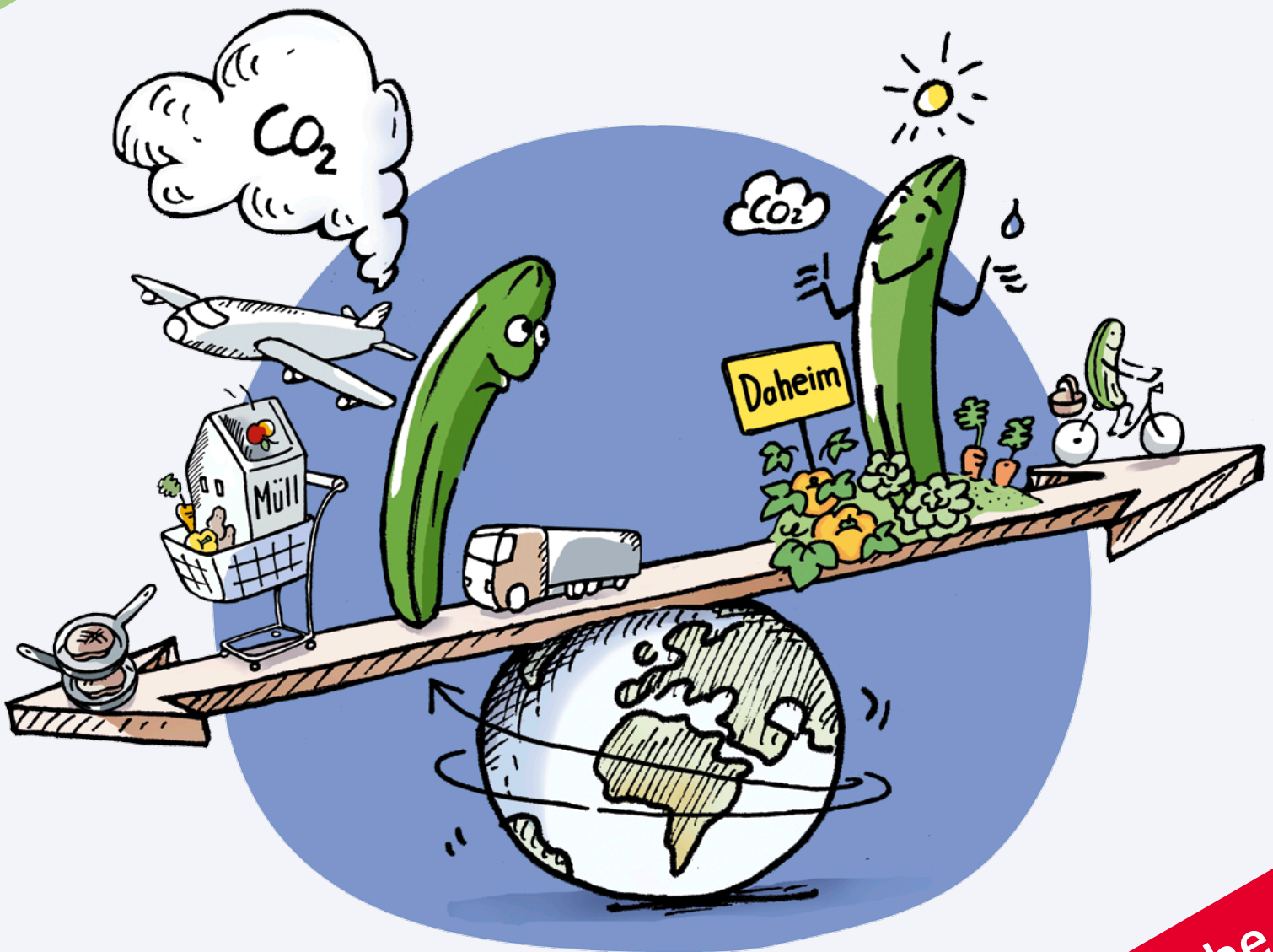


# Mein Essen – Unser Klima

Einfache Tipps zum Klimaschutz



In leichter Sprache

# Klima-Schutz – Alle können etwas tun

## Was heißt Klima-Schutz?

Das Wetter während aller Jahreszeiten zusammen heißt Klima.

An manchen Orten gibt es kaltes Klima.  
An anderen Orten gibt es warmes Klima.

Aber:

Gerade verändert sich das Klima an vielen Orten.

Das Klima verändert sich sogar auf der ganzen Welt.

Das Klima wird wärmer und gerät durcheinander.

Klima-Schutz heißt:

Die Menschen tun etwas dagegen.

Alle können etwas für den Klima-Schutz machen.

Auch kleine Schritte können etwas verändern.

Darum verraten wir Ihnen jetzt:

Was können Sie tun?

Wir haben ein paar Klima-Tipps für Sie.

Die Tipps sind einfach.

Sie helfen dem Klima.

Und sie helfen Ihrer Gesundheit.

## Klima-Tipps

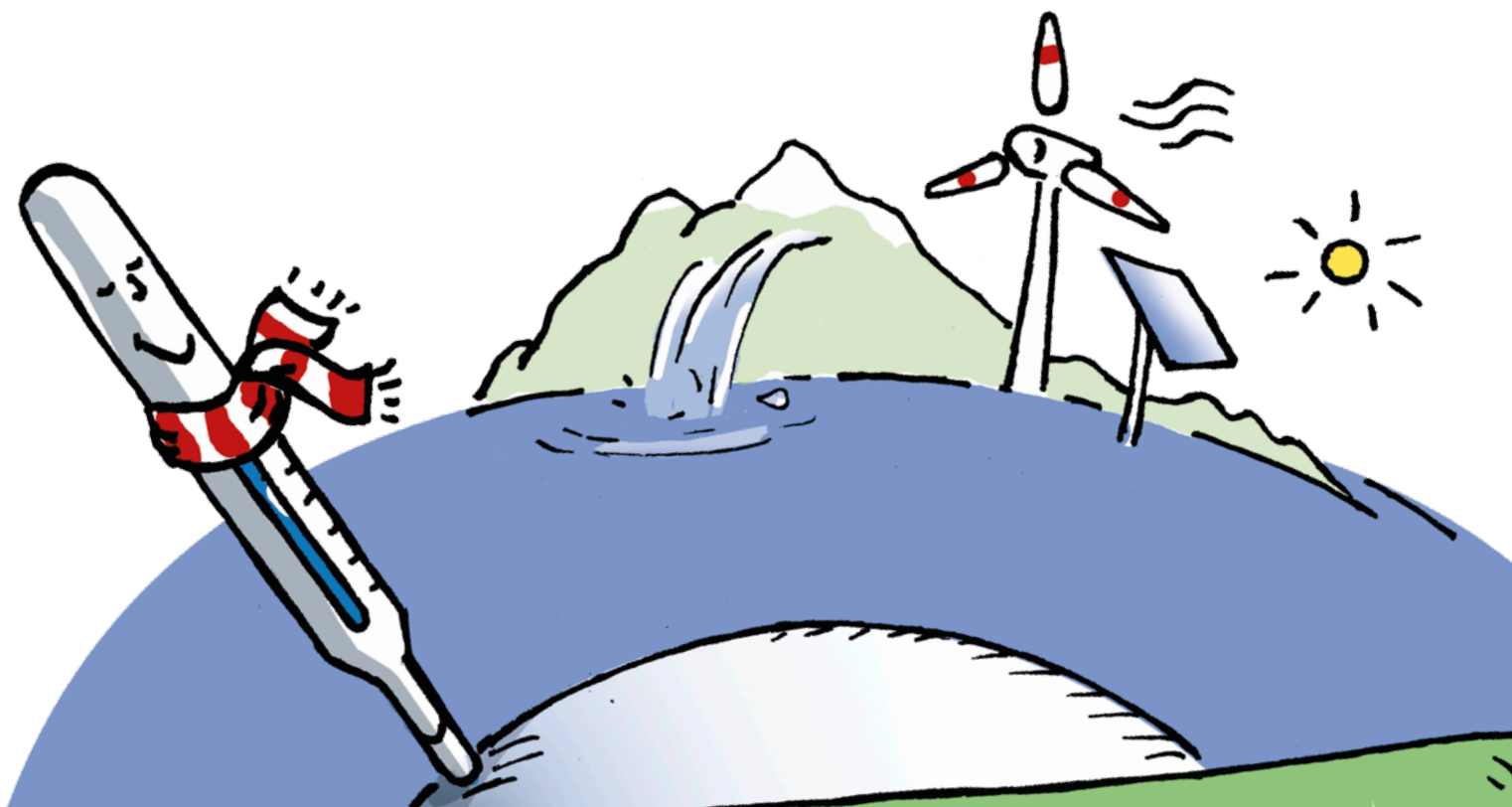
### Schritt für Schritt geht es leichter.

Sie müssen nicht alles sofort verändern.

Sie können es nach und nach machen.

Dann ist es leichter. Sie werden merken:

Klima-Schutz beim Essen kann jeder!



# Klima-Tipp 1

Essen Sie mehr Gemüse und mehr Obst.



Essen Sie mehr Gemüse und mehr Obst.  
Essen Sie weniger Fleisch.  
Und essen sie weniger tierische Lebensmittel.  
Das ist besser für das Klima.

Viele Menschen essen jeden Tag Fleisch.  
Oder sie essen sehr viele tierische  
Lebens-Mittel.

Das sind zum Beispiel Eier.  
Oder Milch.

Das ist schlecht für das Klima.  
Und es ist schlecht für die Gesundheit.

**Darum ist der erste Klima-Tipp:**

**Essen Sie seltener Fleisch.  
Essen Sie mehr Gemüse, Obst  
und Getreide.**



# Klima-Tipp 2

Essen Sie saisonal.



## Was heißt saisonal?

Saisonal heißt übersetzt:  
in der richtigen Jahreszeit.

Tomaten wachsen im Sommer.  
Kürbisse werden im Herbst geerntet.

Obst und Gemüse sind in der richtigen  
Jahreszeit frischer.  
Dann schmeckt es am besten.

Obst und Gemüse können dann in  
Deutschland geerntet werden.

Sie müssen nicht mit dem Flugzeug  
aus anderen Ländern nach Deutschland  
gebracht werden.

