

# NACHHALTIG - aber wie?

Was wir essen, beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit, sondern auch Luft, Wasser, Boden und das Klima sowie das Leben von Menschen in anderen Regionen dieser Welt.

Rund 20 % aller CO<sub>2</sub>-Emissionen entstehen durch die landwirtschaftliche Produktion unserer Lebensmittel. Addiert man dazu noch die CO<sub>2</sub>-Emissionen, die durch Verarbeitung, Transport, Kühlung, Erhitzung, Zubereitung und Entsorgung entstehen, ergibt das über 40 % aller Emissionen, auf die wir direkten Einfluss durch unsere Ernährung haben.

Auch Armut, Arbeitsbedingungen, Gesundheit und viele anderen Faktoren sind eng mit unserer Ernährung verbunden.



## Es gibt also viele gute Gründe, sich nachhaltig zu ernähren!

Und dennoch ist es nicht einfach. Ist die Bio-Gurke in Folie nachhaltiger als eine unverpackte konventionelle Gurke aus der Region? Manchmal ist es als Kund\*in nicht möglich zu wissen, was wirklich nachhaltig ist.

Sich zu informieren, zu fragen und die Auflösung von Widersprüchen in der Politik und im Handel einzufordern, sind jedoch schon die richtigen Ansätze, um eine nachhaltige Ernährung zu ermöglichen.

## Die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen

geben bereits gute Anhaltspunkte, welche Aspekte zu einer nachhaltigen Ernährung gehören:



# HEIMATGEFÜHLE



## Heimlicher Superstar: Obst und Gemüse aus der Region

Kurze Transportwege schützen die Umwelt und das Klima.

Daher sind regionales Obst und Gemüse für eine nachhaltige Ernährung die bessere Wahl. Zudem schmecken sie häufig besser, da sie voll ausreifen können.

Obst und Gemüse aus der Ferne bringen häufig einen unsichtbaren Rucksack mit.

### Beispiel Blaubeere

Blau- oder Heidelbeeren können wir das ganze Jahr im Supermarkt finden. Doch aufgepasst: Importierte Früchte graben oftmals den Menschen das Wasser ab, denn sie müssen dort künstlich bewässert werden. So trocknet in Andalusien bereits ein Nationalpark aus, und in küstennahen Anbaugebieten sickert Salzwasser ins Grundwasser, weil Wasser in die Anbaugebiete abgeleitet wird. Ebenso katastrophal ist die Situation in Peru: Drei Millionen Blaubeersträucher wurden bereits in Humussäcken in die Wüste gepflanzt und bewässert. Das Wasser ist Schmelzwasser aus den Anden, das nun nicht mehr in das Amazonasbecken fließt, sondern zur Pazifikküste umgeleitet wird.

**Aufgepasst!**  
**Regional ist vor allem dann nachhaltig, wenn es mit „Saison“ gemeinsame Sache macht!**



### Exotisches Superfood

### Regionale Alternativen

### Das steckt drin

Acerola-Kirsche, Goji-Beere	Erdbeeren von hiesigen Feldern	Vitamin C
Açaí, Maqu	Heidel-, Holunder- oder schwarze Johannisbeeren	Antioxidantien
Chia-Samen	Nüsse, Leinsaat sowie Raps- oder Walnussöl	Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe
Blätter des Moringa-Baumes	Petersilie oder Kresse	Eisen, Kalzium und Kalium
Quinoa	Hirse	glutenfrei; Eisen, Eiweiß und Magnesium



# Die beste Saison ist jetzt!

Saisonales Obst und Gemüse spart Energie, Wasser und CO<sub>2</sub> ein!

Vorsicht Falle: „Herkunftsland Deutschland“ bedeutet noch nicht, dass es sich um saisonales Obst oder Gemüse handelt. Gerade Gemüse kommt im Frühjahr, Herbst und Winter oft aus Gewächshäusern oder wurde unter Folientunneln gezüchtet. Im Treibhaus wird jedoch 34mal so viel Energie verbraucht wie beim Anbau im Freiland. Durch den saisonalen Einkauf ist es zudem viel einfacher auf regionale Produkte zu achten und damit lange Transportwege einzusparen.



## Vorfreude gilt als die schönste Freude

Wer bei seinen Einkäufen auf saisonale Produkte zurückgreift, kann sie ganz besonders genießen und spart dabei noch bares Geld, denn saisonales Obst und Gemüse sind meist billiger.

