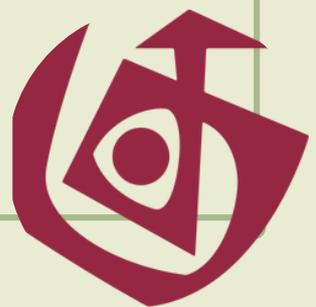


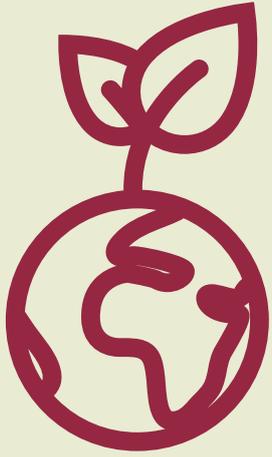


# EINKAUFSGUIDE



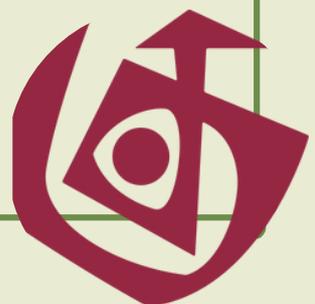
*Wie kann ich Lebensmittel nachhaltig und trotzdem möglichst günstig einkaufen?*





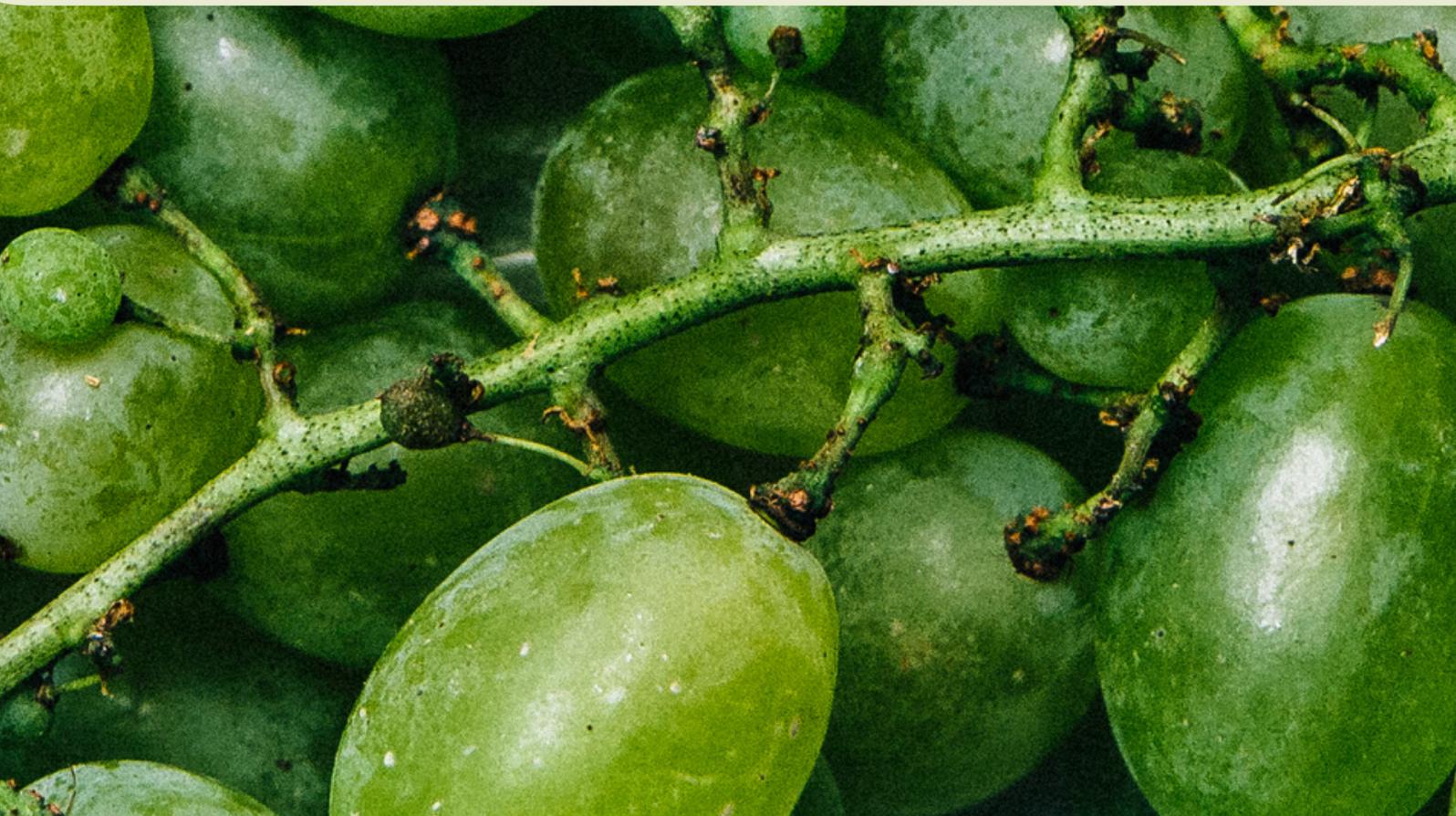
# INHALT

- Allgemeine Tipps
- Einkauf-Ampel
  - Was ist gut, mittel oder schlecht?*
- Regional und Saisonal
- Weitere Möglichkeiten
  - Foodsharing, Unverpackt-Läden, Apps*
- Großkonzerne
  - Nestlé, Cargill*
- Siegel
- Weiterführende Links





