

# TIPPS FÜR DEN NACHHALTIGEREN EINKAUF

Um beim Essen Lebensmittelabfälle zu vermeiden, den Verbrauch von Ressourcen wie Boden, Wasser und Energie sowie den Ausstoß von klimaschädlichen Gasen niedrig zu halten, hilft es, sich folgende Fragen zu stellen:

## VOR DEM EINKAUF

- ✓ Habe ich alle frischen Vorräte aufgebraucht? Kann ich neu Gekauftes mit noch vorhandenen Lebensmitteln kombinieren, die bald verarbeitet werden sollten?
- ✓ Habe ich wiederverwendbare Taschen zum Transport dabei?
- ✓ Kann ich den Einkauf zu Fuß oder mit dem Rad erledigen statt das Auto zu benutzen?

## WÄHREND DES EINKAUFS

- ✓ Kann ich auf frische, regionale Lebensmittel zurückgreifen, die der Jahreszeit entsprechend angebaut und geerntet wurden? Ein Blick auf den Saisonkalender hilft weiter.
- ✓ Gibt es das Lebensmittel auch aus ökologischer Produktion?
- ✓ Kann ich den Anteil tierischer Produkte verringern?
- ✓ Kann ich auf weniger stark verarbeitete Lebensmittel zurückgreifen?
- ✓ Kann ich Verpackungsmüll sparen?

# DAS PROJEKT MEHRWERT NRW

Mehr Nachhaltigkeit, mehr Lebensqualität:

Das Projekt MehrWert NRW unterstützt Verbraucherinnen und Verbraucher beim Klimaschutz im Alltag. Im Mittelpunkt stehen praktische Hinweise zu klimafreundlicher Ernährung, umweltverträglicher Mobilität und ressourcenschonendem Konsum.

Der Titel MehrWert steht dabei für die Wertschätzung begrenzter Ressourcen. MehrWert bedeutet aber auch Gewinn – für den Einzelnen, die Gemeinschaft und die Umwelt.

Alle Informationen zum Projekt MehrWert NRW finden Sie auf der Internetseite [www.mehrwert.nrw](http://www.mehrwert.nrw).

Bestell-Nr.: MW3 | Stand: 09/2016 | Gedruckt auf 100% Recyclingpapier  
Titelfoto: iStock.com/vm | Foto innen: iStock.com/SerAlexVI



verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen

verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen

## HERAUSGEBER

Verbraucherzentrale NRW  
Projekt MehrWert NRW  
Mintropstraße 27, 40215 Düsseldorf

- ☎ (0211) 3809 689
- @ mehrwert@verbraucherzentrale.nrw  
[www.mehrwert.nrw](http://www.mehrwert.nrw)
- 🐦 @MehrWertNRW
- 📘 /MehrWertNRW.Initiativen

# APPETIT AUF MEHR?

Lebensmittel wertschätzen und genießen

Das Projekt MehrWert NRW wird gefördert durch:



## ES STECKT VIEL DRIN IN LEBENSMITTELN

Lebensmittel liefern uns wertvolle Nährstoffe.

Aber neben Vitaminen und Mineralstoffen, Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten steckt in ihnen noch mehr: Vom Anbau über die Verarbeitung bis zum Supermarkt und in die Küche verbraucht jedes Lebensmittel Wasser, Dünger und vor allem viel Energie.



### IN EINEM 500-GRAMM-BECHER QUARK STECKEN:

- Wasser und Futter für die Kühe
- zwei Liter Milch
- Arbeitskraft
- Energie für Maschinen und Transport

Landwirtschaft und Ernährung sind in Deutschland immerhin zu etwa einem Fünftel am Ausstoß klimawirksamer Gase beteiligt.

## GUT FÜR MICH UND GUT FÜR DIE UMWELT

Schon mit kleinen Veränderungen im Alltag kann jeder dazu beitragen, seine Ernährung umwelt- und klimafreundlicher zu gestalten. Zugleich profitiert die Gesundheit.

## GEPLANT GENIESSEN

Jeder Deutsche wirft im Jahr rund 80 Kilogramm Lebensmittel weg, obwohl viele Produkte noch genießbar wären. Eine große Menge an Lebensmittelabfällen im Haushalt kann jedoch vermieden werden – unter anderem durch gut geplantes Einkaufen und richtige Lagerung.

Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln schont auch die Geldbörse: Pro Person und Jahr lassen sich 200 bis 300 Euro sparen.

## WEIT GEREIST ODER NAH GEREIFT?

Unabhängig von der Erntesaison gibt es im Supermarkt meist ein vielfältiges Angebot an weit gereisten Lebensmitteln oder Gemüse, das in beheizten Gewächshäusern gezogen wurde.

Obst und Gemüse werden aber auch in NRW reichlich produziert. Kurze Transportwege garantieren so Frische und – bei Freilandgemüse – eine Ernte passend zur Jahreszeit. Dies bedeutet weniger Energieverbrauch und schmackhaftere Lebensmittel, die mehr gesunde Inhaltsstoffe enthalten. Wer in der Region kauft, unterstützt zudem die regionale Wirtschaft.

## WARUM BIO-PRODUKTE?

Im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft verbrauchen Bio-Bauern bei der Produktion nur ein Drittel an fossiler Energie. Denn sie verzichten auf energieintensiv erzeugte chemisch-synthetische Dünger und Pflanzenschutzmittel. Auf diese Weise schonen Bio-Produkte nicht nur das Klima, sondern sie enthalten auch deutlich weniger Schadstoffe, wie Pestizidrückstände und Nitrat.

Verpflichtend für Bio-Produkte ist die Kennzeichnung mit dem EU-Bio-Logo.



EU-Bio-Logo

## TIERISCH BEWUSST

Die Produktion von Fleisch, Wurst, Milchprodukten, Eiern und anderen tierischen Lebensmitteln ist besonders energieaufwändig und klimabelastend. Tierische Produkte sollten achtsam beschafft und verzehrt werden und stammen optimalerweise aus tiergerechter und ökologischer Haltung.

Eine fleischarme Ernährung ist zudem gesünder: Ernährungsexperten empfehlen, höchstens zwei- bis dreimal pro Woche kleine Fleischportionen zu essen und den Schwerpunkt auf pflanzliche Lebensmittel zu legen.