## Saisonales Obst und Gemüse ist auf Dauer langweilig?

Schon unsere Großeltern wussten: Einfach haltbar machen und zu einer anderen Jahreszeit den Genuss zurückholen.



# BIO? Logisch!



## Bio oder Öko?

**Beide Begriffe meinen dasselbe. Sie werden in Verbindung mit Lebensmitteln verwendet, wenn bei der Produktion die natürlichen Ressourcen und die Artenvielfalt geschützt werden. Auch beim Tierschutz herrschen hohe Standards.**

Bio-Lebensmittel bieten gegenüber Produkten aus der konventionellen Landwirtschaft viele Vorteile:

- Sie weisen geringere Pestizidrückstände auf, da nur natürliche Pestizide verwendet werden dürfen.
- Es kommen keine chemischen Mittel zum Einsatz.
- Auf Gentechnik wird verzichtet.
- Bei verarbeiteten Produkten sind viel weniger Zusatzstoffe erlaubt.
- Die Böden werden geschont, da zum Beispiel auf den Humusaufbau geachtet wird.
- Die Biodiversität wird erhalten.

### Fazit:

Die Biolandwirtschaft wirkt sich positiv auf Böden und Biodiversität auf den Feldern aus. Sie hat ein hohes Potenzial, Grund- und Oberflächenwasser zu schützen. In diesen Punkten kann die konventionelle Landwirtschaft meist nicht mithalten.

### Und die Auswirkung auf das Klima?

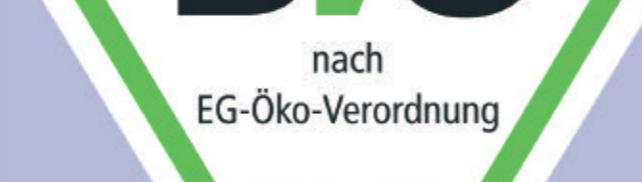
Egal ob konventionelle oder ökologische Landwirtschaft: Beide produzieren Klimagase – im Pflanzenbau wie in der Tierhaltung. Hierzu gehören neben CO<sub>2</sub>-Emissionen auch Methan und Lachgase. Im Emissionsvergleich schneiden Biobauern allerdings besser ab. Durch den Verzicht auf Mineraldünger in der Bio-Landwirtschaft sind zum Beispiel Lachgasemissionen durchschnittlich um 24 % niedriger. Mehr Grünfutter begünstigt zudem den Stoffwechsel von Rindern, die Methanproduktion der Biorinder ist daher geringer. Und auch beim CO<sub>2</sub>-Ausstoß pro Hektar liegt die Ökolandwirtschaft klar vorne. Allerdings produzieren Ökolandwirte zwischen 9 und 40 % weniger pro Hektar. Somit benötigen sie mehr Fläche für denselben Ertrag. Das führt indirekt zu höheren CO<sub>2</sub>-Emissionen.

### Aufgepasst!

**Besonders nachhaltig sind Bio-Produkte, wenn sie aus der Region kommen. Transporte vermindern die positiven Effekte des Bio-Anbaus durch hohe Emissionen.**



EU-Bio-Siegel



Deutsches Bio-Siegel



Der Begriff „Bio“ ist ein durch die EG-Öko-Verordnung EU-weit geschützt. Gleichermaßen gilt für die Bezeichnungen „aus kontrolliert biologischem Anbau“ und „Öko“. Produkte, die als „Bio“ beschrieben werden, müssen den Kriterien der EG-Öko-Verordnung entsprechen, aber nicht zwingend mit EU-Bio-Siegel gekennzeichnet werden. Bio-Produkte müssen lebensmittelrechtliche Standards erfüllen, die über die Anforderungen von konventionellen Produkten hinausgehen. Siegel von Anbauverbänden wie demeter, Naturland oder Bioland gehen sogar über diese grundlegenden Standards hinaus.



Eine Ausstellung vom  
Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung e.V.



Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung e.V.  
[www.fuge-hamm.org](http://www.fuge-hamm.org)

Die Ausstellung wurde  
gefördert von ENGAGEMENT GLOBAL im Auftrag des



# Fair? Na klar!



## Arbeiten oder Schule?

Schokolade ohne Kinderarbeit, Jeans ohne Ausbeutung, Rosen ohne Pestizide. Es gibt wohl niemanden, der das nicht gut finden würde. Die Realität ist dennoch oftmals eine andere. Millionen von Kindern weltweit werden ausgebeutet. Sie schuften auf Kakaoplantage, stehen den ganzen Tag im Wasser, um Reispflanzen zu setzen oder schleppen schwere Bananenstauden. So unterschiedlich die Arbeiten auch sind, vieles haben sie gemeinsam: Sie verhindern die Schulbildung, und die Tätigkeiten sind für Kinder nicht geeignet. Anderorts erhalten Kleinbauern und -bäuerinnen nicht den ihnen zustehenden Preis für ihre Produkte oder Arbeiter\*innen sind Gefahren durch Pestizide und andere Giftstoffe ausgesetzt. Dabei muss dies nicht sein!

## Wohl kaum eine Wirtschaftsform vereint die Nachhaltigkeit so stark, wie der Faire Handel!

Neben sozialen Aspekten, wie dem Verbot von ausbeuterischer Kinder- und Zwangsarbeit oder Diskriminierung, stärkt der Faire Handel auch die ökonomische Situation der Kleinbauer\*innen und trägt maßgeblich zum Umwelt- und Klimaschutz bei. So sind bereits jetzt rund 60% aller fair hergestellten Lebensmittel auch bio-zertifiziert. Das schützt nicht nur die Arbeiter\*innen vor Giftstoffen, sondern schont auch die Gewässer und stärkt die Biodiversität.

### Siegel und Importeure

Die Kennzeichnung eines Produktes als „Fair“ ist nicht gesetzlich geschützt. Umso wichtiger ist es daher, zu wissen, welche Siegel und Importeure verlässlich sind.



® Dieses Siegel ist das bekannteste Siegel des Fairen Handels. Es wird in Deutschland u.a. für Lebensmittel, Bananen, Fruchtsäfte, Kaffee, Kakao oder Reis, sowie für Baumwolle, Blumen und Sportbälle vergeben. 2006 waren 70 Prozent der Produkte nicht nur fair, sondern auch biologisch zertifiziert.

[www.transfair.org](http://www.transfair.org)



GUARANTEED FAIR TRADE ORGANIZATION

Die World Fair

Trade Organisation

ist der Internationale Dachverband des Fairen Handels. Die

WFTO hat ein eigenes Moni-

ting-System und Label. Mitglie-

der sind Akteure des Fairen

Handels sowohl aus dem Süden

als auch aus dem Norden.

[www.wfto.com](http://www.wfto.com)



Die GEPA ist die größte Fair-Handelsorganisation in Europa mit mehr als 30-jähriger Erfahrung in sozial und ökologisch verantwortungsbewusstem Handel: Die GEPA war zum Beispiel Pionier bei der Einführung von fair gehandeltem Biokaffee. Sie verfolgt soziale Ziele. Die Handelspartner sind rund 160 Genossenschaften, Vermarktungsorganisationen und engagierte Privatbetriebe in etwa 40 Ländern Afrikas, Lateinamerikas und Asiens. [www.gepa.de](http://www.gepa.de)



Die El Puente GmbH mit Sitz in Hildesheim ist nach der GEPA Deutschlands zweitgrößter Importeur von Produkten des Fairen Handels. Ziel der Arbeit von El Puente ist, durch fairen Handel Entwicklungsmöglichkeiten für Betriebe in strukturschwachen Ländern zu ermöglichen. El Puente arbeitet mit Kleinbetrieben und Genossenschaften in Afrika, Asien und Lateinamerika zusammen und bringt ihre Produkte nach Deutschland. El Puente führt eine breite Palette von Produkten, u. a. Lebensmittel, Kunsthandwerk, Textilien und Musikinstrumente. [www.el-puente.de](http://www.el-puente.de)

