

# Definition NACHHALTIGKEIT



Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung (1987):

Hier wird „Nachhaltigkeit“ als eine Entwicklung bezeichnet, „die den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen“.

# NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

Eine nachhaltige Ernährung umfasst die Bereiche **Umwelt, Gesundheit, Wirtschaft, Kultur und Gesellschaft**. Sie trägt dazu bei, die Ernährung der heutigen und auch der zukünftigen Generationen zu sichern.

*Kea Blum, Freie Ernährungsjournalistin*

Essen mit Genuss und **Verantwortung** – für alle **Menschen weltweit** und für die **kommenden Generationen**.

*Dr. Karl von Koerber*

Nachhaltige Ernährung ist **umweltverträglich** und **gesundheitsfördernd**, Angebote und Strukturen sind **alltagsadäquat gestaltet** und **ermöglichen soziokulturelle Vielfalt**.

*Eberle et. al. 2005*

**Nachhaltige Ernährungsweisen** haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen **heutigen und zukünftigen Generationen** ein gesundes Leben.

Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, sie sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund, und verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.

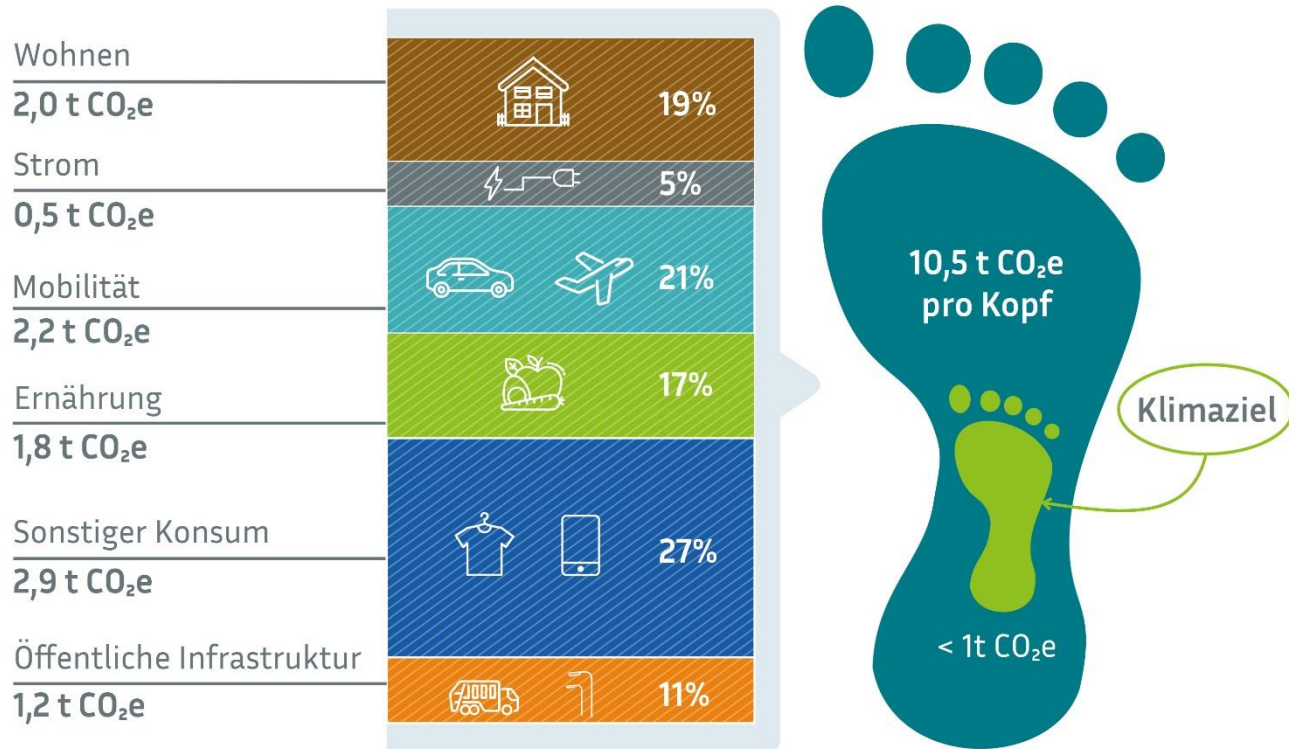
*FAO, Bundeszentrum für Ernährung*

# Grundsätze für eine NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

- Mehr pflanzliche Lebensmittel
- Regional und saisonal ist die bessere Wahl
- Bio-Lebensmittel bevorzugen
- Lebensmittel wertschätzen statt entsorgen
- Weniger verarbeitet Lebensmittel (so natürlich wie möglich)
- Fair gehandelte Lebensmittel
- Ressourcenschonendes Haushalten (Einkaufswege, Verpackung etc.)
- Genussvolle und bekömmliche Speisen



# Durchschnittlicher CO<sub>2</sub>-Fußabdruck pro Kopf in Deutschland



CO<sub>2</sub>e: Die Effekte von unterschiedlichen Treibhausgasen (z.B. Methan) werden zu CO<sub>2</sub>-Äquivalenten umgerechnet und in die Berechnung einbezogen.

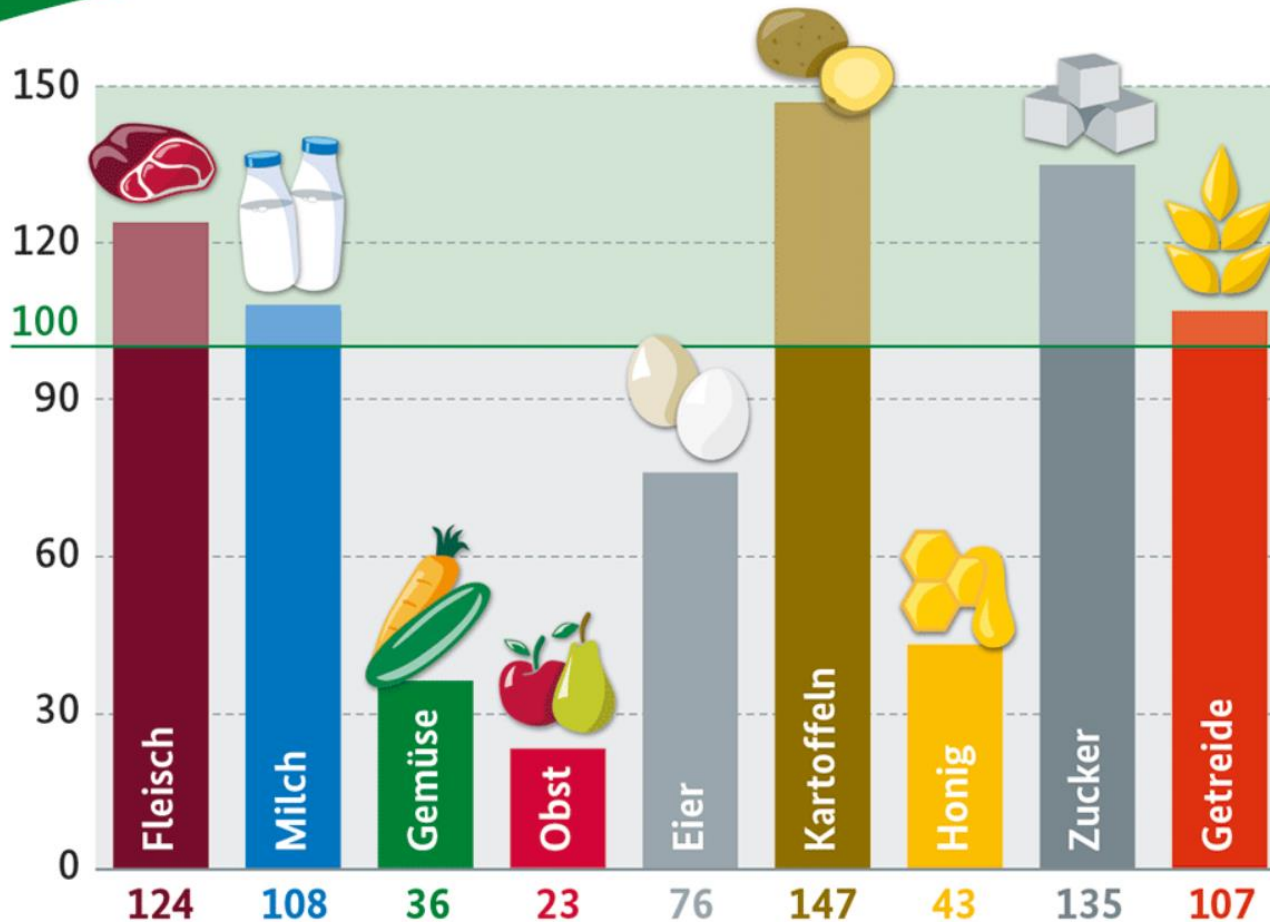
Quelle: Umweltbundesamt CO<sub>2</sub>-Rechner (Stand 2023)  
© Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum

Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich

Quelle: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV)  
[https://www.bmuv.de/MD1631\(Zugriff: 14.08.2023\)](https://www.bmuv.de/MD1631(Zugriff: 14.08.2023))

# Der Selbstversorgungsgrad in Deutschland

(2022, in Prozent)



# Saisonkalender-App des Bundeszentrums für Ernährung

**BzFE SAISONKALENDER**

Tipp teilen

**Erdbeeren**

Die Säulen geben Auskunft über die Menge des heimischen Angebots im Vergleich zu den Importen in diesem Monat. Klicken Sie auf einen einzelnen Monat für eine Detailsicht.

**Heimischer Anbau**

Monat	Anbau
Jan	0
Feb	0
Mär	0
Apr	1
Mai	2
Jun	4
Jul	3
Aug	1
Sep	1
Okt	1
Nov	1
Dez	1

**Importware**

Monat	Import
Jan	1
Feb	1
Mär	2
Apr	3
Mai	3
Jun	2
Jul	1
Aug	1
Sep	1
Okt	1
Nov	1
Dez	1

**BzFE SAISONKALENDER**

Alles zu seiner Zeit: Diesen Monat haben folgende Obst- und Gemüsearten Saison. Heimisch Import

**Mai**

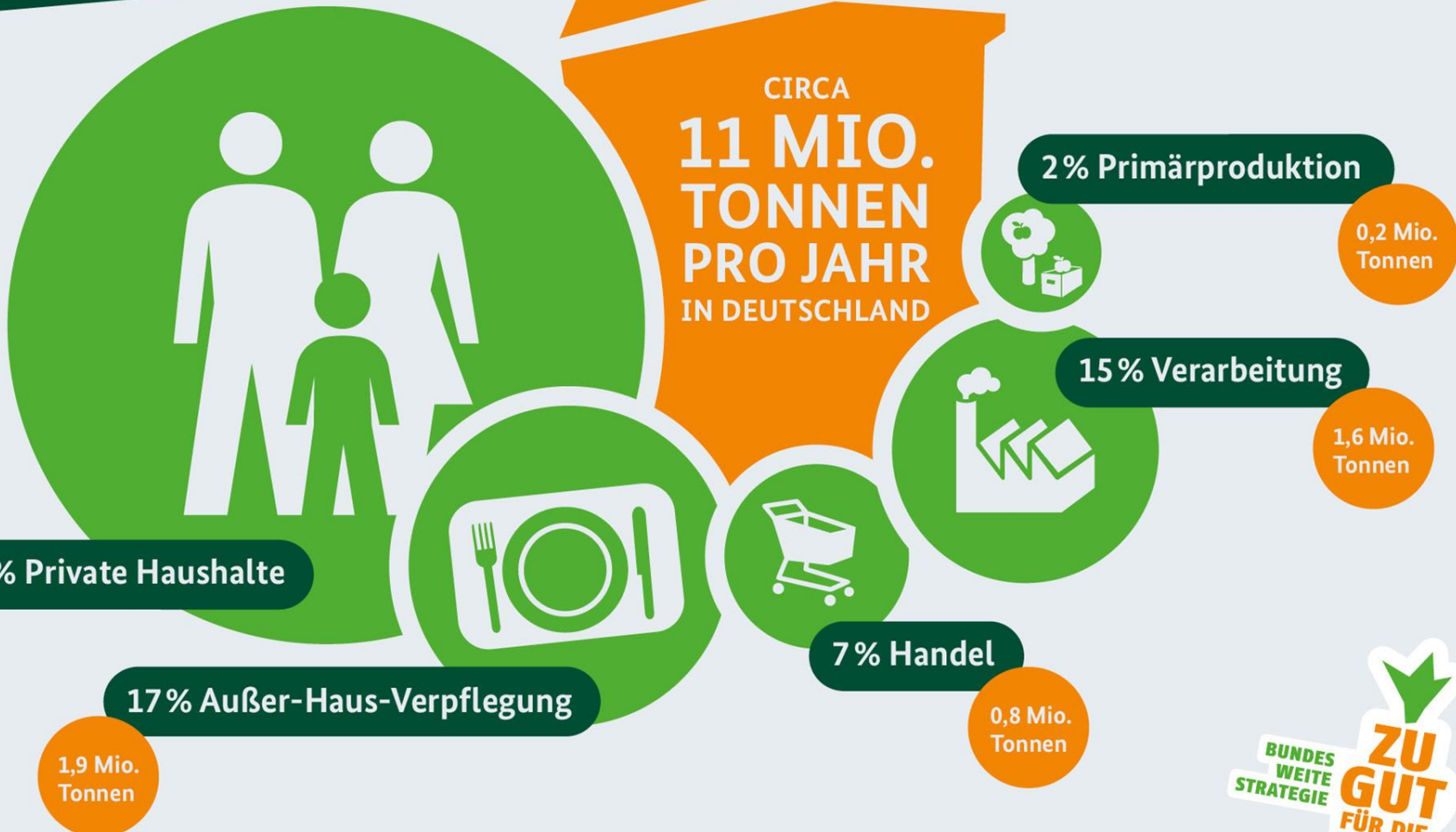
**Gemüse**

- Artischocken
- Auberginen
- Blumenkohl
- Bohnen (Busch- u. Stangen-)
- Brokkoli
- Champignons
- Chicorée
- Chinakohl
- Dicke Bohnen
- Eisbergsalat
- Endivien
- Erbsen, Zuckerbönsen
- Feldsalat/Rapunzel

**Obst**

- Ananas
- Äpfel
- Apfelsinen
- Avocados
- Bananen
- Birnen
- Erdbeeren
- Granatäpfel
- Grapefruits
- Kiwis
- Limetten
- Mangos
- Melonen

# Wer wirft wie viele Lebensmittel\* weg?

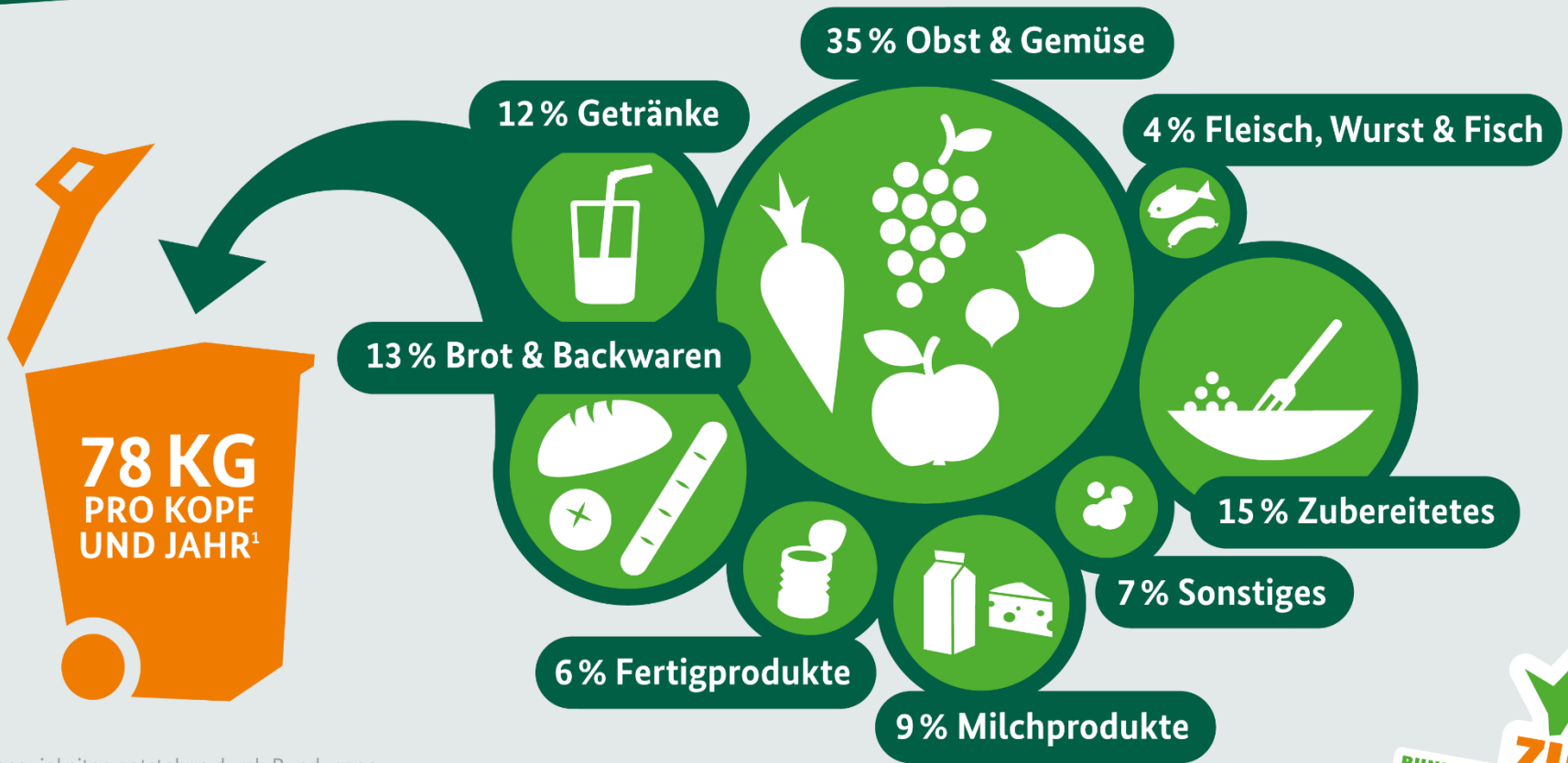


Lebensmittelabfälle in Deutschland – Bezugsjahr 2020  
Quelle: Statistisches Bundesamt, 2022

\* darunter z. B. auch Schalen, Blätter oder Kaffeesatz



# Welche Lebensmittel werfen wir weg?



Ungenauigkeiten entstehen durch Rundungen

Anteil der verschiedenen Lebensmittel an den vermeidbaren Lebensmittelabfällen.  
Eigene Darstellung nach GfK (2021): Systematische Erfassung des Lebensmittelabfalls der privaten Haushalte in Deutschland.

<sup>1</sup>Dargestellt ist die Menge der Lebensmittelabfälle in den privaten Haushalten nach einer Erhebung des Statistischen Bundesamts (Lebensmittelabfälle in Deutschland, 2022), da bei o. g. Erhebung der GfK die absolute Menge der entstandenen Lebensmittelabfälle methodisch bedingt unterschätzt wird. In dieser Zahl sind neben vermeidbaren auch nicht vermeidbare Lebensmittelabfälle wie Schalen, Knochen oder Kaffeesatz enthalten.





Für die Herstellung von Lebensmitteln werden Rohstoffe, Energie, Wasser und Arbeitskraft benötigt – landen Lebensmittel in der Tonne, werden wertvolle Ressourcen verschwendet

**Schätzen Sie den Wert von Lebensmitteln**

EIN BISSCHEN  
NACHHALTIG  
KANN JEDER!

Tipp für den Alltag

[www.landeszentrum-bw.de](http://www.landeszentrum-bw.de)



Lebensmittel mit kurzen Transportwegen sind klimaschonender als Importe per Schiff/ Flugzeug und fördern die heimische Landwirtschaft

Alles zu seiner Zeit – so erhalten Sie ein Plus an Geschmack und wertvollen Nährstoffen

**Regional und saisonal ist die bessere Wahl**

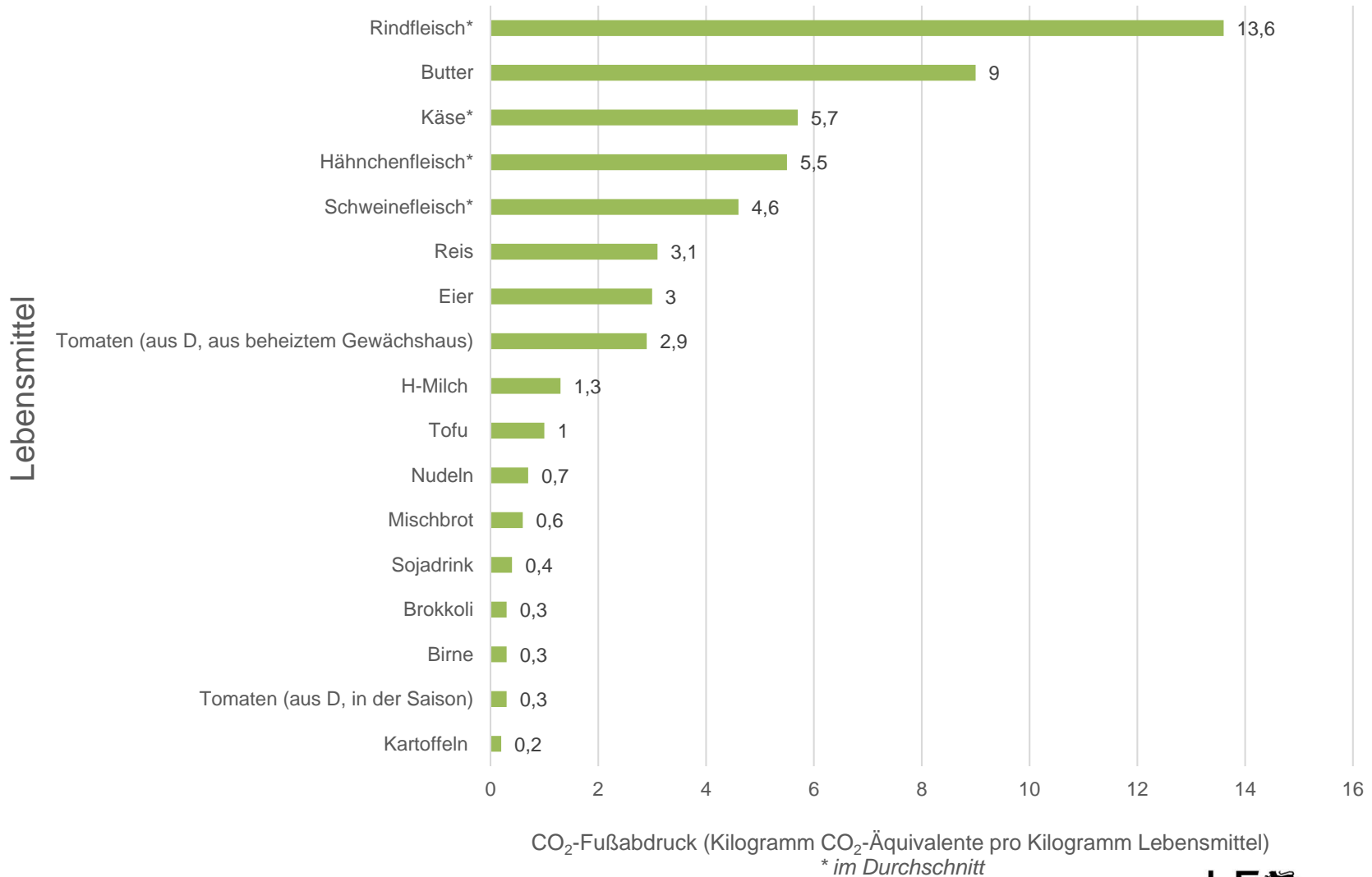
Wenn Gemüse und Obst zur passenden Saison unter freiem Himmel wachsen kann, schont es das Klima und Ihren Geldbeutel

**EIN BISSCHEN NACHHALTIG KANN JEDER!**

Tipp für den Alltag

[www.landeszentrum-bw.de](http://www.landeszentrum-bw.de)

# CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von ausgewählten Lebensmitteln in D



Quelle: ifeu, Dr. Guido Reinhardt (2020): Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland (Zugriff: 01.08.2023)



Pflanzliche Lebensmittel  
sind klimaschonender im  
Vergleich zu tierischen  
Lebensmitteln

Pflanzliche Lebensmittel  
fördern die Gesundheit  
und halten Sie fit

**Essen Sie mehr  
Gemüse und Obst  
und weniger Fleisch**

EIN BISSCHEN  
NACHHALTIG  
KANN JEDER!

Tipp für den Alltag

[www.landeszentrum-bw.de](http://www.landeszentrum-bw.de)