



Verbraucherzentrale

Lebensmittel und Klima



**Klimafreundlich
essen und
einkaufen**



Seit vielen Jahren steigen die durchschnittlichen Temperaturen auf der Erde, das Klima verändert sich. Das liegt vor allem an den klimawirksamen Treibhausgasen*. Werden Kohle, Erdöl und Erdgas für Heizung, Strom oder Verkehr verbrannt, entsteht Kohlendioxid (CO₂), das als Treibhausgas in der Atmosphäre landet. Dazu kommen unter anderem Lachgas aus dem Ackerbau und Methan aus der Rinderhaltung.

Unser Essen erzeugt Treibhausgase

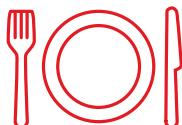
Auch bei der Herstellung von Lebensmitteln entstehen Treibhausgase. In Deutschland macht der Anteil der Ernährung an den gesamten Treibhausgasen etwa 15 Prozent aus. Beim Essen und Einkaufen haben wir viele Möglichkeiten, uns durch die richtige Lebensmittelwahl klimafreundlich zu verhalten.

Die Klimabilanz für Lebensmittel hängt davon ab:

- wie viel an Fläche, Wasser und anderen Rohstoffen für ihre Herstellung gebraucht wurden
- wie sie hergestellt, verarbeitet und transportiert wurden

Entscheidend ist außerdem:

- welche Lebensmittel wir in welcher Menge auswählen
- wie wir die Lebensmittel nach Hause transportieren
- wie wir sie aufbewahren und zubereiten
- wie viel wir wegwerfen



* Alle Treibhausgase werden zu CO₂-Äquivalenten (CO₂e) umgerechnet: eine Maßeinheit, in der die Klimawirksamkeit unterschiedlicher Treibhausgase zusammengefasst wird.

Klimafreundliche Ernährung – worauf kommt es an?

Wie klimafreundlich unsere Ernährung ist, hängt wesentlich von unseren Essgewohnheiten ab. Besonders wichtig ist, wie viele **tierische Produkte** auf unserem Teller landen und wie oft wir zu **saisonalen** Lebensmitteln **aus der Region** greifen. Hier findest du unsere Tipps im Überblick.

1. **Tierische Produkte – hier lässt sich sparen!**
2. **Gemüse und Obst – saisonal einkaufen!**
3. **Aus der Region – statt weit gereist!**
4. **Bio – immer öfter!**
5. **Unnötige Verpackung – nein danke!**
6. **Lebensmittel in den Müll – muss nicht sein!**



1. Tierische Produkte – hier lässt sich sparen!

Die Produktion tierischer Lebensmittel verursacht viele Treibhausgase, insbesondere durch die Herstellung von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln für den Futtermittelanbau. Hinzu kommt die Verdauung der Rinder sowie die Einfuhr von Futtermitteln aus Übersee.

Rinder sind von Natur aus Grasfresser

Sie können Flächen und Futtermittel verwerten, die für andere Tierarten und den Menschen kaum brauchbar sind. Damit Nutztiere schneller wachsen und mehr Leistung bringen, wird aber Kraftfutter mit Getreide, Mais und Soja verfüttert. **Es wäre ressourcenschonender, diese pflanzlichen Nahrungsmittel direkt für den Menschen zu verwenden.**



Soja – ein bedeutsamer Futterbestandteil für Nutztiere

Das trifft besonders auf die Fütterung von Schweinen und Geflügel zu. Für den Anbau werden häufig schützenswerte Lebensräume in Ackerflächen umgewandelt. Ab 2026 darf laut EU-Verordnung Soja aber nur noch dann in den EU-Markt eingeführt werden, wenn diese nicht mit Entwaldung und Waldschädigung in Verbindung steht.

Wie viele pflanzliche Kalorien werden für eine tierische Kalorie benötigt?

direkte Nahrung

1 Kalorie in Getreide → für 1 Kalorie in Brot

indirekte Nahrung

2 Kalorien in Getreide → für 1 tierische Kalorie in Fleisch

3 Kalorien in Getreide → für 1 tierische Kalorie in Fleisch

7 Kalorien in Getreide → für 1 tierische Kalorie in Fleisch

Quelle: Modifiziert nach Weltagrarbericht, 2008

Weiterhin entsteht bei der **Verdauung von Wiederkäuern** das Treibhausgas **Methan**. Dieses ist ungefähr 25-mal klimaschädlicher als CO₂. In Deutschland wurden im Jahr 2024 etwa **10,6 Millionen Rinder** für die Produktion von Fleisch und Milch gehalten. Die Methan-Emissionen aus der gesamten Tierhaltung betrugen im Jahr 2024 etwa **33,2 Millionen Tonnen CO₂-Äquivalente**.

Unsere Klimatipps:

- Klimafreundliche Ernährung heißt möglichst fleischarme Kost: Maximal 2 – 3 kleine Fleischportionen pro Woche.
- Auch bei anderen tierischen Lebensmitteln – insbesondere fettreichen Milchprodukten, wie Butter und Hartkäse sowie bei Eiern – gilt: weniger ist mehr!



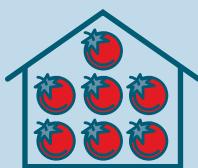
Im Jahr 2024 wurde mehr als die Hälfte des in Deutschland produzierten Schweinefleisches exportiert, aber auch ein Drittel der nachgefragten, also verbrauchten, Menge importiert. Klimaschutz kann nur gelingen, wenn Tierbestand und Fleischproduktion reduziert werden.

2. Gemüse und Obst – saisonal einkaufen!

Weniger Fleisch und tierische Lebensmittel, dafür mehr Obst und Gemüse, Getreideprodukte und andere pflanzliche Lebensmittel – das ist sowohl für das Klima ein Gewinn als auch für die Gesundheit. Bei Gemüse gilt das aber nur, wenn es sich um Freilandgemüse und nicht um Ware aus dem beheizten Gewächshaus handelt.

Das Tomaten-Beispiel macht deutlich, wie stark sich die Saison auf die Klimabilanz auswirken kann:

CO₂-Fussabdruck für Tomaten



5,5 kg CO₂e / kg Tomaten
aus Deutschland, beheiztes
Gewächshaus, Winter



0,4 kg CO₂e / kg Tomaten
aus Südeuropa,
Freiland-Anbau



0,3 kg CO₂e / kg Tomaten
aus Deutschland,
Sommer



Inzwischen gibt es auch Gemüse und Obst aus klimafreundlicheren Gewächshäusern. Leider können Verbraucher:innen aber nicht erkennen, aus welcher Art Gewächshaus Gemüse und Obst stammen.

Die Lagerung von heimischem Obst benötigt viel Energie

Äpfel monatlang im Kühlhaus mit kontrollierter Atmosphäre zu lagern, verbraucht viel Energie. Wirklich klimafreundlich sind Äpfel nur frisch geerntet und ohne energieintensive Kühl Lagerung. Werden im Sommer die heimischen Äpfel knapp, können Sie guten Gewissens auch auf Importware zurückgreifen, solange sie aus Europa kommt.

Wussten Sie, dass im Jahr 2023 rund 30 Prozent aller in Deutschland produzierten Erdbeeren aus dem Folientunnel oder dem Gewächshaus stammten, um die Saison zu verlängern?



Unsere Klimatipps:

- Viele Obstsorten haben hier nur eine kurze Saison, nutzen Sie sie aus!
- Heimisches Freilandgemüse der Saison punktet in Sachen Klimaschutz und Frische.

Mit der App GrünZeit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein erfahren Sie ganz einfach, wann heimisches Gemüse und Obst Saison hat.



GrünZeit Android



GrünZeit iOS

3. Aus der Region – statt weit gereist!

Lebensmittel, die im näheren Umfeld produziert, verarbeitet und vermarktet werden, haben den Klima-Vorteil, dass weite Transportwege entfallen. Aus Ihrer Region können es beispielsweise Kartoffeln, Möhren, Äpfel, Milch oder Fleisch sein.

Die Herkunftsangaben von Lebensmitteln geben nur selten Auskunft darüber, aus welcher Region sie stammen.

- Bei Obst, Gemüse (frisch, geschnitten oder getrocknet) und Nüssen ist nur die Angabe des Ursprungslandes vorgeschrieben,
- bei Fleisch ist das Land der Mast und der Schlachtung anzugeben.

Genauere Herkunftsangaben sind bisher lediglich freiwillig.

Der Begriff „regional“ ist rechtlich nicht geschützt

Eine Region kann zum Beispiel ein Landkreis, ein Bundesland oder eine Landschaft sein. In der Werbung werden auch andere, rechtlich nicht definierte Begriffe genutzt – etwa „aus deiner Heimat“.



Nur konkrete Herkunftsangaben ermöglichen es, sich für Lebensmittel mit kurzen Transportwegen zu entscheiden.

Unsere Klimatipps:

- Diese Angaben können helfen, regionale Lebensmittel zu erkennen:
 - das „Regionalfenster“
- Siegel von Regionalinitiativen und Qualitätszeichen der Bundesländer.
- Kaufen Sie Lebensmittel direkt vom Erzeuger (benachbarte Hofläden, Wochenmärkte, Abo-Gemüsekisten sind Beispiele dafür). Vermeiden Sie zusätzliche Autofahrten.
- Gibt es in Ihrer Nachbarschaft Initiativen zum urbanen Gärtnern oder eine „SoLaWi“ (Solidarische Landwirtschaft)?
- Fragen Sie nach, woher die Lebensmittel stammen, da oft Produkte zugekauft werden, um das Sortiment zu vervollständigen.
- Meiden Sie unnötig gereiste Lebensmittel.



Der Transport durch die Luft ist besonders klimaschädlich

Eine per Flugzeug nach Deutschland gelieferte Ananas beispielsweise verursacht 25-mal mehr Treibhausgase als der Hochseeschiff-Transport. Typische Luftfrachtgüter sind frische und leicht verderbliche Lebensmittel, wie Fisch, Obst und Gemüse.

Folgende Lebensmittel werden mit hoher Wahrscheinlichkeit per Flugzeug transportiert:

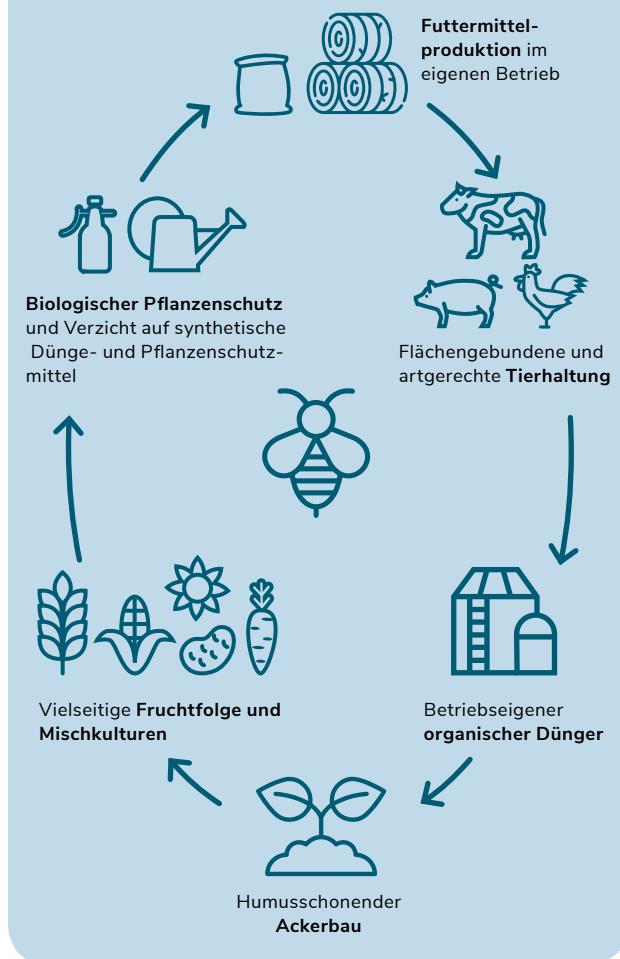
- frische Fischfilets aus Afrika, Sri Lanka
- Mangos aus Pakistan, Brasilien, Thailand
- Bohnen aus Ägypten, Kenia

! Verbraucher:innen können nicht erkennen, ob es sich um Flugware handelt.

4. Bio – immer öfter!

Die ökologische Landwirtschaft hat eine große Bedeutung für den Klimaschutz. Im Vergleich zur konventionellen, also herkömmlichen Landwirtschaft, ist sie besonders ressourcen- und umweltschonend, wenn im möglichst geschlossenen Betriebskreislauf gearbeitet wird.

Der optimale Betriebskreislauf



Quelle: Modifiziert nach ökolandbau.de

Unsere Klimatipps:

- Viele pflanzliche Bioprodukte essen – und diese möglichst aus der Region.
- Bioprodukte erkennen Sie am EU-Bio-Logo und häufig auch am deutschen Bio-Siegel.



- Auf Bio-Produkten können auch zusätzlich die Warenzeichen der Öko-Anbauverbände aufgedruckt sein. Deren Regelungen sind oft noch strenger als gesetzlich vorgeschrieben.



Im Ökolandbau sind die Erträge niedriger und die Tierleistung ist geringer als in der herkömmlichen Landwirtschaft. Das bedeutet, es ist mehr Fläche nötig, um eine Tonne Getreide zu erzeugen oder mehr Futter, um einen Liter Milch oder ein Kilogramm Fleisch zu erhalten.

Im Vergleich aller Faktoren überwiegen aber die Klimavorteile des Ökolandbaus: durch den humusschonenden Ackerbau, eine wesentlich effizientere Nutzung des verfügbaren Stickstoffs sowie den Verzicht auf energieaufwendig hergestellten künstlichen Dünger und chemischen Pflanzenschutzmitteln.



5. Unnötige Verpackung – nein danke!

Die Menge des Verpackungsmülls ist in den letzten

Jahren deutlich gestiegen – vor allem Papier und Plastik.

Neben ihrem unbestreitbaren Nutzen, wie zum Beispiel dem sicheren Transport und dem Schutz vor Verderb, bringen Verpackungen auch Nachteile mit sich. Ihre Herstellung und Entsorgung belasten das Klima.

Lebensmittel sind häufig sehr aufwendig verpackt

Beispiele sind Lebensmittel von Restaurant-Lieferdiensten, Fast-Food-Ketten oder aus dem Online-Handel. Der größte Online-Lieferdienst in Deutschland hat im ersten Halbjahr 2025 308 Millionen Bestellungen verzeichnet.

132 kg getrennt eingesammelte Wertstoffe pro Einwohner in Deutschland



Quelle: Statistisches Bundesamt, Aufkommen an Haushaltsabfällen je Einwohner 2023

Der „to go“-Trend bei Lebensmitteln umfasst nicht nur Snacks wie Salate, Bowls oder Wraps, sondern auch Getränke. Häufig kauft man sie in Papp- oder Mischverpackungen, die zum Teil nur schwer recycelt werden können.

Plastik-Getränkebecher oder -Teller dürfen seit 2021 nicht mehr hergestellt werden. Bei Papp-Einwegbechern mit Kunststoffbeschichtung muss darauf hingewiesen werden, dass sie Kunststoff enthalten.

Im Jahr 2022 wurden **in der Gastronomie** in Deutschland fast **14 Milliarden Speisen und Getränke in Verpackungen** verkauft.

Sinkender Mehrweganteil bei Getränken

Immer mehr Getränke werden in umweltproblematischen Einwegplastikflaschen abgefüllt. Mehrwegflaschen werden nicht von allen Handelsunternehmen angeboten.

Am Getränkeregal ist gekennzeichnet, ob es sich um Einweg- oder Mehrwegverpackungen handelt.

Auf Getränkeverpackungen erkennen Sie Einweg an diesem Zeichen:



Unsere Klimatipps:

- Nutzen Sie Mehrwegflaschen und -gläser von regionalen Anbietern.
- Manche Städte bieten ein Pfandbechersystem an.
- Kaufen Sie Lebensmittel möglichst unverpackt.
- Vermeiden Sie überflüssige Einwegprodukte.
- Tragetaschen werden umso klimafreundlicher, desto häufiger sie wiederverwendet werden.
- Viele Geschäfte akzeptieren mitgebrachte Vorratsdosen und Mehrwegbecher.
- **Nicht zu vergessen: Müll richtig trennen!**

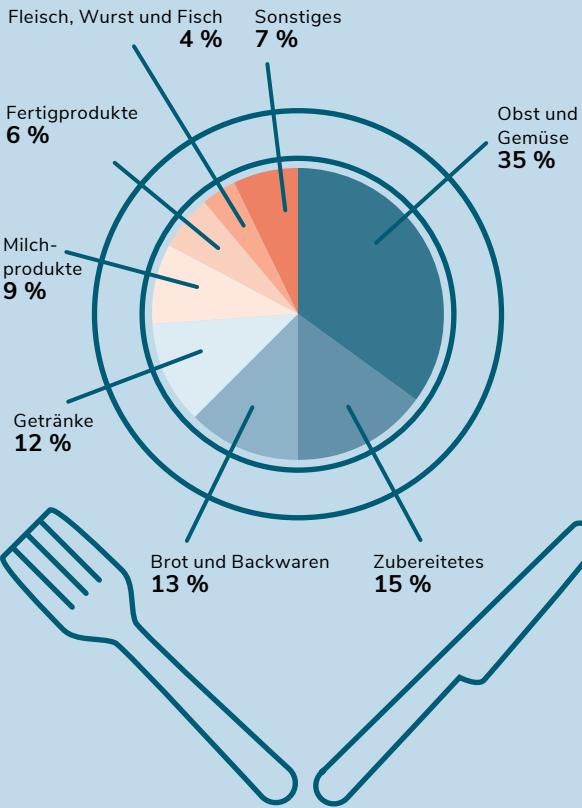
6. Lebensmittel in den Müll – muss nicht sein!

Mehr als die Hälfte aller Lebensmittelabfälle entsteht in privaten Haushalten, etwa 74,5 Kilogramm pro Verbraucher im Jahr. Das macht in Deutschland jährlich etwa 6,3 Millionen Tonnen Lebensmittelabfall.



Vierzig Prozent davon gelten grundsätzlich als vermeidbar. Es werden wertvolle Ressourcen verschwendet.

Zusammensetzung der vermeidbaren Lebensmittelabfälle



Quelle: GfK-Studie 2021

Unsere Klimatipps:

- Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Wegwerfdatum! Prüfen Sie, ob das Lebensmittel noch gut ist (alle Sinne nutzen).
- Beim Verbrauchsdatum hingegen handelt es sich um ein Verfallsdatum. Verarbeiten Sie die Lebensmittel deshalb bevor es erreicht ist.



Lebensmittel mit abgelaufenem Verbrauchsdatum dürfen nicht mehr verkauft werden. Der Händler muss sie aus dem Regal nehmen.

- Lassen Sie sich nicht von Sonderangeboten und großen Verpackungseinheiten verführen.
- Wer zu viel kauft, wirft am Ende auch mehr weg. Planen Sie deshalb Ihren Einkauf und blicken Sie regelmäßig in Ihren Kühl- und Vorratsschrank.
- Entsorgen Sie unvermeidbare Lebensmittelabfälle in der Biotonne oder auf dem Kompost.



Landen Lebensmittelabfälle im Müll-eimer, werden sie als Restmüll mitverbrannt und erzeugen Treibhausgase.





Impressum

Herausgegeben von:

Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.
Landschaftstraße 3, 30159 Hannover
T +49 511 91196-0
ernaehrung@vzniedersachsen.de
verbraucherzentrale-niedersachsen.de

© Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V., Landschaftstraße 3,
30159 Hannover in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen
Saarland und Mecklenburg-Vorpommern

Gestaltung:

Thomas Daug, www.daug-design.de

Bildnachweise:

Titel: © kucherav -AdobeStock
S. 3: © bnenin - Adobe Stock.com
S. 5: © mailsonpignata - Adobe Stock.com
S. 7: © Christine - Adobe Stock.com
S. 9: © JuergenL - Adobe Stock.com
S. 15: © Aleksandr Volkov - Adobe Stock.com
Illustrationen: Freepik, Thomas Daug

Stand:

November 2025

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages