

# KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

## ... SIEBEN KURZE EINKAUFSTIPPS ZUR KLIMAFREUNDLICHEN ERNÄHRUNG



### Obst und Gemüse der Saison wählen

Äpfel, Weintrauben und Tomaten gibt es das ganze Jahr im Supermarkt zu kaufen, sie wachsen aber nur in bestimmten Monaten in Deutschland. Außerhalb der Saison kommen die Äpfel aus Neuseeland, die Trauben aus Indien und die Tomaten aus Afrika. Ein Saisonkalender hilft bei der klimabewussten Wahl.



### Regionale Produkte haben Vorrang

Fisch aus dem Pazifik, Bohnen aus Ägypten, Avocados aus Peru – dieser lange Transportweg verursacht viele Treibhausgase. Insbesondere Lebensmittel, die mit dem Flugzeug zu uns kommen, belasten das Klima. Bevorzugen Sie deshalb Lebensmittel aus Deutschland und der EU, die in der Saison gewachsen sind.



### Verpackungsmüll vermeiden

Äpfel in Folie, Orangen im Netz – es gibt viele Verpackungen, die schlichtweg unnötig sind. Achten Sie beim Einkaufen auf möglichst unverpackte Lebensmittel, z.B. bei Obst und Gemüse. Einwegtüten kann man sparen, indem man zum Einkauf immer einen wiederverwendbaren Stoffbeutel mitnimmt.



### Bio-Lebensmittel bevorzugen

Die Herstellung mineralischer Stickstoffdünger und chemisch-synthetischer Pestizide, die im konventionellen Landbau genutzt werden, ist sehr klimaschädlich. Sie sind beim Bio-Anbau verboten.

**verbraucherzentrale**

*Berlin*



## Mehr pflanzliche Lebensmittel essen

Beim Verdauungsprozess von Rindern fallen viele klimaschädliche Gase an. Der Anbau und Transport von Tierfutter ist zudem sehr energieaufwändig. Pflanzliche Ernährung verursacht nur etwa ein Zehntel an klimaschädlichen Gasen im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln. Probieren Sie deshalb, mehrmals pro Woche vegetarische und/oder vegane Tage einzubauen.



## Fetteiche Milchprodukte in Maßen genießen

Für die Herstellung von Sahne, Butter und Co. ist besonders viel Milch erforderlich. Um ein Kilogramm Butter herzustellen, werden 25 Liter Milch benötigt.



## Keine Lebensmittel in den Müll werfen

Mit jedem weggeworfenen Lebensmittel ist ein hoher Verbrauch an Ressourcen wie Energie und Wasser verbunden. Durch einen wertschätzenden und bewussten Umgang könnten viele Lebensmittelabfälle vermieden werden. Dies schont das Klima und den Geldbeutel.

verbraucherzentrale

Berlin

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Verbraucherzentrale Berlin e.V.  
Ordensmeisterstr. 15-16, 12099 Berlin  
Tel.: 030 214 85-0  
Fax: 030 211 72 01  
E-Mail: mail@verbraucherzentrale-berlin.de

**V.i.s.d.P.:** Dörte Elß, Vorstand der Verbraucherzentrale Berlin e. V.

**Text:** Saskia Erdmann, Sabrina Schulz, Dr. Britta Schautz

**Gestaltung:** Henning Kunz, Martin Fischer

**Stand:** November 2021

© Verbraucherzentrale Berlin e. V.



Gefördert durch:

