

# FOLGE 6: NACHHALTIGE VERPACKUNGEN

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: [www.vz-bln.de/nachgehakt](http://www.vz-bln.de/nachgehakt)

Hier findest du die vierte Folge zu Foodsharing: [www.vz-bln.de/node/51836](http://www.vz-bln.de/node/51836)

## 1 Welchen Nutzen haben Verpackungen für Konsument\*innen?

- a) Schutz vor äußeren Einflüssen (Sauerstoff, Mikroorganismen etc.)
- b) Verlängerung der Haltbarkeit
- c) Informationsquelle für die Lebensmittelkennzeichnung
- d) Anregung zum Kauf
- e) Preissenkung

## 2 Aus welchen Materialien können Verpackungen hergestellt werden? (Mindestens 5 Beispiele)

---

---

---

---

---

## 3 Worauf zielt die sogenannte Kreislaufwirtschaft?

- a) sparsamer Umgang mit knappen Rohstoffen und ihre wirksame Nutzung
- b) Produktionsprozesse in Form möglichst geschlossener Kreisläufe
- c) möglichst abfallarme Produktionsverfahren
- d) Erzeugnisse sollen nach dem Gebrauch umweltverträglich entsorgt werden können oder besser noch verwertbar sein

## 4 Ordne die fünf Begriffe in die Abfallhierarchie ein:

Deponierung, Vermeidung, Wiederverwertung, thermische Verwertung, Wiederverwendung

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

## 5 Was bedeutet Recycling?

- a) Produkte werden im Mehrweg-System wiederverwendet
- b) Abfallprodukte werden wiederverwertet bzw. deren Ausgangsmaterialien werden zu Sekundärrohstoffen
- c) Energiegewinnung durch Verbrennung
- d) Produkte werden aus alten Materialien neu zusammengesetzt

## 6 Welche Eigenschaften bestimmen eine gute Recyclingfähigkeit?

- a) Größe der Verpackung
- b) Trennbarkeit verschiedener Materialien für die Verbraucher\*innen
- c) Farbe der Verpackung
- d) Verwertungsmöglichkeit / Entsorgungspfad
- e) Material der Verpackung
- f) Entleerung der Verpackung

## 7 Welche Verpackungen sind schlecht recycelbar?

- a) Joghurt-Becher mit Papp-Banderole und Alu-Deckel
- b) Schwarze Shampoo-Flasche
- c) Papp-Karton
- d) Aluminium-Dose
- e) Chipstüte
- f) Waschmittel mit rundum Folie

## 8 Was bedeutet „biobasiertes“ Plastik?

- a) kompostierbar bzw. biologisch abbaubar
- b) aus recyceltem Material
- c) aus nachwachsenden Rohstoffen wie Mais, Weizen oder Zuckerrüben
- d) aus Rest-Produkten aus der Forst- und Landwirtschaft
- e) kann in der Umwelt entsorgt werden

## 9 Was soll bis 2030 mit der Plastikstrategie erreicht werden?

- a) 100%iges Recycling (Recyclingquote) von Verpackungen
- b) 100%ige Recyclingfähigkeit von Verpackungen
- c) 100%ig richtige Sortierungsquote von Verpackungen
- d) 100% der Verpackungen bestehen aus recyceltem Material (Rezyklat)

## 10 Welche Plastikprodukte sind mit dem neuen Einweg-Plastik-Verbot nicht mehr zulässig?

- a) Wattestäbchen
- b) Frischhaltefolie
- c) Besteck
- d) Strohhalme
- e) Cocktailstäbchen

# FOLGE 5: ERNÄHRUNG UND KLIMA

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: [www.vz-bln.de/nachgehakt](http://www.vz-bln.de/nachgehakt)

Hier findest du die vierte Folge zu Foodsharing: [www.vz-bln.de/node/51456](http://www.vz-bln.de/node/51456)