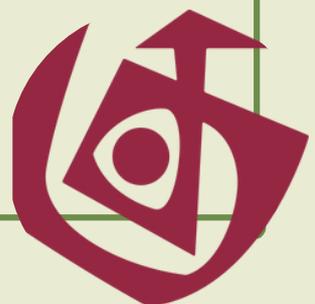
# **ALLGEMEINE TIPPS**





# ALLGEMEINE TIPPS

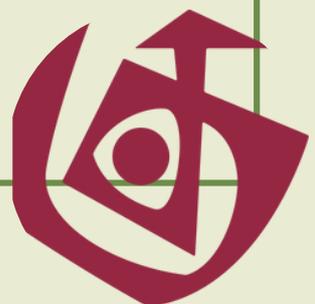
- Mache dir immer eine Einkaufsliste, damit du auch wirklich nur die Sachen kaufst, die du brauchst.
- Kaufe nicht ein, wenn du Hunger oder Zeitdruck hast.
- Verzichte auf Fleisch und kaufe vegetarisch oder noch besser vegan.
- Kaufe radikal regional und saisonal.
- Schaue auf die Siegel und versuche, Bio und Fair-Trade zu kaufen. Wenn dein Geldbeutel es zulässt, kaufe von Naturland, Bioland oder Demeter.



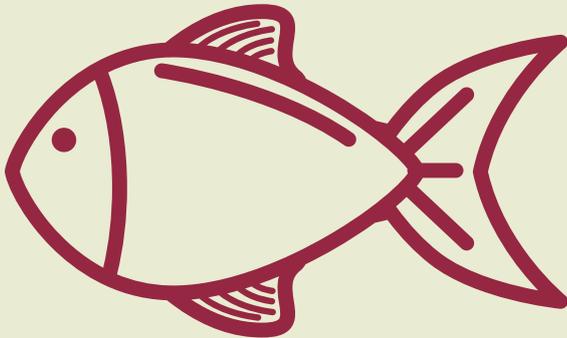


# ALLGEMEINE TIPPS

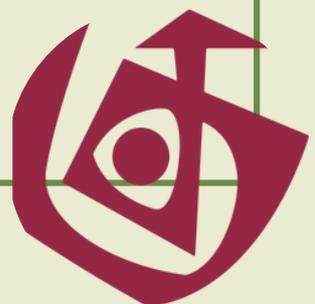
- Einweg ist kein Weg! Reduziere den Plastikverbrauch so sehr wie möglich.
- Bring dir zum Einkaufen auf jeden Fall selbst Tüten und Obstnetze mit!
- Kaufe lieber regionales Obst als Snack oder Nachtisch, Süßigkeiten mit möglichst wenig Verpackungsmüll, von keinen Großkonzernen und möglichst ohne Palmöl.
- Trinke Leitungswasser anstatt Wasser aus der Flasche. Somit musst du gar kein Wasser mehr einkaufen.



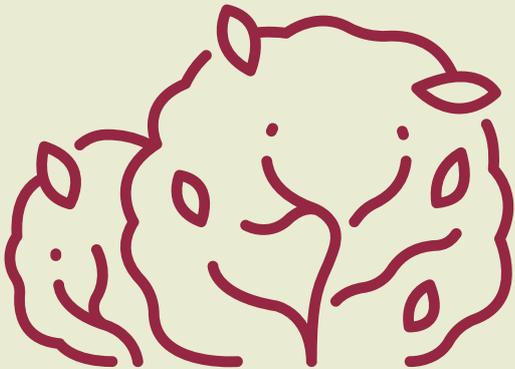
# ALLGEMEINE TIPPS



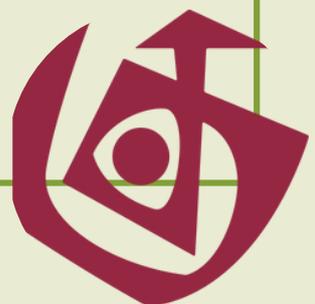
- Fisch ist kein Gemüse! Wenn es unbedingt Fisch sein muss, dann achte zumindest auf das MSC-Siegel.
- Schaue auch auf die Kennzeichnung der Eier und kaufe auf keinen Fall aus Käfighaltung. Bio- oder zumindest Eier aus Freilandhaltung sind gut. Am Besten vom Bauernhof nebenan!
- „Your dollar is your vote.“ Mit deiner Kaufentscheidung kannst du entscheiden, welche Firmen du unterstützt.



