

# Lebensmittel – gesund und klimafreundlich



Heft

4

in Leichter Sprache

# Was haben Lebensmittel mit dem Klima zu tun?

Unsere Lebensmittel haben großen Einfluss auf das Klima. Ihre Herstellung benötigt viel Wasser, Energie und große Landflächen. Und viele Lebensmittel haben lange Wege hinter sich, bevor man sie im Laden kaufen kann.

Bei der Herstellung und beim Transport der Lebensmittel entsteht auch das Klima-Gas Kohlendioxid, kurz: CO<sub>2</sub>. Zu viel CO<sub>2</sub> belastet die Umwelt und verändert das Klima.

Doch gibt es eigentlich klima-freundliche Lebensmittel? Was können wir essen, damit wir die Umwelt und das Klima weniger stark belasten? Mit diesem Thema beschäftigt sich dieses Heft.

Die gute Nachricht: Klima-freundliches Essen ist gesund. Und faire Bedingungen bei der Herstellung schützen Menschen, Tiere, Pflanzen, die Böden und das Klima.



# Inhalt

Zu viel von allem	4
Ess-Gewohnheiten und Klima	5
Lebensmittel und Wasser-Verbrauch	6
Virtuelles Wasser	7
Ökologische Landwirtschaft	8
Obst und Gemüse: gut fürs Klima	10
Saison-Kalender	12
Klima-freundlich einkaufen und kochen	14

## Über dieses Heft

Das Heft „Lebensmittel – klima-freundlich und gesund“ ist Teil 4 einer Heft-Reihe zum Klima-Schutz in Leichter Sprache. Die Reihe wurde herausgegeben vom Projekt „unser Klima“. Mehr zum Projekt: Internet-Seite [unser-klima.diereha.de](http://unser-klima.diereha.de)



## 4 Zu viel von allem

In unseren Supermärkten gibt es fast alles zu kaufen.  
Die Regale sind immer gut gefüllt – mit viel zu viel von allem.  
Mangos und Granatäpfel kommen aus fernen Ländern.  
Es gibt Himbeeren und Aprikosen im Winter.  
Auch die Auswahl an Fleisch ist immer sehr groß.

### Warum schadet das „zu viel“ dem Klima?

- Beim Transport von Obst und Gemüse mit Frachtschiffen oder Flugzeugen entsteht viel Kohlendioxid. Auch das Lagern der Lebensmittel verbraucht viel Energie.
- In Deutschland isst eine Person im Durchschnitt über 1 Kilogramm Fleisch in der Woche.  
Im Durchschnitt heißt: Manche Personen essen gar kein Fleisch, andere Personen essen viel mehr als 1 Kilogramm in der Woche.

Die großen Mengen an Fleisch werden in Massen-Tier-Haltung erzeugt.  
Diese Produktionsweise schadet der Umwelt.  
Die Tiere stoßen schädliche Gase aus und brauchen viel Futter.  
Für den Futter-Anbau werden sehr große Flächen und viel Wasser benötigt.



Unsere Ess-Gewohnheiten haben Folgen für das Klima.  
Aber wie können wir beim Essen auf das Klima achten?

1. Zum Beispiel durch vegetarische Ernährung.  
Das heißt: Man verzichtet auf Fleisch und Wurst.
2. Die vegane Ernährung verzichtet nicht nur auf Fleisch.  
Man isst gar nichts, was vom Tier kommt: keine Milch,  
keine Butter, keinen Joghurt, keinen Quark, keinen Käse.  
Bei einer veganen Ernährung entsteht nur ein Zehntel der  
klima-schädlichen Gase wie CO<sub>2</sub>, Methan-Gas oder Lach-Gas  
im Vergleich zur Ernährung mit Fleisch und Milch-Produkten.
3. Ein anderes Beispiel ist der sparsame Umgang mit Lebensmitteln.  
Weltweit werden ein Drittel aller Lebensmittel verschwendet:  
Zu viele Lebensmittel verderben, bevor sie gegessen werden.  
Es entstehen zu viele Abfälle und Reste, die man wegwirft.

Anders essen, besser planen und weniger kaufen hilft!  
Wichtig: Auch mit kleinen Schritten kann man etwas tun.  
Es macht Spaß, neue Rezepte zu probieren.  
Und es ist sowieso viel gesünder, weniger Fleisch zu essen.  
Fachleute empfehlen 300 bis 600 Gramm pro Woche.



## 6 Lebensmittel und Wasser-Verbrauch

Die Produktion von Lebensmitteln verbraucht sehr viel Wasser. Weltweit werden 70 Prozent des Wasser in der Landwirtschaft verbraucht. Schon heute ist Wasser-Mangel ein großes Problem.

Ein Beispiel sind Obst, Gemüse und Nüsse aus warmen Ländern. Zu diesen Ländern sagt man auch: globaler Süden. In diesen warmen Ländern gibt es oft aber nur wenig Wasser. Die Menschen dort produzieren Obst und Gemüse für den Verkauf. Doch sie erhalten viel zu wenig Geld für ihre Produkte. Oft haben sie selbst nicht genug zum Essen und Trinken.

Bereits heute hungern sehr viele Menschen, vor allem im globalen Süden. Die Klima-Krise führt dazu, dass noch viel mehr Menschen hungern werden. Denn durch die Klima-Krise verschärfen sich viele Probleme. Zum Beispiel wird es noch weniger Wasser für den Anbau geben. Fruchtbare Acker-Böden trocknen aus und werden zerstört. Es gibt mehr Dürre-Katastrophen und schlechtere Ernten.



# Virtuelles Wasser

Virtuelles Wasser ist eine Maß-Zahl.  
Sie gibt an, wie viel Wasser in einem Produkt steckt.  
Das heißt, wie viel Wasser zur Herstellung eines Produkts  
in allen Herstellungs-Schritten verbraucht wird.  
Im fertigen Produkt ist das Wasser nicht mehr sichtbar.



## Virtuelles Wasser ist zum Beispiel

- Wasser für die Bewässerung beim Anbau von Futter-Pflanzen,
- Wasser, das auf der Acker-Fläche verdunstet oder
- Wasser, das bei der Produktion eines Gegenstands verschmutzt wird.

## Wie viel virtuelles Wasser verbraucht ... ?

- 1 Tasse Kaffee 140 Liter <sup>1</sup>
- 1 Glas Milch 255 Liter <sup>3</sup>
- 1 Tasse Schwarzer Tee 27 Liter <sup>3</sup>
- 1 Kilogramm Rindfleisch 15.400 Liter <sup>1</sup>
- 1 Kilogramm Kartoffeln aus Deutschland 28 Liter <sup>2</sup>
- 1 Kilogramm Kartoffeln aus Ägypten 396 Liter <sup>2</sup>
- 1 Jeans 7.000 – 10.000 Liter



## 8 Ökologische Landwirtschaft

Die ökologische Landwirtschaft schont die Umwelt und ist klima-freundlich. In der Öko-Landwirtschaft entstehen weniger Abfälle und schädliche Abgase. So entstehen sehr wenige Abfälle und schädliche Abgase.

Beim Ackerbau werden keine künstlichen Dünge-Mittel eingesetzt. Denn Kunst-Dünger belasten das Grund-Wasser und den Boden. Ökologische Landwirtschaft arbeitet auch ohne Gen-Technik. Es werden Bio-Lebensmittel ohne künstliche Zusatz-Stoffe hergestellt. Zusatz-Stoffe sind zum Beispiel Geschmacks-Verstärker und Aromen.

Es wird auch darauf geachtet, dass es keine Mono-Kulturen gibt. Mono heißt 1 und Mono-Kultur bedeutet: nur eine Sorte. Im Öko-Landbau werden also nicht jedes Jahr die gleichen Gemüse- oder Getreide-Sorten auf der gleichen Acker-Fläche angebaut, sondern die Sorten werden abgewechselt. Dadurch wird der Boden geschont und die Erträge bleiben gut.





EU-Bio-Logo



Deutsches Bio-Siegel

9

In der Tier-Haltung wird viel stärker auf eine art-gerechte Haltung geachtet. Die Tiere haben mehr Platz im Stall und mehr Auslauf im Freien. Die Tiere erhalten nur so viele Medikamente wie unbedingt nötig.



In der „normalen“ Massen-Tier-Haltung von heute bekommen Tiere oft zur Vorbeugung viel zu viele Antibiotika. Diese gelangen über den Urin der Tiere ins Grund-Wasser. Das ist weltweit ein Problem für die Gesundheit von Mensch und Natur.

## Obst und Gemüse: gut fürs Klima!

### Essen Sie gern Obst und Gemüse?

Eine pflanzliche Ernährung ist sehr gesund!

Und: Auch mit pflanzlichem Essen kann man viel Eiweiß aufnehmen.

So setzt sich ein gesunder Speise-Plan zusammen:



1 Viertel  
Eiweiß, zum Beispiel  
in Bohnen oder Linsen

1 Viertel  
Vollkorn-Getreide, zum Beispiel  
im Brot oder in Nudeln

1 Hälfte  
Obst und Gemüse

Pflanzliche Ernährung ist auch gut fürs Klima.  
Vor allem dann, wenn Obst und Gemüse frisch sind.  
Obst und Gemüse aus der Kühltruhe belasten das Klima dreimal so stark.  
Essen Sie Obst und Gemüse aus Ihrer Region.  
Dann sind die Transport-Wege kurz.



### **Wann haben Erdbeere und Kohl Saison?**

Kaufen Sie Obst und Gemüse möglichst dann, wenn es gerade Saison hat.

Saison heißt:

die Ernte-Zeit beim Anbau im Freien.

Jede Obst-Sorte oder Gemüse-Sorte hat einmal im Jahr Saison.

Dann ist sie reif zum Ernten und schmeckt besonders gut.

Der Kauf ist klima-freundlich.

Erdbeeren ernten wir in Deutschland von Mai bis Juli.

Diese frischen Erdbeeren von hier schmecken besonders süß.

Im Winter nicht: Dann kommen sie aus Treibhäusern oder von weit her.

Mit Obst und Gemüse aus Treibhäusern wird das Klima dreimal so stark belastet.

Viele Kohl-Sorten sind dagegen Winter-Gemüse.

Das heißt: Sie werden später im Jahr geerntet.

Und man kann sie lange einlagern, ohne dass sie verderben.

Mit Kohl kann man sich den ganzen Winter über gesund ernähren.



# Saison-Kalender

Der Saison-Kalender zeigt an, zu welcher Jahreszeit die verschiedenen Obst- und Gemüse-Sorten reif sind und geerntet werden.



**Tipp: Stellen Sie Insekten-Hotels auf oder legen Insekten-Büffets an.**

So tun Sie etwas für bessere Lebens-Bedingungen von Insekten.

Insekten-Hotels fördern die Arten-Vielfalt von Pflanzen und Tieren.

Insekten-Büffets sind arten-reiche Blumenwiesen oder Balkon-Pflanzen.

Wenn es zu wenig Insekten gibt, sind die Ernten gefährdet.

Denn Insekten bestäuben zum Beispiel Obst-Bäume oder Gemüse-Pflanzen.

Das ist entscheidend dafür, ob man genügend ernten kann.





Herbst



Winter



# Tipps für den klima-freundlichen Einkauf

Unsere Tipps für klima-freundliches Einkaufen und Kochen helfen, Zeit, Geld und Energie zu sparen – und vor allem machen sie Spaß.

- **weniger tierische Produkte kaufen**  
Tierische Produkte sind Fleisch, Wurst, Milch und Käse. Stattdessen kann man Hülsenfrüchte und Getreide essen. Sie enthalten viel pflanzliches Eiweiß.
- **Lebensmittel aus der Umgebung kaufen**  
Oft bietet der Wochenmarkt im Stadtviertel Produkte aus der Region.
- **Bio-Lebensmittel kaufen**  
Bio-Lebensmittel sind oft gesünder und enthalten weniger Schadstoffe.
- **Produkte aus fairem Anbau und aus fairem Handel kaufen**  
Die Anbaubetriebe zahlen gerechte Löhne. Besonders beim Kauf von Kaffee, Schokolade und Bananen beachten
- **Lebensmittel mit wenig oder ohne Verpackung kaufen**  
Zum Beispiel loses Obst und Gemüse oder Getränke in Mehrweg-Flaschen.
- **eine größere Packung kaufen**  
Das ist preiswerter und spart Verpackungs-Abfall. Aber nur, wenn man die größere Menge auch verbrauchen kann.
- **eigene Beutel und Taschen mitbringen**
- **keine Lebensmittel wegwerfen**  
Dafür muss man den Verbrauch und die Mahlzeiten gut planen. Am besten macht man sich immer eine Einkaufsliste. Wichtig: Lebensmittel richtig lagern. Bevor man zu lange gelagert Lebensmittel wegwirft: Bitte prüfen, ob man sie doch noch verbrauchen kann. Oft sind Lebensmittel auch nach dem Mindest-Haltbarkeitsdatum gut.



- **selbst kochen**  
Je höher ein Produkt schon fertig verarbeitet ist, desto klima-schädlicher war seine Herstellung.
- **neue Rezepte aus anderen Ländern ausprobieren**  
Sie bekommen neue Ideen, wie Sie Gemüse anders zubereiten können. Sie entdecken andere Eiweiß-Quellen und unbekannte Gewürze.
- **gemeinsam mit anderen kochen**  
Genießen Sie das Essen mit anderen Menschen.
- **größere Mengen zubereiten**  
Dann haben Sie einen Vorrat, sparen Zeit und Energie. Eintöpfe oder Aufläufe müssen Sie am nächsten Tag nur aufwärmen.
- **Essenreste verwerten**  
Wenn etwas übrig bleibt, schmeckt es auch am nächsten Tag. Und aus übrig gebliebenen Kartoffeln, Reis oder Nudeln kann man gut ein ganz anderes Gericht kochen.

Mit kleinen Schritten  
können wir nach und nach  
unsere Gewohnheiten ändern.





**unser Klima** – Öko-Bildung in Leichter Sprache und inklusive Mitmach-Angebote  
Idee und Projektleitung Jana Höftmann-Leben · Projektreferentin Ingrid Olson · Peer-Referentin Xenia Schipenko



## Quellen

- 1 OroVerde – Die Tropenwaldstiftung [Abruf 18.12.2022]  
[https://www.regenwald-schuetzen.org/  
regenwald-wissen/regenwald-und-klimaschutz/  
was-ist-virtuelles-wasser](https://www.regenwald-schuetzen.org/regenwald-wissen/regenwald-und-klimaschutz/was-ist-virtuelles-wasser)
- 2 BUND Heidelberg [Abruf 18.12.2022]  
<https://www.durstige-gueter.de/kartoffel/>
- 3 SINPLASTIC Care for Nature [Abruf 18.12.2022]  
<https://sinplastic.com/virtuelles-wasser/>

Herausgeber ..... die reha e.v. Soziale Dienste mit Kontur  
Redaktion ..... Jana Höftmann-Leben, Silke Ihden-Rothkirch  
Recherchen und Materialien ..... Ingrid Olson  
Text ..... Silke Ihden-Rothkirch  
Layout und Grafik ..... Sophie Alex  
Druck ..... Union Sozialer Einrichtungen gemeinnützige GmbH

**Bildquellen** Xenia Schipenko [Titelzeichnung] stock.adobe.com [2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 15] Ingrid Olson [5, 10, 11] Kanadas Lebensmittelführer: Teller. Health Canada, geändert 2023. Angepasst und reproduziert mit Genehmigung des Gesundheitsministers, 2023. Alle Rechte vorbehalten. [10]

Von Menschen mit Lernschwierigkeiten auf Verständlichkeit geprüft.  
Bestellung: [unser-klima.diereha.de/heftreihe-unser-klima/](https://www.unser-klima.diereha.de/heftreihe-unser-klima/)  
Berlin, 2023