



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Mit der Kamera die Welt erkunden: Nachhaltige Ernährung im Fokus



**Mehr
Wert
Revier**



**Bildungsangebot
für Jugendliche zwischen
14 und 16 Jahren**

Inhalt

Einleitung	3
Bildungsangebot auf einen Blick.....	4
Materialbeschreibung und Hinweise zur Umsetzung	6
Ablaufplan	9
Hintergrundinformationen zu nachhaltiger Ernährung	11
Materialanhang.....	15
Station 1: Siegel-Check – Findet das passende Siegel zur Aussage.....	16
Station 2: Klimateller-Battle – Welches Gericht gewinnt?.....	20
Station 3: Müll oder Mahlzeit – Findet heraus, was noch gut ist!	25
Station 4: Saison-Detektive – Enttarnt die richtigen Erntezeiten	29
Quizfragen mit Lösungen	33
Aufgabe: Fotos machen	35
Aufgabe: Unsere Erkenntnisse.....	36
Saisonkalender.....	37

Einleitung

Herzlich willkommen zur Bildungseinheit „Mit der Kamera die Welt erkunden: Nachhaltige Ernährung im Fokus“

Liebe Lehrkräfte, liebe Multiplikator:innen,

das Thema nachhaltige Ernährung ist sehr komplex und mit vielfältigen Fragestellungen und Aspekten verbunden: Welche Auswirkung hat das, was wir essen, auf die Umwelt? Welche regionale und saisonale Vielfalt haben wir in Deutschland zur Auswahl? Wo entdecken wir nachhaltige Ernährung im Alltag?

Die richtige Antwort für sich zu finden ist gar nicht so leicht. Das Bildungsangebot **Mit der Kamera die Welt erkunden: Nachhaltige Ernährung im Fokus** hilft Jugendlichen bei der Beantwortung der Fragen. Nach einer inhaltlichen Einführung gehen die Jugendlichen mit einer Kamera selbst auf die Suche danach, wo ihnen das Thema nachhaltige Ernährung begegnet – anschließend erhalten sie die Gelegenheit, ihre Erkundungen zu reflektieren. Dieser Leitfaden gibt Ihnen alle Anregungen und die passenden Materialien, um das Thema nachhaltige Ernährung praxisorientiert und zielgruppengerecht zu vermitteln.

Das Bildungsangebot gliedert sich in zwei Teile:

- Methodisch-didaktische Erläuterungen, Umsetzungsinformationen und relevante Hintergrundinformationen
- Materialanhang zur direkten Nutzung

Es ist flexibel anpassbar und einsetzbar – sowohl im schulischen Regelunterricht als auch in außerunterrichtlichen Angeboten wie AGs und Projekttagen oder in der außerschulischen Bildungsarbeit.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung!

Ihr MehrWertRevier-Team



Für Engagierte/Initiativen aus dem Ernährungsbereich:

Auch Sie können von der Umsetzung des Bildungsangebots profitieren: Sie machen Ihr Engagement sichtbar, gewinnen neue Kontakte im Bildungsbereich, erweitern Ihr Netzwerk und erhalten spannende Einblicke in die Perspektiven junger Menschen.

Durch Ihre persönlichen Erfahrungsberichte im Rahmen der Durchführung zeigen Sie, wie vielfältig Engagement sein kann und dass jeder Beitrag zählt, um Wandel anzustoßen. So fördern Sie bei Jugendlichen ein Bewusstsein für nachhaltige Ernährung und inspirieren sie, selbst aktiv zu werden. Der direkte Austausch schafft Nähe und motiviert zum Mitmachen. Wenn Sie das Bildungsangebot an einer Schule umsetzen möchten, nehmen Sie direkt Kontakt auf. Für Schulen ist die Zusammenarbeit mit Ihnen ein großer Gewinn: Sie bringt praxisnahe Lerngelegenheiten ins Klassenzimmer und öffnet den Blick für das lokale Umfeld.

Bildungsangebot auf einen Blick

Zielgruppe:

Schüler:innen der 8. bis 10. Klasse, Jugendliche im außerschulischen Bereich zwischen 14 und 16 Jahren; Vorkenntnisse rund um nachhaltige Ernährung hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich

Zeitlicher Umfang:

zwei Termine mit jeweils 90 Minuten

Einsatzmöglichkeiten:

im Unterricht, in AGs, an Projekttagen sowie im außerschulischen Kontext

Themengebiete:

Nachhaltige Ernährung, Klimaauswirkungen unserer Ernährung, Nachhaltigkeitssiegel, tierische und pflanzliche Ernährung, Lebensmittelverschwendung, regionale und saisonale Lebensmittel

Methoden:

Stationenlernen, Photovoice, Diskussion

Lernziele:

- **Nachhaltigkeitsverständnis:** Die Schüler:innen erläutern zentrale Aspekte nachhaltiger Ernährung (z. B. Saisonalität, Lebensmittelverschwendung) und deren Bedeutung für Umwelt, Gesellschaft und persönliche Entscheidungen.
- **Alltagsbeobachtung:** Die Schüler:innen dokumentieren Ernährungssituationen aus ihrem Umfeld und analysieren diese im Hinblick auf Nachhaltigkeit.

- **Kritische Reflexion:** Die Schüler:innen reflektieren Strukturen, Gewohnheiten und Rahmenbedingungen, die nachhaltige Ernährung im Alltag fördern oder behindern.
- **Diskussion & Perspektivenübernahme:** Die Schüler:innen präsentieren ihre Ergebnisse, diskutieren Beobachtungen und berücksichtigen unterschiedliche Sichtweisen.
- **Handlungsimpulse:** Die Schüler:innen entwickeln aus der gemeinsamen Diskussion Ideen, wie nachhaltige Ernährung im schulischen oder gesellschaftlichen Kontext gestärkt werden kann.

Fächerbezug:

Hauswirtschaftslehre, Wirtschaft, Gesellschaftslehre, Biologie, Geographie/ Erdkunde und fächerübergreifend

Voraussetzung:

Smartphone oder Kamera pro Teilnehmer:in

Bezug zu BNE und SDGs:

Die Bildungsangebote der Verbraucherzentrale NRW ermöglichen im Sinne einer Bildung für nachhaltigen Entwicklung (BNE) Heranwachsenden,

- das eigene Verhalten zu reflektieren,
- Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen,
- eigene Handlungsspielräume zu erkennen und Handlungskompetenz zu erwerben,
- die ökonomischen, ökologischen und sozialen Folgen abzuschätzen und
- verantwortungsvolle, nachhaltige Entscheidungen treffen zu können.



Mit ihren Bildungsangeboten leistet die Verbraucherzentrale NRW einen Beitrag zur Umsetzung der Sustainable Development Goals (SDG), insbesondere von SDG 4 „Hochwertige Bildung“. Dieses Angebot unterstützt zudem die Umsetzung von SDG 12: „Nachhaltige/r Konsum und Produktion“.

Die Materialien sind unter einer offenen Lizenz als Open Educational Resources (OER) veröffentlicht. Das bedeutet, die Übungen können von Ihnen für Ihre Zwecke genutzt, überarbeitet und an Kolleg:innen weitergegeben werden. Die Inhalte stehen, sofern nicht anders angegeben, unter der Lizenz CC BY-SA 4.0. Als Quelle muss dabei die Verbraucherzentrale NRW angegeben und die Creative-Commons-Lizenz CC BY-SA 4.0 verwendet werden. Davon ausgeschlossen sind das Markenlogo der Verbraucherzentrale NRW, die Förderlogos von Projekten und die Logos von Ministerien.



Den Lizenztext finden Sie unter:
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>



Gemeinsame Diskussion der Fotos bei einer Umsetzung der Photovoice-Methode - Verbraucherzentrale NRW

Materialbeschreibung und Hinweise zur Umsetzung

Kurzbeschreibung

Das Bildungsangebot **Mit der Kamera die Welt erkunden: Nachhaltige Ernährung im Fokus** besteht aus zwei Teilen. Im 1. Teil lernen die Jugendlichen an vier Stationen zentrale Aspekte des Themas nachhaltige Ernährung kennen. Anschließend setzen sie sich mithilfe der Photovoice-Methode (**mehr dazu auf S. 8**) damit auseinander, wo ihnen das Thema in ihrem Alltag begegnet. Zwischen den beiden Terminen machen die Jugendlichen dazu eigene Fotos. Im 2. Teil liegt der Schwerpunkt auf der inhaltlichen Auseinandersetzung und Diskussion der Fotoergebnisse sowie auf der kritischen Reflexion des eigenen aktuellen und zukünftigen Ernährungsverhaltens.

Übersicht Ablauf

1. Teil

- Einführung ins Thema
- Stationenlernen zu nachhaltiger Ernährung
- Optional: Quiz zu nachhaltiger Ernährung
- Vorstellung der Photovoice-Methode und Besprechung des Arbeitsauftrags für den 2. Teil
- Ausblick auf den 2. Teil

2. Teil

- Rückblick auf den 1. Teil
- Auseinandersetzung mit den gemachten Fotos
- Vorstellung der Ergebnisse und Diskussion
- Abschluss

In diesem Kapitel stellen wir Ihnen die einzelnen Elemente des Bildungsangebots vor und geben Hinweise zur Vorbereitung und Durchführung.



Für Engagierte/Initiativen aus dem Ernährungsbereich:

Wenn Sie dieses Bildungsangebot an einer Schule umsetzen möchten, berücksichtigen Sie die schulischen Rahmenbedingungen wie Stundenpläne, Projektstage oder AG-Zeiten. Auch der Ort der Durchführung – ob in der Schule, vor Ort bei Ihnen oder an einem dritten Lernort – sollte mit der Lehrkraft abgestimmt werden. Klären Sie gemeinsam, wer welche Aufgaben übernimmt, beispielsweise Organisation, Durchführung/Moderation, Materialbeschaffung oder Begleitung der Schüler:innen.

Stationenlernen

Anhand von vier Stationen erarbeiten die Jugendlichen einen thematischen Einstieg zu unterschiedlichen Aspekten der nachhaltigen Ernährung. Dazu werden die Jugendlichen in vier Gruppen eingeteilt und bearbeiten nacheinander alle Stationen.

Überblick der Stationen

- **Station 1:**
Siegel-Check – Findet das passende Siegel zur Aussage

Die Schüler:innen lernen bekannte Lebensmittelsiegel kennen und unterscheiden deren ökologischen, sozialen oder regionalen Schwerpunkt. Sie analysieren vorgegebene Aussagen von Verbraucher:innen und ordnen

diese dem passenden Lebensmittelsiegel zu (EU-Bio-Siegel, „Für Mehr Tierschutz“-Siegel, Fairtrade-Siegel, MSC-Siegel, Regionalfenster).

- **Station 2:**
Klimateller-Battle – Welches Gericht gewinnt?

Die Schüler:innen überprüfen, wie klimafreundlich verschiedene Gerichte sind und lernen dabei die wichtigsten Kriterien für eine klimafreundliche Ernährung kennen.

- **Station 3:**
Müll oder Mahlzeit? – Findet heraus, was noch gut ist!

Die Jugendlichen begründen anhand vorgegebener Alltagssituationen, ob bestimmte Lebensmittel noch verzehrfähig sind oder entsorgt werden sollten. Ziel ist es, bei den Schüler:innen ein Bewusstsein zu schaffen, wann etwas weggeworfen werden sollte und wann nicht. Sie kennen den Unterschied zwischen dem Mindesthaltbarkeitsdatum und dem Verbrauchsdatum.

- **Station 4:**
Saison-Detektive – Enttarnt die richtigen Erntezeiten

Die Schüler:innen ermitteln die Saison verschiedener heimischer Obst- und Gemüsesorten mithilfe des Saisonkalenders. Sie erfahren die jeweilige Erntezeit und überlegen sich saisonal passende Gerichte.

Vorbereitung des Stationenlernens

Für jede der vier Stationen finden Sie im Materialanhang ab [Seite 15](#) die dazugehörigen Aufgabenblätter für die Schüler:innen, einschließlich kurzer Informationstexte, sowie die entsprechenden Lösungen auf separaten Lösungsblättern.

Drucken Sie alle Arbeitsblätter entsprechend der Anzahl der teilnehmenden Schüler:innen aus. Die Lösungsblätter können wahlweise für alle Teilnehmenden ausgedruckt werden oder lediglich in der Anzahl der Gruppenmitglieder pro Station (maximal 7–8). Werden sie nur in begrenzter Anzahl bereitgestellt, verbleiben sie zur Selbstkontrolle an der jeweiligen Station.

Für Station 4: „Saison-Detektive – Enttarnt die richtigen Erntezeiten“ wird zusätzlich ein ausgedruckter Saisonkalender ([S. 37](#)) benötigt.

Bereiten Sie im Raum vier Stationstische einschließlich des Stationsnamens sowie den weiteren Materialien pro Station vor.

Ab [Seite 11](#) finden Sie weiterführende Informationen und Links zu den Themen der Stationen.

Quiz

Wenn am ersten Termin nach dem Stationenlernen noch genügend Zeit bleibt, kann optional ein Quiz durchgeführt werden. Ziel des Quiz ist es, das erworbene Wissen der Schüler:innen zu festigen und auf Alltagssituationen zu übertragen. Die zuvor gebildeten Kleingruppen treten beim Quiz gegeneinander an. Die Gruppe mit der



Für Engagierte/Initiativen aus dem Ernährungsbereich:

Statt des optionalen Quiz nach dem Stationenlernen, können Sie sich und Ihre Initiative/Ihr Engagement vorstellen. Dies können Sie alternativ auch zu Beginn des 1. Teils vor dem Stationenlernen machen. Bereiten Sie dafür zielgruppengerechte Informationen auf, um das Verständnis für Ihre Arbeit zu fördern.

schnellsten richtigen Antwort erhält jeweils einen Punkt.

Im Materialanhang auf **S. 33** befinden sich die Quizfragen mit Antwortmöglichkeiten sowie die Lösungen inklusive kurzer Erläuterungen.

Photovoice-Methode

Methodischer Hintergrund

Photovoice ist eine partizipative Methode, bei der Menschen ihre Perspektiven mithilfe von Fotos sichtbar machen und gemeinsam reflektieren. Die Fotos dienen als Ausgangspunkt für Diskussionen und eine gemeinsame Auseinandersetzung. In der Bildungsarbeit zu nachhaltiger Ernährung ermöglicht sie, Alltagspraktiken bewusst zu beobachten, zu hinterfragen und im Gruppenprozess zu diskutieren. Dabei steht nicht die künstlerische Gestaltung im Vordergrund, sondern die Bedeutung der Bilder und die Geschichten, die sie erzählen.

Ziel der Methode dieses Bildungsangebots ist es, das Bewusstsein für nachhaltige Ernährung zu schärfen, individuelle Erfahrungen sichtbar zu machen und unterschiedliche Perspektiven einzubeziehen. So gibt es auch keine „richtigen“ oder „falschen“ Bilder. Eine Vielfalt von unterschiedlichen Bildern repräsentiert vielmehr eine Vielfalt von Perspektiven, die es wertzuschätzen gilt.

Die Methode fördert Reflexionsfähigkeit, Teamarbeit, Kommunikationskompetenz und kreativen Ausdruck. Durch die gemeinsame Analyse von Alltagssituationen erkennen die Teilnehmenden, welche Strukturen nachhaltiges Verhalten fördern oder behindern.

Durchführung der Photovoice-Methode

1. Einführung: Die Schüler:innen erhalten Informationen zu Thema, Ziel und Fotogestaltung.

- 2. Fotografieren:** Sie halten Situationen aus ihrem Alltag fest, die nachhaltige oder nicht-nachhaltige Ernährungspraktiken zeigen, z. B. Einkauf, Mahlzeiten, Lebensmittelverschwendung oder regionale Produkte (**siehe auch Seite 35**).
- 3. Auswahl:** Jede Person wählt ihre 3-5 aussagekräftigsten Fotos aus.
- 4. Diskussion:** In Kleingruppen werden die Bilder vorgestellt und anhand von Leitfragen besprochen, z. B.: „Was fällt auf?“, „Welche Bedeutung hat das für dich für nachhaltige Ernährung?“, „Warum wurde das Foto ausgewählt?“
- 5. Reflexion & Handlungsimpulse:** Gemeinsam werden zentrale Erkenntnisse gesammelt und Ideen entwickelt, wie nachhaltige Ernährung gestärkt werden kann.

Vorbereitung Photovoice: 1. Teil

Auf **S. 35** befindet sich die Aufgabe mit Fotoideen und Hinweisen für die Schüler:innen, welche bis zum 2. Teil erledigt werden soll.

Drucken Sie das Aufgabenblatt für alle Teilnehmenden aus.

Wichtig: Beachten Sie, dass die Jugendlichen für Datenschutz und Persönlichkeitsrechte bei der Erstellung der Bilder sensibilisiert werden sollten.

Vorbereitung Photovoice: 2. Teil

Drucken Sie vor der Durchführung des 2. Teils die Bilder entweder selbst aus, nachdem die Schüler:innen sie Ihnen per E-Mail oder auf anderem Weg (z. B. Online-Portal der Schule) geschickt haben, oder lassen Sie die Schüler:innen ihre Fotos bereits ausgedruckt mitbringen. Am Termin selbst können Sie gegebenenfalls noch die letzten Fotos ausdrucken. Je nach Möglichkeiten, können die Bilder alternativ über ein Smartboard gezeigt werden.

Ablaufplan

1. Teil – Einführung in nachhaltige Ernährung & die Aufgabenstellung zu Photovoice

Zeit	Phase mit Sozialform	Inhalt und Methode	Lernziele	Materialien
10 Min.	Einführung ins Thema im Plenum	Kurze Vorstellung des Themas und des Ablaufs Sammeln von Assoziationen der Schüler:innen zur Frage: „Was ist nachhaltige Ernährung für dich?“ (Blitzlicht)	Die Schüler:innen kennen den Ablauf des Bildungsangebots.	keine
50 Min.	Erarbeitung in Kleingruppen	Bearbeitung von vier Stationen zu nachhaltiger Ernährung (Stationenlernen) Station 1: Siegel-Check – Findet das passende Siegel zur Aussage Station 2: Klimateller-Battle – Welches Gericht gewinnt? Station 3: Müll oder Mahlzeit? – Findet heraus, was noch gut ist! Station 4: Saison-Detektive – Enttarnt die richtigen Erntezeiten Einteilung der Schüler:innen in vier Kleingruppen	Die Schüler:innen analysieren unterschiedliche Aspekte nachhaltiger Ernährung an vier thematischen Stationen.	Arbeitsblätter und Lösungsblätter der vier Stationen, Stifte
15 Min.	Optional: Vertiefung im Plenum	Durchführung eines Wettbewerbs zwischen den vorherigen Kleingruppen mithilfe eines Quiz zu nachhaltiger Ernährung	Die Schüler:innen wiederholen das zuvor Gelernte.	Quizfragen mit Antwortmöglichkeiten und Lösungen
10 Min.	Vorstellung im Plenum	Kurzvorstellung der Photovoice-Methode und des Arbeitsauftrags für den 2. Teil Kurze Sammlung erster Ideen der Schüler:innen: „Was würdet ihr zum Beispiel fotografieren?“	Die Schüler:innen können die Grundidee und Vorgehensweise der Photovoice-Methode in eigenen Worten wiedergeben. Sie planen eigenständig, welche Alltagssituationen sie fotografisch festhalten möchten.	Aufgabenblatt Fotos machen
5 Min.	Feedback im Plenum	Frage an Schüler:innen nach ihren Erkenntnissen, z. B. „Was habt ihr vom heutigen Tag mitgenommen?“ oder „Was war heute neu für euch?“ (Blitzlicht)	Die Schüler:innen reflektieren eigene Lernfortschritte und äußern, welche Erkenntnisse sie aus der Einheit mitnehmen.	keine

2. Teil – Diskussion und Bezug zur eigenen Lebenswelt

Zeit	Phase mit Sozialform	Inhalt und Methode	Lernziele	Materialien
15 Min.	Rückblick und Einstieg im Plenum	Kurzer Rückblick auf den 1. Teil Frage an Schüler:innen: „Was ist euch besonders in Erinnerung geblieben?“ (Blitzlicht) Kurze Erklärung der Aufgabenstellung für die folgende Kleingruppenarbeit Einteilung der Schüler:innen in Kleingruppen à 5-7 Personen, z. B. durch Abzählen	Die Schüler:innen beschreiben, was im 1. Teil passiert ist. Sie erläutern die Aufgabenstellung in eigenen Worten.	Fotoausdrucke, Aufgabenblätter Fotos machen und Unsere Erkenntnisse
25 Min.	Erarbeitung in Kleingruppen	Bearbeitung der Aufgabe durch die Schüler:innen (Bildsortierung, Erkenntnisse und Schlussfolgerungen festhalten)	Die Schüler:innen strukturieren ihre Fotos nach thematischen Schwerpunkten und begründen ihre Zuordnung.	Fotoausdrucke, Aufgabenblatt Unsere Erkenntnisse Unterschiedlich, je nach Bedarf: Magnete/ Pinnadeln, Pinnwand/ Tafel/ Flipchart, Stifte/ Kreide
30 Min.	Vorstellung und Diskussion im Plenum	Vorstellung der Erkenntnisse und Schlussfolgerungen, je Kleingruppe ca. 5 Minuten	Die Schüler:innen präsentieren ihre Gruppenergebnisse klar strukturiert und veranschaulichen diese mit ihren Fotos.	Fotoausdrucke, ggf. Pinnwände mit Ergebnissen
15 Min.	Diskussion und Reflexion im Plenum	Diskussion der Ergebnisse anhand passender Reflexionsfragen, Beispiele: • Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten konntet ihr in den Bildern der anderen erkennen? Gab es auffällige Themen, die sich in mehreren Bildern wiederholten? • Habt ihr durch das Betrachten der Bilder Neues über nachhaltige Ernährung gelernt? Wenn ja, was war das? • Gab es überraschende oder unerwartete Bilder, durch die ihr jetzt anders auf nachhaltige Ernährung blickt?	Sie diskutieren verschiedene Perspektiven auf nachhaltige Ernährung und bewerten, inwiefern sich ihre Wahrnehmung verändert hat.	Fotoausdrucke, ggf. Pinnwände mit Ergebnissen
5 Min.	Abschluss im Plenum	Abschlussfrage an Schüler:innen, was sie aus der Erfahrung ziehen, z. B. „Was nimmst du von heute mit?“ (Blitzlicht)	Die Schüler:innen reflektieren eigene Lernfortschritte und äußern, welche Erkenntnisse sie aus der Einheit mitnehmen.	keine

Hintergrundinformationen zu nachhaltiger Ernährung

Hier stellen wir Ihnen wesentliche Hintergrundinformationen zu nachhaltiger Ernährung sowie weiterführende Links zusammen.

Tierische und pflanzliche Ernährung

Unsere Ernährung und die Landwirtschaft haben große Auswirkungen auf Umwelt und Klima. Eine pflanzenbasierte Ernährung kann sowohl ethische und gesundheitliche Vorteile haben als auch einen messbaren Beitrag zum Klimaschutz leisten. In Deutschland ernähren sich rund 3,3 Millionen Menschen vegetarisch und 1 Million vegan, wobei es verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung gibt:

Pflanzenbasierte Ernährungsweise:

- **Flexitarisch:** Verzehr von Fleisch, jedoch nicht täglich oder regelmäßig
- **Pescetarisch:** Verzicht auf Fleisch sowie alle daraus gewonnenen Produkte
- **Vegetarisch:** Verzicht auf Fleisch, Fisch und andere Meerestiere sowie alle daraus gewonnenen Produkte
- **Vegan:** Verzicht auf alle tierischen Lebensmittel, auch Honig

Tierische Produkte haben generell eine schlechtere Klimabilanz als pflanzliche Lebensmittel. Für ein Kilo Rindfleisch entstehen im Durchschnitt rund 14 kg CO₂e, bei einem Kilo Gemüse, zum Beispiel Bohnen, sind es nur etwa 0,8 kg CO₂e. Auch fettreiche Milchprodukte wie Butter oder Käse verursachen verglichen mit pflanzlichen Lebensmitteln viel CO₂e. Ein wichtiger Grund ist Methan, das in den Mägen von Wiederkäuern wie Kühen entsteht. Insgesamt erfordert die Tierhaltung viel Energie und Fläche, vor allem für Futtermittel. Eine stärker pflanzenbasierte Ernährung kann daher einen messbaren Beitrag zum Klimaschutz leisten.



CO₂e – Kohlenstoffdioxid-Äquivalente

Neben dem wichtigsten von Menschen verursachten Treibhausgas Kohlendioxid (CO₂) gibt es weitere Treibhausgase wie beispielsweise Methan und Lachgas, die oft bei landwirtschaftlichen Prozessen entstehen. Die verschiedenen Gase tragen nicht in gleichem Maße zum Treibhauseffekt bei und verbleiben unterschiedlich lange in der Atmosphäre. So wirkt sich zum Beispiel Methan in der Erdatmosphäre 25-mal klimabelastender aus als CO₂. Zur besseren Vergleichbarkeit werden Treibhausgase entsprechend ihrem globalen Erwärmungspotenzial auf die Wirksamkeit von CO₂, in sogenannte CO₂-Äquivalente, umgerechnet. CO₂-Äquivalente sind sozusagen ein Maß für die Klimaschädlichkeit.



So erkennen Sie vegetarische und vegane Lebensmittel | Verbraucherzentrale NRW



Vegetarisch, vegan oder flexitarisch – was steckt dahinter? | Verbraucherzentrale NRW



Klimaschutz beim Essen und Einkaufen | Verbraucherzentrale NRW

Lebensmittelverschwendung

In Deutschland landen jedes Jahr rund 11 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll – mehr als die Hälfte davon in privaten Haushalten. Jedes geworfene Lebensmittel bedeutet verschwendete Ressourcen wie Wasser, Dünger, Ackerboden und Energie für Anbau, Verarbeitung, Transport und Entsorgung. Besonders tierische Produkte beanspruchen dabei vergleichsweise viele Ressourcen.

Lebensmittelverschwendung hat auch weltweite Folgen: Während im Globalen Norden Überproduktion und Überangebot zu einem leichtfertigen Umgang mit Lebensmitteln führen, leiden weltweit Millionen Menschen an Hunger. Für die weltweit verschwendeten Lebensmittel werden rund 30 % der landwirtschaftlich nutzbaren Flächen unnötig beansprucht. Oft werden Ackerflächen in Ländern des Globalen Südens für Exportprodukte oder Futtermittel genutzt und stehen der dortigen Bevölkerung nicht mehr für den Nahrungsmittelanbau zur Verfügung.

Häufig entsteht Verschwendung durch Missverständnisse rund um das Mindesthaltbarkeitsdatum. Viele Produkte sind auch nach Ablauf noch genießbar. Nur sehr empfindliche Lebensmittel wie Hackfleisch oder Geflügel haben ein Verbrauchsdatum und dürfen nach Ablauf nicht mehr verzehrt werden.



Glossar: Alles über Lebensmittelverschwendung | Verbraucherzentrale NRW



Lebensmittelverschwendung: Folgen für Umwelt, Ressourcen, Welternährung | Verbraucherzentrale NRW

Saisonale und regionale Ernährung

Der Konsum von saisonalem und regionalem Obst und Gemüse bringt viele Vorteile: bessere

Frische und Geschmack, weniger Pflanzenschutzmittel, kürzere Transportwege und geringere CO₂-Emissionen. Freilandprodukte verursachen zudem deutlich weniger Treibhausgase als Produkte aus beheizten Gewächshäusern.

Der Begriff „Region“ ist gesetzlich nicht geschützt. Beim Einkauf regionaler Lebensmittel sollte man deshalb immer nachfragen, wofür die Angabe „regional“ steht; unbestimmte Werbebegriffen wie „aus der Region“ oder „von hier“ können täuschen. Wer echte Regionalität erkennen möchte, achtet auf Siegel wie das Regionalfenster (siehe auch Seite 13) oder klar angegebene Herkunftsregionen. Regionale Produkte sind auf Wochenmärkten, in Supermärkten und Bioläden, von solidarischen Landwirtschaften oder online erhältlich.



Klimaschutz beim Essen und Einkaufen | Verbraucherzentrale NRW



Saisonkalender: Obst und Gemüse frisch und regional einkaufen | Verbraucherzentrale NRW



Regionale Lebensmittel - nicht immer aus der Region | Verbraucherzentrale NRW

Nachhaltigkeitssiegel

Siegel können Orientierung bieten, wenn es darum geht, bewusst nachhaltige Lebensmittel auszuwählen. Welche Voraussetzungen für die Vergabe der Siegel erfüllt sein müssen, ist sehr unterschiedlich. Teilweise gehen die Kriterien nicht über die gesetzlichen Vorgaben hinaus. Sie rufen aber Qualitätserwartungen hervor und werden daher gerne zu Werbezwecken eingesetzt. Gleichzeitig kann die Vielzahl an Siegeln auch für Verwirrung sorgen. Zu den gängigsten Siegeln gehören unter anderem folgende:



Das **EU-Bio-Siegel** kennzeichnet Lebensmittel aus ökologischem Anbau. Es gilt für alle verpackten

Bioprodukte innerhalb der EU. Die Produktion muss strenge Regeln einhalten, zum Beispiel mindestens 95 % Bio-Zutaten, artgerechte Tierhaltung sowie Verzicht auf synthetische Dünger und Pestizide. Kritiker:innen weisen darauf hin, dass ökologischer Anbau mehr Fläche benötigt und die reine Klimabilanz nicht automatisch besser ist. Aus Sicht der Verbraucherzentralen bietet das EU-Bio-Siegel jedoch eine verlässliche Orientierung für den Einkauf von biologisch erzeugten Lebensmitteln.



Das **Fairtrade-Siegel** kennzeichnet Lebensmittel, die nach internationalen Fairtrade-Standards produziert wurden. Dazu gehören unter anderem faire Löhne und

Prämien für Produzent:innen, menschenwürdige Arbeitsbedingungen und Unterstützung nachhaltiger Anbaumethoden. Kritische Stimmen weisen darauf hin, dass Fairtrade nur Teile der Lieferkette abdeckt und Produkte meist teurer sind. Aus Sicht der Verbraucherzentralen ist das Siegel ein wichtiger Schritt, um global gerechtere und nachhaltigere Handelsstrukturen zu fördern.



Das **„Für mehr Tierschutz“-Siegel** kennzeichnet Fleisch, Milch, Eier und Milch-

produkte, die unter höheren Tierwohl-Standards als gesetzlich vorgeschrieben produziert wurden. Dazu gehören unter anderem größere Stallflächen, bessere Haltungsbedingungen, artgerechte Fütterung sowie strengere Regeln für Transport und Schlachtung. Die Einhaltung der Standards wird von unabhängigen Stellen kontrolliert. Kritiker:innen weisen darauf hin, dass das Siegel nur bestimmte Aspekte der Tierhaltung abdeckt und die Produkte oft teurer sind. Aus Sicht der Verbraucherzentralen bietet das „Für mehr Tierschutz“-Siegel jedoch eine

verlässliche Orientierung für den Einkauf tierischer Produkte, bei denen das Wohl der Tiere stärker berücksichtigt wird.



Das **Regionalfenster** gibt Auskunft über die Herkunftsregion, den Ort der Verarbeitung, den Anteil der verwendeten

regionalen Zutaten sowie die Kontrollstelle und ist daher eine gute Orientierungshilfe. Es soll Verbraucher:innen helfen, bewusst regionale Produkte zu wählen und lokale Betriebe zu unterstützen. Kritiker:innen weisen darauf hin, dass das Regionalfenster keine Aussagen zu den Produktionsmethoden (z. B. ökologisch) macht und die Produkte auch außerhalb der angegebenen Region verkauft werden können. Aus Sicht der Verbraucherzentralen bietet es dennoch eine einfache Orientierung für den Einkauf regional erzeugter Lebensmittel.



Das **MSC-Siegel** kennzeichnet Fische und Meeresfrüchte aus umweltschonender

Fischerei. Das Marine Stewardship Council ist eine internationale, gemeinnützige Organisation, die sich für eine nachhaltige Fischerei einsetzt, die die Fischbestände und die Meeresumwelt schont. Es werden allerdings auch immer wieder kritische Stimmen laut - beispielsweise, dass auch Fischereien mit hohem Beifang und selbst Fisch aus überfischten Beständen mit dem MSC-Siegel gelabelt sein können. Aus Sicht der Verbraucherzentralen ist das MSC-Label ein Schritt in die richtige Richtung, jedoch sind einige MSC-gelabelte Fischarten nur bedingt empfehlenswert.



Lebensmittel: Zahlen, Zeichen, Codes und Siegel | Verbraucherzentrale NRW

Weiterführende Links

Regionalität und Saisonalität

Regionale Produkte



Regionale Lebensmittelversorgung unterstützen |
Verbraucherzentrale

Saisonalität



Guter Geschmack hat immer
Saison | Verbraucherzentrale
Hessen

Lebensmittelverschwendung



Politik: Von der Lebensmittelverschwendung zur Wertschätzung
| Verbraucherzentrale

Pflanzliche/tierische Ernährung



Pflanzenbasierte Ernährung |
Deutsche Gesellschaft für
Ernährung

Siegel und Lebensmittelkennzeichnung

Fairtrade



Fairtrade: Fairness im Fokus



Faire Lebensmittel: Das
bedeuten die Label |
Verbraucherzentrale.de



Fairer Handel: Einkauf mit
gutem Gewissen |
Verbraucherzentrale.de

Tierwohl



Von Haltungsform bis
Tierwohl: Alles zur
Tierhaltungskennzeichnung
| Verbraucherzentrale.de



Das Label „Für mehr
Tierschutz“ |
Verbraucherzentrale NRW

Materialanhang

Station 1: Siegel-Check – Findet das passende Siegel zur Aussage	16
Station 2: Klimateller-Battle – Welches Gericht gewinnt?	20
Station 3: Müll oder Mahlzeit – Findet heraus, was noch gut ist!	25
Station 4: Saison-Detektive – Enttarnt die richtigen Erntezeiten	29
Quizfragen mit Lösungen	33
Aufgabe: Fotos machen	35
Aufgabe: Unsere Erkenntnisse	36
Saisonkalender	37

Arbeitsblatt

Station 1: Siegel-Check – Findet das passende Siegel zur Aussage

Sind euch schon mal die vielen bunten Zeichen auf verschiedenen Lebensmitteln aufgefallen? Diese Siegel sollen zeigen, dass ein Produkt nach bestimmten Umwelt-, Tierwohl- oder Sozialkriterien, also Regeln, hergestellt wurde. So könnt ihr beim Einkaufen leichter entscheiden, was euch wichtig ist.

Das Problem: Die Regeln hinter den Siegeln sind total unterschiedlich. Einige erfüllen gerade so das, was gesetzlich vorgeschrieben ist, andere sind viel strenger. Trotzdem wirken alle oft so, als würden sie etwas richtig Gutes versprechen – und genau deshalb werden sie auch gerne als Werbung genutzt.



1. Lest euch die Infos zu diesen fünf Siegeln durch.

Sie gehören zu den wichtigsten und verlässlicheren Siegeln:



EU-Bio – ökologische Landwirtschaft

Produkte mit diesem Siegel stammen aus ökologischer Landwirtschaft. Das heißt: keine chemisch-synthetischen Pestizide, keine Gentechnik, Tiere werden artgerecht gehalten und Boden und Nährstoffkreisläufe werden geschützt. Betriebe werden regelmäßig kontrolliert.



„Für Mehr Tierschutz“ – ein unabhängiges Tierwohl-Label

Das Label vom Deutschen Tierschutzbund kennzeichnet Fleisch, Milch, Eier und Milchprodukte, die unter deutlich strengeren Bedingungen als gesetzlich vorgeschrieben erzeugt werden. Es gibt zwei Stufen – „Einstiegsstufe“ und „Premiumstufe“ – mit Anforderungen zu Stallgröße, Tierhaltung, Transport und Schlachtung sowie unabhängigen und unangekündigten Kontrollen.



Fairtrade – faire Arbeits- und Handelsbedingungen

Vor allem bei Schokolade, Kaffee, Tee oder Bananen ist dieses Siegel zu finden. Es garantiert, dass Produzent:innen faire Preise bekommen, Kinderarbeit ausgeschlossen ist und Umweltstandards eingehalten werden. Außerdem unterstützt Fairtrade Gemeinschaftsprojekte wie Schulen oder Brunnen.



MSC – nachhaltige Fischerei

Fisch mit diesem Siegel stammt aus nachhaltiger Fischerei. Die Bestände werden nicht überfischt, Meeresökosysteme geschützt und Fangmethoden regelmäßig kontrolliert. Außerdem kann die gesamte Lieferkette vom Fang bis zum Supermarkt zurückverfolgt werden.



Regionalfenster – Lebensmittelerzeugung aus der Region

Dieses Siegel zeigt genau, wo ein Lebensmittel angebaut, verarbeitet und verpackt wurde – zum Beispiel in einem Landkreis oder Bundesland. Das Siegel steht nicht dafür, dass das Produkt aus der eigenen Region kommt, sorgt jedoch für Transparenz.



2. Lest euch nun die nachfolgenden Aussagen fiktiver Käufer:innen durch und schreibt in jeder Sprechblase hin welches Siegel, am besten zu diesem Wunsch passt.

Aus folgenden **Siegeln** könnt ihr wählen:

- **EU-Bio** – ökologische Landwirtschaft
- **„Für Mehr Tierschutz“** – bessere Haltungsbedingungen für Tiere
- **Fairtrade** – faire Arbeits- und Handelsbedingungen
- **MSC** – nachhaltige Fischerei
- **Regionalfenster** – Lebensmittelerzeugung aus der Region

Siegel: _____

„Mir ist wichtig, dass Ökosysteme im Ozean geschont werden.“

Siegel: _____

„Ich kaufe gezielt Produkte, die zusätzlich Gemeinschaftsprojekte finanzieren z. B. Schulen oder Wasserstellen/Brunnen.“

Siegel: _____

„Ich möchte Fleisch von Tieren, die mehr Platz im Stall haben.“

Siegel: _____

„Ich möchte nachvollziehen können, in welcher Region das Produkt angebaut, verarbeitet und verpackt wurde.“

Siegel: _____

„Ich achte darauf, dass keine Gentechnik verwendet wird.“

Siegel: _____

„Für mich zählt, dass Haltung und Fütterung regelmäßig unabhängig überprüft werden“

Siegel: _____

„Ich will sicher sein, dass die Produktion streng kontrolliert und nach EU-Richtlinien zertifiziert ist.“

Siegel: _____

„Ich möchte, dass Frauen in den Anbauländern gleichberechtigt bezahlt werden.“

Siegel: _____

„Ich achte darauf, dass die Nutzung von Meeresgebieten regelmäßig überprüft und verantwortungsvoll gemanagt wird.“

Siegel: _____

„Ich finde es hilfreich, wenn erkennbar ist, in welchem Betrieb das Produkt verarbeitet wurde.“



3. Notiert zu jeder Zuordnung kurz, warum ihr euch für dieses Siegel entschieden habt.

Lösungsblatt

Station 1: Siegel-Check – Findet das passende Siegel zur Aussage

EU-Bio-Siegel

1. „Ich achte darauf, dass keine Gentechnik verwendet wird.“
2. „Ich will sicher sein, dass die Produktion streng kontrolliert und nach EU-Richtlinien zertifiziert ist.“

„Für Mehr Tierschutz“ Siegel

1. „Ich möchte Fleisch von Tieren, die mehr Platz im Stall haben.“
2. „Für mich zählt, dass Haltung und Fütterung regelmäßig unabhängig überprüft werden.“

Fairtrade-Siegel

1. „Ich möchte, dass Frauen in den Anbauländern gleichberechtigt bezahlt werden.“
2. „Ich kaufe gezielt Produkte, die zusätzlich Gemeinschaftsprojekte finanzieren z. B. Schulen oder Wasserstellen/Brunnen.“

MSC-Siegel

1. „Mir ist wichtig, dass Ökosysteme im Ozean geschont werden.“
2. „Ich achte darauf, dass die Nutzung von Meeresgebieten regelmäßig überprüft und verantwortungsvoll gemanagt wird.“

Regionalfenster

1. „Ich möchte nachvollziehen können, in welcher Region das Produkt angebaut, verarbeitet und verpackt wurde.“
2. „Ich finde es hilfreich, wenn erkennbar ist, in welchem Betrieb das Produkt verarbeitet wurde.“

Arbeitsblatt

Station 2: Klimateller-Battle – Welches Gericht gewinnt?

Nicht alle Lebensmittel haben den gleichen Einfluss aufs Klima. Tierische Lebensmittel sind zum Beispiel etwas klimaschädlicher als rein pflanzliche Lebensmittel. Aber auch die Anbaubedingungen oder wie stark etwas verarbeitet wurde, bis wir es essen, hat einen Einfluss darauf. Mit dem Klimateller-Battle könnt ihr euch genauer anschauen, welche Punkte eine Rolle für möglichst klimafreundliche Gerichte spielen.

Vergleicht dazu mal eine klassische Spaghetti Bolognese mit Rindfleisch mit einer Linsenbolognese mit Bio-Spaghetti.



1. Teilt eure Gruppe dazu in zwei Hälften. Eine Gruppe schaut sich das Gericht „Klassische Bolognese“ genauer an und die andere Gruppe das Gericht „Linsenbolognese.“ Zu jedem Gericht findet ihr unten die drei Hauptzutaten. Zu jeder Zutat beantwortet ihr die Fragen in der Tabelle und sammelt Nachhaltigkeitspunkte.



2. Addiert alle Nachhaltigkeitspunkte der drei Zutaten pro Gericht – so erhaltet ihr den Nachhaltigkeitswert für die klassische Spaghetti Bolognese oder die Linsenbolognese. Das Gericht mit der höheren Punktzahl ist nachhaltiger und gewinnt das Klimateller-Battle.

Wie wird bewertet?

Zutaten, deren Herstellung wenig nachhaltig ist, erhalten wenige oder gar keine Nachhaltigkeitspunkte. Produkte mit einer besseren Bilanz bekommen zwei oder sogar drei Punkte pro Frage.

Zutat	Klassische Bolognese	Linsenbolognese
Nr. 1	Rinderhackfleisch (aus Nordrhein-Westfalen)	Rote Linsen (aus Indien)
Nr. 2	Spaghetti (aus Italien)	Bio-Spaghetti (aus Italien)
Nr. 3	Tomatensauce (aus Italien)	Frische Tomaten (aus Omas Garten)

1. Verarbeitung der Zutat

Wurde deine Zutat schon vorher verarbeitet (z. B. in einer Fabrik oder Manufaktur)?	Zutat 1	Zutat 2	Zutat 3	Punkte
Nahezu unverarbeitet (z. B. Kartoffeln, Linsen, Reis, rohes Fleisch, roher Fisch, frisches Gemüse/ Obst, Eier, Milch, etc.) (2 Punkte)				
Verarbeitet (z. B. Pasta, Brot, Gemüse aus der Dose, Zucker) (1 Punkte)				
Stark industriell verarbeitet (z. B. Tiefkühlpizza, Pommes frites, Chicken Nuggets, Fischstäbchen, andere Fertigprodukte) (0 Punkte)				

2. Ist die Zutat vegan, vegetarisch oder enthält sie Fleisch?

Ist deine Zutat vegan oder vegetarisch?	Zutat 1	Zutat 2	Zutat 3	Punkte
Vegan (rein pflanzlich) (6 Punkte)				
Vegetarisch (Ei oder Milchprodukte) (3 Punkte)				
Nicht vegetarisch (0 Punkte)				

Ist deine Zutat Fleisch?	Zutat 1	Zutat 2	Zutat 3	Punkte
Konventionelles Fleisch (nicht Bio) (0 Punkte)				
Bio-Fleisch (1 Punkt)				
Fleisch aus kleinbäuerlicher, tiergerechter Haltung oder legales Wild aus stabilen Beständen (2 Punkte)				

3. Obst, Gemüse oder Getreide

Unter welchen Bedingungen wurde das Obst, Gemüse oder Getreide angebaut?	Zutat 1	Zutat 2	Zutat 3	Punkte
Eigener Anbau (ohne künstliche Dünger/ Pestizide) (3 Punkte)				
Ökologischer Anbau im Freiland (Bio) (1 Punkt)				
Konventioneller Anbau und/oder beheiztes Gewächshaus (0 Punkte)				

4. Herkunft und Einkauf

Wo wurde die Zutat produziert?	Zutat 1	Zutat 2	Zutat 3	Punkte
In der Region (3 Punkte)				
In Europa (2 Punkte)				
Auf einem anderen Kontinent (0 Punkte)				

Begriffsklärungen zum Battle

Vegetarische Ernährung

Verzicht auf Fleisch, Fisch und andere Meerestiere. Auch Zutaten wie Gelatine oder andere tierische Zusatzstoffe gehören nicht auf den Teller. Vegetarier:innen essen überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Vegane Ernährung

Rein pflanzlich: Kein Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Honig oder andere tierische Produkte. Alles, was vom Tier stammt, wird gemieden.

Regionale Produkte

Lebensmittel, die in der Nähe des Verbrauchsortes produziert werden – meist im Umkreis von etwa 100 km. Kurze Transportwege sparen CO₂ und fördern die lokale Landwirtschaft.

Biologischer Anbau / Ökologische Landwirtschaft (Bio)

Produkte aus Bio-Anbau werden umweltfreundlich hergestellt, häufig nach festen Standards. Bio-Produkte tragen in vielen Ländern spezielle Siegel zur Kennzeichnung.

Tipp: So könnt ihr ein Gericht nachhaltiger gestalten

Wenn ihr die Klimabilanz eines Gerichts verbessern möchtet, könnt ihr einzelne Zutaten austauschen und den Test erneut durchführen.

- **Tierische Produkte ersetzen:** Tauscht Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte möglichst durch pflanzliche Alternativen wie Tofu, Hülsenfrüchte, Pilze, Nüsse oder Pflanzendrinks.
- **Verarbeitete Lebensmittel vermeiden:** Stark verarbeitete Produkte wie Tiefkühlpizza, Fischstäbchen oder Süßigkeiten durch frische, unverarbeitete Zutaten ersetzen. Beispiel: frisches Hähnchenfilet statt Chicken Nuggets, frischer Fisch statt paniierter Fischfilets.
- **Transportwege beachten:** Meidet Lebensmittel, die per Flugzeug importiert wurden oder aus klimatisierten Gewächshäusern stammen. Bevorzugt regional angebaute und saisonale Produkte.
- **Einkaufsweise beachten:** Auch der Weg zum Einkauf beeinflusst die Klimabilanz. Zu Fuß oder mit dem Fahrrad einkaufen ist klimafreundlicher als mit dem Auto.

Lösungsblatt

Station 2: Klimateller-Battle – Welches Gericht gewinnt?

Klassische Bolognese (x) vs. Linsenbolognese (o)

1. Verarbeitung der Zutat

Wurde deine Zutat schon vorher verarbeitet (z. B. in einer Fabrik oder Manufaktur)?	Zutat 1	Zutat 2	Zutat 3	Punkte Klassische Bolognese	Punkte Linsen- bolognese
Nahezu unverarbeitet (z. B. Kartoffeln, Linsen, Reis, rohes Fleisch, roher Fisch, frisches Gemüse/ Obst, Eier, Milch, etc.) (2 Punkte)	o		o		4
Verarbeitet (z. B. Pasta, Brot, Gemüse aus der Dose, Zucker) (1 Punkte)	x	xo	x	3	1
Stark industriell verarbeitet (z. B. Tiefkühlpizza, Pommes frites, Chicken Nuggets, Fischstäbchen, andere Fertigprodukte) (0 Punkte)					

2. Ist die Zutat vegan, vegetarisch oder enthält sie Fleisch?

Ist deine Zutat vegan oder vegetarisch?	Zutat 1	Zutat 2	Zutat 3	Punkte Klassische Bolognese	Punkte Linsen- bolognese
Vegan (rein pflanzlich) (6 Punkte)	o	xo	xo	12	18
Vegetarisch (Ei oder Milchprodukte) (3 Punkte)					
Nicht vegetarisch (0 Punkte)	x			0	

Ist deine Zutat Fleisch?	Zutat 1	Zutat 2	Zutat 3	Punkte Klassische Bolognese	Punkte Linsen- bolognese
Konventionelles Fleisch (nicht Bio) (0 Punkte)	x			0	
Bio-Fleisch (1 Punkt)					
Fleisch aus kleinbäuerlicher, tiergerechter Haltung oder legales Wild aus stabilen Beständen (2 Punkte)					

3. Obst, Gemüse oder Getreide

Unter welchen Bedingungen wurde das Obst, Gemüse oder Getreide angebaut?	Zutat 1	Zutat 2	Zutat 3	Punkte Klassische Bolognese	Punkte Linsen- bolognese
Eigener Anbau (ohne künstliche Dünger/ Pestizide) (3 Punkte)			o		3
Ökologischer Anbau im Freiland (Bio) (1 Punkt)		o			1
Konventioneller Anbau und/oder beheiztes Gewächshaus (0 Punkte)	o	x	x	0	0

4. Herkunft und Einkauf

Wo wurde die Zutat produziert?	Zutat 1	Zutat 2	Zutat 3	Punkte Klassische Bolognese	Punkte Linsen- bolognese
In der Region (3 Punkte)	x		o	3	3
In Europa (2 Punkte)		xo	x	4	2
Auf einem anderen Kontinent (0 Punkte)	o				0

Ergebnis:

Klassische Bolognese: **22** Nachhaltigkeitspunkte - **Schlechtere Klimabilanz**

Linsenbolognese: **32** Nachhaltigkeitspunkte - **Bessere Klimabilanz**

➔ **Die Linsenbolognese gewinnt das Klimateller-Battle!**

Arbeitsblatt

Station 3: Müll oder Mahlzeit – Findet heraus, was noch gut ist!

Wusstet ihr, dass jede:r jährlich rund 74,5 Kilogramm Lebensmittel wegwirft – ein beachtlicher Teil davon völlig unnötig? Damit werden Energie, Wasser, Fläche und Rohstoffe verschwendet. Oft landet Essen im Müll, das noch gut wäre: falsch gelagertes Obst und Gemüse, äußerlich unperfekte Lebensmittel oder Produkte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten ist, obwohl sie noch essbar wären. Das MHD sagt nämlich lediglich aus, dass die Eigenschaften des Produkts (Aussehen, Geschmack, Textur) bis zu dem aufgedruckten Datum gleich bleiben. Ein Lebensmittel kann teilweise lange darüber hinaus gegessen werden. Nur das Verbrauchsdatum (VD) auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie z. B. Hackfleisch ist verbindlich – nach Ablauf dürfen diese Produkte nicht mehr gegessen werden.

Pro Person werden täglich etwa 200 Gramm Lebensmittel entsorgt, etwa welker Salat, angedrücktes Obst, Reste vom Vortag oder Brot mit Schimmel. Zwar sind manche Abfälle unvermeidbar, vieles ließe sich aber verhindern. Wer Lebensmittel richtig lagert, das MHD versteht und Reste verwertet, kann deutlich Müll reduzieren.



- 1. Macht euch zunächst gemeinsam Gedanken, was typischerweise bei euch zu Hause weggeworfen wird und warum eigentlich. Notiert drei Beispiele.**

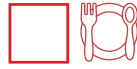
Hier sind schon mal ein paar Ideen, was ihr gegen Lebensmittelverschwendung tun könnt:

- Nur kaufen, was ihr wirklich braucht (Einkaufsliste schreiben, Vorräte checken).
- Lebensmittel richtig lagern (Hinweise auf der Verpackung beachten, Obst und Gemüse trennen).
- Reste kreativ verwerten (z. B. Croutons, Suppen, Smoothies).
- MHD richtig nutzen: anschauen, riechen, probieren.
- Kleinere Portionen nehmen und nachnehmen.
- Essen teilen statt wegwerfen.

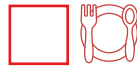


2. Entscheidet bei jedem dieser Beispiele, ob ihr es wegwerfen oder noch essen würdet und begründet kurz.

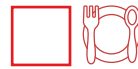
1. Brot mit etwas harter Kruste



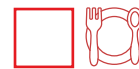
2. Apfel mit einer braunen Stelle



3. Gurke mit einer verschimmelten Stelle



4. ungeöffneter Joghurt, aber MHD wurde gestern erreicht



5. Milch riecht sauer



6. frisches Hackfleisch ist abgelaufen

☐☐

7. Ungeöffnete Packung mit Teebeuteln ist seit vier Wochen abgelaufen

☐☐

8. Nudeln mit Tomatensoße vom Vortag stehen im Kühlschrank

☐☐

9. tiefgefrorene Erbsen sind abgelaufen

☐☐

Lösungsblatt

Station 3: Müll oder Mahlzeit – Findet heraus, was noch gut ist!

Zu 2.

1. Brot mit etwas harter Kruste

Die harte Kruste ist kein Zeichen von Schimmel oder Verdorbenheit. Das Brot kann einfach getoastet oder mit etwas Feuchtigkeit wieder weich gemacht werden. Alternativ kann es zu Paniermehl verarbeitet werden.

2. Apfel mit einer braunen Stelle

Eine braune Stelle entsteht oft durch Druck oder Oxidation. Solange der Apfel nicht verschimmelt und innen fest ist, kann man den braunen Teil wegschneiden und den Rest essen.

3. Gurke mit einer verschimmelten Stelle

Schimmel breitet sich innen leicht aus, auch wenn äußerlich nur eine Stelle sichtbar ist. Die ganze Gurke sollte entsorgt werden.

4. ungeöffneter Joghurt, aber MHD wurde gestern erreicht

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist ein Richtwert. Ungeöffneter Joghurt ist bei richtiger Lagerung meist noch einige Tage genießbar. Vor dem Essen prüfen: einwandfreie(r) und bekannte(r) Geruch, Konsistenz, Geschmack.

5. Milch riecht sauer

Sauer riechende Milch ist verdorben. Trinken würde gesundheitlich schaden.

6. frisches Hackfleisch ist abgelaufen

Hackfleisch verdirbt sehr schnell. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums ist es gefährlich zu essen.

7. Ungeöffnete Packung mit Teebeuteln ist seit vier Wochen abgelaufen

Tee ist sehr lange haltbar, vor allem ungeöffnet und bei richtiger Lagerung. 4 Wochen über dem Haltbarkeitsdatum ist unproblematisch.

8. Nudeln mit Tomatensoße vom Vortag stehen im Kühlschrank

Gekochte Nudeln halten sich 1–2 Tage im Kühlschrank. Wichtig ist jedoch, die Nudeln am Vortag nicht lange draußen stehen zu lassen, sondern schnell in den Kühlschrank zu räumen.

9. tiefgefrorene Erbsen sind seit zwei Wochen abgelaufen

Tiefkühlprodukte können auch nach Ablauf des MHDs noch verzehrt werden, wenn die richtige Lagerung eingehalten wurde, die Kühlkette nicht lange unterbrochen wurde und sie noch vollständig gefroren sind.

Arbeitsblatt

Station 4: Saison-Detektive – Enttarnt die richtigen Erntezeiten

Habt ihr schon einmal darüber nachgedacht, welchen Einfluss es auf das Klima hat, wann und woher unser Obst und Gemüse kommt? Wenn wir saisonale Lebensmittel essen – also das, was gerade bei uns wächst – hat das viele Vorteile: Sie kommen oft aus der Region und sind frisch verfügbar.

Im Supermarkt gibt es heute jedoch fast alles das ganze Jahr über. Dadurch vergessen wir leicht, was eigentlich wann Saison hat. Auch in der heimischen Erntezeit findet man oft importiertes Obst und Gemüse. Das ist praktisch – und Transporte sind nicht automatisch schlecht fürs Klima. Viele Waren werden energieeffizient per LKW oder Schiff transportiert. Problematischer wird es bei Flugware oder wenn Lebensmittel außerhalb der Saison in beheizten Gewächshäusern angebaut werden.

Wichtige Vorteile auf einen Blick:



Weniger Rückstände: Ware aus Deutschland oder der EU enthält häufig weniger Pflanzenschutzmittel. Bio-Produkte sind meist rückstandsfrei.



Regional einkaufen: Wochenmärkte oder Hofläden bieten frische Produkte, unterstützen regionale Betriebe und sparen Verpackungsmüll. Trotzdem sollte auf die Herkunft geachtet werden, denn auch dort wird manchmal Ware zugekauft.



Bewusster Konsum: Kurze Wege und saisonaler Anbau sparen Ressourcen und können Emissionen reduzieren.



1. Ermittelt anhand des **Saisonkalenders**, in welchen Monaten die Obst- und Gemüsesorten im Freiland in Deutschland geerntet werden und unter welchen Bedingungen sie darüber hinaus verfügbar sind. Schreibt diese Information hier in die Tabelle.

Obst- und Gemüsesorten	In welchen Monaten ist das Obst oder Gemüse aus dem Freilandanbau aus Deutschland verfügbar?
Kartoffeln	
Brokkoli	
Kürbis	
Feldsalat	
Tomaten	
Apfel	
Erdbeeren	
Spinat	



2. Wählt für die aktuelle Jahreszeit mindestens eine Obst- und/oder Gemüsesorte aus, die in Deutschland geerntet werden kann. Achtet darauf, dass diese möglichst im Freiland angebaut werden. Wenn dies nicht möglich ist, gebt die Anbaubedingungen an (z. B. Lagerware). Notiert dazu auf dem Arbeitsblatt ein passendes Gericht, das ihr gerne esst.

Jahreszeit	Obst-/Gemüsesorte(n) und Anbaubedingung(en)	Gericht

Lösungsblatt

Station 4: Saison-Detektive – Enttarnt die richtigen Erntezeiten

Obst- und Gemüsesorten	Verfügbarkeit aus Freilandanbau in Deutschland
Kartoffeln	Juni bis November
Brokkoli	Mai bis November
Kürbis	September bis November
Feldsalat	Mai bis November
Tomaten	Gibt es kommerziell nicht als Freilandprodukt (außer aus privatem Anbau)
Apfel	August bis November
Erdbeeren	Juni bis September
Spinat	April bis November

Aufgabe 2: Beispiele

Jahreszeit	Obstsorte(n) und Anbaubedingung(en)	Gericht
Frühling (03 bis 05)	Apfel (Lagerware)	Porridge mit Apfel
Sommer (06 bis 08)	Erdbeeren (Freiland)	Erdbeerkuchen
Herbst (09 bis 11)	Brombeeren, Erdbeeren, Rote Trauben (je Freiland)	Roter Smoothie
Winter (12 bis 02)	Birne (Lagerware)	Flammkuchen mit Birnen und Ziegenkäse

Jahreszeit	Gemüsesorte(n) und Anbaubedingung(en)	Gericht
Frühling (03 bis 05)	Spargel (Geschützter Anbau/Freiland) und Kartoffeln (Lagerware)	Spargel mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise
Sommer (06 bis 08)	Brokkoli, Zucchini, Zwiebeln (je Freiland), Paprika (Gewächshaus)	Gemüsespieße zum Grillen
Herbst (09 bis 11)	Kürbis (Freiland und Lagerware)	Kürbissuppe
Winter (12 bis 02)	Grünkohl (Freiland) und Kartoffel (Lagerware)	Grünkohlchips mit Kartoffelwedges

Quizfragen mit Lösungen

Welche Lebensmittel werfen wir am häufigsten weg?

- a. **Obst und Gemüse:** Obst und Gemüse landen am häufigsten in der Tonne. Sie machen rund 34 Prozent unseres jährlichen Lebensmittelabfalls aus, der vermeidbar wäre. Brot und Backwaren machen 14 Prozent aus und Milchprodukte machen 9 Prozent der Lebensmittelabfälle aus.
- b. Milchprodukte
- c. Brot und Backwaren

Welche Lebensmittel haben im Winter in Deutschland Saison?

- a. Tomaten, Gurken und Rhabarber
- b. **Grünkohl, Feldsalat und Rosenkohl:** Grünkohl: Oktober – Februar, Feldsalat: Ganzjährig, Rosenkohl: Oktober – März
- c. Birnen, Blumenkohl und Kopfsalat

Was bedeutet pflanzenbasierte Ernährung?

- a. Eine Ernährung, die ausschließlich aus rohem Gemüse besteht
- b. Eine Ernährung, die nur Obst und Getreide umfasst
- c. **Eine Ernährung, die zu einem großen Teil auf pflanzlichen Lebensmitteln basiert, aber auch tierische Produkte enthalten kann:** Eine pflanzenbasierte Ernährung setzt auf pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Getreide, aber tierische Produkte werden in kleineren Mengen konsumiert.

Wofür steht das EU Bio Siegel (grünes Blatt mit weißen Sternen) auf den Lebensmittelverpackungen?

- a. **Sie geben Hinweise auf die Art der Lebensmittelerzeugung:** Das Logo garantiert die Einhaltung der europäischen Öko-Verordnung. Diese garantiert Gentechnikfreiheit, artgerechtere Tierhaltung und den Verzicht von organisch-synthetischen Pflanzenschutz- und chemisch-synthetischen Düngemitteln.
- b. Sie verschönern lediglich die Verpackung.
- c. Sie sind nur für die Lieferanten wichtig.

Wie viele Lebensmittel wirft jede Person jährlich in Deutschland weg?

- a. ca. 12 kg
- b. **ca. 75 kg:** Gründe dafür sind beispielsweise über dem Bedarf gekaufte Lebensmittel oder das Wegwerfen von noch einwandfreien Lebensmitteln nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum.
- c. ca. 157 kg

Welche Gemüsesorte kann am längsten in Deutschland im Freiland geerntet werden (gemessen in Monaten)?

- a. **Brokkoli:** Brokkoli kann sieben Monate im Jahr im Freiland geerntet werden, und zwar von Mai bis einschließlich November. Tomaten werden in Deutschland im gewerblichen Gartenbau fast ausschließlich im geschützten Anbau (Abdeckung unter Folie oder Vlies) oder Gewächshaus angebaut. Im geschützten Anbau können Tomaten von Juni bis einschließlich September geerntet werden. In Gewächshäusern werden Tomaten von März bis November geerntet. Möhren können sechs Monate im Freiland geerntet werden und zwar von Juni bis einschließlich November. Die restlichen Monate gibt es Möhren als Lagerware.
- b. Tomate
- c. Möhre

Was ist ein wichtiger Vorteil von pflanzenbasierter Ernährung für die Umwelt?

- a. Pflanzliche Lebensmittel benötigen keine Düngemittel.
- b. **Pflanzliche Lebensmittel haben einen niedrigeren CO₂-Ausstoß als tierische Produkte:** Pflanzen benötigen weniger Ressourcen wie Wasser und Land als tierische Produkte und verursachen daher weniger CO₂-Emissionen.
- c. Pflanzliche Lebensmittel sind immer bio.

Was ist der Vorteil von „Fairtrade“-Zertifizierungen bei Lebensmitteln?

- a. Die Produkte sind garantiert vegan.
- b. Die Produkte sind umweltfreundlicher verpackt.
- c. **Die Produzenten erhalten faire Löhne und die Produktionsbedingungen sind nachhaltig.:** Fairtrade setzt dabei auf drei Säulen: Stärkung von Kleinbauern, Kleinbäuerinnen sowie Arbeiter:innen, z. B. geregelte Arbeitsbedingungen; Umweltschutz: Mensch im Mittelpunkt, z. B. Umweltschonender Anbau; und Anforderungen an Händler:innen und Hersteller:innen, z. B. Bezahlung von einem Fairtrade-Mindestpreis.

Welche Obst- und Gemüsesorten gehören in den Kühlschrank?

- a. **Paprika, Möhre und Apfel:** Äpfel bewahrt man am besten im Kühlschrank oder einer kühlen Vorratskammer auf. Paprika sollte kühl und dunkel gelagert werden. Dafür eignet sich das Gemüsefach im Kühlschrank. Dort ist es kühl, aber nicht zu kühl – bei zu kalten Temperaturen verdirbt das Gemüse nämlich schneller. Möhren mögen es gerne kühl und dunkel, daher möglichst in einem feuchten Tuch im Kühlschrank lagern. Bei Bundmöhren sollte man das Grün vor der Lagerung abschneiden, da es den Wurzeln ansonsten Flüssigkeit entzieht.
- b. Tomate, Gurke und Bananen
- c. Kartoffeln, Mandarine und Birne

Aufgabe: Fotos machen

Achte in deinem Alltag darauf, in welchen Situationen dir **nachhaltige oder nicht-nachhaltige Ernährung** begegnet. Dabei kannst du sowohl dein eigenes Verhalten als auch dein Umfeld betrachten. Wo ernährst du dich bereits nachhaltig? Wo würdest du gerne etwas verändern?

Mache **3-5 Fotos**, die nachhaltige oder nicht-nachhaltige Ernährung zeigen. Orientiere dich dabei gerne an den vier Stationen und den untenstehenden Beispielen. Beachte unbedingt die Hinweise zu den Fotos (siehe unten). Sende die Bilder rechtzeitig vor dem zweiten Termin oder drucke sie selbst aus (z. B. in DIN A4 oder A5).

Konkrete Beispiele für Fotomotive nach Themenschwerpunkten:

1. Siegel

- Ein Produkt im Supermarkt, das viele verschiedene Siegel trägt
- Ein Café oder Restaurant, das mit regionalen oder fair gehandelten Zutaten wirbt

2. Klimabilanz

- Vergleich: pflanzliches vs. tierisches Produkt (z. B. Haferdrink neben Kuhmilch) mit Hinweis auf unterschiedliche Klimabilanzen
- Ein voller Einkaufswagen mit stark verarbeiteten, importierten Lebensmitteln – im Gegensatz zu einem Einkauf mit frischen, regionalen Produkten

3. Lebensmittelverschwendung

- Lebensmittel im Kühlschrank, die kurz vor dem Ablaufdatum stehen – und was du damit

machen könntest

- Kreative Resteverwertung, z. B. aus übrigem Gemüse eine neue Mahlzeit

4. Saisonalität

- Ein Saisonkalender am Kühlschrank oder im Supermarkt
- Eine Mahlzeit, die aus saisonalen Lebensmitteln besteht

Allgemeine Ideen für Motive (übergreifend)

- Social Media: Beispielposts zu Ernährung, Trends, Challenges
- Rezepte online oder im Kochbuch (z. B. vegane Rezepte, regionale Hausmannskost)
- Kühlschrankorganisation: richtige Lagerung, Verpackungsmaterialien
- Mahlzeiten: Zuhause, in der Mensa, im Restaurant oder bei Fast-Food-Ketten
- Einkaufsorte: Supermarkt, Discounter, Bio-markt, Wochenmarkt, Unverpacktladen

Hinweise für die Fotos

- Keine Gesichter oder identifizierbare Personen fotografieren.
- Wähle aussagekräftige Bildausschnitte, die das Thema gut zeigen.
- Achte auf klare, scharfe Fotos, damit Details gut erkennbar sind.

Aufgabe: Unsere Erkenntnisse

Sortiert eure Fotos in Kleingruppen von 5-7 Personen anhand der vier Stationen aus dem letzten Termin:

- **Station 1:** Siegel-Check – Findet das passende Siegel zur Aussage
- **Station 2:** Klimateller-Battle – Welches Gericht gewinnt?
- **Station 3:** Müll oder Mahlzeit? – Findet heraus, was noch gut ist!
- **Station 4:** Saison-Detektive – Enttarnt die richtigen Erntezeiten).

Sprecht gemeinsam über eure Erkenntnisse (z. B. Beobachtungen, Auffälligkeiten, Herausforderungen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede). Schreibt eure Schlussfolgerungen für jedes Thema auf (z. B. auf Karten). Im Anschluss präsentiert jede Kleingruppe ihre Ergebnisse und wir diskutieren diese gemeinsam.

HEIMISCHES OBST UND GEMÜSE

Wann gibt es was?

Heimisches Gemüse

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Auberginen				🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠		
Blumenkohl				🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Bohnen (Busch-, Stangenbohnen)						☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Brokkoli					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Chinakohl	🏠	🏠	🏠		🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Dicke Bohnen (Acker-, Saubohnen)						☀️	☀️	☀️				
Erbsen, Zuckrerbsen						☀️	☀️	☀️	☀️			
Fenchel					🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Grünkohl	☀️	☀️	☀️							☀️	☀️	☀️
Gurken (Salat-, Minigurken)		🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠
Gurken (Einlege-, Schälgurken)						☀️	☀️	☀️	☀️			
Kartoffeln	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠
Knoblauch						☀️	☀️	☀️	☀️			
Kohlrabi				🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Kopfkohl (Rot-, Weiß-, Wirsing)	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Kürbis	🏠	🏠					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Möhren	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Mangold					☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Pastinaken, Wurzelpetersilie	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠
Paprika				🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠		
Porree (Lauch)	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Radieschen	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Rettich	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Rhabarber		🏠	🏠	☀️	☀️	☀️						
Rosenkohl	☀️	☀️							☀️	☀️	☀️	☀️
Rote Beete	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Schwarzwurzel	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠				☀️	☀️	☀️	🏠
Sellerie, Knollensellerie	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Sellerie, Stangensellerie					🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Spargel			🏠	☀️	☀️	☀️	☀️					
Speiserüben (Mai-, Herbstrüben)					🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Spinat				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Spitzkohl	🏠	🏠			🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Steckrüben (Kohlrüben)	🏠	🏠	🏠	🏠					☀️	☀️	☀️	🏠
Tomaten: geschützter Anbau						🏠	🏠	🏠	🏠			
Tomaten: Gewächshaus			🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠
Topinambur	☀️	☀️	☀️								☀️	☀️
Zucchini					🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Zuckermais								☀️	☀️	☀️		
Zwiebeln	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	

verbraucherzentrale

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Heimisches Obst

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	
												Äpfel
												Aprikosen
												Birnen
												Brombeeren
												Erdbeeren
												Heidelbeeren
												Himbeeren
												Johannisbeeren
												Kirschen, sauer
												Kirschen, süß
												Mirabellen/Renekloden
												Pfirsiche/Nektarinen
												Pflaumen/Zwetschgen
												Quitten
												Stachelbeeren
												Tafeltrauben
Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	

Heimische Salate

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	
												Eisbergsalat
												Endiviansalat
												Feldsalat
												Kopfsalat, bunte Salate
												Radicchio
												Romanasalate
												Rucola (Rauke)
Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	

Heimische Kräuter

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	
												Dill
												Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian
												Petersilie
												Schnittlauch
Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	

LEGENDE

Sehr geringe Klimabelastung

☀️ Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung

🏠 Geschützter Anbau (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)

🏠 Lagerware

🏠 Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung

🏠 Produkte aus geheizten Gewächshäusern

IMPRESSUM

Verbraucherzentralen Baden-Württemberg, Berlin, Bremen, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland und Schleswig-Holstein

Fachliche Beratung: Leibniz-Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau (IGZ) e.V., Dr. Carmen Feller und Universität Bonn, INRES Gartenbauwissenschaft, Dr. Michael Blanke

Bilder: stock.adobe.com / Erbsen: Iurii Kachkovsky; Trauben: zcy; Dill: Scisetti Alfio; Heidelbeeren: ange1011

Stand: 6. aktualisierte Auflage November 2022

© Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Impressum

Herausgegeben von:

Verbraucherzentrale NRW e. V.
Projekt MehrWertRevier
Helmholtzstraße 19, 40215 Düsseldorf
citizen-science@verbraucherzentrale.nrw
verbraucherzentrale.nrw
mehrwertrevier.nrw

Redaktion und Text:

Dominique Choina, Jana Marquardt,
Darleen Mikulasch, Felix Langer, Marie Ufert

Gestaltung:

Verbraucherzentrale NRW

Bildnachweise:

Titel – Bild von Spencer Davis auf unsplash
S. 5 – Bild von Verbraucherzentrale NRW

Stand:

Januar, 2026

MehrWertRevier ist ein Projekt der Verbraucherzentrale NRW im Rahmen des Förderprogramms „Kommunale Modellvorhaben zur Umsetzung der ökologischen Nachhaltigkeitsziele in Strukturwandelregionen“ (KoMoNa)

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen

