

GERECHT EINKAUFEN

WIE DU AUS KASSENBONS
STIMMZETTEL MACHST



Globaler Norden? Globaler Süden?

Diese Begriffe bezeichnen unterschiedliche Positionen in globalen Machtstrukturen. Dabei geht es nicht nur um die geographische Lage. Die Kategorien verdeutlichen historisch gewachsene Ungleichheiten durch Kolonialismus, Kapitalismus und Ausbeutung. Länder des Globalen Nordens haben eine privilegierte Stellung, in dem sie z.B. mehr politische oder wirtschaftliche Macht und Vorteile haben. Länder des Globalen Südens haben im globalen Kontext eine benachteiligte gesellschaftliche, politische und ökonomische Position. Bezeichnungen wie „Entwicklungsland“ oder „Industrieland“ erwecken hingegen den Anschein, ein Land müsse eine bestimmte „Entwicklungsstufe“ erreichen. Das ist irreführend, da koloniale Kontinuitäten ausgeblendet werden und unklar ist, was mit „Entwicklung“ eigentlich gemeint ist.

Fast Fashion

Fast Fashion bezeichnet billig hergestellte Kleidung, die in großen Massen schnell produziert wird, um den neuesten Trends zu folgen. Das ganze Konzept ist auf die Gewinnmaximierung ausgelegt. Aufgrund der stets neuen Auswahl und niedriger Preise wird zudem mehr gekauft, als eigentlich nötig ist. Mittlerweile gibt es Kleidungsunternehmen, die ihre Ware ausschließlich online verkaufen. Sie sind spezialisiert auf eine noch schnellere Produktion und Vermarktung von Kleidungsstücken. Zum Teil wird Kleidung online angeboten, bevor sie überhaupt produziert ist. In diesem Fall wird auch von „Ultrafast Fashion“ gesprochen.

INHALT

- 5 Vorwort**
- 6 Saubere Kleidung?**
- 9 Mach's anders!
- 15 Kaufe bewusst
- 16 Werde aktiv!
- 19 Wandel mit Hand und Fuß
- 22 Es ist genug für alle da: Ernährung global**
- 24 Das Schnitzel und der Regenwald
- 26 Was wächst eigentlich hier?
- 28 Saisonkalender
- 30 Warum Bio?
- 32 Verschwendung vermeiden
- 35 Das perfekte Klima-Dinner?
- 36 Was tun?
- 40 Was heißt denn fair?**
- 42 Fair Einkaufen – wo und wie
- 45 Fairer Konsum nicht nur zu Hause
- 47 Mach mit! Kampagnen oder Aktionen
- 50 Digital Global**
- 56 Duschgel, Make-Up, Regenwald?**
- 62 Wer? Was? Worauf?**
- 63 Siegel
- 75 Apps
- 78 Impressum**

MACHST DU DIR
GEDANKEN ÜBER DEIN
KAUFVERHALTEN?

WO KAUFST DU EIN?

KAUFST DU IMMER
NUR DAS, WAS DU AUCH
WIRKLICH BRAUCHST?

KAUFST DU SPONTAN ODER
GEZIELT EIN?

GESTALTEST DU
DEINE FREIZEIT DURCH
EINKAUFEN?

Wir konsumieren und verbrauchen mehr, als wir für unsere Bedürfnisse benötigen. Werbung und soziale Normen sagen uns, was wir kaufen und essen „müssen“. Jedes Jahr wird in Deutschland eine Million Tonnen Kleidung entsorgt und ein Drittel unseres Essens weggeworfen². Die Produktion von Lebensmitteln und Konsumgütern verursacht soziale und ökologische Kosten: In vielen Ländern des Globalen Südens werden dafür Arbeits- und Menschenrechte verletzt sowie die Umwelt verschmutzt. Hast du über dein Konsumverhalten nachgedacht? Wo kaufst du ein? Kaufst du nur das, was du wirklich brauchst? Kaufst du spontan oder gezielt ein? Achtest du auf die Produktionsbedingungen der Waren, die du kaufst? Gestaltest du deine Freizeit mit Shoppen?

Der bewusste Umgang mit dem eigenen Konsumverhalten ist unverzichtbar für mehr globale Gerechtigkeit. Doch um einen sozial-ökologischen Wandel zu bewirken, müssen auch politisch-strukturelle Bedingungen verändert werden. Lass uns überlegen, was wir für ein zufriedenes Leben benötigen, damit wir nicht die Lebensgrundlage unserer Mitmenschen und kommender Generationen zerstören. Wir dürfen uns unangenehme Fragen stellen und die Folgen der Herstellung bestimmter Produkte für Mensch und Umwelt hinterfragen. Denn beim Schutz des Klimas, der natürlichen Ressourcen und der Menschenrechte zählt jeder Mensch, jeder Einkauf und politisches Engagement. Machst du mit?

Dein Team von AWO International

SAUBERE KLEIDUNG?



Noch nie war so viel Mode für so wenig Geld erhältlich wie heute. In Zeiten globaler Weltmärkte haben die Billigpreispolitik und unser Fast-Fashion-Konsum für die Arbeiter*innen in den Produktionsländern allerdings gravierende Folgen: ausbeuterische Arbeitsbedingungen, Zwangs- und Kinderarbeit, gesundheitsgefährdende Tätigkeiten und einen Lohn, der kaum zum Überleben reicht. Für unsere Schnäppchen wird anderswo auf der Welt ein hoher Preis gezahlt.

Wir ahnen zwar, dass T-Shirts, die wir für fünf Euro kaufen, kaum unter fairen und ökologisch nachhaltigen Bedingungen produziert worden sind.

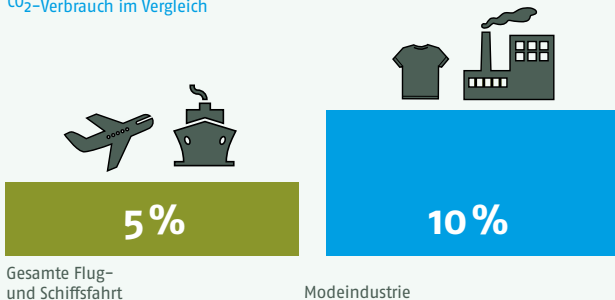
Wer verdient wie viel an einem T-Shirt?



Uns fehlen aber oft die Ideen, wie wir als Verbraucher*innen durch unser Konsumverhalten oder ein aktives Engagement dazu beitragen können, die Arbeits- und Lebensbedingungen der Textilarbeiter*innen in den Produktionsländern zu verbessern oder die erheblichen Umweltschäden, die die Herstellung von Kleidern verursacht, zu reduzieren. Zudem hängt die Wahl von Produkten oder Lebensmitteln auch von der sozialen Frage ab. Wer kann es sich überhaupt leisten, faire und ökologisch produzierte Dinge einzukaufen? Besonders Menschen mit höherem Einkommen haben einen größeren ökologischen Fußabdruck, da sie oft mehr konsumieren.

10% der weltweiten Treibhausgasemissionen entstehen bei der Herstellung von Kleidung und Schuhen. Das ist mehr als der weltweite Flug- und Schiffsverkehr zusammen!⁴

CO₂-Verbrauch im Vergleich



MACH'S ANDERS!

Jedes neue Kleidungsstück hat weltweite Auswirkungen auf Mensch und Umwelt. Vor allem beim Ressourcenabbau in der Textil- und Landwirtschaft sind Billiglöhne und fehlender Arbeitsschutz weit verbreitet. 75% aller Textilfasern, die weltweit verarbeitet werden, stammen aus der Chemiefabrik. Synthetische Textilien (z.B. Polyester, Elastan oder Polyacryl) werden aus dem nicht nachwachsenden Rohstoff Erdöl hergestellt. Daraus ergibt sich auch ein hoher Energiebedarf bei der Herstellung – mit besonders schlechten Auswirkungen auf unser Klima. Doch auch Naturfasern sind nicht unbedenklich: für den Baumwollanbau werden so viele Chemikalien eingesetzt wie für keine andere Pflanze. Diese giftigen Stoffe gefährden Böden und Grundwasser. Außerdem werden Unmengen von Wasser für die Baumwoll- und Bekleidungsproduktion benötigt. Für die Herstellung einer Jeans werden 8000 Liter Wasser benötigt. Das entspricht 50 vollen Badewannen!⁵

Wie wäre es denn, Klamotten Second Hand zu kaufen? Eine andere Möglichkeit besteht darin, Kleider zu tauschen, anstatt sie wegzuworfen. Vielerorts werden

öffentliche Kleidertauschmärkte angeboten und auch im Internet gibt es Tauschbörsen. Du kannst auch selbst eine Kleidertauschparty im Bekanntenkreis organisieren. Fehlkäufe, ungetragene Kleidung oder zu klein gewordene Jeans können dort getauscht werden. Du musst kein Geld ausgeben und hast trotzdem ein neues Kleidungsstück im Schrank. In Umsonstläden kann man Klamotten abgeben, statt sie wegzuwerfen und diejenigen mitnehmen, die man selber gut brauchen kann.

Wusstest du, dass die Kleidung in Altkleider-Containern oft an Textilverwertungsunternehmen weiterverkauft werden? Diese sortieren die Ware und verkaufen gut erhaltene Kleidung an Zwischenhändler*innen, die sie dann auf Märkten weltweit verkaufen. Wenn du Altkleider direkt zu einer Kleiderkammer einer sozialen Organisation bringst, wird die Kleidung tatsächlich an Hilfsbedürftige weitergeben. Gib aber nur solche Teile ab, die sauber und relativ gut erhalten, also ohne Löcher sind. Wichtig ist Transparenz: Schau nach, ob die Organisationen erklären, was mit den Kleiderspenden passiert!

Gut erhaltene Kleidung kannst du bei der Stadtmission, Kältehilfe oder auch in Second-Hand-Läden abgeben, wie zum Beispiel bei AWO-Kleiderstuben oder Oxfam-Shops. Erkundige dich bei deinem nächsten AWO-Ortsverein oder Kreisverband nach Möglichkeiten, mit deinen Textilien zu helfen.

TAUSCHBÖRSEN & SECOND HAND

[vinted.de](https://www.vinted.de)

[kleidertausch.de](https://www.kleidertausch.de)

marketplace.asos.com

momoxfashion.com/de

ebay-kleinanzeigen.de

Second-Hand in deiner Nähe:

second-hand-shops.com/de

shops.oxfam.de/shops

UPCYCLING

Tipps zum Umwandeln
von alten Textilien:

[initiative-bettertomorrow.
de/upcycling-mit-alter-](https://initiative-bettertomorrow.de/upcycling-mit-alter-kleidung-so-gehts/)

[kleidung-so-gehts/
smarticular.net/upcycling](https://smarticular.net/upcycling)

Selbstgemachtes und
Upcycling-Produkte für
jeden Geschmack:

etsy.com/de

AUSWAHL VON AWO-PROJEKTEN

Integrationsprojekt Altklei-
der (AWO Rhein-Sieg):

beschäftigt Menschen mit
Behinderung:

bit.ly/2PuNxn6

Schatzgrube (AWO Kreisver-
band Karlsruhe-Land)

Nachhaltiges Kaufhaus
und Qualifizierungsprojekt
für arbeitslose Jugendliche:
[schatzgrube@awo-ka-
land.de](mailto:schatzgrube@awo-ka-land.de)

AWO Boutique in Lippe:
Altkleiderprojekt, in dem
Menschen wieder einen
Zugang zum Arbeitsmarkt
finden: awo-boutique.de

Second Hemd (AWO Ber-
lin-Mitte): Integration von
straffällig gewordenen
Frauen: [awo-mitte.de/
frauen/#secondhemd](https://awo-mitte.de/frauen/#secondhemd)

Umsonstladen vom AWO
Regionalverband Lüneburg
[awo-lueneburg.de/index.
php/engagement/
umsonstladen](https://awo-lueneburg.de/index.php/engagement/umsonstladen)

Gespendete Kleider (und Bücher, DVDs oder Geschirr) werden dort weiterverwendet oder verkauft. Eine gute Orientierung für seriöse Abgabestellen ist die Seite *altkleiderspenden.de*. Hier können Abgabestellen in der direkten Umgebung erfragt werden.

Ein weiterer Trend heißt Upcycling. Im Gegensatz zum Recycling (Wiederverwertung) ist damit die Aufwertung durch das Umarbeiten von gebrauchter, nicht mehr getragener Kleidung gemeint. Ob du aus einem eingelaufenen Pullover einen Minirock herstellst, aus einer zu engen Jeans eine Tasche nähst oder alte Hemden zu einer Tischdecke umfunktionierst – das Konzept ist offen für alle möglichen Ideen, alte Kleidung kreativ aufzuwerten.

Pyramide des nachhaltigen Konsums



Tod auf Arbeit

Ausbeutung, miserable Arbeitsbedingungen und unzumutbare Zustände. Durch fehlende Sicherheitsmaßnahmen sind Textilarbeiter*innen täglich dem Risiko ausgesetzt, sich zu verletzen oder gar zu sterben.

Brände von Textilfabriken

Textilfabrik in El-Obour City, nördlich von Kairo, Ägypten	März 2021	min. 20 Tote
Teresa Moda in Prato, Italien	Dezember 2013	7 Tote
Rana Plaza in Sabhar, Bangladesch	April 2013	1.136 Tote
Ali Enterprises in Karatschi, Pakistan	September 2012	259 Tote
Tazreen Fashion in Dhaka, Bangladesch	November 2012	117 Tote

FAIR WEAR FOUNDATION (FWF)

Unabhängige, gemeinnützige Organisation, deren Mitglieder (Firmen und Fabriken) sich zu menschenwürdigen Arbeitsbedingungen verpflichten.

fairwear.org

GREENALITY

Das Label setzt sich aktiv gegen Hungerlöhne, Gentechnik und Umweltzerstörung ein. Die Klamotten sind fair und aus nachhaltigen Rohstoffen.

greenality.de

LOVECO

Nachhaltige Mode von über 70 Fair Fashion Marken

loveco-shop.de

AVOCADO STORE

Nachhaltiger online Marktplatz. Jedes Produkt muss bestimmten Nachhaltigkeitskriterien entsprechen.

avocadostore.de

GRUNDSTOFF

Hochwertige Kleidung aus fairer Produktion, hergestellt aus ökologischen & nachhaltigen Materialien, zu bezahlbaren Preisen.

grundstoff.net

WO GIBT ES FAIRE KLAMOTTEN?

Hier gibt's eine Auswahl von Läden und Herstellern ökologischer und fairer Kleidung:

fair-fashion

getchanged.net

fairfashionguide.de

KAUFE BEWUSST!

Wenn es doch etwas Neues sein muss, gibt es auch fair bzw. ökologisch hergestellte „saubere“ Kleidung. Diese Unternehmen achten darauf, gerechte Löhne zu bezahlen und negative Auswirkungen auf die Umwelt so gering wie möglich zu halten.

Der bewusste Umgang mit dem eigenen Konsumverhalten ist ein Schritt für mehr globale Gerechtigkeit. Auf der individuellen Ebene reicht der kritische Konsum alleine jedoch nicht aus, um einen strukturellen Wandel zu erreichen. Gerecht einzukaufen kann daher als Ergänzung zu politischer und wirtschaftlicher Veränderung gesehen werden.

Siegel erleichtern dir, faire Mode zu erkennen.

[Hier kannst du Siegel und Marken vergleichen:](#)

Textil-Label unter der Detox-Lupe

[greenpeace.de/detox](https://www.greenpeace.de/detox)

Unternehmensvergleich zu existenssichernden Löhnen

[fashionchecker.org/de](https://www.fashionchecker.org/de)

Label Check für Textilien und Lebensmittel

[labelchecker.de](https://www.labelchecker.de)

Orientierung im Label-Dschungel von Textilien

[publiceye.ch/labelguide](https://www.publiceye.ch/labelguide)

WERDE AKTIV!

Ein bewussterer Kleiderkonsum reicht dir nicht? Du willst dich außerdem für bessere Produktions- und Arbeitsbedingungen bzw. mehr Umweltschutz in der Textil- und Bekleidungsindustrie einsetzen? Es gibt viele Organisationen und Initiativen, bei denen du dich engagieren kannst. Hier eine Auswahl:

Initiative Lieferkettengesetz

AWO International unterstützt die Initiative Lieferkettengesetz als eine von über 130 zivilgesellschaftlichen Organisationen. Ein großer Erfolg war die Verabschiedung des deutschen Lieferkettengesetzes im Juni 2021.

Aufgrund des Widerstands der Wirtschaftslobby hat das Gesetz aber noch Schwächen und Lücken. Deshalb braucht es ein umso stärkeres EU-Lieferkettengesetz, das europaweit verpflichtende Menschenrechts- und Umweltstandards für Unternehmen schafft. Auf der Webseite gibt es Material und Infos zum Mitmachen.

lieferkettengesetz.de

Clean Clothes Campaign (CCC)

Die CCC und die Kampagne für Saubere Kleidung setzen sich für die Rechte der Textilarbeiter*innen ein.

Mit Aktionen und Kampagnen fordern sie Unternehmen und Regierungen zu (mehr) sozialer Verantwortung und Transparenz entlang der Produktionskette auf.
cleanclothes.org oder *saubere-kleidung.de*

fashionrevolution.org

Weltweit größte Bewegung für Modeaktivismus. Setzen sich mit Bildungsarbeit, Kampagnen, Aktivismus und Petitionen für eine saubere, sichere, faire, transparente und verantwortungsbewusste globale Modeindustrie ein, die die Umwelt schont und Menschen über Wachstum und Profit stellt.

[Christliche Initiative Romero e. V. \(CIR\)](http://ci-romero.de/cc)

Die Christliche Initiative Romero (CIR) setzt sich für die Einhaltung von Arbeits- und Menschenrechten in Ländern des Südens ein, insbesondere in Mittelamerika und Mexiko. Auf der Homepage findest du kostenloses Aktionsmaterial, mit dem du dich für eine Verbesserung der Arbeitsbedingungen in Textilindustrie einsetzen kannst.
ci-romero.de/cc

[INKOTA e. V.](http://inkota.de)

INKOTA ist ein Zusammenschuss von verschiedenen Menschen und Gruppen, die sich für eine gerechte Welt engagieren, und Mitglied der Kampagne für Saubere Kleidung. Es gibt verschiedene Kampagnen (s. u.) und

Arbeitskreise, bei denen du mitmachen kannst, sowie ganz viel kostenloses Informations- und Aktionsmaterial. inkota.de; cottoncampaign.org; saubere-kleidung.de; das-ist-untragbar.de

SÜDWIND

SÜDWIND forscht und handelt für gerechte Wirtschaftsbeziehungen. Der gemeinnützige Verein arbeitet seit der Gründung im Trägerkreis der Kampagne für Saubere Kleidung/Clean Clothes Campaign mit. Um die Arbeitsbedingungen in der Bekleidungsindustrie weltweit zu verbessern, informiert SÜDWIND die Verbraucher*innen, übt Einfluss auf Unternehmen aus, unterstützt Arbeitnehmer*innen in Konfliktfällen und führt Kampagnen durch, die sich an die Politik wendet.

suedwind-institut.de

Greenpeace

Mit der Detox-Kampagne fordert Greenpeace unter dem Motto „Entgiftet unsere Kleider!“ Textilunternehmen dazu auf, umweltbelastende und gesundheitsgefährdende Schadstoffe durch ungefährliche Substanzen zu ersetzen.

greenpeace.de/detox

WANDEL MIT HAND UND FUß

Wir müssen uns fragen, wie häufig wir auf ausbeuterische Arbeitsverhältnisse zurückgreifen und welchen ökologischen Fußabdruck wir in der Welt hinterlassen wollen. Kaufe also jedes Kleidungsstück in dem Bewusstsein, dass nicht nur du dafür einen Preis bezahlst, sondern auch andere Menschen und die Umwelt weltweit.

Der ökologische Fuß- und Handabdruck von Brot für die Welt und Germanwatch.

Hier kannst du deinen eigenen ökologischen Fußabdruck berechnen und bekommst Tipps, wie du deinen Abdruck und deine persönliche Umweltbilanz verringern kannst: *fussabdruck.de*

Der Handabdruck gilt als Hebel für Veränderung. Handabdruck-Aktionen verändern die Rahmenbedingungen so, dass nachhaltiges Verhalten strukturell und verankert wird. Der Handabdruck setzt an Institutionen, Strukturen, Rahmenbedingungen oder Gesetzen an: *handabdruck.eu*


Und schließlich: Weniger ist mehr! Vielleicht hast auch du schon einmal die Erfahrung gemacht, dass billige Kleidungsstücke schneller kaputtgehen oder ihre Passform verlieren und du bald neue kaufen musst. Für viele billige Kleidungsstücke bezahlt man oft mehr als für wenige qualitativ hochwertige.