## 1 Welche Verhaltensweisen sind bezüglich der Ernährung insgesamt am schädlichsten fürs Klima?

- a) Verpackungsmüll
- b) Private Einkaufsfahrten
- c) Hoher Konsum tierischer Lebensmittel
- d) Produkte, die industriell stark verarbeitet wurden

## 2 Wie viel Prozent der Infektionskrankheiten beim Menschen stammen eigentlich vom Tier?

- a) 30%
- b) 50%
- c) 70%
- d) 90%

## 3 Regionale Lebensmittel sind immer klimafreundlicher als weit transportierte Lebensmittel.

- a) Wahr
- b) Falsch

## 4 Warum sind regionale Lebensmittel nicht immer umweltfreundlich?

- a) Weil sie aufwändiger verpackt sind.
- b) Weil sie im Winter im beheizten Gewächshaus gebaut werden.
- c) Weil sie mehr Wasser benötigen.

## 5 Wie viel Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente verbrauchen wir Deutschen laut Umweltbundesamt im Durchschnitt pro Jahr?

- a) 2,5
- b) 6,3
- c) 9,1
- d) 11,6

## 6 Wenn man die Menge CO<sub>2</sub>, die wir noch ausstoßen dürften, um das 2-Grad-Ziel einzuhalten, aufteilen würde - wie viel Tonnen CO<sub>2</sub> dürften wir laut Umweltbundesamt pro Jahr pro Kopf verbrauchen?

- a) 1 Tonne
- b) 2 Tonnen
- c) 3 Tonnen
- d) 4 Tonnen

**7 Welches Verpackungsmaterial verbraucht am wenigsten CO<sub>2</sub> in der Herstellung?**

- a) Glas
- b) Konserven
- c) Karton
- d) Einwegbecher

**8 Warum wird es empfohlen, Fleischkonsum zu reduzieren?**

- a) Aus gesundheitlichen Gründen.
- b) Aus Kostengründen.
- c) Zur Verringerung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes.
- d) Aus ethischen Gründen.

**9 Warum ist ökologische Landwirtschaft nachhaltig?**

- a) Weil sie die Biodiversität fördert.
- b) Weil viele Pflanzenschutzmittel verwendet werden.
- c) Weil sie den Humusaufbau fördert.
- d) Weil die Tiere eine längere Lebenserwartung haben.

**10 Welche Lebensmittel werden häufig mit dem Flugzeug zu uns transportiert und haben demnach einen sehr hohen CO<sub>2</sub>-Abdruck?**

- a) Exotische Früchte
- b) Soja
- c) Frischer Fisch
- d) Getreide

**11 Was trifft auf Insekten als Nahrungsquelle nicht zu?**

- a) Sie verbrauchen in der Zucht weniger Wasser als herkömmliche Nutztiere.
- b) Sie verbrauchen weniger Fläche als herkömmliche Nutztiere.
- c) Sie verbrauchen weniger CO<sub>2</sub> als herkömmliche Nutztiere.
- d) Sie enthalten weniger Protein als herkömmliche Nutztiere.

# FOLGE 4: FOODSHARING

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: [www.vz-bln.de/nachgehakt](http://www.vz-bln.de/nachgehakt)

Hier findest du die vierte Folge zu Foodsharing: [www.vz-bln.de/node/50621](http://www.vz-bln.de/node/50621)

**1** Wie viele Kilo Lebensmittel wirft jeder und jede Deutsche pro Jahr im Durchschnitt in den Müll?

- a) 25 kg
- b) 50 kg
- c) 75 kg

**2** Was sollte man mit einem Produkt mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum machen?

- a) Sofort wegschmeißen, das Lebensmittel könnte schimmelig sein
- b) Schauen, riechen, probieren, ob das Produkt noch gut ist, wenn nicht dann wegschmeißen
- c) Das Produkt hat nicht mehr die originale Farbe, ich werfe es lieber weg.

**3** Wahr oder falsch: Eine krumme Gurke ist häufiger mit mehr Keimen belastet als eine gerade.

---

**4** Warum gibt es im Supermarkt fast ausschließlich perfekt geformtes Gemüse?

- a) Erwartung der Kunden
- b) Handelsnormen (Vorgaben)
- c) Gemüse sieht immer gleich aus
- d) Hoher Konkurrenzdruck

**5** Was sind die Hauptziele beim foodsharing?

---

---

---

---

**6** Was sind mikrobiologisch sensible Lebensmittel?

- a) Rohes Fleisch
- b) Sprossen
- c) Rohe Eier
- d) Obst und Gemüse
- e) Fisch
- f) Joghurt

**7 Wie und wo geben die Foodsaver/Lebensmittelretter die Produkte NICHT weiter?**

- a) Private Weitergabe an Freunde und Bekannte
- b) Öffentliche persönliche Verteilaktionen
- c) Fairteiler Kühlschränke
- d) Tafeln

**8 Um wie viel Prozent soll der Lebensmittelabfall bis 2030 in Deutschland reduziert werden?**

- a) 10 %
- b) 50 %
- c) 100 %

**9 Welche Produkte werden am meisten weggeworfen?**

---

---

---

---

**10 Welche Möglichkeiten gibt es schon beim Einkauf Lebensmittel zu retten? erinnert ihr euch an einige der genannten Lebensmittelretter-Tipps?**

---

---

---

---

# FOLGE 3: VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: [www.vz-bln.de/nachgehakt](http://www.vz-bln.de/nachgehakt)

Hier findest du die vierte Folge zu Foodsharing: [www.vz-bln.de/node/50543](http://www.vz-bln.de/node/50543)

## 1 Richtig oder falsch: Vegetarische Ernährung ist ein Trend unserer modernen Zeit.

- a) Ja, erst seit ein paar Jahren ist es ein Trend, sich vegetarisch zu ernähren
- b) Nein, der Vegetarismus ist schon seit Jahrhunderten bekannt

## 2 Auf was verzichten Veganer:

- a) Auf Fleisch
- b) Auf Eier, Milch, Fleisch und Fisch
- c) In der Regel auf alle Produkte vom getöteten und lebenden Tier, neben Eiern, Milch, Fleisch und Fisch auch z. B. auf Honig

## 3 Aus welchen Gründen verzichten Menschen häufig auf Fleisch oder tierische Lebensmittel? (mehrere Antwortmöglichkeiten)

- a) Religion
- b) Gewissen
- c) Gesundheit

## 4 Wenn ich auf Fleisch verzichte, kann ich mich dann überhaupt gesund ernähren?

- a) Es ist sehr schwierig, da nur in Fleisch sehr viele Nährstoffe stecken.
- b) Ja, denn für eine gesunde Ernährung braucht man nicht unbedingt Fleisch.
- c) Nein, da man ohne Fleisch einen Nährstoffmangel bekommt.

## 5 Kann ich mich gesund ernähren, wenn ich mich ganz ohne tierische Produkte ernähre?

- a) Ja, das ist gar kein Problem, auch Pflanzen enthalten alle Nährstoffe.
- b) Nein, ich bekomme auf jeden Fall nicht ausreichend Vitamine und Mineralstoffe.
- c) Es ist recht schwierig, da manche Nährstoffe nur in tierischen Produkten vorkommen. Zur Sicherheit sollte man es mit dem Arzt abklären.

## 6 Welcher Nährstoff kommt in pflanzlichen Lebensmitteln nicht oder nur sehr wenig vor?

- a) Vitamin B12
- b) Eisen
- c) Protein

**7. Gibt es Menschen, für die vegane oder vegetarische Ernährung nicht geeignet ist?**  
(mehrere Antwortmöglichkeiten)

- a) Nein, das kann eigentlich jeder machen.
- b) Vegetarische Ernährung ist in der Regel für alle geeignet, es kommt nur auf die Auswahl an.
- c) Eine vegane Ernährung ist für manche Gruppen, die einen hohen Nährstoffbedarf haben (z. B. Kinder, Schwangere) weniger geeignet, man sollte dann zumindest Ernährungsberater\*in und/oder Arzt zu Rate ziehen.

**8. Brauche ich Ersatzprodukte wie Pflanzendrinks oder vegetarische Burger, um mich gesund zu ernähren?**

- a) Nein, ich kann mich auch ohne diese Produkte ausgewogen ernähren; außerdem enthalten sie teilweise viel Salz oder viele gesättigte Fettsäuren.
- b) Ja, auf jeden Fall, da diese einen Nährstoffmangel ausgleichen.
- c) Ja, ich sollte sie regelmäßig essen, damit der Körper keine Entzugserscheinungen von Fleisch bekommt.

**9. Woran erkenne ich vegane oder vegetarische Produkte?**

- a) An verschiedenen Siegeln (Veganblume, V-Label)
- b) An der Zutatenliste
- c) Gar nicht, ich sollte mich schon vor dem Einkauf gut damit auskennen.

**10. Was bringt es mir und der Umwelt, wenn ich auf Fleisch und Wurst verzichte?**

- a) Ich kann es meinen Freunden erzählen und auf Instagram posten.
- b) Nichts, da man sich ohne Fleisch nicht gesund ernähren kann.
- c) Wenn ich gleichzeitig mehr Obst und Gemüse esse, macht es mich fit und kann vor Krankheiten schützen und es ist besser fürs Klima, da bei der Fleischproduktion viel CO<sub>2</sub> erzeugt wird.

# FOLGE 2: MIKROPLASTIK IM ALLTAG

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: [www.vz-bln.de/nachgehakt](http://www.vz-bln.de/nachgehakt)

Hier findest du die zweite Folge zu Mikroplastik im Alltag: [www.vz-bln.de/node/50229](http://www.vz-bln.de/node/50229)

## 1 Welche Arten von Mikroplastik gibt es? (mehrere Antwortmöglichkeiten)

- a) sekundäres Mikroplastik, entsteht durch Zersetzung/Abrieb
- b) tertiäres Mikroplastik, kommt in der Umwelt natürlich vor
- c) primäres Mikroplastik, wird von der Industrie hergestellt

## 2 Wie gelangt sekundäres Mikroplastik in die Umwelt? (mehrere Antwortmöglichkeiten)

- a) achtlos weggeworfenes Plastik
- b) durch Düngung mithilfe von Klärschlamm
- c) Abnutzung

## 3 Welche Größe hat sekundäres Mikroplastik maximal?

- a) 5 mm
- b) 0,5 mm
- c) 15 mm

## 4 Wo kann ich erfahren, ob ein Kosmetikprodukt Mikroplastik enthält? (mehrere Antwortmöglichkeiten)

- a) Der Hinweis „enthält Mikroplastik“ muss immer auf der Verpackung angegeben werden.
- b) In der Zutatenliste (Ingrediens) auf der Verpackung oder beim Hersteller.
- c) Der BUND-Einkaufsratgeber hat aufgelistet, welche Kosmetikprodukten Mikroplastik enthalten.

## 5 Welche Zertifizierungen können mir helfen, Produkte ohne Mikroplastik auszuwählen? (mehrere Antwortmöglichkeiten)

- a) Der blaue Engel
- b) Ecocert
- c) Der goldene Löwe

## 6 Auf was sollte ich beim Einkauf von Lebensmitteln achten, damit ich Plastikmüll reduzieren kann? (mehrere Antwortmöglichkeiten)

- a) Obst und Gemüse möglichst unverpackt kaufen
- b) Mehrfachverpackungen vermeiden
- c) Getränke in Mehrweg-Flaschen kaufen (am besten aus Glas)

**7 Welche Aussage ist falsch?**

- a) Beim Kauf von Getränken sollte ich Mehrweg-Flaschen wählen.
- b) Unser Berliner Leitungswasser ist keine gute Wahl, um den Durst zu stillen.