# ALLGEMEINE TIPPS

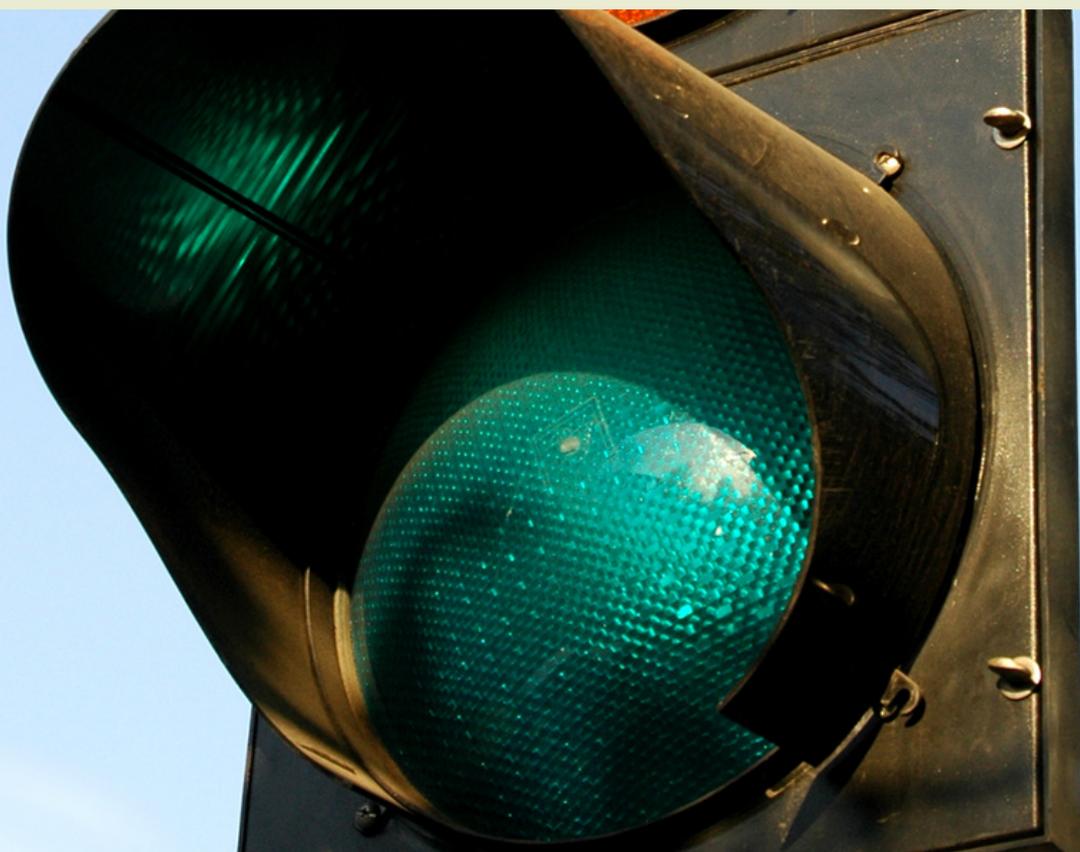


- Das Mindesthaltbarkeitsdatum sagt noch lange nicht aus, dass das Lebensmittel es schlecht ist. Wirf nichts weg, ohne zu überprüfen, ob man es noch problemlos essen kann. Vertraue deinem Geruch- und Geschmackssinn!
- Falls du einen Garten hast, errichte dir doch einfach selbst ein kleines Beet, wo du dein Lieblingsgemüse anbauen kannst oder pflanze Obstbäume-und Sträucher in deinem Garten.



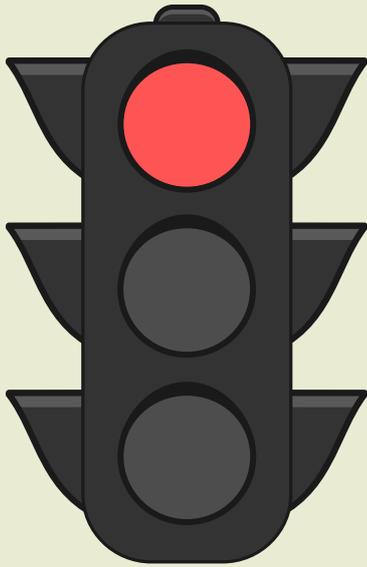


# Die Einkaufs-Ampel



# Die Einkaufs-Ampel

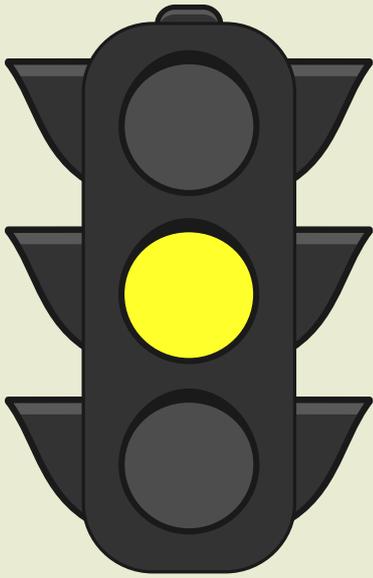




# Was ist schlecht?

- planlos einkaufen
- abgelaufene Produkte sofort wegwerfen
- jeden Tag Fleisch / Billigfleisch (Haltungsstufe 1 & 2)
- Produkte von verbrecherischen Großkonzernen
- keine Tüten mitnehmen, vor Ort Tüten kaufen
- hungrig und gestresst einkaufen
- Einweg-Produkte
- Wasser aus Einwegflaschen
- Snacks mit Palmöl und Plastikverpackung
- Eier aus Käfighaltung

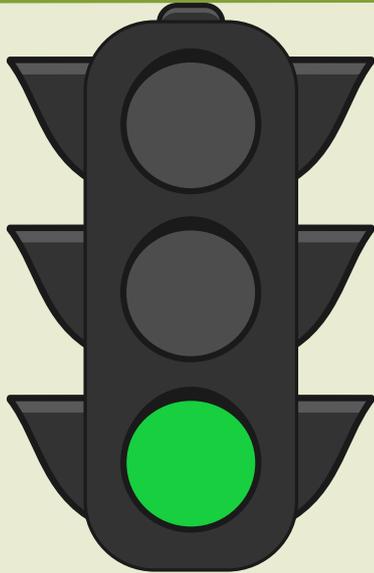




# Was ist schon okay?

- Mehrweg-Produkte
- gesetzliche Siegel (s.u.)
- abgelaufene Produkte überprüfen, ggf. noch nutzen
- Snacks mit Siegeln, möglichst wenig Verpackungsmüll
- sich vorher Gedanken zum Einkauf machen
- Produkte von Konzernen, die sich um Nachhaltigkeit bemühen
- selbst Tüten mitbringen, sonst: Papier-oder Stofftüte
- saisonal oder regional kaufen
- selten Fleisch essen
- Bio-Fleisch/Haltungsstufe 4
- Bio-Eier





# Was ist richtig gut?

- vegetarisch essen
- noch besser: vegan essen!
- selbst Tüten, Kisten, Obstnetze mitbringen
- gezielt mit strukturiertem Einkaufszettel einkaufen
- Produkte von kleinen, fairen, lokalen Bio-Konzernen
- selbst Gemüse & Obst anbauen
- Obst/Gemüse als Snack
- satt und ohne Zeitdruck einkaufen
- Leitungswasser
- Produkte von allen Großkonzernen vermeiden





# SAISONAL UND REGIONAL





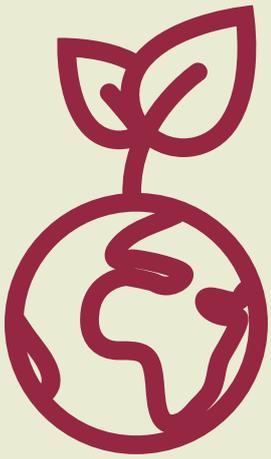
# SAISONAL UND REGIONAL

## Was bedeutet saisonal?

Saisonalität leitet sich vom Begriff der Saison ab. Diese bezeichnet die naturgegebenen, jahreszeitlichen Bedingungen in der Landwirtschaft – also zum Beispiel die klimatischen Bedingungen (Temperatur, Niederschlag, ...) oder die Tageslänge. Diese Bedingungen geben vor, wann welche Pflanzen (z.B. Obst- und Gemüsesorten) wachsen können. Wenn Obst und Gemüse aufgrund dieser vorherrschenden Standortbedingungen angebaut und geerntet werden kann, bezeichnet man es allgemein als saisonal.

Einen Saisonkalender zur Orientierung findest du hier:  
<https://www.brigitte.de/producing/pdf/saisonkalender-obst-gemuese.pdf>

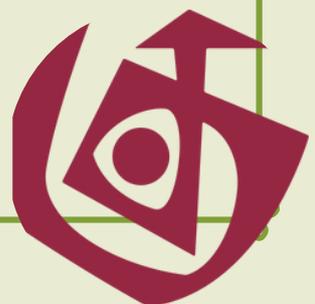




# SAISONAL UND REGIONAL

## Was bedeutet regional?

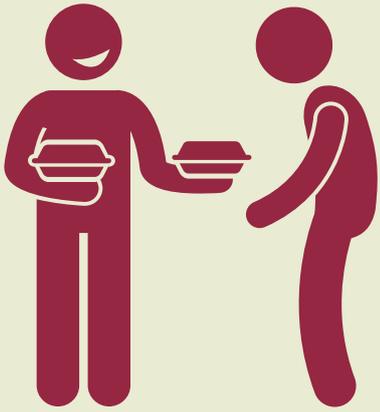
Regionalität verweist einerseits auf die Herkunft von Lebensmitteln (z.B. Wachauer Marillen), andererseits auch auf den Absatzmarkt („dieses Produkt kommt aus meiner Region“). Nur tatsächlich regionale Produkte gewährleisten einen geringeren Transportaufwand und garantieren, dass die Wertschöpfung innerhalb der Region erhalten bleibt - und somit lokalen Produzent\*innen zu Gute kommt.





# .. WEITERE MÖGLICHKEITEN





# Food Sharing

## Allgemein:

Statt Lebensmittel wegzuwerfen, bietet das Konzept von Foodsharing die Möglichkeit, Lebensmittel, die wir selbst nicht benötigen, abzugeben und so anderen zur Verfügung zu stellen. Auf der Website [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de) können Privatpersonen, Händler\*innen und Produzent\*innen Lebensmittel entweder kostenlos anbieten oder sie kostenlos abholen. Ziel ist es, einen Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung zu leisten.

Die gesamte Nutzung der Plattform ist kostenlos. Wer die Idee unterstützen möchte, kann freiwillig etwas Geld spenden.



# Food Sharing

## **Lebensmittel suchen:**

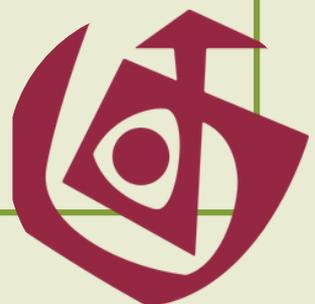
Unter der Rubrik Essenskörbe kann man nach Lebensmitteln suchen, die derzeit angeboten werden. Dabei lassen sich die Ergebnisse nach Stadt, Abholdatum oder Lebensmittel filtern. Ist ein passender Essenskorb gefunden, kann man dem\*r Anbieter\*in einfach eine Nachricht schicken und einen Treffpunkt zur Übergabe ausmachen.

## **Lebensmittel anbieten:**

Wer dagegen einen Essenskorb oder ein einzelnes Lebensmittel anbieten möchte, kann unter der Rubrik Essenskörbe einen neuen Essenskorb einstellen.



**Durch foodsharing konnten schon über 13.000.000kg Lebensmittel vor der Tonne bewahrt werden.**





# Unverpackt- Läden

## Allgemein:

Ein Unverpackt-Laden ist ein Einzelhandels-geschäft, das sich von anderen Läden dadurch unterscheidet, dass das gesamte Sortiment frei von Verpackungen angeboten wird. Ziel ist es dadurch, Lebensmittelabfall und Verpackungsmüll zu vermeiden.

## Idee:

Der Fokus von verpackungsfreien Läden liegt auf unverpackten Lebensmitteln und Produkten. Diese lassen sich in eigene, mitgebrachte Behälter in beliebiger Menge abfüllen. Meistens werden Mehrwegbehälter oder Pfandbehälter im Geschäft angeboten. Ziel ist es, zum einen der Überproduktion von Lebensmitteln entgegen zu wirken und zum anderen Verpackungs- und Plastikmüll zu vermeiden.



# Unverpackt-Läden

## **Warenaufbewahrung:**

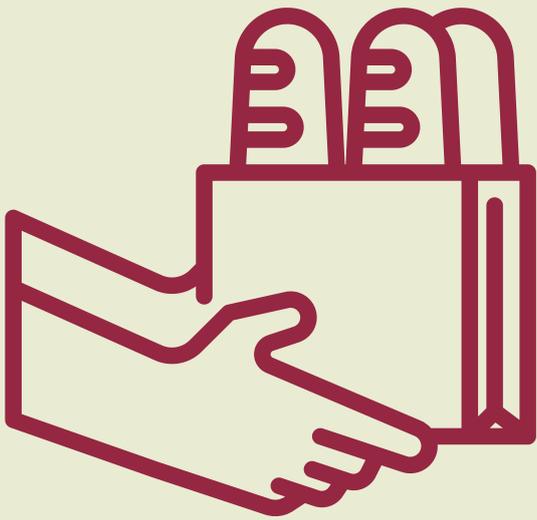
Für die Aufbewahrung der Lebensmittel im Laden werden unterschiedliche Systeme genutzt. Die sogenannten Gravity-Bins, sind vertikal angebrachte Behälter, die das Entnehmen der Ware in gewünschter Menge und unter Wahrung der Hygienevorschriften erlauben.

Einige verpackungsfreie Läden haben eigene Systeme aus Edelstahl, Holz und Glas entwickelt.

## **Konzept:**

Das Konzept des verpackungsfreien Einkaufs zielt auf eine nachhaltige Entwicklung ab. Aus diesem Grund wird bei der Wahl des Sortiments meistens auch auf folgende Standards gesetzt: Biologische, regionale und saisonale Produkte. So können lokale Strukturen gestützt werden.





# Apps

## **Too good to go**

Mit der App „Too good to go“ sollen Lebensmittel-Reste aus Restaurants gerettet werden. Die App vermittelt Kund\*innen kurz vor Ladenschluss und zum reduzierten Preis Essen aus der Gastronomie.

Um mitzumachen, muss man sich einfach in der App anmelden, ein Restaurants in seiner Nähe wählen und von dort für kleines Geld eine Reste-Box einkaufen. Du kannst also ganz einfach über das Handy, Lebensmittel-Boxen beziehungsweise übrig gebliebene Gerichte bestellen, diese online bezahlen und kurz vor Ladenschluss selbst abholen.





# Apps

## Etepetete

Die App Etepetete will Reste vom Feld verwerten. Nicht nur das Mindesthaltbarkeitsdatum und enge Hygienevorschriften führen zu Lebensmittelverschwendung, auch EU-weite Normen für Obst und Gemüse sorgen dafür, dass ein erheblicher Teil der Ernte gar nicht erst in die Geschäfte zum Verkauf gelangen darf.

Bei Etepetete bekommst du nicht normgerechte Obst und Gemüse von ausgewählten Bio-Bauern zugeschickt. Im Onlineshop kannst du eine Box für ein bis zwei Personen für 19,90 Euro bestellen.





# Apps

## **Eat smarter/Zu gut für die Tonne**

Die Apps „Eat smarter“ und „Zu gut für die Tonne“ sollen dir dabei helfen, deine Lebensmittelreste ganz einfach zu Hause zu verwerten.

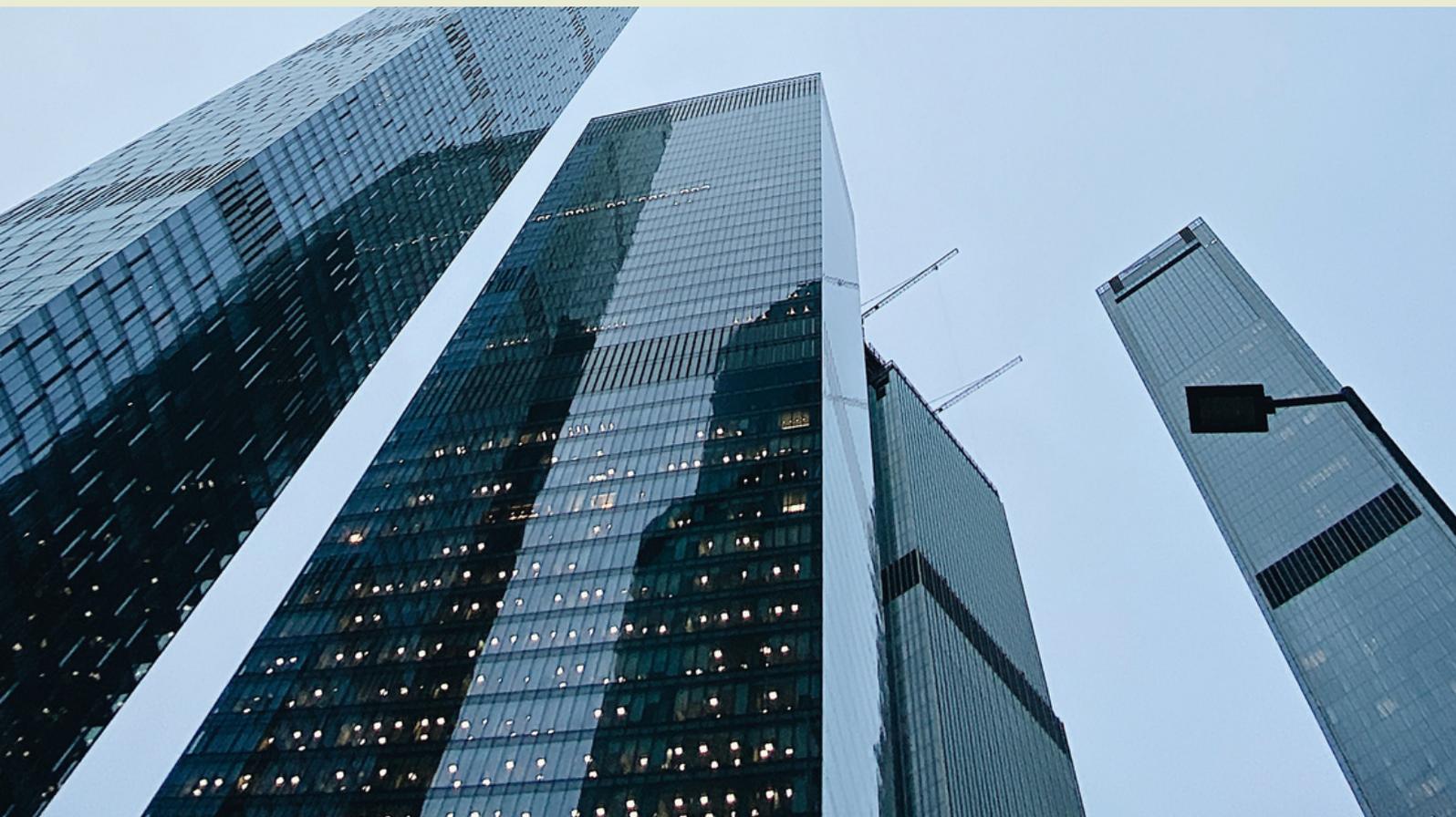
„Eat smarter“ bietet eine große Auswahl an Rezepten und unterteilt diese nach Zubereitungszeit, Saison, Kosten und nach Zutaten. Hier kannst du einfach eine deiner Restezutaten eingeben, und schon zeigt die App dir alle zugehörigen Rezepte an.

„Zu gut für die Tonne“ - Hilfreich ist, dass in der App auch Zutaten mehrerer Rezepte zusammengefasst werden, dass sie im Supermarkt schnell abzuarbeiten sind. So lassen sich Mengen besser abschätzen und du sparst Zeit. Zudem kannst du in dieser App nachschlagen, wie du Lebensmittel am besten lagerst und somit zu seiner längst möglichen Haltbarkeit verhilfst.





# GROSSKONZERNE





# Nestlé

## Warum sollte ich Nestlé boykottieren?

Nestlé ist der größte Nahrungsmittelkonzern der Welt. Leider sind die Menschenrechte oder der Umweltschutz Nestlé nicht so wichtig, wie Geld zu verdienen:

Nestlé und seiner Wasserpolitik wird vorgeworfen, dass sie Grundwasserbestände bedroht und dem Menschenrecht auf Zugang zu sauberem Wasser widerspricht. Laut Berichten ist Kinderarbeit auf den Kakaoplantagen von Nestlé immer noch Alltag. Für das Palmöl, das von Nestlé verarbeitet wird, werden riesige Flächen Regenwald in Indonesien gerodet und wichtiger Lebensraum von Tieren zerstört. Durch seine Kaffeekapseln ist Nestlé verantwortlich für Müllberge aus wertvollem Aluminium.



# Nestlé-Boykott

## Was gehört alles zu Nestlé?

Nach eigenen Angaben gehören zum Nestlé-Konzern mehr als 2.000 Marken weltweit. Viele davon benutzt fast jede\*r von uns tagtäglich, ohne es überhaupt zu wissen.

