



Die 5 goldenen Regeln für den nachhaltigen Einkauf

Wer sich vor dem Verkaufsregal an die folgenden fünf Entscheidungsregeln hält, ist auf gutem Weg zum ökologischen und sozialen Einkauf:

1. Weniger ist mehr! Kaufen Sie, was Sie wirklich brauchen.
2. Essen Sie regelmässig vegetarisch (weniger Fleisch und Fisch).
3. Kaufen Sie saisongerecht und regional ein.
4. Wählen Sie Produkte mit Label (Bio-Landbau, fairer Handel, nachhaltige Fischerei, artgemässe Tierhaltung).
5. Meiden Sie Produkte mit Palmöl (oft deklariert als pflanzliche Fette).

Weitere Informationen zu den Einkaufsregeln:

Regel 1: Weniger ist mehr! Kaufen Sie, was Sie wirklich brauchen.

50% (!) der Gesamtproduktion an Nahrungsmitteln gehen zwischen Anbau und Konsum verloren. Das ist eine immense Verschwendung natürlicher Ressourcen und von Energie. Es führt unnötig zu Naturzerstörung, zum Verlust der Biodiversität, zur Gewässerverschmutzung oder der Vergiftung von Böden, des Wassers und der Luft. Und es ist ein Skandal, denn während Nahrungsmittel weggeworfen werden, müssen 1 Milliarde Menschen Hunger leiden.

Was nur angebraucht oder gar unverbraucht liegen bleibt, ist Verschwendung an Energie, Rohstoffen und natürlichen Ressourcen. Das gilt nicht nur für Nahrungsmittel, sondern für alle Dinge und Geräte des täglichen Gebrauchs. Wenn etwa das alte Mobil-Telefon nach dem Kauf eines neuen Geräts ungebraucht in einer Schublade lagert, sind die z.T. sehr wertvollen Rohstoffe, welche z.T. unter unannehmbar schlechten Umständen gewonnen wurden (sehr problematische Arbeitsbedingungen und Entlohnung, Kinderarbeit etc.) verloren.

Regel 2: Essen Sie regelmässig vegetarisch (viel weniger Fleisch und Fisch)

Fleisch:

Die Fleischherzeugung verursacht beinahe 20% der Treibhausgase, und der Transport und die Kühlung von Fleisch verbrauchen sehr viel Energie. Für die Vieh- und Geflügelmast werden 80 % aller landwirtschaftlich genutzten Flächen beansprucht und fast 10% des Süsswassers gebraucht (Quelle GEO). Die Haltung und der Transport von Nutztieren sind oft nicht artgerecht oder gar tierquälerisch. In der Schweiz werden Tiere bei konventioneller Haltung überwiegend mit importiertem Futter (Mais und Soja) aus Übersee gemästet. Für den Soja-Anbau werden etwa in Brasilien riesige Regenwaldflächen gerodet und unwiederbringlich zerstört. Und hierzulande fallen grosse Mengen an Mist und Jauche



an, welche die Böden und die Gewässer belasten und der Biovielfalt schaden können. Eine Kalorie aus Tierproduktion erfordert 2 – 7 pflanzliche Kalorien. Deshalb konkurrieren Masttiere mit Menschen um Ackerböden.

Darum: Wenn schon Fleisch, dann am besten solches mit Bio-Label aus der Region!

Fisch:

Gemäss WWF sind 85% der kommerziell genutzten Fischbestände rund um den Globus schon überfischt oder stehen kurz davor. Darunter auch viele für den Schweizer Markt wichtige Fischbestände wie Atlantischer Heilbutt, Rotzunge, Kabeljau, Seeteufel, Seezunge und Steinbutt. Grosse Räuber wie der Rote Thun oder verschiedene Hai- und Rochenarten sind sogar vom Aussterben bedroht. Mit nicht nachhaltigen Fangmethoden (z.B. Schleppnetze) werden wertvolle Lebensräume zerstört (z.B. Korallen oder Seegraswiesen) und damit die Kinderstuben der Jungfische, was die bedrohten Bestände zusätzlich vermindert und die Artenvielfalt in den Meeren bedroht. Zuchtfische sind meist keine nachhaltige Alternative, weil diese mit Fischmehl gefüttert werden, für welches wiederum riesige Mengen von Wildfischen gefangen und verarbeitet werden müssen. Dazu kommt der Einsatz von Medikamenten, was zusammen mit den Ausscheidungen der Zuchtfische und nicht gefressenem Futter die Meere belasten.

Darum: Wenn schon Fisch, dann am besten einheimischen Wildfang.

Regel 3: Kaufen Sie saisongerecht und regional ein.

Sommergemüse wie Tomaten und Zucchini, die im Winter bei uns in den Regalen liegen, werden über weite Distanzen befördert oder im Gewächshaus herangezogen. Nicht saisonale Produkte verursachen deshalb deutlich höhere Umweltbelastungen als Freilandprodukte: Beim Kauf von 1 Kg Spargeln im Februar, welche von Mexiko eingeflogen wurden, sind gleich 5 Liter Erdöl für den Transport imbegriffen. Spargeln aus der Schweiz im Mai kommen mit 0.3 Litern pro Kg aus. (Quelle: WWF).

Produkte, die ausserhalb der Saison verkauft werden, stammen meist aus beheizten Treibhäusern oder werden aus Übersee eingeflogen. Sie werden oft unter Einsatz von Gift und Chemie (Kunstdünger, Pestizide, Insektizide) und grossem Wasserbrauch produziert.

Die grossen Zentren der industriellen Gemüseproduktion liegen oft in südlichen, niederschlagsarmen Gebieten, wo nicht zuletzt wegen der intensiven Bewässerung Wassermangel herrscht. Mit dem Gemüse wird gewissermassen das ohnehin knappe Wasser aus trockenen Regionen in niederschlagsreiche Gebiete exportiert.

Erzeugnisse aus der Region sind vornehmlich saisongerecht produziert. Mit der Wahl von Produkten mit Bio-Label ist zudem die nachhaltige und giffreie Herstellung gewährleistet.

Regel 4: Wählen Sie Produkte mit Label (Bio-Landbau, fairer Handel, nachhaltige Fischerei, artgemässe Tierhaltung).



Produkte mit Label garantieren, dass diese Produkte gewisse Richtlinien einhalten. Die Konsumentinnen und Konsumenten können dadurch in besserer Kenntnis Produkte und Dienstleistungen mit Mehrwert auswählen. „Mehr-Wert“ ist dabei wörtlich zu nehmen: Er bedeutet zum Beispiel ein Plus für die Umwelt, für die Gesundheit, für die Beschäftigten in den Entwicklungs- und Schwellenländern sowie höhere Qualität.

Label sind auch marktwirtschaftliche Instrumente. Sie erlauben es dem Hersteller, freiwillig den Wert von gewissen Merkmalen eines Produktes oder einer Dienstleistung hervorzuheben, welche er zusätzlich gewährleistet. So bezeichnen etwa Marken wie „Prix Garantie“ oder „Migros Budget“ nicht einen Mehrwert des Produktes, sondern weisen darauf hin, dass es besonders günstig ist.

Mittlerweile gibt es für sehr viele Bereiche Label, und die Anzahl nimmt immer mehr zu. In diesem Label-Dschungel die Übersicht zu bewahren, ist nicht immer einfach. Nichtsdestotrotz geben sie Anhaltspunkte für den Einkauf: Mit der Wahl von Produkten mit Labels für Bio-Landbau, fairen Handel, nachhaltige Fischerei oder artgemässe Tierhaltung können Konsumentinnen und Konsumenten zweifellos einen richtigen Grundsatzentscheid für den nachhaltigen Einkauf fällen.

Wichtig ist, dass die Einhaltung der Richtlinien der Label von einer unabhängigen Kontrollstelle geprüft wird. Firmeneigene Label sind deshalb oft heikel.

Orientieren Sie sich an den Labelguides von Umweltorganisationen (z.B. Labelbeurteilung von Lebensmitteln durch WWF). Unter www.labelinfo.ch finden Sie eine gute Übersicht, welche Label in allen Bereichen erfasst!

Regel 5: Meiden Sie Produkte mit Palmöl (oft deklariert als pflanzliche Fette)

Wir alle verbrauchen täglich Palmöl, versteckt in einer Vielzahl von Produkten. Unbewusst treiben wir damit die Zerstörung der Tropenwälder voran, denn für Palmölplantagen werden riesige Flächen Tropenwald abgeholzt.

Palmöl ist äusserst vielseitig verwendbar. Es wird in Lebensmitteln, deklariert als «pflanzliches Öl» oder «vegetables Fett», verarbeitet: In Backwaren oder in Fertiggerichten ebenso wie in z.T. in Margarine, Glace oder Süssigkeiten. Chemisch verändert wird Palmöl in Seifen, Waschmitteln und Kosmetika eingesetzt, wo es manchmal mit Begriffen wie «Cetyl Palmitate», «Sodium Palm Kernelate» oder «Isopropyl Palmitate» umschrieben ist. (Quelle WWF).

Darum: Das Kleingedruckte auf den Verpackungen lesen, selber kochen statt Fertiggerichte kaufen; Margarine meiden und Vorsicht bei Kosmetika.

Nachhaltigkeit – Eine Welt in Balance

Der Begriff „Nachhaltigkeit“ ist im politischen Diskurs zu einem Gummiwort geworden, das je nach Interessenslage gerne unterschiedlich gebraucht wird.



Hier meint „Nachhaltigkeit“ eine Welt in Balance, also ein Gleichgewicht zwischen Ökonomie, Ökologie und Gesellschaft.

Kriterien für den nachhaltigen Einkauf

Im Rahmen des Projekts „CLEVER - Der nachhaltige Supermarkt“ von Biovision und vom „Verein Natur liegt nahe“ werden Produkte aufgrund von sechs Kriterien bewertet. Je besser das Produkt in allen Bereichen abschneidet, desto nachhaltiger ist die Wahl.

- 1. Klimaerwärmung** Wie hoch ist der CO₂-Ausstoss (oder gleichwertiger Ersatz) der im gesamten Prozess zwischen Anbau und Verkauf entsteht?

- 2. Verschmutzung** Welche Verschmutzung von Luft, Wasser, Boden wird verursacht zwischen Anbau, Verkauf und Entsorgung?

- 3. Ressourcenverbrauch** Wie hoch ist der Verbrauch von Rohstoffen, Wasser und Boden zwischen Anbau, Verkauf und Entsorgung??

- 4. Biodiversität** Wie gross ist der quantitative und qualitative Verlust bzw. die Schaffung von Lebensraum (Naturschutzprojekte, Öko-Labels)?

- 5. Soziale Verantwortung** Gelten faire Handelsbedingungen für alle Beteiligten (Fairtrade)? Stammt das Produkt aus einem Land mit guten bzw. schlechten Arbeitsbedingungen (z.B. Kinderarbeit, Ausbeutung, etc.)?

- 6. Lebensgrundlage /
Gesundheit lokaler
Bevölkerung** Enthält das Produkt Stoffe bzw. werden Stoffe während der Produktion verwendet, deren An- bzw. Abbau die Lebensgrundlage der lokalen Bevölkerung bedrohen (z.B. Soja, Palmöl, Metalle)?



Hintergründe zu den verwendeten Nachhaltigkeits-Kriterien – Eine Auswahl

Kriterium 1 für nachhaltigen Einkauf: Klimaerwärmung

Die Durchschnittstemperatur der Erde steigt kontinuierlich an. Hauptgrund für diese Erwärmung ist der Mensch, der durch seine Aktivitäten Treibhausgase anreichert.

Klimawirksame Gase entstehen durch

- **Energieverbrauch** bei Transport, Produktion, Lagerung und Konservierung von Produkten
- **Abholzung von Regenwäldern**. Dadurch wird CO₂ freigesetzt und die Wälder stehen nicht mehr als CO₂-Senken zur Verfügung.
- **Wiederkäuer**, beispielsweise Kühe, produzieren bei der **Verdauung** viele Methangase und Stickstoffoxide.

Folgen der Klimaerwärmung sind hierzulande beispielsweise ein Anstieg der Schneegrenze im Winter, verstärkte Gletscherschmelze oder häufigere und stärkere Hochwasserereignisse und Murgänge. In Afrika müssen die Menschen bereits heute unter den Folgen des Klimawandels leiden, obwohl sie kaum Schuld an den Ursachen tragen: Sintflutartige Regen und Hochwasser – vor allem aber schreckliche Dürren nehmen zu, was die oft sehr harten Lebensbedingungen afrikanischer Bauernfamilien zusätzlich verschlimmert. Weltweit steigen die Meeresspiegel an, wodurch sehr grosse, bevölkerungsreiche Küstengebiete überflutet werden (z.B. Bangladesh), und wodurch wichtige Biotope wie Korallenriffe oder Mangroven existenziell gefährdet sind. Die Vielzahl der Konsequenzen der Klimaerwärmung ist kaum abschätzbar.

Die Klimakiller (basierend auf Angaben von Greenpeace, <http://marktcheck.greenpeace.at/7054.html>)

Tierische Produkte verursachen wesentlich höhere Treibhausgasemissionen als pflanzliche. Bei der landwirtschaftlichen Tierhaltung sind insbesondere folgende klimaschädigende Treibhausgase zu nennen:

1. Kohlendioxid (CO₂) Die Erzeugung unserer Lebensmittel trägt wesentlich zur Entstehung des Treibhausgases Kohlendioxid bei. Erzeugung, Verarbeitung, Verpackung und der Transport unserer Nahrung verursachen dieses Treibhausgas, auf dessen Konto der **größte Anteil** (ca. 80%) der Klimaerwärmung geht. Auch den Regenwäldern tut unser Steak nicht gut: Um unseren Appetit zu stillen, werden Regenwälder gerodet, um Weideflächen zu schaffen und Futtermittel, insbesondere Soja, anzubauen.

2. Methan (CH₄) Von allen Fleischsorten haben Rind- und Schaffleisch die stärksten



Auswirkungen aufs Klima, weil Methan ca. 23 Mal so schädlich ist wie Kohlendioxid. Methan kommt allerdings in viel geringeren Mengen vor als CO₂.

3. Lachgas (N₂O) Durch die Düngung und den Einsatz von Düngemitteln entsteht Lachgas, das bezügl. Klimaerwärmung 200 Mal so ‚wirksam‘ ist wie CO₂, dessen Menge jedoch ebenfalls viel kleiner ist.

Schwer verdaulich - die bitteren Tatsachen:

- Mit einem Anteil von fast einem Drittel an den globalen Treibhausgasemissionen (IPCC, 2007) ist die Landwirtschaft an der Klimaerwärmung ursächlich beteiligt.
- Die Produktion von tierischen Lebensmitteln hat mit 44 Prozent den größten Emissionsanteil bei der Ernährung; pflanzliche Nahrungsmittel liegen im Vergleich dazu bei nur acht Prozent.
- Für die Herstellung von einer Kalorie Fleisch werden ca. sieben Kalorien Pflanzen benötigt, für ein Kilogramm Rindfleisch etwa zehn Kilogramm Getreide verfüttert.
- Herr und Frau Österreicher essen ca. 12 Kilogramm Rindfleisch pro Jahr. Laut Umweltberatung ist ein Kilogramm industriell produziertes Rindfleisch genauso klimaschädlich wie eine Autofahrt von 250 Kilometern. Ausschlaggebend dafür sind die aus Übersee importierten Futtermittel (Mais und Soja).*

* Der Einfluss von Rindern auf das Klima muss bei nachhaltiger und artgerechter Haltung allerdings differenziert betrachtet werden. So trägt die Freilandhaltung auf Weiden zur Erhaltung der riesigen Graslandschaften weltweit bei, welche wiederum viel CO₂ binden. Zudem ist die biologische Gross- und Kleinviehhaltung im Schweizer Berggebiet wichtig zur Erhaltung der Biovielfalt. Denn für die Winterfütterung dieser Tiere werden oft artenreiche Heuwiesen bewirtschaftet und damit erhalten. Die schneefreie Zeit verbringt das Vieh und Kleinvieh auf den Alpweiden – bzw. auf Frühlings und Herbstweiden. Wer also nicht auf Fleisch verzichten will, sollte im Interesse der Nachhaltigkeit Biofleisch aus der Region wählen.

Kriterium 5 für nachhaltigen Einkauf: Soziale Verantwortung (Fairtrade)

Viele Produkte unseres Alltags wie z.B. Kaffee, Bananen und Kakao werden nicht in der Schweiz angebaut und produziert, sondern meist aus ärmeren Ländern importiert. Hinter diesen Produkten stehen Bäuerinnen und Bauern sowie Hersteller, die häufig unfair behandelt werden. Die Kleinbäuerinnen und -bauern in südlichen Ländern haben es schwer, da die Preise im globalen Markt für ihre Produkte stark schwanken und meist sehr tief sind. Zudem sind die Arbeitsbedingungen auf den Plantagen und die Entlohnung ihrer Arbeit oft sehr schlecht.



Was sind Fairtrade Produkte?

Produkte aus fairem Handel garantieren den Produzentinnen und Produzenten langfristige Handelsverträge, kostendeckende Preise, Mindestlöhne sowie einen Geldbeitrag für Gemeinschaftsprojekte wie Schulräume oder Begegnungszentren. Zudem müssen arbeitsrechtliche und ökologische Mindeststandards eingehalten werden.

Mit dem Kauf von Produkten aus fairem Handel verbessern Sie so nicht nur die Lebensumstände der Produzentinnen und Produzenten vor Ort, sondern leisten auch einen Beitrag an die Umwelt, da Armut und Hunger die Bevölkerung oft zu umweltschädigenden Aktivitäten oder Produktionsmethoden zwingen.

Globaler Markt

Nicht nur mit den tiefen Preisen, welche wir für importierte Konsumgüter bezahlen, sondern auch mit den subventionierten Exporten von Schweizer Produkten machen wir den Produzentinnen und Produzenten in armen Ländern das Leben schwer!

Die Milchproduktion in der Schweiz zum Beispiel wird stark vom Staat subventioniert. Folglich wird ein Überschuss an Milch produziert, welche zu Dumpingpreisen auf die Märkte in Entwicklungsländern gelangt. Die billige Milch und weitere europäische Produkte konkurrenzieren dort die einheimische Produktion. Europäische Milch kostet teilweise auf einem westafrikanischen Markt nur noch 2/3 des Preises der lokal produzierten Milch!

Transparenz: Erster Schritt zu nachhaltigem Konsum

Rohstoffe werden meist von Zwischenhändler zu Zwischenhändler weiterverkauft. Bemüht sich eine Produktionsfirma nicht, die Rohstoffe bis zu Ihrem Ursprung zurückzuverfolgen, kann sie die Augen vor Umweltbelastungen durch die Produktion oder vor sozialen Missständen in den Zulieferfirmen verschliessen. Nur mit vollständiger Transparenz ist es möglich, Produkte ökologisch und sozialverträglich zu produzieren. Wenn Konsumentinnen und Konsumenten die notwendigen Angaben auf den Produkten nicht finden, können sie keinen nachhaltigen Einkaufsentscheid fällen. Label-Zertifizierungen übernehmen die Aufgabe, ganze Produktionsprozesse zu durchleuchten, und bieten den Konsumentinnen und Konsumenten wichtige Informationen auf einen Blick.