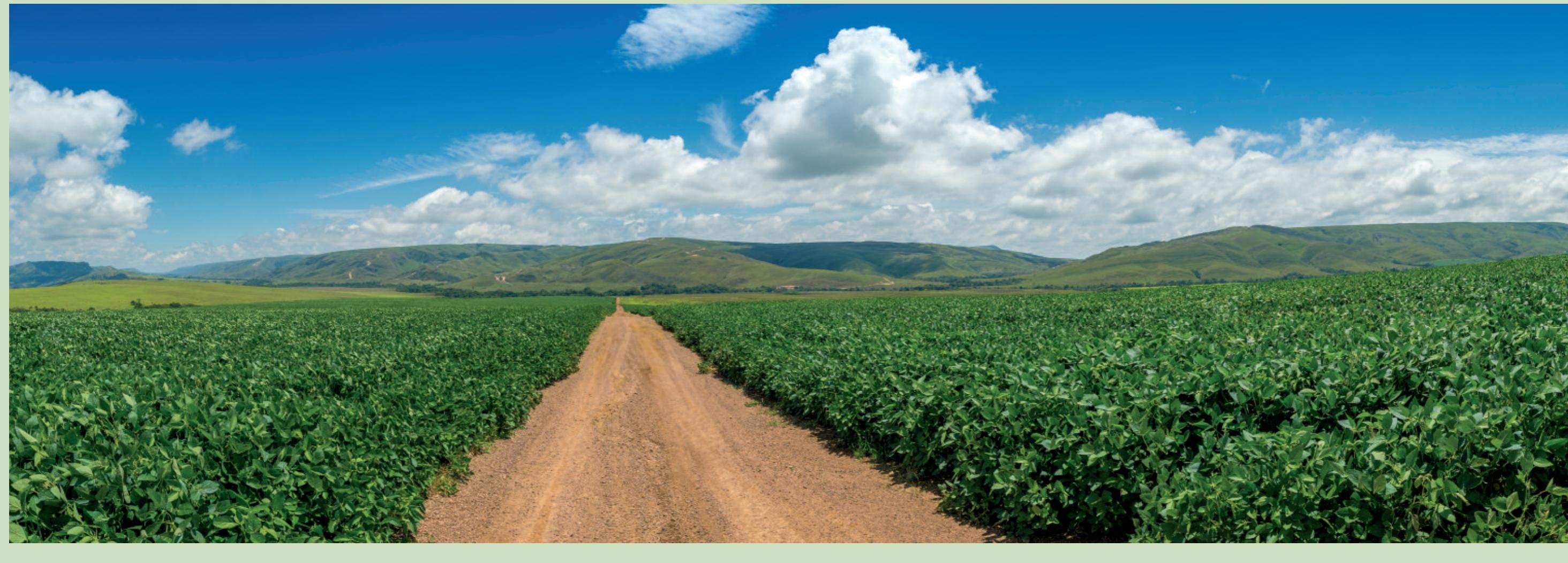


WeltPartner ist die einzige Genossenschaft in Deutschland, die alle Teilnehmer in der Kette des Fairen Handels in einer Organisation vereint. 1988 noch als dritte-welt partner GmbH gegründet, führt die Genossenschaft heute über 1.000 Produkte. Sie ist Mitglied der WFTO.

[www.dwp-rv.de](http://www.dwp-rv.de)



# Hunger im Überfluss



## Die Zunahme der weltweiten Soja-Produktion

Die weltweite Lust auf Fleisch wächst stetig. Um die Tiere füttern zu können, steigt auch die Sojaproduktion. Und das hat Folgen für Mensch und Natur, wie das Beispiel Brasilien zeigt.

Brasilien gehört zusammen mit den USA zu den wichtigsten Soja-Anbaugebieten der Welt. Als Nahrungsmittel wird Soja in Brasilien nicht genutzt. Stattdessen wird ein Großteil der Ernte nach Europa und China exportiert.

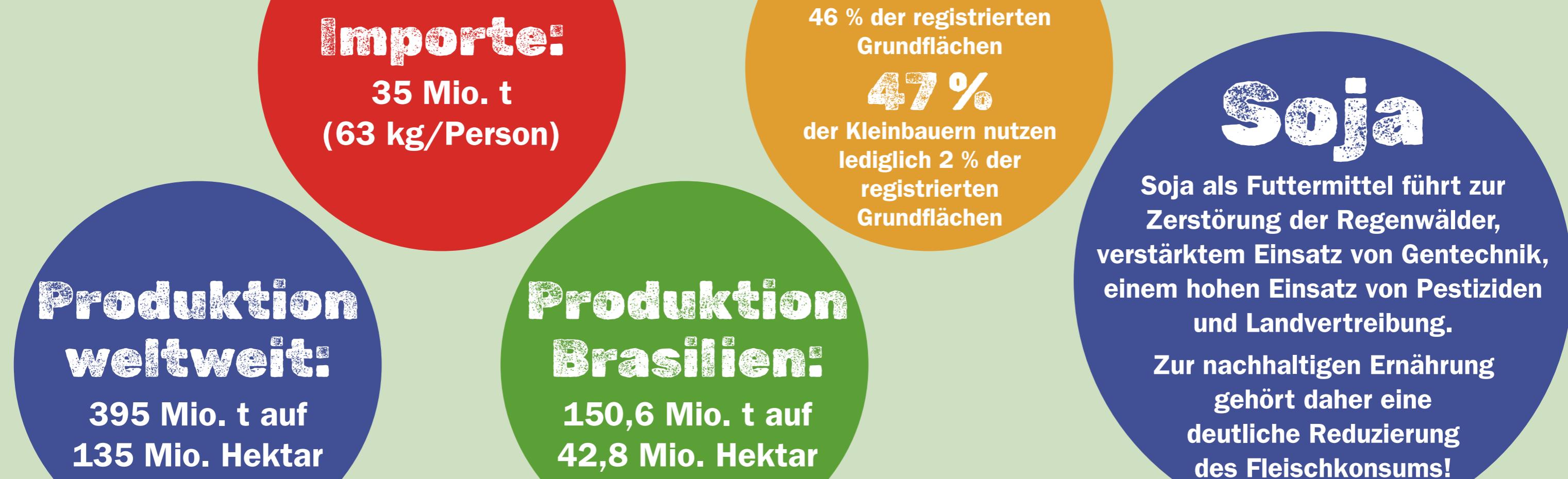
Auf einer Fläche ungefähr so groß wie Deutschland wächst in Brasilien die Sojabohne in Monokultur. Das bedeutet:

- Auf rund der Hälfte der brasilianischen Anbaufläche wird Soja angebaut.
- Die Anbaufläche weitet sich immer stärker in das Amazonasgebiet aus.
- Wissenschaftler vermuten, dass die Abholzung der Regenwälder bereits jetzt negative Auswirkungen auf die Regenfälle in anderen Landesteilen hat und damit zur Dürre beiträgt.
- Der Soja-Anbau trägt zu 34% des Pestizideinsatzes in Brasilien bei.
- Durch den Anbau in Monokultur wird die Biodiversität des Landes zerstört.



Das Anwachsen der Soja-Anbaufläche führt immer wieder zu Konflikten um Landrechte. Kleinbauer\*innen und indigene Gemeinschaften haben nur wenige Möglichkeiten, sich gegen Landvertreibung zu wehren. Manchmal gehen die Konflikte für sie sogar tödlich aus, wie Berichte immer wieder zeigen.

Gleichzeitig haben die Regierungen zwischen 2016 und 2022 die exportorientierte Landwirtschaft weiter gestärkt. Die Landlosenbewegung kritisiert, dass neue Gesetze Waldrodungen erlauben oder die Kontrollen und die Verfolgung von Sklaverei-ähnlichen Arbeitsverhältnissen erheblich erschweren.



Über 90 % der brasilianischen Soja ist gentechnisch verändert. Damit sollen die Pflanzen einem Totalherbizid widerstehen, das jede andere grüne Pflanze abtötet. Zum Einsatz kommt auch Glyphosat, das im Verdacht steht, Krebs auszulösen. Plantagenarbeiter und Bewohner\*innen im Umland berichten immer wieder von weiteren Gesundheitsproblemen. Durch Resistenzen einiger Wildkräuter, steigt die Dosierung der Pestizide an. Immer wieder werden deshalb auch Gifte ausgebracht, die aufgrund ihrer Gefährlichkeit seit Jahren nicht mehr genutzt wurden. Das führt zu Rückständen der Pestizide im Trinkwasser und im Boden, eine weitere Gefahr für Menschen und Umwelt.



# MÜLL? Nein Danke!



**Unnötige Verpackungen produzieren täglich einen großen Müllberg. Dabei stellt die Natur bereits eine Verpackung, die viele Lebensmittel frisch hält. Und wenn sie erst kurz vor dem Verzehr geschält werden, schmecken sie umso besser!**

## Verschärft Regeln in der EU

Seit Anfang 2021 gelten in der EU verschärft Regeln für den Export von Kunststoffabfällen: Unsortierte oder verschmutzte Plastikgemische, die sich nicht einfach recyceln lassen, dürfen nicht mehr international gehandelt werden. Ein endgültiges Aus von Plastikmüll-Exporten bedeutet dies jedoch nicht. Zwar sanken die Exporte aus Deutschland, 2021 waren es dennoch gut 766.200 Tonnen Kunststoffabfälle, die ihre Reise in alle Welt antraten.

## Exporte mit ökologischen und sozialen Folgen

Sobald Kunststoffmüll in zertifizierte Recyclinganlagen ins Ausland exportiert wird, gilt er als recycelt. Nachweise für die ordnungsgemäße Entsorgung sind nicht notwendig. In der Folge wird nur ein Teil der Abfälle tatsächlich recycelt. Und so wird ein Teil der Müllexporte unter niedrigen Umweltstandards wild entsorgt, deponiert oder verbrannt. Unter den Folgen haben Mensch und Natur zu leiden, denn durch Emissionen werden Luft, Böden und Gewässer verschmutzt, und auch die Arbeitsbedingungen sind auf den illegalen Deponien katastrophal.



## Auslagerung in den globalen Süden mit weitreichenden Folgen

Durch die Exporte werden die ohnehin knappen Recyclingkapazitäten in Ländern wie Malaysia auch durch Müll aus Deutschland belegt. Damit könnten die lokalen Abfälle nur teilweise recycelt werden. Das heißt: Die Abfallproblematik des globalen Nordens wird nicht nur ausgelagert, sondern erschwert zusätzlich eine umweltfreundliche Abfallverwertung in den Zielländern.

## Einfach Müll sparen!

- Eigene Tasche mit zum Einkaufen nehmen und auf Papier- und Plastiktüten verzichten.
- Obst und Gemüse lose kaufen. Bei fast allen Sorten schützt schon die natürliche Schale die Frucht.
- Frische Wurst oder Käse lose einkaufen.
- Die Ware in mitgebrachte Netze oder Dosen füllen (lassen).
- Große Gebinde bringen häufig weniger Müll mit, als einzeln abgepackte Waren.
- Mehrweg statt Einweg.
- Lieber selber kochen statt Fertigprodukte zu nutzen.



# Zu gut für die Tonne



## In unseren Nahrungsmitteln stecken eine Menge Ressourcen

Hierzu zählen zum Beispiel:

- Die Arbeitskraft von vielen Menschen
- Land, das bewirtschaftet wird
- Wasser
- Emissionen durch Düngemittel und Transporte

Trotzdem landen statistisch gesehen weltweit rund 17% aller Lebensmittel ungenutzt in der Tonne. Laut „Food Index Report 2021“ der Vereinten Nationen (UN) sind das schätzungsweise 931 Millionen Tonnen Lebensmittel pro Jahr. Allein in Deutschland sind es jährlich rund 11 Millionen Tonnen Lebensmittel, etwa die Hälfte davon stammt aus Privathaushalten, so eine Erhebung des Statistischen Bundesamtes.

### Foodsharing

foodsharing.de ist eine Internetplattform zum Verteilen von überschüssigen Lebensmitteln. Getragen wird sie vom Verein foodsharing e. V. In sogenannten „Fairteilern“ kann zudem jede\*r Lebensmittel entnehmen oder reinstellen. Dabei gibt es ein paar hygienische Regeln zu beachten. Selbstverständlich macht es auch Sinn, Nachbarn oder Freunden etwas anzubieten, wenn z.B. ein Stück Kuchen übrig bleibt.

### Haltbar machen

Zu viel eingekauft? Oder es herrscht ein saisonales Überangebot? Egal ob die eine Portion Nudelsoße oder der Korb mit den frischen Erdbeeren: Beides lässt sich haltbar machen. Einfrieren oder Einkochen sind nur zwei Beispiele.

### Planen

Gerade wenn häufig Lebensmittel entsorgt werden müssen, macht es Sinn, genauer beim Einkauf hinzuschauen:

- Wie viele Personen sind zu versorgen?
- An welchen Tagen kochen wir?
- Gibt es einen Essensplan?

Mindesthaltbarkeitsdatum = Verfallsdatum?

## Ein klares NEIN!

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) zeigt in Wirklichkeit an, bis zu welchem Datum ein noch nicht geöffnetes Lebensmittel typische Eigenschaften wie Farbe, Geschmack oder Nährwerte garantiert behalten sollte. Die Voraussetzung hierfür ist eine korrekte Lagerung. Damit ist Essen mit abgelaufenem MHD ist also nicht automatisch verdorben, sondern häufig noch genießbar. Sich auf die eigenen Sinne zu verlassen, ist dabei die beste Überprüfung. Alles, was untypisch riecht, schmeckt oder die Farbe verändert hat, sollte nicht mehr verzehrt werden.

Achtung beim Verbrauchsdatum! Besonders leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch oder Hackfleisch sind mit dem Hinweis versehen „Zu verbrauchen bis...“. Bei Überschreitung dieses Datums sollten die Lebensmittel entsorgt werden, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

