



Die Lebensmittelläden bieten eine sehr große Auswahl. Hersteller versuchen mit bunten Farben oder natürlichem Aussehen unsere Aufmerksamkeit zu erregen. Doch wie kauft man eigentlich „richtig“ ein? Wie belaste ich durch meinen Konsum das Klima am wenigsten?

Frische Lebensmittel

Nutzen Sie möglichst frische und nicht verarbeitete Lebensmittel, denn je länger ein Lebensmittel gekühlt werden musste und je aufwendiger es verarbeitet wurde, desto mehr Energie wurde für die Produktion und Lagerung des Lebensmittels benötigt.

Regional einkaufen

Schauen Sie beim Einkaufen nach Waren aus Ihrer Region, um lange Transportwege zu vermeiden. Nutzen Sie nach Möglichkeit Direktvermarkter.

Obst und Gemüse

Ein Blick auf den Saisonkalender kann helfen, Obst und Gemüse auszuwählen, das nicht monatelang gekühlt werden muss, sondern gerade produziert/geerntet wurde und keine langen Transportwege hinter sich hat. Aber aufgepasst: Nur weil Feldsalat in Deutschland Saison hat, heißt das nicht, dass der im Laden angebotene auch aus Deutschland stammt. Achten Sie immer auf das Herkunftsland.

Zu viel Aufwand? Probieren Sie doch saisonale Obst- und Gemüseboxen aus. Hier können Sie sich saisonalen Lebensmittel direkt zusammenstellen und liefern lassen oder abholen. Zudem kommen die Produkte, je nach Händler, direkt aus der Umgebung.

Fleisch

Der Fleischkonsum hat einen erheblichen Einfluss auf die eigene Klimabilanz. Die Haltung der Tiere und der Bedarf an/die Produktion von Futtermitteln sind dafür wesentliche Faktoren. Überprüfen Sie doch mal die Menge, die Sie in einer Woche konsumieren. Wie viel davon ist bewusster Genuss? Wie viel Fleisch wird aus Gewohnheit gegessen? Zudem sollten Sie hinterfragen, wo das Fleisch herkommt. Versuchen Sie fleischfreie Tage einzulegen und probieren Sie fleischfreie Rezepte aus. Vegetarische/vegane Kochbücher oder Rezepte aus dem Internet können bei der Inspiration helfen.

Ferner achten Sie auch auf Siegel: EU-Biosiegel, Bioland, Demeter, Naturland, Biopark, Biokreis und Wildfleisch aus der EU. Diese helfen Ihnen bei der Orientierung.

Fisch

Auch der Fischkonsum stellt ein Problem dar, denn viele Arten sind überfischt. Einkaufsratgeber von Greenpeace oder dem World Wildlife Fund e.V. (WWF) helfen bei der Orientierung. Achten Sie zudem auf die Siegel MSC (Marine Stewardship Council), ASC (Aquaculture Stewardship Council) Naturland, Bioland oder Bio.



Tipps und Links

⇒ Den Saisonkalender des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) können Sie online einsehen oder als App herunterladen: www.bzfe.de



⇒ Öffentlich zugängliches Obst, Kräuter oder Nüsse direkt vor der Haustür finden Sie auf der Seite von Mundraub: www.mundraub.org. Auch einige Städte und Kommunen haben hier bereits ihre Baumkataster offengelegt.



⇒ Rechner helfen Ihnen zu ermitteln, wie viele Ressourcen durch Ihren Konsum verbraucht werden und wie viel Einsparung durch eine vegetarischere Ernährung möglich wäre. Beispielsweise über Blitzrechner.de



⇒ Mehr Informationen zu dem Thema bietet unter anderem die Studie "Klimawandel auf dem Teller" von World Wildlife Fund e.V. (WWF): www.wwf.de



Der Anbau von Obst und Gemüse im eigenen Garten, auf dem Balkon oder beim „Urban-Gardening“ ist eine tolle Möglichkeit, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie aufwendig es ist, bis aus den kleinen Samen Nutzpflanzen werden. Zudem stellt sich beim eigenen Anbau nicht die Frage nach der Herkunft der Nutzpflanze oder Saisonalität. Achten Sie aber darauf, woher ihr Saatgut stammt.