Also vielleicht doch auf qualitativ hochwertigeres achten und ab und zu mal ein Kleidungsstück kaufen, das du dann aber lange tragen kannst. Am Ende profitieren davon auch unser Klima und unsere Umwelt, weil weniger Produktionsprozesse nötig sind und lange Transportwege vermieden werden!

Der ökologischste Kleiderschrank ist der, den wir haben.

Vor dem Neukauf ist es sinnvoll sich zu fragen:

- Lässt sich das Teil gut mit bereits vorhandenen Klamotten kombinieren?
- Werde ich dieses Kleidungsstück mehr als 30 Mal tragen?
- Ist das Material qualitativ hochwertig?

 lieber auf (Bio-)Baumwolle, Leinen, Viskose, Modal Lyocell/Tencel zurückgreifen, statt auf synthetische Fasern wie Polyester.

KLICKEN

textilbuendnis.com

ilo.org/berlin

saubere-kleidung.de

fairwear.org

lohnzumleben.de

exit-fast-fashion.de

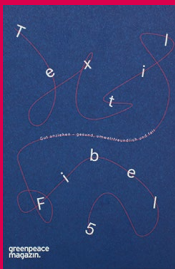
oeko-fair.de

fairtrade-deutschland.de

fairwertung.de

kritischer-konsum.de

LESEN



GUCKEN

- ▶ Die dunkle Seite der türkischen Textilindustrie | ARTE Re:
- ▶ Modeindustrie in Bangladesch: Unter diesen Arbeitsbedingungen entsteht hier unsere Mode | Uncovered
- ▶ Warum die Textilindustrie Mensch und Umwelt schadet | Quarks
- ▶ Der Kleiderberg – Der versteckte Preis unseres übermäßigen Modekonsums #textilwende

ES IST GENUG FÜR ALLE DA: ERNÄHRUNG GLOBAL



Hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, was du isst und welche Lebensmittel du einkaufst?

„Wir essen morgens, mittags, abends, zwischendurch oder auch nachts. Essen ist Energie. Essen ist Antrieb. Essen ist Leben. Ohne Essen könnten wir – zumindest langfristig gesehen – nicht laufen, nicht springen, nicht denken, nicht philosophieren, nicht lieben, gar nichts. Für die meisten ist Essen eine Selbstverständlichkeit. Oder eine unabdingbare Notwendigkeit. Mehr nicht. Dabei ist es so viel mehr. Essen ist Genuss, Lebensqualität, ein Statement. Essen kann man im Eilschritt nebenbei oder mit Bedacht in großer Runde. Man kann Essen essen, das einmal um die halbe Welt gereist ist oder direkt vor der Haustür wächst. Essen kann man von anderen produzieren lassen oder selbst anbauen. Egal, wie wir uns entscheiden: Die Art und Weise, welches Essen wir konsumieren und wie wir das tun, beeinträchtigt unser Leben – und das von anderen.“

DAS SCHNITZEL UND DER REGENWALD

Essen ist heute eine globale Angelegenheit.

Ein Beispiel: Fleisch aus Deutschland ist kein regionales Produkt. Im Laufe ihres Lebens haben Tiere einiges zu fressen bekommen, darunter auch proteinreiches Futtermittel aus Soja. Dies wird vor allem in Lateinamerika angebaut, große Flächen Regenwald werden dafür vernichtet. Knapp 70 Prozent aller Treibhausgasemissionen unserer Ernährung sind auf tierische Produkte zurückzuführen.⁶



1 kg Rindfleisch
13,3 kg CO₂

Zum Vergleich:



1 kg Mischbrot
0,75 kg CO₂



1 kg Äpfel
0,5 Kilo CO₂⁷

Wir bevorzugen nur das Beste vom Fleisch, z. B. Filets und Hühnerbrust, die restlichen Teile werden zu günstigsten Preisen in der ganzen Welt verkauft. Europäische Subventionen, Tiefkühltransporte und die Freihandelsabkommen mit Ländern des Globalen Südens machen es möglich.

Diese globale Lebensmittelproduktion hat – noch verschärft durch die Börsenspekulation mit Lebensmitteln – große Auswirkungen auf die Ernährungssituation weltweit: hier Essen im Überfluss und Lebensmittelverschwendung in großem Ausmaß, dort Unterernährung und Hunger.

Die weltweite Vernetzung trägt außerdem zum Klimawandel bei und verstärkt globale Ungerechtigkeiten.

Wir wollen immer häufiger wissen, wo und unter welchen Bedingungen die Lebensmittel, die wir essen, hergestellt worden sind. Auch eine artgerechte Tierhaltung, Vermeidung von Verpackungsmüll oder der Verzicht auf Gentechnik spielen eine zunehmend wichtige Rolle bei unseren Kaufentscheidungen. Aber welcher Weg ist der „richtige“? Letztendlich musst du jedes Mal selbst entscheiden, welcher Aspekt für dich wichtig ist.

Auf jeden Fall ist es heute viel einfacher als früher, Bio-Lebensmittel oder fair gehandelten Kaffee in Läden und Supermärkten zu finden. Auch bei AWO International findest du ökologisch hergestellten fairen Kaffee: awointernational.de/shop. Und es gibt andere Möglichkeiten und Initiativen für einen bewussteren und nachhaltigen Lebensmittelkonsum. Einige davon stellen wir dir auf den folgenden Seiten vor.

WAS WÄCHST EIGENTLICH HIER?

Der Lebensmittelmarkt ist durch Konzentration und Globalisierung gekennzeichnet. Produziert wird in großen Mengen dort, wo es am billigsten ist: Gemüse und Obst in unseren Supermärkten oder Discountern kommen häufig aus Ländern des Globalen Südens. Viele der Lebensmittel werden unter menschenunwürdigen und ausbeuterischen Arbeitsbedingungen hergestellt. Die Nachfrage ist groß, denn wir sind es mittlerweile gewohnt, das ganze Jahr hindurch Tomaten oder Erdbeeren kaufen zu können.

Wer diesem Trend entgegenwirken möchte, kann zu Lebensmitteln greifen, die in Deutschland oder in der Region rund um den Wohnort hergestellt werden, oder kauft Obst und Gemüse, wenn es gerade wächst.

Für regionale Produkte gibt es keine verlässlichen Kennzeichnungen oder Siegel. Achtung: Angaben von einigen Supermärkten und Discountern wie „Aus unserer Region“ oder „aus der Heimat“ sind mit Vorsicht zu genießen, da die Kriterien von den Filialen selbst festgelegt werden. „Echte“ Regionalprodukte findet ihr in Hofläden, auf Wochenmärkten, in gut

sortierten Bioläden und Supermärkten. Am besten nachfragen! Obst könnt ihr übrigens auf vielen Bauernhöfen auch selber ernten. Siegel sind nicht immer der einzige Weg. Produkte aus einer solidarischen Landwirtschaft können beispielsweise trotz anspruchsvoller Richtlinien nicht mit einem Label gekennzeichnet sein.

Gute Gründe für regionales Obst und Gemüse

- erntefrische Produkte wie aus dem eigenen Garten
- kurze Transportwege: gut für die Umwelt und fürs Klima
- garantierte Qualität und Sicherheit
- Unterstützung regionaler Erzeuger*innen
- Arbeitsplätze bleiben in der Region, die regionale Wirtschaftskraft wächst
- Förderung der nachhaltigen Entwicklung ländlicher Räume



oekokiste.de

Regionale Kiste bestellen



solidarische-landwirtschaft.org

Für einen Ernteanteil

Landwirt*innen direkt unterstützen



mundraub.org

Karte die zeigt, an welchen öffentlichen Orten Obst, Nüsse oder Kräuter wachsen

SAISONKALENDER

Frühling
März – Mai



Gemüse/Kräuter

Bärlauch
Blumenkohl
Champignon
Chinakohl
Kaiserschote
Kopfsalat
Kohlrabi
Lauchzwiebeln
Lauch
Mangold
Petersilie
Radieschen
Rucola
Spargel

Obst

Apfel (Lager)
Erdbeeren (ab Mai)
Rhabarber

Sommer
Juni – August



Gemüse/Kräuter

Artischocke
Aubergine
Blumenkohl
Basilikum
Bohnen
Brokkoli
Champignon
Erbse
Fenchel
Gurke
Kartoffel
Knoblauch
Möhre
Paprika
Petersilie
Lauch
Stangenbohnen
Staudensellerie
Tomate
Zucchini
Zwiebel

Obst

Apfel
Aprikose
Birne
Brombeeren
Erdbeeren
Heidelbeere
Himbeere
Johannisbeere
Kirsche
Mirabelle
Nektarine
Pfirsich
Pflaume
Stachelbeere
Wassermelone
Weintraube

Herbst
September –
November



Gemüse/Kräuter

Aubergine
Blumenkohl
Brokkoli
Champignon
Chinakohl
Feldsalat
Kartoffel
Kürbis
Mais
Radieschen
Rote Beete
Rotkohl
Paprika
Porree/Lauch
Stangenbohnen
Staudensellerie
Süßkartoffel
Spinat
Weißkohl
Zwiebel



Obst

Apfel
Birne
Brombeere
Hagebutte
Holunderbeere
Kastanien
Mirabelle
Nektarine
Pflaumen
Quitten
Weintrauben
Zwetschgen



Winter
Dezember – März

Gemüse/Kräuter

Chinakohl
Feldsalat
Grünkohl
Kürbis (Lager)
Meerrettich
Pastinaken
Porree/Lauch
Rosenkohl
Rote Beete
Rucola
Spitzkohl
Steckrübe
Weißkohl
Wirsing



Obst

Apfel (Lager)

Weitere Saisonkalender
findest du hier:
regional-saisonal.de/saisonkalender
eatsmarter.de/saisonkalender

WARUM BIO?

Lebensmittel aus biologischem Anbau bedeuten Verzicht auf Gentechnik, weniger Dünger, weniger bzw. keine Pflanzenschutzmittel und Zusatzstoffe und damit weniger Belastung für die Umwelt und unsere Gesundheit.

Bio-Produkte findet ihr nicht mehr nur in Bio-Läden, Naturkostläden, Vollwert-Bäckereien, Reformhäusern oder auf Öko-Wochenmärkten, sondern auch in vielen Supermärkten und Discountern. Ein Preisvergleich lohnt sich: In Discountern sind Bio-Waren relativ preisgünstig, während sie in manchen Supermärkten sogar teurer sind als im Bio-Laden. Dass es Preisunterschiede gibt, liegt daran, dass die Produkte nach unterschiedlich strengen Vorgaben hergestellt wurden und dementsprechend mit unterschiedlichen Bio-Siegeln ausgezeichnet sind. Das bekannte EU-Bio-Siegel legt z. B. Mindeststandards für die ökologische Produktion fest. Sehr viel strengere Vorgaben haben die Siegel der Anbauverbände Demeter, Bioland und Naturland (siehe die Siegeltabelle am Ende dieser Broschüre). Egal, welches dieser Siegel ein Bio-Produkt kennzeichnet: Seit 1992 sind die Begriffe Öko und Bio gesetzlich geschützt. Allerdings ist Bio nicht gleich auch regional. Eine Bio-Avocado oder eine importierte Bio-Tomate haben dennoch einen höheren CO₂-Abdruck als lokales, saisonales Gemüse.



Konventioneller
Anbau
im Treibhaus
9.300 CO₂ in g/kg



Bio-Anbau im
Treibhaus außerhalb
der Saison (auch regional)
9.200 CO₂ in g/kg



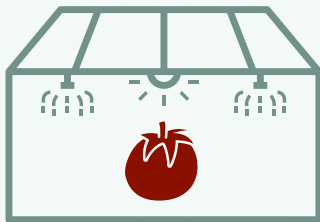
Freilandtomaten
aus Spanien
600 CO₂ in g/kg



Konventioneller Anbau
(saisonal, regional)
85 CO₂ in g/kg



Bio-Anbau
(saisonal, regional)
35 CO₂ in g/kg



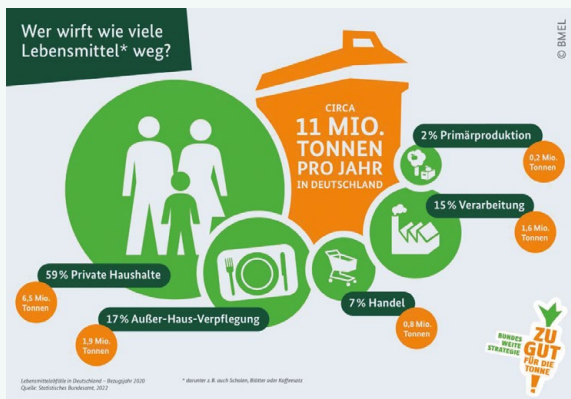
9.300 g CO₂

für 1 kg Tomaten
aus dem Treibhaus

VERSCHWENDUNG VERMEIDEN

Mal ehrlich: Wie oft musstest du – vielleicht mit schlechtem Gewissen – Lebensmittel wegwerfen, weil sie schlecht geworden sind?

Nicht nur dir geht es so: 11 Millionen Tonnen Lebensmittel landen pro Jahr in Deutschland im Müll – 59% von privaten Haushalten. Insbesondere Obst, Gemüse und Backwaren landen im Müll.⁹



Die Kampagne „Zu gut für die Tonne“ meint dazu folgendes: „Wir vergeuden Ressourcen. Für ein Kilo Äpfel zum Beispiel sind 700 Liter Wasser nötig. Dazu kommen Dünger, Energie und wertvolle Ackerflächen. Und viele Menschen haben dafür gearbeitet. Wir belasten die Umwelt. Schätzungsweise 30 % der weltweiten Treibhausgase hängen mit unserer Ernährung zusammen. Durch die unnötige Erzeugung und den Transport von Lebensmitteln fügen wir der Umwelt Schaden zu. Weltweit hungern eine Milliarde Menschen. Keiner von ihnen wird unmittelbar satt, indem wir weniger wegwerfen. Doch je mehr wir verschwenden, desto höher sind die Nachfrage am Weltmarkt und damit die Preise weltweit.“

Übrigens: Das Essen, das wir in Europa wegwerfen, würde zwei Mal reichen, um alle Hungernden der Welt zu ernähren.

10 goldene Regeln, um Lebensmittelabfälle zu vermeiden

1 EINKAUFSZETTEL BENUTZEN 

2 ZEIT NEHMEN 

3 PACKUNGSGRÖSSEN BEACHTEN 

4 BEWUSST AUSWÄHLEN 

5 RICHTIG KÜHLEN 

6 GUT LAGERN 

7 HALTBARKEIT BEACHTEN 

8 REGELMÄSSIG KONTROLLIEREN 

9 RESTE WEITER VERWERTEN 

10 MASSVOLL BESTELLEN 

ZU GUT FÜR DIE TONNE!

Kampagne des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gegen die Lebensmittelverschwendung.

zugutfuerdietonne.de

FOODSHARING

Werde Lebensmittelretter*in! Auf foodsharing.de kannst Du Deine Lebensmittel vor dem Verfall an soziale Einrichtungen oder andere Personen abgeben.

SIRPLUS

Gerettete Lebensmittel werden im Online-Shop verkauft.
sirplus.de

TASTE THE WASTE!

Informativer Doku-Film von Valentin Thurn über den Umgang der Industriegesellschaften mit Nahrungsmitteln und die globalen Ausmaße von Lebensmittelabfall.
Deutschland 2011, 90 Min.

GUCKEN

Zu klein, zu krumm, abgelaufen – Warum landet Essen im Müll? | WDR Doku 2020
youtube.com/watch?v=zb1le2nWXJk

KLICKEN

resterechner.de
nachhaltiger-warenkorb.de

DAS PERFEKTE KLIMA-DINNER?

„Unsere Ernährung verursacht beachtliche Emissionen von Treibhausgasen. Denn unsere Nahrungsmittel werden zunächst angebaut, dann geerntet, transportiert, gelagert, eventuell noch weiterverarbeitet, bis sie schließlich im Verkauf landen. Im Privathaushalt angekommen, werden sie ebenfalls gelagert, oft gekühlt, dann zubereitet und verzehrt – oder enden im Abfall, der wiederum entsorgt werden muss. Die entlang dieser Kette freiwerdenden Emissionen werden „direkte“ Emissionen genannt. Daneben existieren sogenannte „indirekte“ Emissionen, die unseren persönlichen „Klima-Fußabdruck“ erheblich erhöhen können. Diese entstehen, wenn durch Landnutzungsänderungen, also etwa bei Umwandlung von Grünland in Ackerland oder von tropischem Regenwald in Weideland, Treibhausgase freigesetzt werden.“¹⁰

Was und wie wir essen, trinken und einkaufen, hat also Auswirkungen auf das Klima und die Umwelt. Jede*r in Deutschland verursacht allein aufgrund ihrer oder seiner Ernährung Treibhausgas-Emissionen von rund zwei Tonnen CO₂ pro Jahr. Auch unser hoher Fleischkonsum hat negative Folgen: Für die Fleischproduktion werden Nahrungsmittel, die auch Menschen direkt ernähren könnten, an Tiere verfüttert. Auch die Tiere selbst produzieren eine große Menge klimaschädlicher Treibhausgase wie Methan und tragen so zur globalen Klimaerwärmung bei.

WAS TUN?

Klimafreundlicher Einkaufen heißt nicht nur, saisonal, Bio und regional zu bevorzugen, sondern auch seltener Fleisch zu essen. Außerdem solltet ihr auf frische Ware mit wenig Verpackung achten. Frisches Obst und Gemüse verursacht viel weniger CO₂ als tiefgekühlte Waren oder Konserven. Fertigprodukte vermeidet ihr am besten ganz, da bei ihnen jeder Arbeitsschritt zusätzlich CO₂ verursacht. Mittlerweile werden auch viele Arbeitsschritte in der Lebensmittelindustrie aufgrund niedriger Lohnkosten in den Globalen Süden ausgelagert – Nordsekrabben werden zum Beispiel in Marokko geschält und zurück transportiert.

Eine Ernährung mit regionalen, saisonalen und Bio-Produkten, weniger Fleisch und weniger Verschwendung ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem nachhaltigen Warenkorb. Es lohnt sich, den eigenen Ernährungsstil einmal genauer zu untersuchen und zu überlegen: Wie wahrscheinlich ist es, dass wir in 50 Jahren genauso gut und viel essen können, wenn wir so weitermachen wie bisher? Werden dabei auch wirklich alle Menschen auf der ganzen Welt satt? Sprich am besten auch mit anderen darüber. Denn nur gemeinsam können wir nachhaltig handeln – für eine zukunftsfähige Welt.

Fünf Gründe, weniger Fleisch zu essen

- 1) Das Klima retten
- 2) Flächen für Welternährung erhalten
- 3) Artenvielfalt muss sein
- 4) Böden und Wasser schützen
- 5) Gesund leben

Weitere Infos: greenpeace.de

ZUM KLICKEN

greenpeace.de/ratgeber

- Essen ohne Gentechnik
- Essen ohne Pestizide
- Einkaufsratgeber
 - für gentechnik-
freien Genuss
 - für Obst und Gemüse

weltagrarbericht.de

Hintergründe zur
weltweiten Ernährungslage

ZUM NACHLESEN ODER VERSCHENKEN

①



②



1/ **500 junge Ideen, täglich
die Welt zu verbessern**

Shary Reeves / Jan Hofer
Dieter Kronzucker (Hg.)
rotfuchs / rororo Verlage

2/ **Empört Euch!**

Stéphane Hessel
ullstein Verlage

3/ **Das Klima Kochbuch**

BUNDJugend
Kosmos Verlag

③



4/ **Zukunftsmenü**

Sarah Wiener
Riemann Verlag

④



5/ **Verantwortungsvolles Kochbuch**

Landesjugendwerk der
AWO NRW

6/ **Iss was?!**

Tiere, Fleisch und ich
Heinrich Böll Stiftung

7/ **Fleischatlas.**

Daten und Fakten über
Tiere als Nahrungsmittel
Heinrich-Böll-Stiftung,
Bund für Umwelt und
Naturschutz Deutschland
und Le Monde Diplomatie

8/ **Konzernatlas.**

Daten und Fakten über
die Lebensmittelindus-
trie
Heinrich-Böll-Stiftung,
Rosa-Luxemburg-Stif-
tung, Bund für Umwelt
und Naturschutz
Deutschland, Oxfam
Deutschland, German-
watch e.V. und Le
Monde diplomatique

⑤



WAS HEIßT DENN FAIR?



Es ist weder normal noch selbstverständlich, dass wir Produkte, die in Europa nicht wachsen, regelmäßig essen und trinken. Wir im Globalen Norden haben uns während der letzten 200 Jahre daran gewöhnt, günstigen Zugang zu „exotischen“ Genussmitteln zu haben. Kaffee, Tee und viele Früchte, die wir konsumieren, haben häufig eine lange Reise hinter sich: Sie werden in Ländern des Globalen Südens angebaut. Das hat seinen Preis: Viele Menschen in den Anbauländern arbeiten unter unwürdigen und ausbeuterischen Bedingungen und erhalten einen Lohn, der kaum zum Überleben reicht. Das ist ein Erbe des Kolonialismus – die Zeit, in der europäische Staaten andere Regionen in der Welt überwiegend gewaltsam in Besitz genommen haben. Um dem entgegenzuwirken, hat sich 1973 eine Solidaritätsinitiative gegründet, aus der heute unter dem Namen Fairer Handel oder Fair Trade ein weltumspannendes Projekt geworden ist. Der Faire Handel trägt zur Armutsbekämpfung in Ländern des Globalen Südens bei und sorgt für einen gerechteren Welthandel.

FAIR EINKAUFEN WO UND WIE

Wir tragen tagtäglich die halbe Welt in unserem Einkaufskorb. Aber wo finden wir fair gehandelte Produkte und wie erkennen wir sie?

Fair gehandelte Produkte erkennst du:

- am Verkauf im Weltladen
- an den Marken anerkannter Fair-Handels-Importeure
- an den anerkannten Siegeln des Fairen Handels.

Rund 900 Weltläden in Deutschland bieten ein breites Sortiment fair gehandelter Lebensmittel und Handwerksprodukte. Darüber hinaus leisten sie Informations-, Bildungs- und Kampagnenarbeit zum Fairen Handel. Faire Produkte gibt es außerdem bei den Marken anerkannter Fair-Handels-Importeuren wie gepa, dwp, El Puente, Banafair oder Globo. Fair-Handels-Importeure sind Unternehmen, die ausschließlich im Fairen Handel aktiv sind und seinen Prinzipien folgen. Ihre Produkte findest Du in Weltläden, aber auch in Bio- und Naturkostläden sowie in manchen Supermärkten.

Viele fair gehandelte Produkte sind mit einem Siegel gekennzeichnet. Das bekannteste ist bei uns das Fairtrade-Siegel, das die Organisation TransFair für einzelne Produkte vergibt. Die Einhaltung der Fairtrade-Standards wird durch ein internationales Kontrollsystem sichergestellt. Daneben existieren das Naturland Fair-Siegel, das ECOCERT Fair Trade-Siegel und die Fair for Life-Zertifizierung.

Weitere Informationen findet ihr in der Siegel-Übersicht (am Ende dieses Ratgebers).

 Hier findest Du Weltläden in deiner Nähe
weltladen.de

 [awointernational.de/mitmachen/
fairer-handel](http://awointernational.de/mitmachen/fairer-handel)
Fairer Handel bei AWO International

WIE WIRKT DER FAIRE HANDEL?

- Marktzugang für benachteiligte Kleinbäuer*innen
- Erzeuger*innen erhalten gerechte und stabile Preise, die meist über dem Weltmarktpreis liegen
- Langfristige und partnerschaftliche Handelsbeziehungen
- Planungssicherheit durch die Vorfinanzierung der Ernte
- Unfairer Zwischenhandel wird ausgeschlossen
- Verbot ausbeuterischer Kinderarbeit
- Die zusätzliche Fairtrade-Prämie als Investition in Bildung, in den Bau sozialer Einrichtungen oder die Verbesserung der Produktion
- Höhere Preise für Bio-Produkte fördern umwelt-schonenden und nachhaltigen Anbau.

BUCHTIPP



Fair einkaufen – aber wie?

Das Handbuch für fairen Konsum

Martina Hahn / Frank Herrmann

Brandes & Apsel Verlag

FAIRER KONSUM NICHT NUR ZU HAUSE

Wie wäre es mit fair gehandeltem Kaffee und Tee am Arbeitsplatz bzw. in der FSJ- oder BFD-Einsatzstelle? Und in der Uni oder dem Ausbildungsbetrieb? Oder vielleicht in deinem Sport- oder Musikverein? Es gibt viele Möglichkeiten, wo wir fair konsumieren könnten – vielleicht bedarf es nur eines kleinen Hinweises von dir!

Wie sieht es in deiner FSJ- oder BFD-Einsatzstelle aus? Werden dort schon faire Produkte eingekauft und konsumiert? Werden Tee, Kaffee, Zucker, Kekse und Früchte, oder beim gemeinsamen Kochen faire Zutaten wie Reis oder Mais verwendet? Auch später im Ausbildungsbetrieb kannst du das Thema einmal auf den Tisch bringen und anregen, Produkte aus fairem Handel zu beziehen. Wenn du Gastronom*innen und Großverbraucher*innen wie Kantinen, zum Beispiel an deiner Hochschule, Informationen zur fairen Beschaffung an die Hand geben willst, kannst du sie auf die neben stehenden Webseiten hinweisen: Dort finden sie Ideen für Fairtrade-Aktivitäten in der Gastronomie und Tipps, wie man Fairen Handel in seinen gastronomischen Betrieb integrieren kann.

Wer bei der AWO oder in einem Verein aktiv ist, hat beste Möglichkeiten, dort das Thema fairer Einkauf einzubringen. Wenn ihr eigene Veranstaltungen durchführt, eine Wochenend- oder Ferienfahrt mit eurem Verein plant oder Versammlungen abhaltet – bei all diesen Gelegenheiten kannst du anregen, faire Produkte einzukaufen. Oft brauchen Gemeinden oder Städte dazu nur einen kleinen Anstoß und tatkräftige Unterstützung von ihren Bürger*innen. Bring dich ein – jede*r kann den Prozess zu fairem Einkauf in seiner/ihrer Stadt ins Rollen bringen! Schließe dich mit anderen zusammen und mache aus deiner Heimatstadt eine Fairtrade-Town!

-  [awointernational.de/
mitmachen/fairer-handel](http://awointernational.de/mitmachen/fairer-handel)
-  transfair.org
-  gepa.de
-  faire-woche.de/mitmachen
-  ci-romero.de/glaubhaftfair
-  iisev.de/aktivitaeten/fairtrade
-  Kritischerkonsum.de
-  Fairtrade-towns.de

MACH MIT!

Kampagnen oder Aktionen

mff.makefruitfair.de/

Make Fruit Fair mobilisiert Unterstützung für die Einhaltung von Arbeitsrechten und Umweltschutz in der Bananen- und Ananasbeschaffungskette. Auf der Webseite kannst du dich an Eilaktionen und Petitionen beteiligen und Kampagnen- und Informationsmaterialien finden.

makechocolatefair.org

Die europäische Kampagne setzt sich für bessere Arbeits- und Lebensbedingungen von Kakaobauern und -bäuerinnen ein und fordert das Ende ausbeuterischer Kinderarbeit. Informationen, wie du im Rahmen der Kampagne aktiv werden kannst, findest Du auf der Homepage.

wir-haben-es-satt.de

Das Bündnis setzt sich zusammen aus zivilgesellschaftlichen Organisationen. Seit 2011 ruft das Bündnis zum Auftakt der weltgrößten Agrarmesse „Grüne Woche“ für eine ökologischere Landwirtschaft in Berlin zur Demo auf. Die Seite bietet Möglichkeiten zum Mitmachen für eine Agrarwende.

ichwillfair.de

Alles rund um einen nachhaltigen Lebensstil und den Fairen Handel. Die Seite informiert zu Themen wie den Umweltschutz beim Anbau von Kaffee, Tee, Kakao, Soja oder Palmöl. Dazu gibt es Tipps, um den Alltag fairer zu gestalten. Erfahre mehr auf der Seite und sage auch du deinem Umfeld, deinem Supermarkt um die Ecke, deinem Lieblingsklamottenladen oder dem*r Abgeordneten aus deinem Wahlkreis: Ich will fair!

Es gibt noch viele andere Möglichkeiten, individuell oder in einer kleinen Gruppe aktiv zu werden:

- an einem Sponsor*innenlauf zugunsten eines Projektes des Fairen Handels teilnehmen
- ein öffentliches Eine-Welt-Fest veranstalten
- zu einer privaten Motto-Party einladen
- einen Fair-Trade-Brunch organisieren
- einen Infostand zu einem Thema des Fairen Handels machen

- einen kreativen Flashmob auf die Beine stellen und auf einen bestimmten Aspekt (z. B. Kinderarbeit) aufmerksam machen

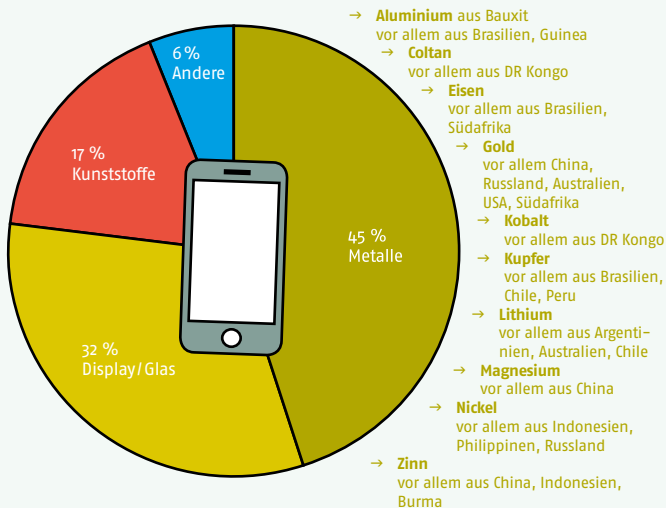
Vielleicht möchtest du deine Aktion im Rahmen der bundesweiten Kampagnen zum Fairen Handel (z. B. Faires Frühstück, Faire Woche, Coffee Fairday, Faire-Blumen-Aktion) durchführen? Ideen, Infos, Aktionsleitfäden, interaktive Aktionskarten und kostenloses Material findest du bei

-  [fairtrade-deutschland.de](https://www.fairtrade-deutschland.de)
-  [faire-woche.de](https://www.faire-woche.de)
-  [awointernational.de/mitmachen/engagement](https://www.awointernational.de/mitmachen/engagement)

DIGITAL GLOBAL



Elektronische Technologien sind in unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Doch unsere täglichen Begleiter belasten Mensch und Umwelt. Egal ob Handys, Haushaltsgeräte, Bildschirme, Waschmaschinen, Laptops oder (E-)Autos: In ihnen stecken wertvolle Rohstoffe wie Gold, Kupfer, Kobalt oder seltene Erden. Diese Ressourcen werden oft unter katastrophalen sozialen und ökologischen Bedingungen abgebaut. Deutschland steht an fünfter Stelle der größten Rohstoffverbraucher in der Welt. In einem Smartphone stecken über 60 verschiedene Ressourcen. Einen wichtigen Bestandteil machen die Metalle aus.¹⁰



Als Konfliktrohstoffe, werden Rohstoffe bezeichnet, deren Abbau oder Handel Kriege und Konflikte auslösen oder finanzieren und somit verlängern oder intensivieren.

Hierzu gehören Gold, Coltan, Wolfram und Zinn.

Doch auch der Abbau von anderen Rohstoffen geht mit Konflikten einher. Beispielsweise wird für die Batterien und Akkus von Handys, Laptops und E-Autos das Leichtmetall Lithium verwendet.

Unter anderem wird Lithium in Chile, in der Atacama-Wüste, gewonnen. Dies bringt Umweltschäden und soziale Konflikte mit sich. Der Abbau verbraucht sehr große Mengen an Wasser und das in einer der weltweit trockensten Regionen. Flüsse trocknen aus, lokale Tierpopulationen wie Flamingos sind gefährdet. Zudem verlieren auch lokale indigene Gemeinden durch den Wassermangel Lebensgrundlagen und setzen sich mit öffentlichen Protesten gegen den Abbau zur Wehr.

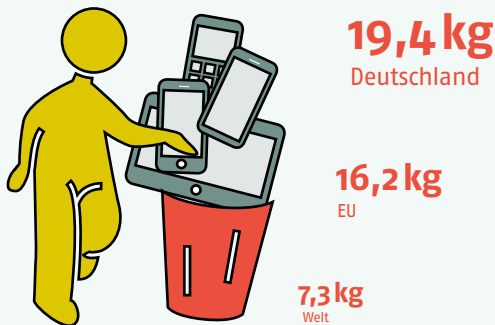
Kobalt wird hauptsächlich in der Demokratischen Republik Kongo (DR Kongo) abgebaut. Die Arbeitsbedingungen beim Abbau verstoßen oft gegen die Menschenrechte: Es fehlt an Arbeitsschutz, Arbeiter*innen sind gesundheitsschädlichen Risiken ausgesetzt und oft arbeiten auch Kinder und Jugendliche im Bergbau. Das Ökosystem wird durch die Abholzung für die Bohrung von Abbaugruben und durch die Verschmutzung der Gewässer belastet.

In Deutschland werden Handys im Schnitt nach nur zwei bis drei Jahren gegen ein neues Modell ausgetauscht.

Der Kauf von elektronischen Neugeräten verschwendet wertvolle Ressourcen.

Weltweit entstehen pro Jahr 53 Millionen Tonnen Elektroschrott. Dadurch entstehen jährlich 1,6 Millionen Tonnen Elektromüll. Jede Person in Deutschland produziert jährlich 19,4 Kilo Elektroschrott.¹¹

Zusätzlich liegen in Deutschland knapp 200 Millionen alte Handys ungenutzt in Schubladen.¹²



Das Wegwerfen von Elektrogeräten vergeudet wertvolle Ressourcen. Ein Großteil des Elektroschrotts wird falsch entsorgt oder wird illegal zu Deponien im Ausland exportiert. Die Menge an Elektroschrott, der an Länder des Globalen Südens exportiert wird, steigt jährlich an.

LÄNGER NUTZEN

Je länger ein Gerät genutzt wird, desto besser ist das in der Regel für die Umwelt.

Hier eine Auswahl:
ReparaturCafé AWO Oberlar
*reparaturcafe@
awo-oberlar.de*

REPARIEREN

Prüfe ob das defekte Gerät noch repariert werden kann.

Falls die Garantie bereits abgelaufen ist, gibt es Dienste und Initiativen die dich bei der Reparatur unterstützen können.

**Reparatur-Café vom
AWO Kreisverband Lübeck**
*awo-reparaturcafe@
gmx.de*

**Repaircafé AWO Kreis-
verband Nürnberg**
www.awo-nuernberg.de

AWO Reparatur-Cafés

Mit defekten Gebrauchsgegenständen, Elektronik, Kleingeräten und teilweise auch Spielzeug oder Kleidung können alle in die Reparatur-Cafés kommen. Dort wird dann gemeinsam versucht zu reparieren oder wiederaufzubereiten.

**Reparaturcafé
AWO Bad Vilbel**
*awo-badvilbel.de/
reparaturcafe*

Weitere Reparatur Initiativen in deiner Nähe finden:
reparatur-initiativen.de
oder auf
repaircafe.org/de

Online-Reparaturhilfe
iFixit
de.ifixit.com

ENTSORGEN

Elektroschrott gehört nicht in den Hausmüll!

In Recycling- oder Wertstoffhöfen werden Elektrogeräte kostenlos und fach- und umweltgerecht entsorgt.

Alte Handys und Laptops können auch zur Wiederverwertung abgegeben werden:

mobile-box.eu

handyaktion-nrw.de/

handysfuerdieumwelt.de/

return.reuse-notebook.com/

GEBRAUCHT STATT NEU KAUFEN

refurbed.de

asgoodasnew.de

cyberport.de/

OUTLET GEBRAUCHT

rebuy.de/

smallbug.de/

[gebraucht-kaufen](http://gebraucht-kaufen.de)

ZUM WEITERLESEN



①



②

1/ Heisses Eisen für kaltes Klima

Powershift e.V., RLS

2/ 12 Argumente für eine

Rohstoffwende

AK Rohstoffe

DUSCHGEL, MAKE-UP, REGENWALD?



Schön problematisch: Während bei Lebensmitteln, Elektrogeräten und Kleidung nachhaltige Produktion und Bio-Qualität immer mehr in unser Bewusstsein rückt, sieht es bei einer Produktschiene ganz anders aus: bei unseren Kosmetik- und Körperpflegeprodukten. Viele dieser Produkte sowie Lebensmittel enthalten Inhaltsstoffe, die aus dem Fett der Ölpalme gewonnen werden. Diese wächst nur in der tropischen Klimazone und wird überwiegend in Indonesien und Malaysia auf riesigen Plantagen angebaut. Teilweise müssen dafür große Flächen an Ur- und Regenwäldern weichen und Menschen ihre Siedlungsgebiete verlassen. Oft werden die Rechte von Kleinlandwirt*innen und indigenen Gemeinschaften missachtet.¹³ Wertvoller Lebensraum für Menschen und Tiere wird nachhaltig zerstört.

Palmfett ist für die verarbeitende Industrie ein ideales Fett. Es ist vielseitig verwendbar, neutral im Geschmack und die Ölpalme ist eine der günstigsten und ertragreichsten pflanzlichen Ölquellen mit dem größten Ertrag pro Hektar. Dies macht die Pflanze sehr begehrt.

In den Hauptanbaugebieten der Ölpalme wuchsen über viele Jahrhunderte intakte Regenwälder oft auf wertvollen Torfmooren. Nicht nur die Wälder, sondern auch diese Torfböden speichern enorme Mengen an Kohlendioxid. Durch das Freilegen dieser Böden wird dieses Gas in die Atmosphäre freigesetzt und trägt dort zum Klimawandel bei. Bis das freigesetzte Kohlendioxid wieder durch die darauf angepflanzten Plantagenbäume aufgenommen wird, müssten 650 Jahre vergehen. Die Nutzungsdauer einer Plantage ist jedoch auf ca. 30 Jahre angelegt und es besteht die Gefahr, dass die in der Erde enthaltenen Nährstoffe nach dieser Zeit ausgelaugt sind. Die Flächen werden nutzlos.

Darüber hinaus bietet eine Plantage deutlich weniger Tieren einen angemessenen Lebensraum, wodurch Artensterben beschleunigt wird. In Plantagen können nur zwischen 10 % und 25 % der Säugetierarten leben, die typischerweise in den Waldgebieten anzutreffen sind¹⁴.

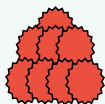
Palmfett schafft Wachstum und Arbeitsplätze im ländlichen Raum und sorgt indirekt dafür, dass Straßen gebaut und Gesundheits- sowie Bildungseinrichtungen eröffnet werden. Die meisten Arbeitsplätze werden jedoch auf Plantagen geschaffen: Für die schwere Arbeit werden dort nur sehr geringe Löhne gezahlt, die oft nicht reichen, um die Familie zu versorgen. Viele Beschäftigte kommen nicht aus der näheren Umgebung, sondern werden aus anderen Regionen angeworben. Oft haben sie keine festen Arbeitsverträge und werden von Tag zu Tag bezahlt. Somit haben sie kein geregeltes Einkommen und werden bei Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft nicht durch Sozialversicherungen aufgefangen.

Diese Plantagen üben großen Druck auf unabhängige Kleinlandwirt*innen aus, die den Wettbewerb gegenüber dieser Unternehmen verlieren. Gemeinschaften ohne einen amtlichen Besitztitel, die diese Wälder seit Generationen nutzen, um ihren Lebensstandard zu sichern, werden teilweise gewaltsam verdrängt.

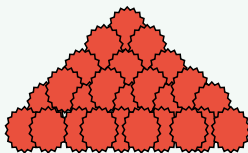
Palmölproduktion in Indonesien¹⁵



1990
3.000.000 t



2000
7.500.000 t



2010
25.000.000 t
auf 7.000.000 ha

Davon nutzen die vier größten Konzerne 1.200.000 Hektar!

51% der nach Deutschland importierten pflanzlichen Fette ist Palmfett.

In diesen Produkten wird das Fett oft eingesetzt



Lebensmittel

Palmöl: 23%
Palmkernöl: 42%
z.B. *Margarine, Brotaufstriche, Backwaren, Süßwaren, industriell hergestellte Nahrungsmittel, Fleischerzeugnisse, Fast Food*



Wasch-, Reinigungs- und Körperpflegemittel

Palmöl 10%
Palmkernöl 11%
z.B. *Seifen, Haushalts-, Wasch-, Pflege- und Reinigungsmittel, Kosmetik*



Energie

Palmöl: 55%
z.B. *Strom, Wärme, Bio-Sprit*



Futtermittel

Palmöl: 10%

INFORMIEREN

Prüfe beim Einkauf die Inhaltsstoffe auf Palmfett. Seitdem auf Lebensmitteln deutlich angegeben werden muss, ob Palmöl oder –fett enthalten ist, fällt es leicht! Schwieriger ist es jedoch bei Kosmetik- und Körperpflegeprodukten: Dutzende Inhaltsstoffe können Palmfett enthalten und tragen lateinische Namen, die man sich weder leicht merken noch schnell identifizieren kann. Hier hilft die App „Codecheck“: der Strichcode kann mit dem Smartphone gescannt und Informationen zu den einzelnen Inhaltsstoffen abgerufen werden. Dadurch erhältst du auch andere Informationen z.B. über hormonell wirksame oder allergieauslösende Inhaltsstoffe!

ÜBERLEGEN

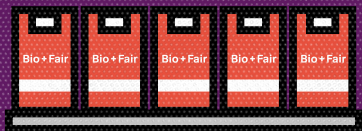
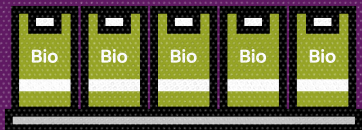
Ein Kernproblem unseres Lebensstils ist es, dass wir viele Produkte konsumieren, die viele Rohstoffe verbrauchen und weltweit hohe soziale und ökologische Kosten verursachen. Stelle dir beim nächsten Einkauf zwei Fragen:

- Benötige ich dieses Produkt oder kann ich verzichten?
- Kann ich dieses Produkt, wenn ich es wirklich benötige, durch eine Alternative ersetzen?

HANDELN

Es gibt bestimmt ein Produkt, dessen Herstellung auf Inhaltsstoffe aus Palmfett oder Inhaltsstoffe, die potentiell gesundheits- und umweltschädlich sind, verzichtet. Probiere es einfach mal aus. Informiere Freund*innen, Verwandte und Bekannte über die sozialen und ökologischen Folgen des Palmölanbaus.

WER? WAS? WORAUF?



Textilien



Internationaler Verband der Naturtextilien e.V. *naturtextil.de*

Dieser internationale Zusammenschluss von ökologisch engagierten Verbänden vergibt einen weltweit anerkannten Standard für die Herstellung von Naturtextilien, den GOTS (Global Organic Textile Standard).



Global Organic Textile Standard *global-standard.org*

Dieses Label hat die zurzeit höchsten ökologischen und sozialen Standards, die entlang der gesamte textilen Wertschöpfungskette eingehalten werden müssen: vom kontrolliert biologischen Anbau der Rohstoffe über Sozialstandards (z. B. Verbot von Kinderarbeit) bis hin zur Textilausrüstung.



Blauer Engel (Textil) blauer-engel.de

Der Blaue Engel ist eines der ältesten Umweltzeichen in Deutschland und hat einen sehr hohen Bekanntheitsgrad. Der Fokus liegt auf ökologischen Kriterien. Das Label ist breit aufgestellt und zeichnet Textilien, Farben, Möbel, Recyclingpapier, oder Elektrogeräte aus.



Grüner Knopf gruener-knopf.de

Der Grüne Knopf ist ein staatliches Siegel für Textilien und gibt es seit 2019 in Deutschland. Die Anforderungen werden nicht nur an das Produkt selbst gestellt, sondern es wird ebenfalls systematisch geprüft, ob Unternehmen Verantwortung für die Einhaltung von Menschenrechten und Umweltstandards in ihren Lieferketten übernehmen.



Oeko-Tex-Standard 100, 1000 und 100plus oeko-tex.com

Der Oeko-Tex Standard 100 kennzeichnet nur Textilien, bei deren Produktion Grenzwerte bestimmter Schadstoffe eingehalten wurden. Der Oeko-Tex Standard 1000

zertifiziert dagegen umweltfreundliche Textilunternehmen und die Beachtung sozialer Kriterien wie Verbot von Kinderarbeit, gerechte Löhne etc. Der Oeko-Tex Standard-100plus kennzeichnet Produkte, die sowohl schadstoffgeprüft nach Oeko-Tex Standard 100 sind als auch in umwelt- und sozial-freundlichen Betriebsstätten nach Oeko-Tex Standard 1000 hergestellt worden sind.



EU Ecolabel *eu-ecolabel.de*

Mit dem Label, auch Euroblume genannt, werden EU-weit Non-food-Produkte wie Textilien, Bodenbeläge, Elektronik, Seife, Waschmittel oder Matratzen gekennzeichnet, die als umweltfreundlicher als vergleichbare Produkte gelten.



Fair Wear (-Foundation) *fairwear.org*

Die Fair Wear (-Foundation) ist eine Multi-Stakeholder-Initiative, die 1999 in den Niederlanden gegründet wurde und seit 2005 einen Sitz in Deutschland hat. Aktuell sind mehr als 85 Textilunternehmen, die über 140 Marken

repräsentieren, Mitglied bei Fair Wear. Ziel der Stiftung ist die Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Bekleidungsindustrie.



Certified Cotton

Fairtrade Certified Cotton *fairtrade-deutschland.de*

Das Siegel kennzeichnet Textilien, die unter fairen und sozialen Handels- und Arbeitsbedingungen produziert und angeboten werden. Wie im Fairen Handel üblich erhalten die Baumwollbauern und -bäuerinnen einen festen Mindestpreis für ihre Baumwolle. Damit können sie die Kosten für eine nachhaltige Produktion decken. Die Kooperativen erhalten eine Prämie für Gemeinschaftsprojekte. Für die Zertifizierung müssen strenge Umweltstandards eingehalten werden, wie z. B. der Verzicht auf Agrochemikalien.



Deutsches Bio-Siegel bmel.de/bio-siegel.html

Seit 2001 gibt es das staatliche Bio-Siegel. Das 6-eckige Siegel wird mittlerweile als freiwilliges Kennzeichen auf Bio-Produkten abgedruckt, die mindestens die gesetzlichen Bio-Standards der Europäischen Union (EU) erfüllen. Alle diese Produkte müssen auch das EU-Bio-Siegel tragen.

EU-Bio-Siegel

ec.europa.eu/agriculture/organic/index_de.htm

Das EU-Bio-Siegel legt die Mindeststandards für eine ökologische Herstellung fest. Die EU-Öko-Verordnung regelt die für den biologischen Anbau zugelassenen Pflanzenschutz- und Düngemittel, schreibt die zulässige Anzahl von Tieren pro Hektar und die Art der Tierhaltung vor und verbietet die Verwendung genetisch veränderter Organismen.

The logo for Demeter, featuring the word "demeter" in a white, lowercase, sans-serif font on an orange rectangular background with a slight shadow effect.

Demeter *demeter.de*

Demeter ist der älteste Anbauverband von Öko-Produkten (seit 1928). Die Kriterien für die Vergabe des Siegels gehen weit über die EG-Öko-Basisverordnung hinaus. Das Siegel kennzeichnet Produkte aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft, die auf der anthroposophischen Lehre von Rudolf Steiner beruht. Dabei ist das Halten von Tieren nach strengen Kriterien (keine Enthornung von Rindern, kein Kupieren der Schweine-Schwänze) für jeden landwirtschaftlichen Betrieb verpflichtend. Der Verband steht durch die esoterische Weltanschauung, die den landwirtschaftlichen Konzepten zu Grunde liegt, in der Kritik.

The logo for Bioland, featuring the word "Bioland" in a white, bold, sans-serif font on a green rectangular background.

Bioland *bioland.de*

Der größte ökologische Anbauverband in Deutschland hat ebenfalls strengere Richtlinien als die EU-Öko-Verordnung: Bioland erlaubt z. B. nur die Hälfte der Zusatzstoffe, die das EU-Bio-Siegel zulässt. Wichtigstes Kriterium ist der vollständige Verzicht auf Pestizide und Kunstdünger. Bioland-Betriebe dürfen – im Gegensatz zu Betrieben, die mit dem EU-Bio-Siegel zertifiziert sind – nicht gleichzeitig konventionellen Anbau betreiben. Für die Tierzucht gelten strengere Haltungsbedingungen.



Naturland *naturland.de*

Auch Naturland, einer der weltweit größten Öko-Verbände, legt viel höhere ökologische Standards für die Erzeugung und die Verarbeitung von Bio-Produkten fest als die EU-Öko-Basisverordnung: Es muss z. B. der gesamte Betrieb auf ökologischen Landbau und artgerechte Tierhaltung umgestellt werden, Teilbetriebsumstellungen sind nicht erlaubt. Als Dünger dürfen nur natürliche Nährstoffträger wie Gülle und Mist ausgebracht werden. Außerdem achtet Naturland auf die Einhaltung von Sozialstandards für die Mitarbeiter*innen.

Naturland Fair Siegel

Das Naturland Fair Siegel zeichnet Produkte aus, die neben den Naturland-Anforderungen für ökologischen Landbau zusätzlich den Kriterien des Fairen Handels entsprechen. Naturland Fair wendet die Standards des Fairen Handels auch im Globalen Norden an, z. B. für faire Milch aus Deutschland. Die Zertifizierung nach den Naturland Fair-Richtlinien ist eine freiwillige Zusatz-Zertifizierung für bereits Naturland zertifizierte Erzeuger, Verarbeiter und Händler.



Fairtrade International (FLO-CERT GmbH) TransFair e.V.
fairtrade-deutschland.de, fairtrade.net, flocert.net
transfair.org

Das Siegel garantiert die Herstellung eines Produkts nach international geltenden sozialen, ökologischen und ökonomischen Standards des Fairen Handels. Diese sind für Kleinbauern, Vertragsanbau und Plantagen unterschiedlich. In Deutschland wird das Siegel von TransFair e.V. vergeben, ein Mitglied bei Fairtrade International (FLO). In diesem Fairtrade-System haben Produzent*innenorganisationen 50 Prozent Stimmanteil.



WFTO *wfto.com*

Die WFTO ist ein Netzwerk von Organisationen, die entlang der Wertschöpfungskette im Fairen Handel arbeiten: von der Produktion über die Lieferung bis zu den Einzelhandelsgeschäften. Die meisten Mitgliedsorganisationen handeln mit Handwerksprodukten. Das Label der WFTO wird an Unternehmen vergeben, die in ihrer gesamten Unternehmenstätigkeit die Kriterien der WFTO einhalten.



Fair For Life *fairforlife.org*

Das Fair for Life Programm ist ein alternatives Fairtrade-Zertifizierungssystem. Es wendet die Prinzipien des fairen Handels auch auf regional produzierte Güter und inländischen Handel an, wenn dadurch lokal benachteiligte Erzeuger*innen, Produzent*innengruppen oder Arbeiter*innen unterstützt werden. Außerdem werden sozial verantwortliche Arbeitsbedingungen und die Einhaltung von Umweltstandards entlang der gesamten Handelskette eingefordert.



Ecocert *ecocert.de*

Die Kriterien von ECOCERT Fair Trade entsprechen ebenfalls den Grundsätzen des Fairen Handels. Produzent*innenorganisationen können bei systemrelevanten Entscheidungen anders als beim Fairtrade-Siegel nicht mitbestimmen. ECOCERT hat seine Fair-Handels-Standards um Standards für landwirtschaftliche Produkte aus dem Norden erweitert.



Rainforest Alliance rainforest-alliance.org/de

Das Nachhaltigkeits-Siegel der Rainforest Alliance kennzeichnet landwirtschaftliche Produkte, die definierte Umwelt- und Sozialkriterien erfüllen. In erster Linie unterstützt die Rainforest Alliance Kleinbauern und -bäuerinnen und Forstbetriebe in den Tropen und Subtropen dabei, ihren landwirtschaftlichen Anbau umwelt- und klimafreundlich zu gestalten und die Artenvielfalt zu erhalten.

Diverse Produkte von Organisationen des Fairen Handels



GEPA gepa.de | **DWP** dwp-rv.de | **El Puente** el-puente.de

Globo globo-fairtrade.com | **Banafair** banafair.de

Dies sind die fünf größten anerkannten Fair-Handels-Importeure in Deutschland. Diese Fair-Handels-Import-Organisationen sind ausschließlich im Fairen Handel tätig und setzen sich für die Unterstützung der Erzeuger*innen und einen gerechteren Welthandel ein. Sie sind Mitglied im Forum Fairer Handel e. V. und stehen mit ihrer gesam-

ten Unternehmenspolitik hinter den Grundsätzen des Fairen Handels. Sie beziehen ihre Produkte von Kleinbetrieben, Produzent*innengruppen, Genossenschaften oder Vermarktungsorganisationen zu fairen Handelsbedingungen und unterstützen ihre Partner*innen darüber hinaus z. B. durch Beratung bei der Produktentwicklung oder Vermarktung. Darüber hinaus betreiben sie einige entwicklungspolitische Bildungs- und Informationsarbeit.

Unter dem Fairglobe-Zeichen von Lidl werden nur Fairtrade zertifizierte Waren vertrieben. Die mit dem One World-Zeichen von Aldi Süd gekennzeichneten Waren sind ebenfalls Fairtrade zertifiziert und im Standardsortiment erhältlich. Das Pro Planet-Zeichen der Rewe Group (Rewe, Penny, toom) steht für ökologische und soziale Nachhaltigkeit. Ein Teil der Produkte sind Fairtrade zertifiziert. Das Hand in Hand-Zeichen von Rapunzel ist gleichzeitig ein Bio-Siegel.

Palmöl

RSPO

Dieses Siegel wird von einem Verein vergeben, in dem vor allem Palmölproduzent*innen, Großkonzerne, Großhändler*innen, Banken und einige NGOs Mitglied sind. Die ökologischen und sozialen Kriterien für die Zertifizierung werden von den Mitgliedern selbst festgelegt und umfas-

sen oft Mindestanforderungen. Die Einhaltung der Kriterien wird von Unabhängigen überprüft. Dadurch kann zertifiziertes Palmöl bis zur Herkunftsplantage nachverfolgt werden. Die Zertifizierung ist kostenintensiv und ein Wettbewerbsnachteil für kleinbäuerliche Betriebe.

RSPO Mixed








Dies ist eine abgeschwächte Form des RSPO-Siegels und erlaubt es zertifizierten Unternehmen, zertifiziertes und nicht-zertifiziertes Palmöl zu mischen. Das Endprodukt kann somit konventionelles Palmfett enthalten!



Green Palm Sustainability

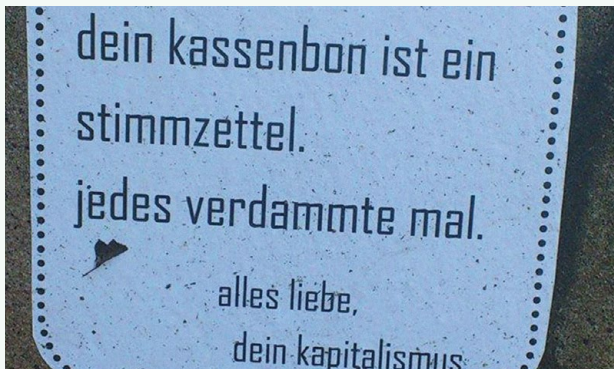
Unternehmen können Zertifikate für Palmfett kaufen, das woanders zertifiziert hergestellt wird und damit Produkte auszeichnen, die konventionell hergestelltes Palmfett enthalten. Expert*innen schätzen das Siegel als intransparent ein.

APPS

-  nachhaltiger-warenkorb.de
-  lebensmittelklarheit.de
-  sharethemeal.org
-  label-online.de
-  zugutfuerdietonne.de
-  das-ist-drin.de
-  siegelklarheit.de
-  codecheck.info

Quellen

- 1 Dachverband Fairwertung (2022): fairwertung.de/sammlungen
- 2 Umweltbundesamt (2022): umweltbundesamt.de/themen/ein-drittel-der-lebensmittel-wird-verschwendet
- 3 Fair Fashion Guide: fairfashionguide.de/index.php/infoboxen/item/23-was-kostet-mein-t-shirt
- 4 Exit Fast Fashion (2021): exit-fast-fashion.de/wp-content/uploads/2021/05/Fast-Fashion-heizt-den-Klimawandel-an.pdf
- 5 Statista (2021): statista.com/statistik/daten/studie/6331/umfrage/weltweite-produktionsmenge-von-textilfasern-seit-1975
- 6 WWF (2012): wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Landwirtschaft/Klimawandel-auf-dem-Teller.pdf
- 7 Greenpeace (2014): greenpeace.de/biodiversitaet/landwirtschaft/anbau/fleisch-kostet-stueck-lebenskraft
- 8 Der nachhaltige Warenkorb: nachhaltiger-warenkorb.de/themen/bio-aus-uebersee-pruefen
- 9 BMEL (2022): bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html
- 10 DERA (2020): deutsche-rohstoffagentur.de/DE/Gemeinsames/Produkte/Downloads/Commodity_Top_News/Rohstoffwirtschaft/65_smartphones.pdf
- 11 Global E-Waste Monitor (2020): ewastemonitor.info/wp-content/uploads/2020/11/GEM_2020_def_july1_low.pdf
- 12 bitkom.org (2020): bitkom.org/Presse/Presseinformation/Deutsche-horten-fast-200-Millionen-Alt-Handys
- 13 Robin Wood (2011): „Gewalt in Sumatra für Unilever Palmöl“ und Brot für die Welt, „Palmöl: Vom Nahrungsmittel zum Treibstoff?“
- 14+ Südwind (2015): „Palmöl – der perfekte Rohstoff? Irene Knoke, Helena Inkermann
- 15 Eine Industrie mit verheerenden Folgen“



KLIMAKUCHEN

Flammkuchen aus dem nachhaltigen Kochbuch vom Jugendwerk der AWO

Teig

400 g Mehl

150 ml Wasser

3–4 EL Öl

400 g Pflanzen-Quark

(z.B.: Soja oder Mandeln)

2–3 TL Senf Salz und Pfeffer

Sommer-/Herbst- Version

3 Zwiebeln, 2 Stangen Lauch,

4 Möhren Muskatnuss

Herbst-/Winter Version

4 Knollen Rote Beete,

1 Kürbis

Mehl, Wasser, Öl und eine Prise Salz zu einem Knetteig verarbeiten und in 5 Portionen teilen. Den Teig dünn ausrollen und mit einer Mischung aus Quark und Senf bestreichen. Möhren und Lauch in dünne Scheiben schneiden und Zwiebeln würfeln. Das Gemüse bei geringer Hitze 15 Minuten andünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Rote Bete kochen, Kürbis entkernen, Rote Beete schälen und beides in feine Streifen schneiden. Den Teig mit dem Gemüse belegen und bei 220°C Umluft ca. 15–20 Minuten backen.

Hinweis: Lauch ist ganzjährig erhältlich. Es wird zwischen Sommer- und Winterlauch unterschieden. Der Sommerlauch wird im Juni geerntet und ist fein und mild. Der Winterlauch wächst bei Kälte auf den Feldern weiter und ist deswegen etwas dicker und intensiver.

IMPRESSUM

Herausgeberin

AWO International e. V.
Blücherstr. 62/63
10961 Berlin
T 030 25 292 771
F 030 25 292 571
mail@awointernational.de
awointernational.de

Verantwortlich für den Inhalt

Ingrid Lebherz

Redaktion

Roman Fleißner, Pia Wolfram,
Lara Röscheisen

Text

Viola Dannenmaier
Christiane Eitel
Roman Fleißner
Lara Röscheisen

Lektorat

Christiane Eitel (1. Auflage)

Design und Illustrationen

Nayeli Zimmermann
nayelizimmermann.com

Icons von Noun Project

Nutella by Visual Glow,
Lipstick And Mascara by
Artem Kovyazin, Ethanol
Fuel by artworkbean, Pig by
Symbolon, Bin by glyph.
faisalovers, Meat by Bieu Tuong,

Bread by DPIcons, Apple, Pear,
Cherry, Strawberry, Mushroom,
Pumpkin, Carrot, Corn by
Muhammad Naufal,
Leek by Jellycons

Foto S. 79

Cultural Submission
cultsub.icks.at
CC BY-NC-SA 3.0

Druck

dieUmweltDruckerei GmbH
auf Recyclingpapier



Auflage

3.000 Exemplare

4. Auflage, Dezember 2022

Gefördert durch



Mit Mitteln des



Für den Inhalt dieser Publikation ist allein AWO International verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global gGmbH und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.

AWO INTERNATIONAL BILDUNGSANGEBOT

Als Fachverband der Arbeiterwohlfahrt fördert AWO International Projekte in der Entwicklungszusammenarbeit und der humanitären Hilfe. AWO International macht sich für den Fairen Handel stark und bietet eigene fair gehandelte und ökologisch hergestellte Produkte an.

Im Rahmen unserer entwicklungspolitischen Bildungsarbeit informieren wir über die Herausforderungen und Chancen der Globalisierung. Wir sensibilisieren für globale Abhängigkeiten und Zusammenhänge und möchten gemeinsam über alternative Handlungsmöglichkeiten nachdenken. Dazu veranstalten wir Seminare, Workshops und bieten Bildungsmaterial an.

Weitere Informationen und Kontakt

AWO International

Bildungs- und Informationsarbeit

Tel.: 030 25292364

globaleslernen@awointernational.de

awointernational.de/globaleslernen

**MACHST DU DIR
GEDANKEN ÜBER DEIN
KAUFVERHALTEN?**

WO KAUFST DU EIN?

**KAUFST DU IMMER
NUR DAS, WAS DU AUCH
WIRKLICH BRAUCHST?**

**KAUFST DU SPONTAN ODER
GEZIELT EIN?**

**GESTALTEST DU
DEINE FREIZEIT DURCH
EINKAUFEN?**



International