

# Wer die folgenden Lebensmittel nachhaltig konsumiert, tut nicht nur der Umwelt etwas Gutes.



## Palmöl

Palmöl, für dessen Anbau Regenwälder gerodet werden, steckt in etwa jedem zweiten Produkt im Supermarkt und enthält nach dem Raffinationsprozess gesundheitsschädliche Fettsäuren. Am nachhaltigsten ist es, auf Fertigprodukte zu verzichten, da diese oft Palmöl enthalten, und stattdessen lieber frische Mahlzeiten zuzubereiten.



## Fleisch & Milchprodukte

Vermeiden Sie tierische Produkte aus Massentierhaltung – neben dem Tierleid und der Klimabelastung stammt ein Großteil des Futters aus genmanipuliertem Soja, das für Futterzwecke in vielen Regenwaldregionen angebaut wird.



## Fisch

Die Weltmeere sind mittlerweile stark überfischt, die Bestände gehen drastisch zurück. Zuchtfisch enthält nicht selten Antibiotika.

Am besten achtet man beim Kauf von Zuchtfisch auf die Siegel von Bioland und Naturland sowie vom ASC (Aquaculture Stewardship Council) für die Verwendung gentechnikfreier Futtermittel. Bei Wildfisch immer die Angabe zur Fangmethode prüfen: Leinenfang mit schonendem Beifang sollte die bevorzugte Fangart sein.

**Fazit: Weniger tierische Produkte, mehr Bio und Regional ist gut für Natur, Klima und Gesundheit. Machen Sie mit!**

Naturfotos: Stefan Rother www.faunty.ch / Rest Shutterstock / Gestaltung Schiller Design



Tropica Verde e.V. schützt seit über 30 Jahren Costa Ricas gefährdete Tropenwälder



**Durch bewusstes Einkaufen den Regenwald schützen?**

**Das geht.**



TROPICA VERDE e.V.  
Informationsbüro im Ökohaus  
Kasseler Straße 1 A  
60486 Frankfurt am Main  
Telefon +49 (0)69 75 15 50



Mehr Infos zu unserer Arbeit und alle Einzelprojekte



Initiative  
Transparente  
Zivilgesellschaft



# Jeder von uns kann für den Schutz der Natur und für den Erhalt der Biodiversität schon beim Lebensmitteleinkauf einen aktiven Beitrag leisten.

Überlegen Sie dabei folgendes: Welche Produkte kann ich beim Einkauf vermeiden, weil sich ihre Erzeugung negativ auf die Umwelt auswirkt? Welche Standards stecken hinter den Siegeln auf meinen Produkten, und wie werden diese überprüft? Gibt es gute regionale Alternativen ohne langen Transport?

## 4 Schritte, um umweltbewusst und nachhaltig einzukaufen

➔ **REGIONAL:** Produkte vom Bauernhof um die Ecke sind durch die kürzeren Transportwege frischer und kommen direkt in die Küche. Frisch bedeutet: mehr Vitamine, mehr Nährstoffe und weniger Verpackung.

➔ **SAISONAL:** Obst und Gemüse, die zur richtigen Jahreszeit geerntet werden, enthalten mehr Vitamine und Nährstoffe. Saisonale Produkte schmecken nicht nur besser, sondern sind aufgrund ihrer lokalen Verfügbarkeit auch umweltschonender.

➔ **BIO:** Obst und Gemüse in Bio-Qualität enthalten weniger Pestizide und chemische Düngemittel. Der ökologische Anbau schont Böden und Grundwasser und fördert die Biodiversität.

➔ **FAIR:** Der Kauf fair gehandelter Produkte unterstützt den Anbau in Ländern mit besseren Arbeitsbedingungen und fairen Löhnen. Oft sind fair gehandelte Produkte auch in Bio-Qualität erhältlich.

## Die wichtigsten Bio Siegel



### EU-Bio-Logo

Dieses Siegel zeigt, dass das Produkt den EU-Vorgaben für den ökologischen Landbau entspricht. Es ist auf allen Lebensmitteln zu finden, die in der EU als biologisch zertifiziert sind.



### Deutsches Bio-Siegel

Dieses Siegel wird von den deutschen Behörden vergeben und kennzeichnet Produkte, die den deutschen Bio-Richtlinien entsprechen.



### Naturland

Ein deutsches Bio-Siegel, das strenge Richtlinien für die ökologische Landwirtschaft und die Verarbeitung von Lebensmitteln hat.



### Demeter

Demeter ist ein Siegel für biodynamische Landwirtschaft, das über die Anforderungen des biologischen Anbaus hinausgeht und auch soziale und ethische Aspekte berücksichtigt.



### Fairtrade-Siegel

Das bekannteste Fair-Trade-Siegel. Produkte mit diesem Siegel gewährleisten, dass die Erzeuger fair bezahlt werden und bestimmte soziale und ökologische Standards eingehalten werden.

## Bio-Siegel von Verbänden



### Bioland Siegel

Das Bioland Siegel fördert nachhaltige Landwirtschaft, verzichtet auf chemische Pestizide und setzt auf artgerechte Tierhaltung sowie Umwelt- und Ressourcenschutz.



### Neuland Siegel

Das Siegel steht für besonders tiergerechte Haltung auf der Basis regionaler Ressourcen. Es werden keine Sojaprodukte aus Regenwäldern verfüttert.