Das ist gut für das Klima.



Darum ist unser  
zweiter Klima-Tipp:

**Kaufen Sie Obst und  
Gemüse immer in der  
richtigen Jahreszeit.**



# Klima-Tipp 3

## Werfen Sie kein Essen in den Müll!

In Deutschland wird sehr viel Essen weggeworfen. Das ist ein großes Problem.

Warum wird soviel Essen weggeworfen?

Zum Beispiel aus diesen Gründen:

- Es ist nicht mehr haltbar. Vielleicht ist es faul oder schimmelig.
- Oder man denkt nur: Das Essen ist nicht mehr haltbar.
- Ich habe zu viel Essen gekocht.
- Ich habe zu viel eingekauft.

Darum raten wir Ihnen: Planen Sie Ihren Einkauf.

Überlegen Sie sich vorher: Was will ich kochen? Und wann?

Machen Sie sich einen Einkaufs-Zettel.

Manche Lebens-Mittel sind nur kurz haltbar. Diese Lebens-Mittel muss man zuerst essen. Auf den meisten Lebens-Mitteln steht ein Mindest-Haltbarkeits-Datum. Das heißt: Bis dahin soll man es aufessen.

Aber:

Die meisten Lebens-Mittel sind auch nach dem Datum noch lange haltbar. Man kann sie immer noch essen.

Aber:

Man muss sie richtig aufheben.

Manche Lebens-Mittel müssen in den Kühl-Schrank. Manche nicht. Das muss man wissen. Dann halten die Lebens-Mittel länger.



Manchmal hat man Reste. Aber das ist nicht schlimm. Daraus kann man etwas Neues machen. Zum Beispiel: Man hat Brot übrig. Dann kann man daraus Arme Ritter machen. Oder Semmel-Knödel.

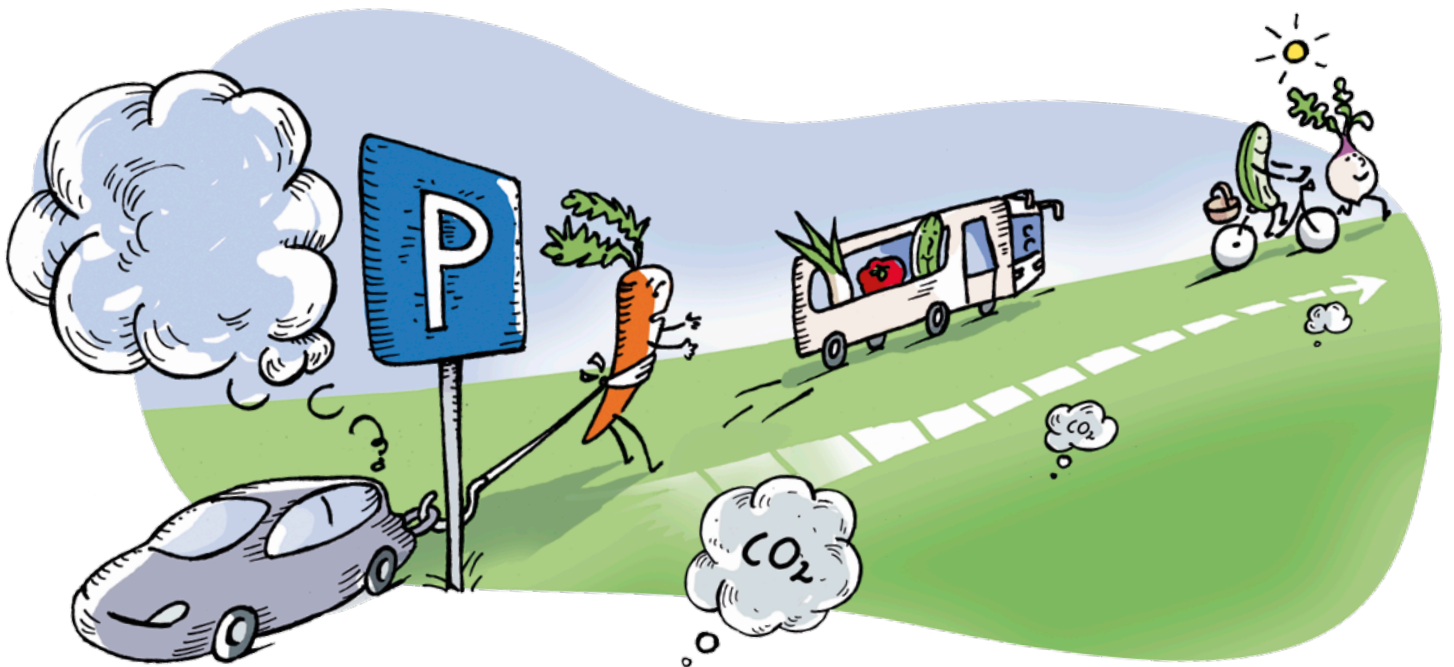
Manchmal isst man nicht zu Hause. Man isst im Restaurant. Oder in der Kantine. Auch da gibt es oft Reste. Sie haben nur wenig Hunger? Dann fragen Sie: Kann ich einen kleinen Teller haben? Oder nehmen Sie die Reste mit nach Hause. Dann können Sie sie später essen. Sie werden nicht weggeworfen.

**Unser Klima-Tipp 3 ist:  
Werfen Sie kein Essen in den Müll.**



# Klima-Tipp 4

**Fahren Sie mit dem Fahrrad zum Einkaufen.  
Oder gehen Sie zu Fuß.**



Viele Menschen fahren mit dem Auto zum Einkaufen. Das ist schlecht für die Umwelt. Man verbraucht Benzin. Und es gibt viele Abgase.

**Unser Klima-Tipp 4 ist:**

**Fahren Sie mit dem Fahrrad zum Einkaufen. Gehen Sie zu Fuß. Oder fahren Sie mit dem Bus oder der Bahn.**

**Fahren Sie nur selten mit dem Auto.**

Was kann man ändern?

- Man kann mit dem Fahrrad zum Einkaufen fahren.
- Man kann zu Fuß einkaufen gehen.
- Man kann seine Einkäufe besser planen. Dann kann man einen großen Einkauf auf einmal machen. Man fährt nicht für jedes Brötchen einzeln zum Super-Markt.
- Man kann in der Nähe einkaufen.



# Klima-Tipp 5

## Kaufen Sie Lebens-Mittel mit wenig Verpackung.

Viele Dinge sind im Laden verpackt.  
Oft wird dafür viel Plastik und Folie benutzt.

Zum Beispiel bei Obst und Gemüse.  
Das heißt: Man kauft nicht nur das Obst.  
Man kauft auch viel Verpackung und Müll.

Das ist schlecht für das Klima.

Immer mehr Menschen stört das.  
Sie wollen beim Einlaufen weniger Müll.  
Sie finden: Man muss nicht alles extra  
verpacken.

Manche Lebens-Mittel müssen extra verpackt  
werden.  
Wegen der Hygiene.

Das heißt:  
Nur durch die Verpackung weiß man sicher:  
Man kann die Lebens-Mittel noch essen.  
Niemand hat sie angefasst.

Aber auch dann kann man sich an diese  
Tipps halten.

Dann gibt es weniger Müll und Ver-  
packung.

Das ist gut für das Klima.

- Bringen Sie Ihre eigenen Verpackungen mit zum Einkaufen. Zum Beispiel Beutel für Obst und Gemüse. Oder eigene Verpackungen für Eier.
- Manchmal können Sie aussuchen: Kaufe ich Saft in einer Glas-Flasche oder in einer Plastik-Flasche? Glas-Flaschen sind besser für die Umwelt. Man kann sie spülen. Dann kann man sie mehrmals benutzen
- Kaufen Sie große Verpackungen. Wenn Sie von etwas viel verbrauchen, ist das besser. Zum Beispiel: Sie essen jeden Morgen Hafer-Flocken. Dann können Sie eine große Tüte davon kaufen.

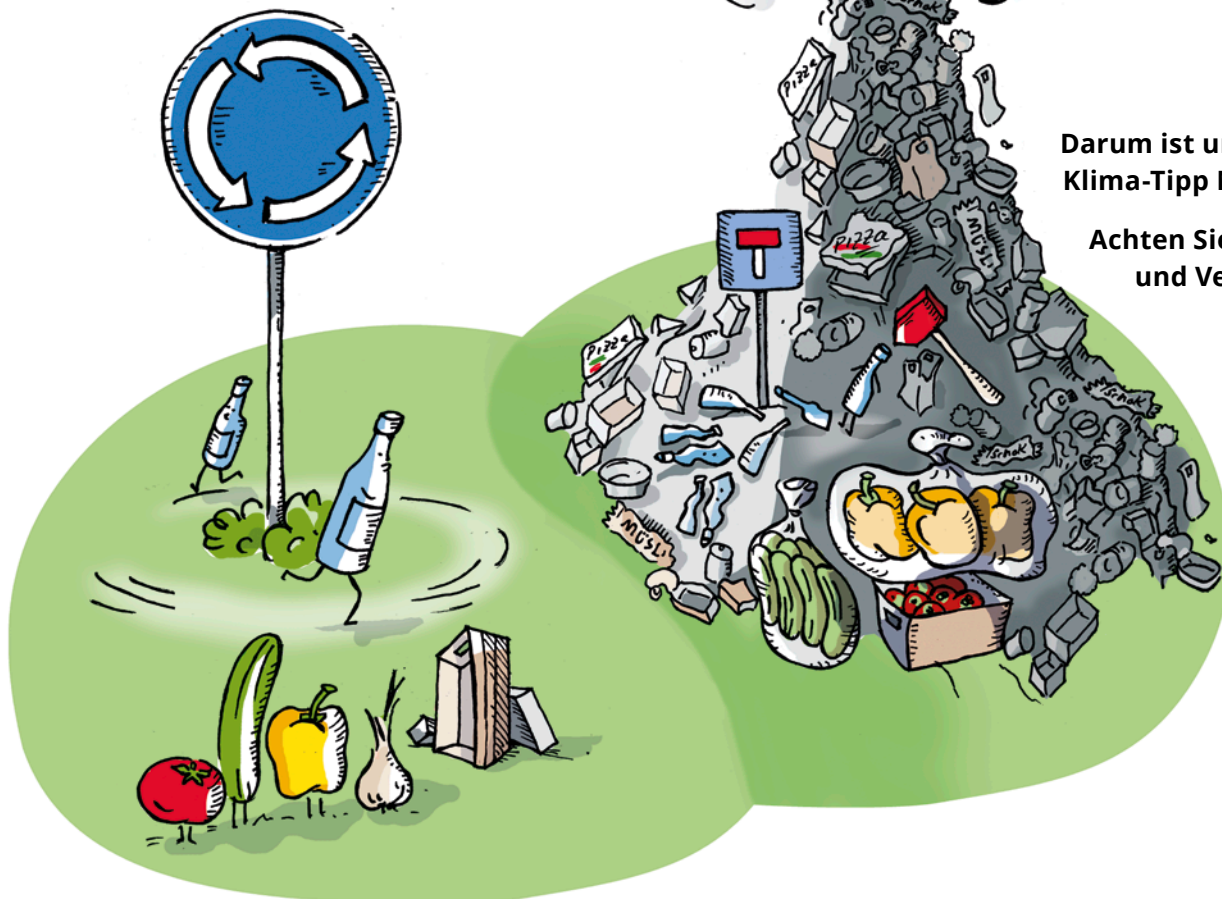
Dann gibt es weniger Müll.

