



ALLGEMEINE SCHLÜSSELQUALIFIKATION NACHHALTIGKEIT

Nachhaltige Rezepte und Ideen verbreiten

Warum nachhaltige Rezepte?

Die Themen Nachhaltigkeit und Klimaschutz interessieren und engagieren zunehmend insbesondere junge Menschen. Dennoch fällt es vielen schwer, im Alltag klimaschädliches Verhalten zu vermeiden. Gerade in der Küche sind nur wenige bereit, auf bestimmte Produkte zu verzichten. Laut WWF ist das weltweite Ernährungssystem für 37 % der Treibhausgasemissionen verantwortlich. Besonders klimaschädlich sind dabei der häufige Verzehr von Fleisch und Milchprodukten sowie die energieintensive Logistik und Lagerung dieser Produkte ([WWF Deutschland, 2022](#)).

Hinzu kommt, dass in Industrieländern wie Deutschland viele Lebensmittel verschwendet werden. Dies betrifft nicht nur übrig gebliebene Speisereste, sondern auch nicht essbare Teile wie Nussschalen und Lebensmittelverluste entlang der Produktions- und Lieferkette. Im Jahr 2020 betrug die Lebensmittelverschwendung in Deutschland insgesamt 10,9 Millionen Tonnen. Davon entfielen 2 % auf die Primärproduktion, 15 % auf die Verarbeitung, 7 % auf den Handel, 17 % auf den Außer-Haus-Verzehr und ganze 59 % auf private Haushalte. Somit wirft in Deutschland durchschnittlich jede Person jährlich 78 kg Lebensmittel weg ([BMEL, 2023](#)).

Obwohl politische Maßnahmen zur Regulation vermutlich am effektivsten wären, kann auch jede Einzelne zur Verbesserung beitragen. Neben einer vegetarischen oder veganen Ernährung hilft es, Produkte selbst herzustellen, anstatt sie zu kaufen. Dadurch lässt sich Verpackungsmüll vermeiden, und regionale Lebensmittel können als Ersatz für bestimmte Inhaltsstoffe verwendet werden. Auch der Energie- und Ressourcenaufwand für Transport und Lagerung wird so reduziert.

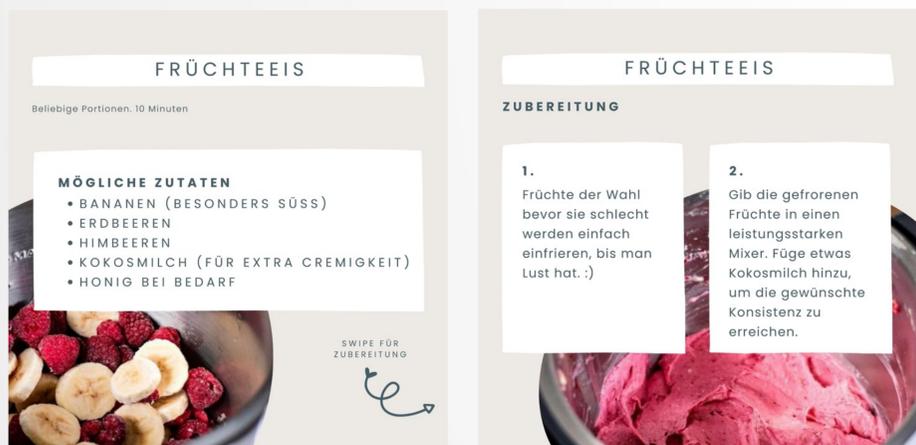


Abbildung 1 (Links) und 2 (Rechts):
Beispielpost für ein nachhaltiges Rezept.
Hier leckeres, nachhaltiges Fruchteis.
(Instagram-Kanal: [Nachhaltig schlemmen](#))

Lebensmittelverschwendung

Lebensmittelverschwendung in Deutschland verursacht erhebliche ökologische und wirtschaftliche Schäden. Rund 25 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Fläche werden dadurch verschwendet. Pro Kopf und Jahr werden 2.700 Liter Wasser vergeudet und nahezu eine halbe Tonne Treibhausgase freigesetzt, was etwa 4 Prozent der jährlichen Gesamtemissionen Deutschlands entspricht ([DUH, 2024](#)).

Besonders das Wegwerfen tierischer Produkte hat dabei einen großen negativen Einfluss. Um diese Verschwendung zu reduzieren, können Verbraucher*innen beispielsweise Gemüse in Läden kaufen, die aussortierte Ware anbieten. Eine weitere Möglichkeit ist die Nutzung von Organisationen wie foodsharing, die überschüssige Lebensmittel von Bäckereien, Supermärkten und Restaurants verteilen.

Lokal Lebensmittel einkaufen

Lokale Lebensmittel einzukaufen ist einer der Klima-Tipps des Bundeszentrums für Ernährung. Durch kurze Transportwege können CO₂-Emissionen eingespart werden. Zudem unterstützt man regionale Landwirte und trägt zur Wertschöpfung in der Region bei, anstatt große Konzerne zu fördern, die kleinere Landwirte ausbeuten ([BZFE, 2024](#)). Ein weiterer Vorteil für Konsument*innen ist der intensivere Geschmack von Obst und Gemüse, das zum richtigen Zeitpunkt geerntet wird, im Gegensatz zu unreif geerntetem und nachgereiftem Obst.

Produkt	CO ₂ -Äquivalente pro Kilogramm Produkt	CO ₂ -Äquivalente, die auf den Transport entfallen
Rindfleisch	99 kg	0,49 kg
Schweinefleisch	12 kg	0,5 kg
Käse	24 kg	0,14 kg
Hühnerfleisch	9,87 kg	0,38 kg
Milch	3,2 kg	0,09 kg
Sojamilch	0,98 kg	0,11 kg
Tofu	3,16 kg	0,18 kg
Häferflocken	2,5 kg	0,09 kg
Tomaten	2,1 kg	0,18 kg
Erbsen	0,98 kg	0,1 kg
Kartoffeln	0,46 kg	0,09 kg

Abbildung 3:
Wie viel der Co₂-Äquivalente entfallen auf den Transport bei nicht regionalen Produkten.
([Science, 2018](#))

Wie in der Abbildung 03 ersichtlich, ist die Reduktion von Emissionen durch Transportwege nicht die einzige Maßnahme, die Endkonsument*innen ergreifen können. Ein Großteil der Emissionen wird durch die Entscheidung beeinflusst, was konsumiert wird.

Verpackungsmüll vermeiden

Private Endverbraucher waren 2020 für über 8,7 Millionen Tonnen Verpackungen verantwortlich. Betrachtet man den Pro-Kopf-Verbrauch an Verpackungen, ist Deutschland europäischer Spitzenreiter ([DW, 2023](#)). Das deutsche Verpackungsinstitut argumentiert jedoch, dass nur etwa 10% der ökologischen Belastung durch Verpackungsmüll entstehen. Es ist daher wichtiger, Lebensmittel nicht zu verschwenden, um einen größeren Beitrag zum Umweltschutz zu leisten. Auch an diesem Beispiel zeigt sich, dass bewusste Kaufentscheidungen hinsichtlich der Art und Menge der Lebensmittel die größte Wirkung bei der Verringerung der ökologischen Belastung haben.



Abbildung 4:
Verbrauch von Rohstoffen pro Jahr, welche als Verpackungen fungieren.
([DW, 2023](#))

Die Verringerung von Plastikmüll ist dennoch ein wichtiger Faktor bei der Verbesserung der Ökobilanz von Produkten und sollte nicht vernachlässigt werden. Europaweit gibt es bereits eine Steuer, die Einwegplastik verteuern soll, jedoch beteiligt sich Deutschland bislang nicht daran. Eine weitere Idee sind Biokunststoffe, die biologisch abbaubar sind. Allerdings existiert derzeit noch kein Recyclingpfad für Biokunststoffe, weshalb sie aus der Biotonne aussortiert und thermisch verwertet werden.

Wichtige Faktoren für eine gute Ökobilanz

- Kurze Transportwege um Emissionen zu reduzieren, auch die Transportart ist entscheidend.
- Ausgewogene Ernährung und bewusster Konsum von Fleisch und Milchprodukten.
- Lebensmittelverschwendung vermeiden und auf die Anbaubedingungen achten.
- Einwegverpackungen können teilweise einen größeren Einfluss auf die Ökobilanz haben als die Lebensmittel selbst ([IEFU, 2020](#)).

Amir Zadah, ██████████
Lara Knöpfel, ██████████
Beeke von Häfe, ██████████
Paul Schenk, ██████████
Moritz Wendekamm, ██████████