**8 Welche Materialien setzen kein Mikroplastik frei?  
(mehrere Antwortmöglichkeiten)**

- a) Leinen
- b) Nylon
- c) Baumwolle
- d) Polyethylen

**9 Auf was kann ich persönlich in Zukunft achten, damit weniger Mikroplastik in die Umwelt gelangt?**

---

---

---

---

---

# FOLGE 1: NACHHALTIGE VORRATSHALTUNG

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: [www.vz-bln.de/nachgehakt](http://www.vz-bln.de/nachgehakt)

Hier findest du die erste Folge zu nachhaltiger Vorratshaltung: [www.vz-bln.de/node/49817](http://www.vz-bln.de/node/49817)

## 1 Sollte ich nur im Fall von Pandemien (z. B. Corona-Virus) Vorräte von Lebensmitteln anlegen?

- a) Ja, wirklich nur im Notfall, denn die Lebensmittelversorgung in Deutschland ist immer gut.
- b) Nein, ich sollte generell ein paar Vorräte haben, da immer mal Situationen eintreten können, in denen ich nicht einkaufen kann.
- c) Ja, denn sonst werden mir die Lebensmittel schlecht.

## 2 Welche Vorräte sollte ich im Haus haben?

- a) Generell das, was auch im Haushalt gegessen wird. Dabei sollte es ein Mix aus frischen, haltbaren und lange haltbaren Lebensmitteln (zum Beispiel getrocknete Produkte wie Reis oder Konservendosen) sein.
- b) Nur Konservendosen und getrocknete Lebensmittel, da sie am längsten halten.
- c) Hauptsächlich Obst und Gemüse, da sie am gesündesten sind.

## 3 Wo finde ich Hilfestellung, was ich vorrätig haben sollte?

- a) Bundesanstalt für Lebensmittel und Ernährung
- b) Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit
- c) Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

## 4 Was sollte ich mit trockenen Lebensmitteln (z. B. Reis, Linsen) machen, nachdem ich sie eingekauft habe, damit sie länger haltbar sind?

- a) Gar nichts, sie sind ja schon verpackt.
- b) Einwickeln in Butterbrotpapier.
- c) Umfüllen in luftdichte Gläser oder Dosen.

## 5 Was sollte ich nicht im Kühlschrank lagern?

- a) Tomaten und Bananen
- b) Karotten und Äpfel
- c) Salat und Erdbeeren

## 6 Wo sollte Fleisch im Kühlschrank gelagert werden?

- a) Ganz oben, damit es von den anderen Lebensmitteln nicht verunreinigt wird, wenn etwas tropft.
- b) Im unteren Fach über dem Gemüsefach, da ist es am kältesten.
- c) In der Tür, da kommt es nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung.

**7 Was sollte ich beachten, um nicht ständig meine Vorräte wegwerfen zu müssen, weil sie schlecht sind?**

- a) Nur Konserven und trockene Lebensmittel im Vorratskeller haben, die werden nicht schlecht.
- b) Immer einen guten Überblick darüber haben, was da ist und ältere Produkte zuerst verbrauchen.
- c) Alles im Kühlschrank lagern oder einfrieren, dann hält es sich länger.

**8 Was sollte man neben den Lebensmitteln auch noch als Vorrat im Haus haben?**

- a) Zeitungen, Mundschutz, Desinfektionsmittel
- b) Fernseher, Powerbank, Schlafsack
- c) Klopapier, Taschentücher, Batterien

**9 Was brauche ich noch für die Essenszubereitung aus den Vorräten?**

- a) Eventuell Trinkwasser zum Kochen von getrockneten Lebensmitteln.
- b) Rezepte zum Kochen mit den Lebensmitteln aus dem Vorrat.
- c) Die richtigen Küchenutensilien.