Und sie wissen sicher: Ich esse  
alle Hafer-Flocken auf.

Es gibt keine Reste.

Darum ist unser  
Klima-Tipp Nummer 5:

**Achten Sie auf Müll  
und Verpackung!**



## Klima-Tipp 6

### Benutzen Sie Küchen-Geräte, die wenig Energie verbrauchen.

In der Küche braucht man viele elektrische Geräte.

Zum Beispiel einen Herd.  
Oder einen Kühl-Schrank.  
Diese Geräte brauchen Strom.

Alte Küchen-Geräte verbrauchen viel Strom.

Es gibt neue Geräte.  
Die verbrauchen wenig Strom.  
Das ist gut für das Klima.  
Und man muss bei der Strom-Rechnung weniger bezahlen.

Wie kann ich erkennen, welche Geräte Strom sparen?

Auf den Kühl-Schränken gibt es einen Aufkleber.

Darauf steht: A+++.

Ab Ende 2019 ändert sich das.  
Dann steht auf den Aufklebern A.

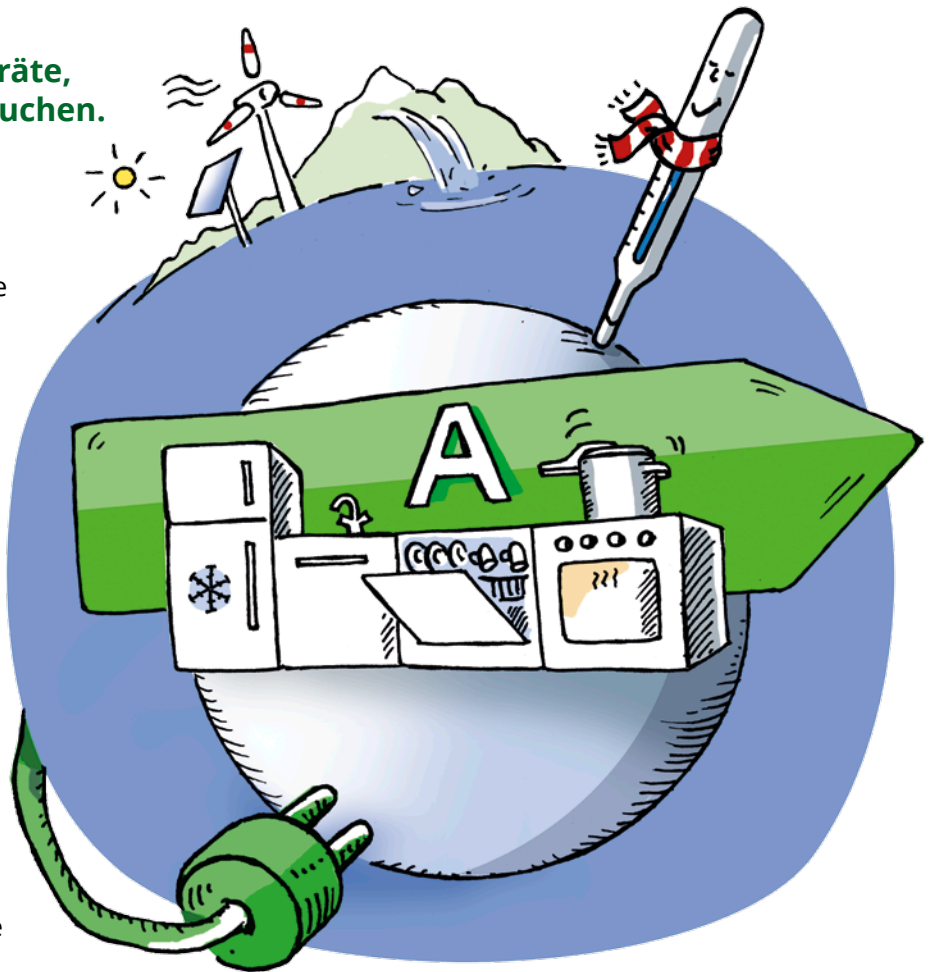
Auch der Herd verbraucht viel Strom.  
Am meisten Strom verbraucht ein Elektro-Herd.  
Also ein Herd mit dunklen Koch-Platten aus Guss-Eisen.

Besser ist ein Gas-Herd.  
Oder ein Induktions-Herd.

[Ein Induktions-Herd funktioniert mit Magnet-Kraft.]

Sie verbrauchen viel weniger Strom beim Kochen.

Wenn Sie also neue Geräte kaufen:  
Achten Sie auf den Strom-Verbrauch.



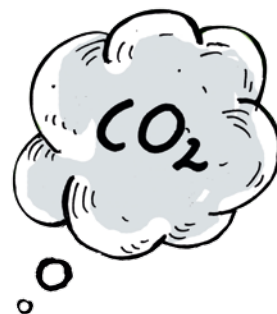
Sie wollen keine neuen Geräte kaufen?

Sie können trotzdem weniger Energie verbrauchen in der Küche:

- Benutzen Sie passende Deckel auf dem Koch-Topf.  
Dann geht weniger Energie verloren.
- Benutzen Sie einen Schnell-Koch-Topf.  
Dann ist das Essen schneller fertig.  
So verbrauchen Sie weniger Strom beim Kochen.

**Darum ist unser Klima-Tipp Nummer 6:**

**Verbrauchen Sie weniger Strom in der Küche.**





## Klima-Tipp 7

**Kaufen Sie Lebens-Mittel aus der Nähe.**



Viele Lebens-Mittel kann man das ganze Jahr über im Super-Markt kaufen.

Zum Beispiel Erdbeeren.  
Oder Bohnen.

Erdbeeren kann man in Deutschland nur im Sommer ernten.

Aber viele Menschen wollen auch im Winter Erdbeeren kaufen.

Dann werden sie aus anderen Ländern nach Deutschland gebracht.

Mit dem Flugzeug.

Ein Flugzeug verbraucht sehr viel Energie.

Das ist sehr schlecht für das Klima.

Oft weiß man beim Einkaufen nicht:  
Wie wurde ein Lebens-Mittel nach  
Deutschland gebracht?  
Mit dem Flugzeug?  
Mit dem Schiff?

Darum ist es gut, die Lebens-Mittel dann zu kaufen, wenn man sie in Deutschland ernten kann.

Dann müssen sie nicht aus anderen Ländern nach Deutschland gebracht werden.

Man kann sie hier ernten.

Oft kann man zum Beispiel Kartoffeln von einem Bauern aus der Nachbarschaft kaufen.  
Oder Eier.

Dann sind die Wege ganz kurz.  
Man kann zu Fuß dort hinlaufen.  
Oder mit dem Fahrrad fahren.

**Darum ist unser Klima-Tipp Nummer 7:  
Kaufen Sie Lebens-Mittel aus der Nähe.**



Nicht bei allen Lebens-Mitteln weiß man sicher: Wie ist es am besten für das Klima?

Darum finde Sie Informationen dazu in dieser Liste:

## Äpfel

Kaufen Sie Äpfel aus Ihrer Nähe. Das ist am besten für das Klima.

Im Frühling gibt es in Deutschland keine frischen Äpfel.

Das heißt: Die deutschen Äpfel müssen lange gelagert werden.

In der Zeit kann man auch Äpfel aus Chile oder Neuseeland kaufen.

Oder: Man kauft in der Zeit keine Äpfel.

## Kopf-Salat

Im Sommer wächst Kopf-Salat in Deutschland. Man braucht kein Gewächs-Haus.

Und man muss den Kopf-Salat nicht aus anderen Ländern nach Deutschland bringen.

Im Winter wächst Kopf-Salat in Spanien auf dem Feld.

Da braucht man auch kein Gewächs-Haus.

Darum kann man im Winter gut Kopf-Salat aus Spanien kaufen.

Noch besser ist:

Man kann im Winter Winter-Gemüse essen.

Keinen Kopf-Salat.

Winter-Gemüse sind zum Beispiel:

- Grün-Kohl
- Weiß-Kohl
- Rosen-Kohl
- Rot-Kohl

Diese Gemüse wachsen auch im Winter in Deutschland.

Das ist gut für das Klima.

Die Gemüse schmecken gut.

Und sie kosten nicht viel.

## Brot

Bei Brot ist der Einkaufs-Tipp schwierig.

Oft wird Brot in einer großen Fabrik gebacken. Das ist besser für das Klima als das Backen in kleinen Bäckereien.

Trotzdem ist es gut, das Brot bei einem kleinen Bäcker zu kaufen.

Er ist in der Nähe.

Das Brot muss nicht weit transportiert werden.

Es unterstützt die kleinen Bäcker.

## Milch

An vielen Orten gibt es Milch-Bauern.

Trotzdem wird Milch oft über weite Wege transportiert.

Zum Beispiel:

Ein LKW liefert Milch aus Mecklenburg-Vorpommern nach Nordrhein-Westfalen. Das ist nicht gut fürs Klima.

Darum ist es gut, Milch aus der Nähe zu kaufen.

Das kann man bei Bauern machen.

Oder man achtet im Super-Markt darauf.

Man guckt auf der Packung:

Woher kommt die Milch?

Oder man guckt: Steht auf der Packung das Wort regional?

Dann weiß man:

Die Milch kommt aus der Nähe.



## Klima-Tipp 8

### Bio ist gut fürs Klima.

Viele Lebens-Mittel kann man auch als Bio-Lebens-Mittel kaufen.  
Zum Beispiel Bio-Obst.  
Oder Bio-Gemüse.  
Oder Bio-Fleisch.  
Was heißt das?

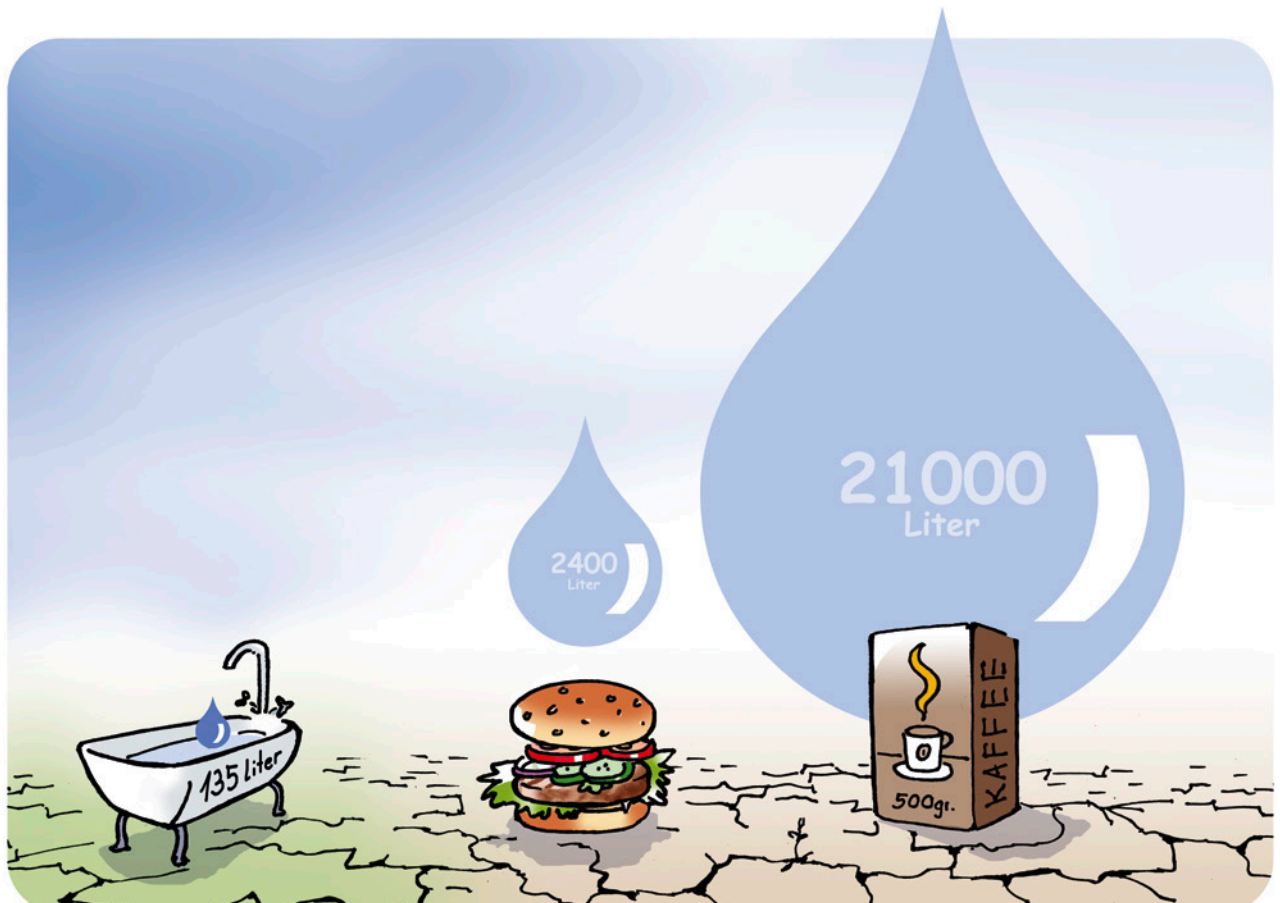
Öko-Bauern pflanzen Obst und Gemüse an.  
Dafür benutzen sie keinen Dünger mit Chemie.  
Das ist besser für das Obst und Gemüse.  
Dann kann man Obst und Gemüse ohne Chemie essen.  
Und es ist besser für das Klima.  
Denn man braucht viel Energie, um den Dünger zu machen.

Bei Bio-Fleisch heißt das:  
Die Tiere werden mit Bio-Futter gefüttert.  
Auch im Futter sind keine Dünger und keine Chemie.  
Das ist gesünder.

Aber man weiß noch nicht:  
Ist es auch besser für das Klima?  
Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen untersuchen es noch.

**Unser Klima-Tipp Nummer 8 ist:  
Kaufen Sie Bio-Lebens-Mittel.**





## Auch wichtig:

### Achten Sie auf das Wasser im Essen

Lebens-Mittel werden auf unterschiedliche Art hergestellt.

Für manche Lebens-Mittel wird sehr viel Wasser verbraucht.

Zum Beispiel für Hamburger.

Oder für Kaffee.

Kaffee kommt aus sehr warmen Ländern. Zum Beispiel aus Brasilien.

Oder aus Indien.

In diesen Ländern ist das Wasser oft knapp. Trotzdem wird das Wasser dann von den Firmen verbraucht.

Sie brauchen es, um den Kaffee zu rösten.

Dann bringen sie den Kaffee in viele Länder der Welt.

Das heißt:

Die Kaffee-Firmen verbrauchen viel Wasser.

Und das in Ländern, wo die Natur das Wasser dringend braucht.

Das ist schlecht für die Umwelt in diesen Ländern.

Man weiß oft nicht:

Wieviel Wasser braucht man, um Lebens-Mittel herzustellen.

Das kann man im Internet nachlesen.

Auf dieser Internet-Seite: <http://virtuelles-wasser.de/produktgalerie.html>

Aber man kann sich auch einfach an diese Regeln halten:

- Kaufen Sie Lebens-Mittel aus Ihrer Nähe
- Essen Sie weniger Fleisch.

Dann wird weniger Wasser in anderen Ländern verbraucht.

## Auch wichtig:

### Kaufen Sie Lebens-Mittel aus Fairem Handel



Viele Lebens-Mittel kommen aus anderen Ländern.  
Zum Beispiel Schokolade. Oder Tee.  
Sie wachsen in Deutschland nicht.  
In anderen Ländern bauen Bauern Bananen oder Schokolade an.  
Für diese Arbeit bekommen die Bauern oft sehr wenig Geld.  
Sie können nur schwer davon leben.  
Oft heißt das: Die Kinder können nicht in die Schule gehen.  
  
Aber das kann man verändern.  
Schon beim Einkaufen.  
Es gibt Siegel.  
Dann sieht man an der Verpackung:  
Dieses Lebens-Mittel ist aus Fairem Handel.

Was heißt das?  
Es braucht viele Menschen, um Lebens-Mittel herzustellen.  
Und alle diese Leute wurden fair bezahlt.  
Das heißt: Sie bekommen einen guten Lohn für ihre Arbeit.

Von dem Lohn kann man leben.  
Und man kann seine Kinder in die Schule schicken.  
Das gilt für die Bauern.  
Und auch für die Arbeiter und Arbeiterinnen.  
Was hat das mit Klima-Schutz zu tun?  
Sehr viel!

Lange Zeit hat niemand auf den Klima-Schutz geachtet.  
Das merkt man jetzt in vielen Ländern.

In armen Ländern.  
Und in Ländern, wo es sehr warm ist.  
Darum brauchen die Menschen in diesen Ländern jetzt Unterstützung.  
Zum Beispiel Unterstützung durch Fairen Handel.



# Klima-Tipps auf einen Blick

Schritt für Schritt geht's einfacher.



## Klima-Tipp 1

Mehr Obst und Gemüse –  
Weniger Fleisch und  
tierische Lebensmittel



## Klima-Tipp 2

Saisonal essen



## Klima-Tipp 3

Keine Lebensmittel  
in den Müll!



## Klima-Tipp 4

Klima-Vorfahrt:  
Fußgänger und  
Radfahrer



## Klima-Tipp 5

Verpackt – da geht auch  
weniger!



## Klima-Tipp 6

Klimafreundliche  
Küchengeräte nutzen



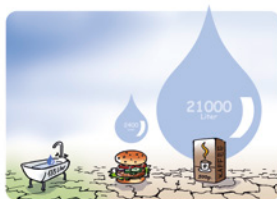
## Klima-Tipp 7

Regional, lokal  
und transparent  
einkaufen



## Klima-Tipp 8

Bio ist gut  
fürs Klima



## Auch wichtig:

Auch wichtig: Mein  
Wasser im Essen



## Auch wichtig:

Fairer Handel  
hilft allen!



**Jeder einzelne Schritt zählt.**

Womit fangen Sie an?

Mehr Infos unter [bzfe.de/klimatipps](http://bzfe.de/klimatipps)





## Impressum

1579/2019

**Herausgeberin:**

Bundesanstalt für Landwirtschaft  
und Ernährung (BLE)

Präsident:

Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

**Redaktion:**

Britta Klein, BLE

**Text:**

Claudia Dirschauer, Lübbecke

Britta Klein, BLE

Übersetzung in leichte Sprache:

Anne Leichtfuß, Bonn

**Grafik:**

Jasmin Friedenburg, BLE

**Illustrationen:**

Ildiko Zavrakidis, Schwerte

**Fachliche Überarbeitung**

**der 3. Auflage:**

Prof. Holger Rohn,

Technische Hochschule Mittelhessen

und Tobias Engelmann,

Faktor 10 Institut, Friedberg

3. Auflage 2018

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung der BLE gestattet.

© BLE 2019



einfach einkaufen

**BLE-Medienservice.de**

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen  
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung

