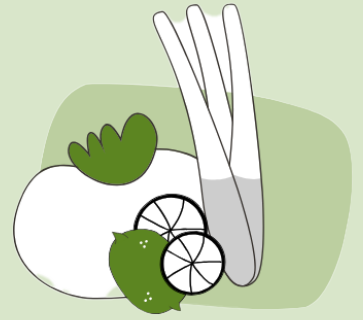


LEITFADEN LEBENSMITTEL



1. NEUKÄUFE VERMEIDEN / VERBRAUCHERTIPPS

Um die Auswirkungen aufs Klima durch den CO₂-Ausstoß zu verringern, achten wir besonders auf die großen Stellschrauben. Am meisten CO₂ entsteht bei der Produktion von Fleisch & tierischen Produkten und durch Lebensmittel, die produziert wurden und ungenutzt im Mülleimer landen.

Deshalb können zunächst folgende Tipps berücksichtigt werden:

- Weniger Fleisch und tierische Produkte essen, Fleischalternativen und vegane Rezepte ausprobieren
- Kochen mit Hülsenfrüchten, Nüssen und Saaten als pflanzliche Eiweißquelle. Auch Getreide und Pseudogetreide, wie Amaranth und Quinoa enthalten viel Eiweiß.
- Kalkulieren & Planen sie ihren Einkauf: Wie viel brauchen sie wirklich?
- Foodsharing ausprobieren ([To good to go-App](#); [Foodsharing Städte](#); Foodsharing: 5 Apps und Plattformen, die Lebensmittel retten)

2. EINKÄUFE KLIMAFREUNDLICH, ÖKOLOGISCH & FAIR

Die Einkaufsregale sind voll von Lebensmitteln, die auf den ersten Blick wenig verraten über die Entstehung des Lebensmittels.

Obst und Gemüse wird oftmals in fernen Ländern angebaut und legt lange Strecken zurück, bis es im Ladenregal landet. Saisonales Obst und Gemüse jedoch wächst ohne Einsatz von viel Energie unter natürlichen Bedingungen in der direkten Umgebung zur jeweiligen Saison. Für fast alle Lebensmittel, wie Getreide- und Milchprodukte, tierische Produkte, Obst und Gemüse gilt, was aus der Region kommt, hat den kürzesten Transportweg und wurde unter deutschen Qualitätsstandards produziert.

Die Kennzeichnung „*regional*“ auf Verpackungen ist jedoch nicht klar definiert und gibt damit keine verlässliche Auskunft darüber, dass das Produkt aus dem direkten Umkreis stammt.



Was in Deutschland produziert wird, entspricht deutschen Qualitätsstandards was Umweltschutz und Arbeitsschutz betrifft und gibt damit ein Mindestmaß an Sicherheit. Große Unterschiede im Wirtschaften gibt es dennoch, was den Anbau und die Tierhaltung angeht. Die gesetzlich geschützten Begriffe „bio“ und „öko“ zeichnen ökologisches und artgerechtes Wirtschaften aus. Wer Produkte ohne diese Bezeichnung kauft, nimmt konventionelle Praktiken, wie synthetische Pflanzenschutzmittel, Kunstdünger und Gentechnik in Kauf. Was im Geldbeutel gespart wird, bezahlt die Umwelt durch Schadstoffbelastung und Umweltschäden. Die Anbau- und Arbeitsbedingungen in anderen Ländern für Südfrüchte, Kaffee oder Schokolade sind gerade in der konventionellen Landwirtschaft oft schlecht. Die Beschaffung von Lebensmitteln aus fairer und ökologischer Produktion kann beispielsweise die Arbeiterrechte stärken und den Einsatz von Chemikalien reduzieren.

>> BEIM EINKAUF VON LEBENSMITTELN ACHTEN WIR DESHALB DARAUF:

1. Saisonales und regionales Obst und Gemüse zu kaufen:

- Wann wächst was? [Der Saisonkalender - BZfE](#)

EINKAUFEMPFEHLUNGEN:

- Einkauf auf dem [Wochenmarkt](#)
- Bio-Großmarkt: [Ecofit Stuttgart](#), [Bodan Bodensee](#); [Hako paxanshop](#); [Rinklin Naturkost Freiburg](#); [shop-naturpur.de](#) [Pural Bioprodukte](#)
- Direktvermarktungsläden BaWü: [App - Von Daheim BW](#)
- Online regionales Gemüse bestellen: [marktschwaermer.de](#)
- Solidarische Landwirtschaft: [ernte-teilen.org](#)

SIEGEL:

Regionalfenster, „Gesicherte Qualität BaWü“



2. Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau beziehen:

SIEGEL: EU-Bio-Logo, Bio-Siegel



Anbauverbände Bioland, Demeter, Naturland (Näheres zu den Siegel siehe Extra Liste)

3. Wenn regional und saisonal nicht möglich sind - fair gehandelte Produkte

EINKAUFEMPFEHLUNGEN:

- Direktvermarkter z.B. [pois-portugal.de](#) (es gibt viele Abholstellen im Süden)
- Weltläden: [Weltladen-Finder](#) | [Weltladen-Dachverband](#)
- Crowdfarming: [crowdfarming.com](#)

SIEGEL: Fairtrade, Gepa