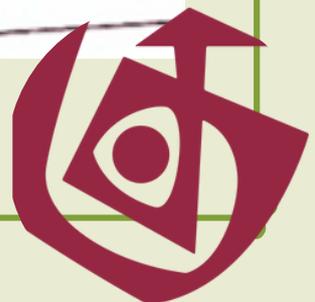
*Eine Liste aller Nestlé-Produkte  
findet ihr hier:*

<http://www.der-apfelgarten.de/diese-marken-gehoren-zu-nestle-alphabetische-liste/>



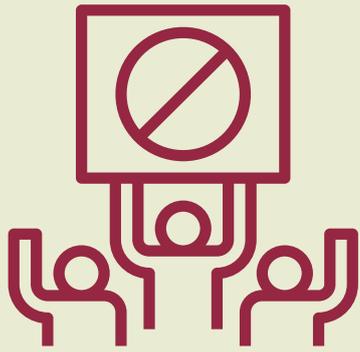
# Nestlé-Boykott

Eine Auswahl von Nestlé-Produkten:



# Nestlé-Boykott





# Nestlé-Boycott

**Reicht es denn einfach Nestlé zu boykottieren und dafür andere Produkte zu kaufen?**

Eine unglaubliche Vielzahl an Marken, die bei uns im Supermarkt stehen, gehören nur wenigen weltweit tätigen Konzernen wie Unilever, Mondelez, Mars, Danone oder auch Coca-Cola (ebenfalls von der KJG boykottiert).

Nur Nestlé zu boykottieren reicht nicht aus. Wenn du dich an die Tipps in diesem Dokument hältst, tust du aber schon mehr als die meisten und bist auf einem guten Weg. Jede große Veränderung startet schließlich mit einem ersten kleinen Schritt.







# Cargill

Jede\*r spricht über Nestlé oder Monsanto, welches 2018 von der Bayer AG übernommen wurde, doch einer der größten und schlimmsten Konzerne ist Cargill.

Cargill betreibt Kinderarbeit, Abholzung und Wasser- & Luftverschmutzung. Weitere Vorwürfe gegen das verbrecherische Unternehmen sind:

- Sklaven- und Kinderarbeit auf Plantagen
- Land Grabbing (Land aneignen)
- Umweltverschmutzung
- Gewalt gegen indigene Völker

Die größten Kund\*innen von Cargill sind: Nestlé, McDonalds, Burger King, Walmart, Kellogg's, Unilever, Danone, Aldi und Edeka.





# Cargill

Nestlé ist leichter zu boykottieren, da auf einzelne Produkte verzichtet oder auf andere ausgewichen werden kann. Cargill beliefert ganze Marktketten wie Aldi oder Edeka, die meist nicht zu vermeiden sind.

Jedoch kannst du folgende Tipps befolgen, um solche Großkonzerne wie Nestlé und Cargill zu umgehen:

- Vermeide Fertigessen, koche und backe lieber selbst mit Bio- und regionalen Zutaten.
- Kaufe bei Hofläden und Wochenmärkten ein.
- Trinke Leitungswasser oder stelle Limonaden selbst her.
- Kaufe Bio von Anbauverbänden Demeter, Naturland und Bioland.





# Siegel



# Gesetzliche Siegel



**Wenn Produkte diese Siegel tragen, entsprechen sie folgenden Mindeststandards:**

- Verzicht auf synthetische Pflanzenschutzmittel
- kein Anbau oder Zucht von gentechnisch veränderten Pflanzen und Tieren
- artgerechte Haltung
- kein Einsatz von Antibiotika

Die Siegel werden dafür kritisiert, nicht streng genug zu sein.



# Siegel von Verbänden und Initiativen



**Diese Siegel erfüllen die gesetzlichen Mindeststandards und gehen aber noch weit darüber hinaus. Sie befolgen zusätzlich folgende Regeln:**

- Umstellung auf einheitlich ökologische Höfe
- mehr Fläche für die Tiere
- Düngerzukauf nur aus ökologischen Betrieben
- weniger Hilfs- und Zusatzstoffe bei der Verarbeitung.

Demeter legt Wert auf eine biodynamische Landwirtschaft, die sich an den natürlichen Prozessen von Boden und Lebensmitteln orientiert und auf eine nachhaltige Bewirtschaftung der Natur abzielt.



# Aussagekräftige Fair-Trade-Siegel



Das Siegel hat Auflagen im sozialen Bereich und belohnt ökologische Anbauweisen. Bei Mischprodukten reicht ein Anteil von 20% Fair Trade, um das Siegel zu bekommen.



Dieses Siegel berücksichtigt neben den Naturland-Bio-Richtlinien strenge Sozialrichtlinien und ökonomische Aspekte.



# Aussagekräftige Fair-Trade-Siegel



Das Siegel berücksichtigt soziale und ökologische Kriterien. Mindestens 50% der Produkte müssen unter den „Hand-in-Hand“-Bedingungen produziert sein.



Dies ist eine Marke und kein Siegel. Sie zeugt von verlässlichen Fair Trade-Ansprüchen, welche sich an Fairtrade, Naturland Fair oder Fair for Life Richtlinien orientieren.





**Weiterführende Links**



# Weiterführende Links

**<https://utopia.de>**

Hier findest du viele Berichte und Tipps zum Thema Nachhaltigkeit.

**<https://kurzelinks.de/u9kw>**

Hier findest du viele aktuelle Recherchen zu Alternativprodukten zu Nestlé und zu Skandalen rund um den Konzern.

**<https://www.kritischerkonsum.de>**

Hier findest du alles rund um das Thema des Kritischer Konsums vom BDKJ. Du findest viele Informationen und Tipps für einen nachhaltigeren Konsum, zum Beispiel in den Bereichen Ernährung, Textilien, Technik, Energie, Mobilität und fairer Handel.

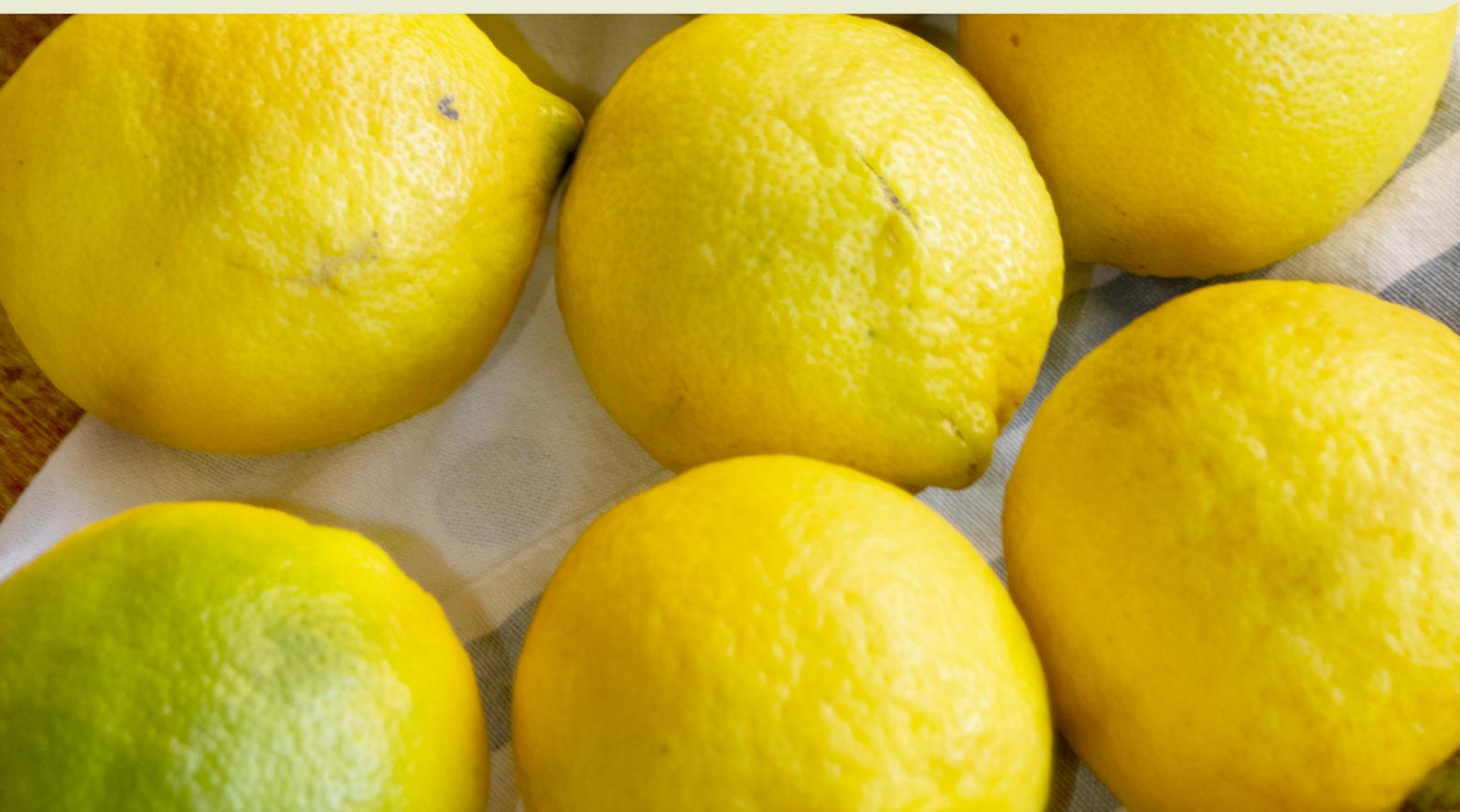
**<https://label-online.de>**

Hier werden viele Labels aus den unterschiedlichsten Bereichen erklärt und bewertet.





# Quellen



# Quellen

<https://utopia.de/ratgeber/nachhaltiger-bio-konsum-mit-wenig-geld/>

<https://mitvergnuegen.com/2017/11-tipps-wie-ihr-nachhaltiger-lebensmittel-einkaufen-koennt/#:~:text=11%20Tipps%2C%20wie%20ihr%20nachhaltiger%20essen%20und%20Lebensmittel,auf%20der%20Karte%20haben.%20...%20Weitere%20Artikel...%20>

„Nestlé Adé!“, Broschüre der Katholischen jungen Gemeinde  
Diözesanverband Münster

<https://www.real-markt.de/besser-leben/umwelt-nachhaltigkeit/foodsharing-lebensmittel-teilen-statt-wegwerfen/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Unverpacktladen>

[https://www.smarticular.net/apps-gegen-lebensmittelverschwendung-foodwaste-reste-essen/https:](https://www.smarticular.net/apps-gegen-lebensmittelverschwendung-foodwaste-reste-essen/)

[//utopia.de/cargill-bericht-mighty-earth-146917/](https://utopia.de/cargill-bericht-mighty-earth-146917/)

<https://www.faz.net/aktuell/karriere-hochschule/die-gruender/app-gegen-lebensmittelverschwendung-too-good-to-go-15181686.html>

