

Umweltbewusst Einkaufen

Wie kann ich Plastikmüll und andere Abfälle vermeiden?



Wir
sind
dabei.



Sauberhaftes Hessen



Liebe Verbraucherinnen und Verbraucher,

wie kann ich umweltbewusst einkaufen und dabei vor allem Plastikmüll vermeiden? Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit dieser Frage, weil sie dem steigenden Plastikverbrauch und den negativen Umweltauswirkungen entgegenwirken wollen. Die vorliegende Broschüre enthält praktische Hinweise und Tipps für einen abfallarmen Einkauf. Denn schon kleine Entscheidungen können viel bewirken.

Transport- oder Verkaufsverpackungen lassen sich durch den Einkauf direkt beim regionalen Erzeuger auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen weitestgehend vermeiden, weil die Ware dort überwiegend lose angeboten wird. Außerdem gibt es immer mehr Unverpackt-Läden, in denen man mit eigenen Behältnissen oder Pfandgläsern Waren einkaufen kann. Eine Übersicht über die Unverpackt-Läden in Deutschland finden Sie auf der Webseite des Verbands der Unverpackt-Läden unter www.unverpacktverband.de.

Wir möchten anhand einiger Beispiele aufzeigen, wie Sie auch beim Einkauf im Supermarkt Abfall vermeiden und dadurch wertvolle Ressourcen einsparen können. Hierzu gehören die Bevorzugung von Mehrweg- gegenüber Einwegverpackungen und insbesondere die Vermeidung des Einsatzes von Plastiktüten.

Die Sensibilisierung für dieses wichtige Thema fängt am besten schon im Kindesalter an. Deshalb stellt das Ministerium auch Bildungsmaterialien zu den Themen „Ernährung - fair und klimafreundlich“ sowie „Abfall und Recycling - vermeiden, wiederverwenden, wiederverwerten“ bereit. Diese sind unter www.hessen-nachhaltig.de/de/schuljahr-der-nachhaltigkeit.html abrufbar.

Ein verpackungsarmer Einkauf schont nicht nur die Umwelt, sondern bietet durch kurze Wege und frische Lebensmittel oftmals mehr Genuss.

Ich wünsche viel Spaß bei der Lektüre und beim Einkauf!

Ihre Priska Hinz

A handwritten signature in black ink that reads "Priska Hinz". The signature is written in a cursive, flowing style.

Hessische Ministerin für Umwelt, Klimaschutz,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz



1 kg Äpfel



23 g



2,5 g



0 g

1. Obst und Gemüse

Obst und Gemüse wird in vielen Supermärkten auch lose, also unverpackt, angeboten, sodass Verpackungen wie Pappschalen, Plastikfolie etc. eingespart werden. Die Vorverpackung (z. B. in einer Schale eingeschweißte Äpfel) verursacht fast zehnmals mehr Plastikmüll als die dünnen Plastiktüten, die im Supermarkt angeboten werden. Aber auch diese zusätzliche Plastiktüte lässt sich durch die Nutzung der immer häufiger angebotenen Mehrwegnetze vermeiden. Sie können bei Verschmutzung in der Waschmaschine gewaschen und wiederverwendet werden. Die Netze sind somit auch die bessere Alternative gegenüber den kurzlebigen Papiertüten, die insbesondere in den Obst- und Gemüse-Abteilungen von Bio-Läden anstelle von Kunststofftüten zu finden sind.

Beim Kauf von besonders empfindlichem Obst wie Beeren, bei denen sich eine Umverpackung in der Regel nicht vermeiden lässt, sind Schalen aus Pappe den Kunststoffverpackungen vorzuziehen. Wer die Möglichkeit hat, heimische Früchte wie z. B. Erdbeeren bei regionalen Erzeugern selbst zu pflücken oder im eigenen Garten bzw. auf dem eigenen Balkon anzubauen, spart nicht nur Geld, sondern auch Verpackungsmüll – sofern wiederverwendbare Behältnisse zum Einsatz kommen.



2. Getränke: Mehrweg vs. Einweg

Geht es nach der Nutzungsdauer, dann haben Mehrweg-Glasflaschen klar die Nase vorn. Sie lassen sich bis zu 50 Mal wieder befüllen, Mehrweg-PET-Flaschen schaffen es mit bis zu 25 Rückläufen nur auf die Hälfte. Einweg-Plastikflaschen werden, wie der Name schon sagt, nach einmaliger Nutzung zu Plastikgranulat geschreddert. Diese winzig kleinen Plastikteilchen werden für die Herstellung neuer Plastikflaschen und weiterer Produkte verwendet. Wird eine Plastikflasche nicht recycelt, können bis zu 450 Jahre vergehen, bis sie sich zersetzt hat.

Sowohl Einweg- als auch Mehrweg-Pfandflaschen können im Supermarkt zurückgegeben werden. Das eingesammelte Leergut geht dann die unterschiedlichen Entsorgungswege (vgl. Grafik auf Seite 6-7).

Abgesehen von der Nutzungsdauer sind aber auch andere Faktoren relevant, z. B. Transportwege oder der Inhalt der Flaschen. So schneiden Frischmilchkartons je nach Transportweg in der CO₂-Bilanz besser ab als Glasflaschen. Deshalb gilt immer: Auf Getränke regionaler Herkunft setzen. Das ist vor allem bei Glasflaschen wichtig, denn je länger der Weg und je höher das Gewicht der Flasche, desto höher ist der CO₂-Verbrauch. Und wenn es um das Thema Wasser geht: Den kürzesten Weg hat Leitungswasser - und das kommt auch noch günstig und ganz ohne Verpackung aus dem Hahn ...

Wir
sind
dabei.



Hessisches Ministerium für Umwelt,
Klimaschutz, Landwirtschaft und
Verbraucherschutz

Für ein Sauberhaftes HESEN

Geh' den Mehrweg!

Mehrweg:
zurück ins Regal!



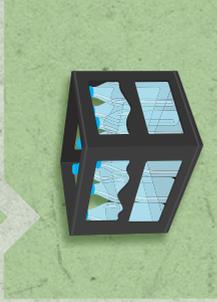
Einweg:
ab zum Recycling!





50x

GLAS



20x

PET



Recycelte
Produkte





3. Brot, Brötchen und Backwaren

Mehr als 80 kg Brot und Brötchen essen die Deutschen pro Jahr und sind damit weltweit an der Spitze. Über 3.000 Brotsorten listet der Verband der Bäcker. Schon beim Einkauf von Brot und Brötchen kann auf die Plastikverpackung verzichtet werden. Anstatt Brot, Brötchen und andere Backwaren abgepackt in Plastik zu kaufen, sollte auf die Produkte in der Backwarenabteilung in Selbstbedienung oder im Back-Shop zurückgegriffen werden. Für den Einkauf in der Bäckerei eignen sich mitgebrachte, wiederverwendbare Beutel aus Baumwolle oder Leinen, die so eine Einwegtüte aus Papier einsparen.





4. Käse, Wurst und Fleischprodukte

In Deutschland werden pro Person und Jahr etwa 60 kg Fleisch, 24 kg Käse und 13,5 kg Fisch verzehrt¹. Diese Mengen werden meist in Verbundstoffe aus Plastik verpackt, um sie länger haltbar zu machen. Verbundstoffe lassen sich allerdings nur schwer recyceln, weil sie aus mehreren Schichten verschiedener Materialien bestehen. Wer auf den Einkauf vorverpackter Produkte verzichtet, spart Verkaufsverpackungen aus Verbundstoffen oder anderen Materialien ein.

Der Einkauf von Käse, Wurst oder Fleisch an der Frischetheke im Supermarkt hat gleich mehrere Vorteile: Zum einen kann bedarfsgerecht eingekauft werden, wodurch weniger Reste übrig bleiben und kein Essen im Müll landen muss. Zudem lassen sich durch die Verwendung von sauberen Mehrwegboxen – entweder im Geschäft gekauft oder von zu Hause mitgebracht – Verpackungsmaterialien vermeiden. Mittlerweile bieten manche Metzgereien Mehrweg-Pfandboxen an, die die Kunden bei ihrem nächsten Einkauf wieder abgeben können. Sie erhalten dann die Pfandgebühr zurück oder tauschen die gebrauchte gegen eine gereinigte Box, die direkt wieder befüllt werden kann.

¹ Quelle: Statista 2017/ 2018



5. Milch und Milchprodukte

Ungefähr 17 kg Joghurt isst jede/r Deutsche durchschnittlich im Jahr, was in etwa zwei 150 g-Bechern pro Woche entspricht. Fruchtyoghurt ist der am häufigsten verkaufte Joghurt. Wer einen höheren Bedarf an Milch und Milchprodukten wie Joghurt, Quark etc. hat, beispielsweise eine Familie, sollte größere Portionen (500 g bzw. 1 kg) gegenüber kleinen Portionen (z.B. 125 g) bevorzugen, denn das spart jede Menge Ressourcen. Plastikabfälle lassen sich reduzieren, indem man zu Joghurt im Mehrwegglas greift. Denn Mehrweggläser können bis zu 50 Mal gereinigt und wiederverwendet werden. Und auch bei Joghurt gilt wie schon bei der Milch: Transportwege berücksichtigen und regionale Produkte bevorzugen.

Impressum

Herausgeber

Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV)
Mainzer Straße 80, 65189 Wiesbaden
www.umwelt.hessen.de

Redaktion

Anne-Karin Walter, HMUKLV

Stand

November 2019

Layout und Satz

organic Marken-Kommunikation GmbH, Frankfurt am Main

Druck

dieUmweltDruckerei GmbH, Hannover

Bildnachweise

Titelseite: oksix, Adobe Stock | S. 2: S. Feige, HMUKLV | S. 4: K. Istel, NABU |
S. 8: NickyPe, Pixabay | S. 10: zefirchik06, Adobe Stock

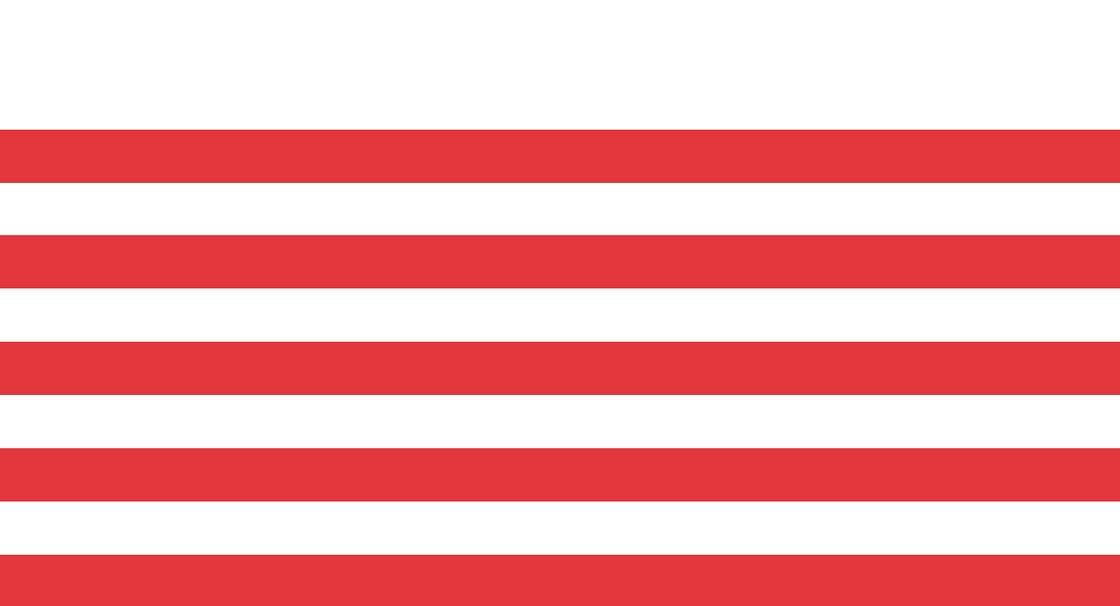
Hinweis zur Verwendung

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Hessischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch Wahlbewerberinnen und -bewerbern oder Wahlhelferinnen und -helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Europa- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich sind insbesondere eine Verteilung dieser Druckschrift auf Wahlveranstaltungen oder an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel.

Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen Blauer Engel.





www.umwelt.hessen.de

www.sauberhaftes-hessen.de

www.facebook.com/umwelthessen

www.twitter.com/umwelthessen

www.instagram.com/umwelthessen