



Ernährung im Alltag – Wie kann das nachhaltig gestaltet werden?

2. Regionales Nachhaltigkeits-Symposium

Heilbronn-Franken am 26. November 2025

Dr. Cornelia Klug

Übersicht - Agenda

- 01 Nachhaltiger Konsum, nachhaltige Ernährung
- 02 Ernährung als Hebel für nachhaltigen Konsum
- 03 Globale Herausforderungen und politischer Rahmen
- 04 Nachhaltiger Konsum im Alltag
- 05 Abschluss – Nachhaltigkeit auf dem Teller



01

Nachhaltiger Konsum, nachhaltige Ernährung



Nachhaltiger Konsum

- Bewusster Konsum jetzt und für nachfolgende Generationen.
- Beeinflusst alle Phasen der Wertschöpfungskette und muss in den gesamten Produktlebenszyklus bedacht werden.
- Nachhaltige Konsumentenentscheidungen bewirken die nachhaltige Optimierung der gesamten Wertschöpfungskette.
- **Beachte:** Konsum in Deutschland wirkt sich, aufgrund globaler Produktionsprozesse und Lieferketten, sowohl auf die Umwelt als auch auf die Menschen im Ausland aus.



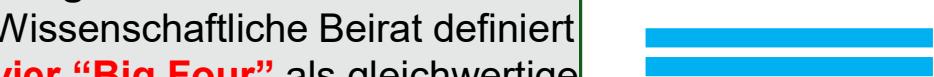
KOMPETENZ
ZENTRUM
NACHHALTIGER
KONSUM



Nachhaltige Ernährung

Integrierter Ansatz:

Wissenschaftliche Beirat definiert **vier “Big Four”** als gleichwertige Ziele nachhaltiger Ernährung.



Eine **nachhaltige Ernährungsstrategie** muss alle vier Dimensionen positiv beeinflussen – **was Politik und Praxis vor die Herausforderung stellt, Synergien zu nutzen und Zielkonflikte auszubalancieren.**

GESUNDHEIT

Eine gesundheitsfördernde Ernährung, die zu einer höheren Lebenserwartung, mehr gesunden Lebensjahren und mehr Wohlbefinden für alle beiträgt.

GESUNDHEIT

SOZIALES

Eine Ernährung, die soziale Mindeststandards entlang von Wertschöpfungsketten gewährleistet.

TIERWOHL

Eine Ernährung, die mehr Tierwohl unterstützt und damit den sich wandelnden ethischen Ansprüchen der Gesellschaft gerecht wird.

TIERWOHL

UMWELT

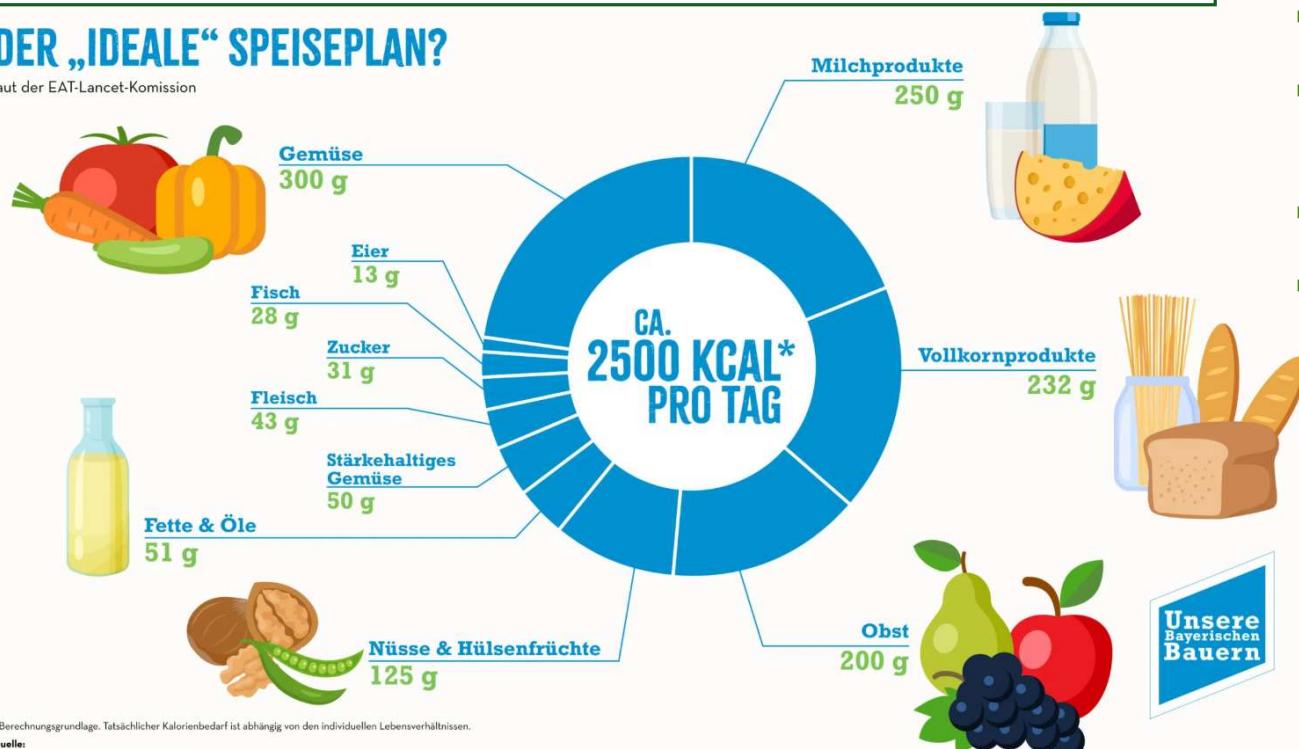
Eine umwelt- und klimaschützende Ernährung, die zu den mittel- und langfristigen Nachhaltigkeitszielen Deutschlands passt.

Nachhaltige Ernährung = Planetary Health Diet

Planetary Health Diet (PHD): wissenschaftlich fundierter Orientierungsrahmen. Beschreibt eine überwiegend pflanzliche Ernährungsweise mit optional geringen Mengen tierischer Produkte und stark begrenztem Zucker, ungesunden Fetten und Salz. Ziel ist, die Weltbevölkerung gesund zu ernähren, ohne planetare Grenzen zu sprengen.

DER „IDEALE“ SPEISEPLAN?

laut der EAT-Lancet-Kommission



* Berechnungsgrundlage. Tatsächlicher Kalorienbedarf ist abhängig von den individuellen Lebensverhältnissen.

Quelle:
Ernährungsradar (The Lancet/Statista 2023)

6 Dr. Cornelia Klug

- mindestens 50 % mehr Obst und Gemüse
- Fisch aus Aquakultur
- ein Vielfaches mehr an Nüssen und Hülsenfrüchten wie Linsen oder Bohnen
- etwa 75 % weniger Fleisch
- 50 % weniger Lebensmittelabfälle

02

Ernährung als Hebel für nachhaltigen Konsum



Klima

CO2-Fußabdruck

20% des deutschen Klimafußabdrucks

ca. 2,5 t CO2e pro Kopf und Jahr
69% davon: tierische Produkte



Fläche und Biodiversität

2.400 m² Agrarfläche pro Person

ca. 70-75 % davon für Tierprodukte

→ Hoher Druck auf Ökosysteme weltweit



Ernährung als systemischer Hebel

Wasser

2,4 Mrd. m³ Bewässerung/Jahr

≈ 29.000 l pro Person

Großteils in wasserarmen Regionen (v.a. Spanien, USA)



Food Waste

10,9 Mio. t Lebensmittelabfälle/Jahr (2023)

ca. 58 % in privaten Haushalten

Ressourcenverbrauch ohne Nutzen



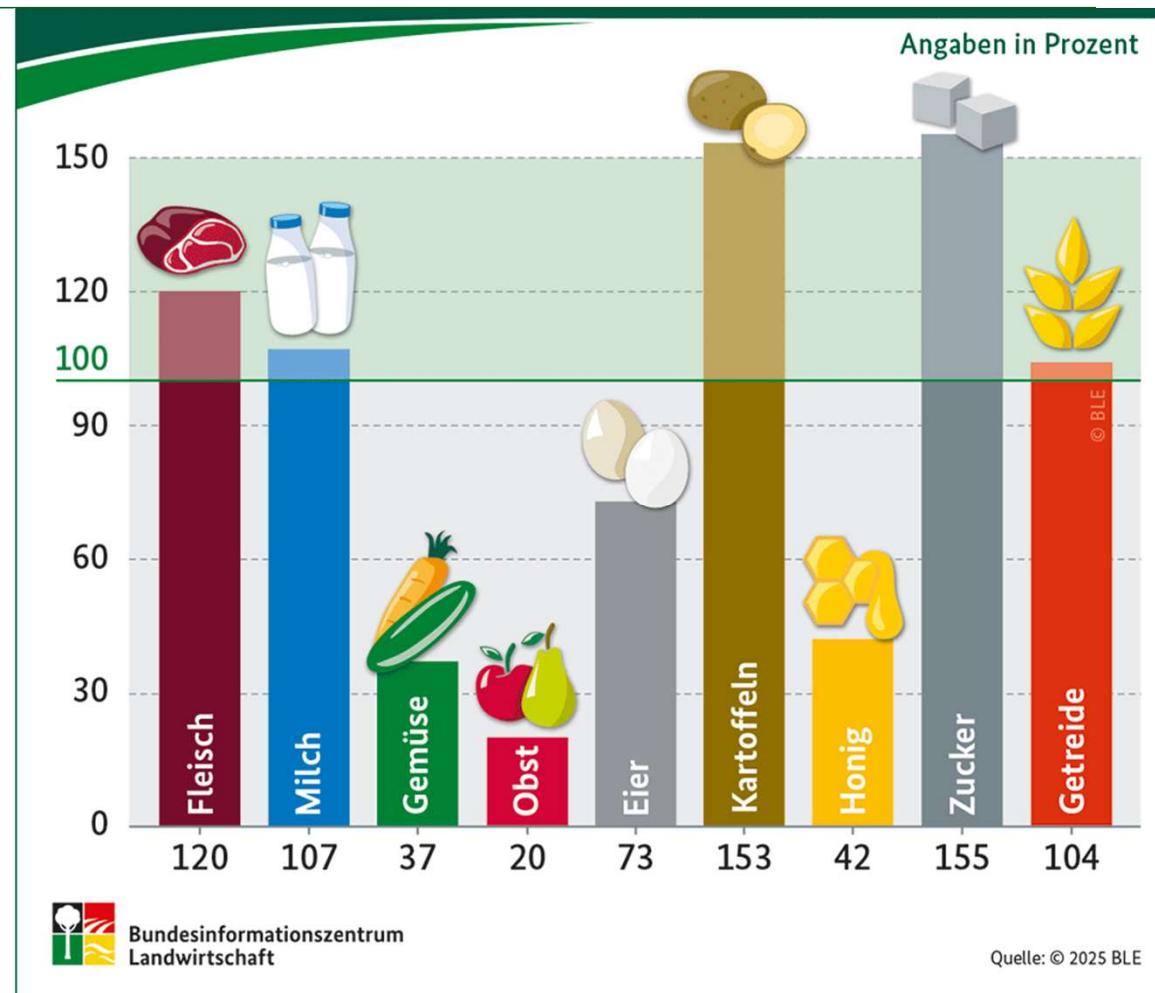
Relevanz der Ernährung

- **Alltag im Fokus:** Hoher Anteil an Food Waste insbesondere in privaten Haushalten. **Genau hier, im Alltag – zu Hause, in Schulen, Betrieben, Restaurants – entscheidet sich Nachhaltigkeit.**
- **Gesundheit & Ernährung:** Pflanzenbetonte Kost kann das Risiko chronischer Krankheiten senken. **Nachhaltigkeit und Gesundheit gehen Hand in Hand.**
- **Kultur & Vernetzung:** Essgewohnheiten sind kulturell geprägt und ändern sich nur langsam. Um nachhaltige Ernährung im Alltag zu verankern, braucht es **Bewusstseinswandel und Zusammenarbeit aller** (Kommunen, Bildungseinrichtungen, Zivilgesellschaft).

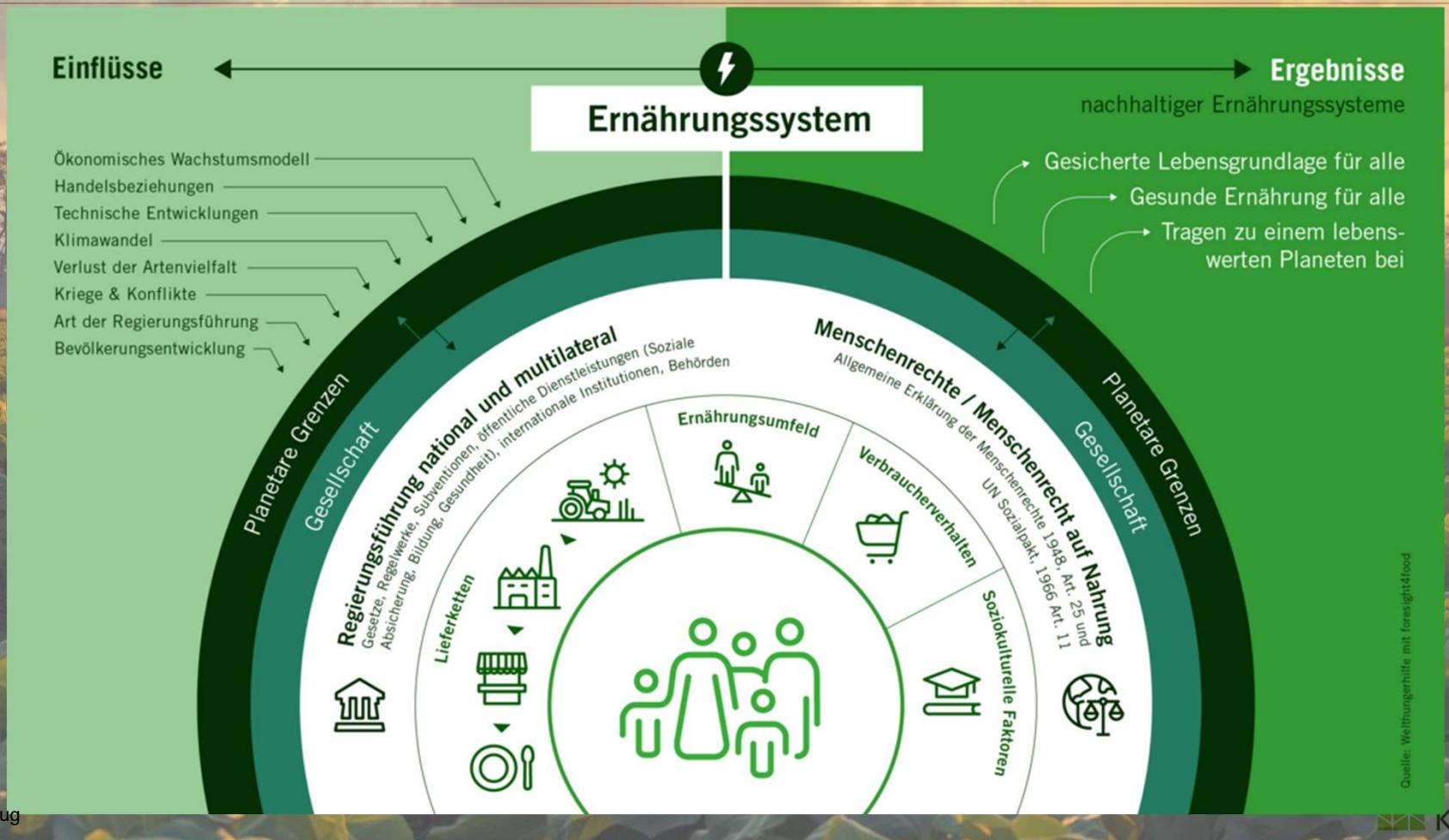


Soziale Wirkungen & Abhängigkeiten der Ernährung

- **Importabhängigkeit** – Herausforderung für Landwirtschaft und Versorgung
- **Globale Gerechtigkeit** – Nachhaltige Ernährung hat Entwicklungspolitische Dimension
- **Soziale Teilhabe** – keine neuen sozialen Ungerechtigkeiten schaffen
- **Externalisierte Kosten** – nachhaltige Ernährungsweise vorteilhafter, versteckte Kosten↓, direkte Kosten↓



Auswirkungen des Ernährungssystems



03

Globale Herausforderungen und politischer Rahmen



Globale Ernährungsparadoxien



- **Doppelte Herausforderung** – Hunger vs. Überernährung; Überfluss/Verwurf vs. Mangel/Ausbeutung.
- **Komplexität der Umsetzung** – regionale Anpassung erforderlich, soziale Gerechtigkeit und politische Machbarkeit der Ernährungswende.



Politischer Rahmen Europäische Union

- **European Green Deal & EU-Klimagesetz:** Klimaneutralität der EU bis 2050, mindestens –55 % Treibhausgase bis 2030.
- **Farm to Fork Strategie:** Transformation des EU-Lebensmittelsystems hin zu gesund, fair und nachhaltig.
- **Neu:** verbindliche EU-Ziele zur Reduktion von Lebensmittelabfällen bis 2030: –10 % in Verarbeitung/Herstellung; –30 % pro Kopf gemeinsam in Handel, Gastronomie und Haushalten (Basis 2021–2023).
- **Was ist bindend?** Klimaziele & Food Waste Ziele = rechtlich verbindliche Vorgaben für Mitgliedstaaten.



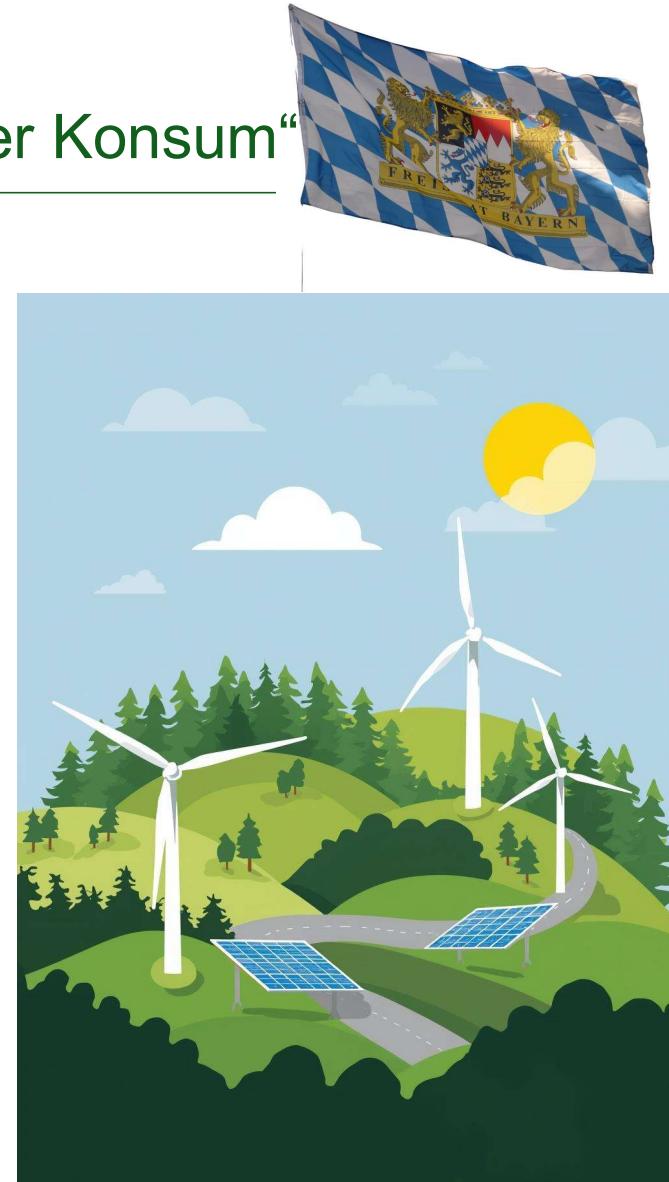
Politischer Rahmen in Deutschland

- **Rechtlich bindend:** Bundes Klimaschutzgesetz: Klimaneutralität bis 2045, konkrete Sektorziele; Umsetzung der EU Food Waste Ziele im deutschen Abfall und Lebensmittelrecht (aktuell in Vorbereitung).
- **Strategische Programme:** Nationales Programm für nachhaltigen Konsum (NPNK) – Querschnittsprogramm mit >170 Maßnahmen in sechs Bedürfnisfeldern, u. a. „Ernährung“; Ernährungsstrategie „Gutes Essen für Deutschland“ (2024) – rund 90 Maßnahmen; Ziel: gesunde und nachhaltige Ernährung für alle erleichtern; Nationale Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendungen – Umsetzung von SDG 12.3 mit Dialogforen, Monitoring, Branchenvereinbarungen. Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum.
- **Lebensmitteleinzelhandel im Fokus:** Ernährungsstrategie und NPNK betonen Konsumumgebungen: Supermärkte als zentrale Orte der Ernährungsentscheidungen.



Bayern konkret: Projekte KERn & AG „Nachhaltiger Konsum“

- **Bayernkarte „Gemeinsam. Lebensmittel. Retten“:** Good Practice Plattform für Gemeinschaftsverpflegung; Motivation & Vernetzung von Einrichtungen.
- **Escape Game „Zero Waste“:** Bildungsmaterial mit interaktivem Spiel (Wissen – Spielen – Handeln) für Jugendliche; Evaluierung mit Schulklassen.
- **Pilot „Nudging zur Reduktion von Tellerresten“:** Informations Nudges in Betriebsgastronomie; Reduktion der Tellerreste um 19–33 %.
- **Aktion „Retter Packerl“ & Foodsharing Vorstudie:** Buffetreste Boxen und Briefkastensticker als niedrigschwellige Ansätze für mehr Lebensmittelwertschätzung.
- **Planung 2026:** Wirksamkeitsevaluierung, Skalierung, Projekt „Kommune is(s)t nachhaltig – KISS N“, Potenzialanalyse Lebensmittelverschwendungen mit Partnern wie Foodsharing, LEH, Tafeln



04

Nachhaltige Ernährung im Alltag



Nachhaltige Ernährung im Alltag – **wichtige Hebel**

1. Lebensmittelwertschätzung – weniger Abfälle, besserer Umgang mit Ressourcen.
2. Pflanzenbetonte Lebensmittel – mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn.
3. Regional & saisonal – dort, wo es sinnvoll ist.
4. Ressourcenschonende Verpflegungssysteme, vor allem in der Gemeinschaftsverpflegung.
5. Alltagstaugliche Strukturen, etwa Nudging oder einfache Orientierungshilfen.

Diese Hebel wirken nicht nur zu Hause, sondern vor allem dort, wo wir einkaufen – im Lebensmitteleinzelhandel



LEH als Schlüsselakteur?

- **Warum Schlüsselakteur?** Handel beeinflusst Landwirtschaft und Einkaufsverhalten stark.
- **Hebel im Markt:** **Sortiment:** mehr Platz für Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn; weniger Dominanz von stark verarbeiteten Produkten; **Preis & Promotion:** Aktionen nicht nur auf „Billig Fleisch“ und Süßwaren, sondern auf gesündere und nachhaltigere Optionen; **Platzierung & Kennzeichnung:** gut sichtbare Informationen zu Nährwert, Herkunft, Bio, Tierwohl.
- **Lebensmittelverschwendungen im Handel:** Maßnahmen wie Preisreduktion kurz vor MHD, „Rettertaschen“ und Kooperation mit Tafeln/Initiativen wirken direkt auf Food Waste.
- **Verzahnung mit Politik und Bayern:** EU Food Waste Ziele gelten explizit auch für den Handel; NPNK und Ernährungsstrategie verankern den Handel als zentralen Partner der Transformation.



Lidl als Lernlabor für Verhaltensänderung

**Formulierung von Nachhaltigkeits- und
Gesundheitszielen zur Steuerung des
Konsumenten-Verhaltens und Produktlandschaft**

- **Net Zero Verpflichtung** bis 2050.
- **Offensives Programm zur Verschiebung** von tierischen zu pflanzlichen Proteinen:
Preisreduktionen für pflanzliche Produkte, Platzierung neben Fleisch, Ziel Verdopplung pflanzlicher Anteil bis 2030.
- **Nachhaltigkeits-Kennzeichnungen** im Handel (z. B. "Eco Score" in Pilotfilialen) um sichtbare Kaufentscheidungs-Impacts zu erzeugen.
- **Fokus auf gesundes Sortiment**: Ausrichtung am Prinzip der Planetary Heath Diet als Leitbild für Sortiment und Kommunikation.



Leistbar nachhaltig essen – Kosten und Hebel im Alltag



Nachhaltig ≠ teurer. Budgethebel liegt in Warenkorb Umschichtung (weniger Fleisch, mehr Grundnahrungsmittel), Abfallhalbierung und Retail Angeboten.

Kostenblock / Produktgruppe	Beobachtung 2024/25 (Fakten)	Was tun (Alltag)
Rind-/Kalbfleisch	Preistreiber 2025: +13,6 % ggü. Vorjahr (VPI, Okt 2025).	Fleischfrequenz senken , Portionen verkleinern; pflanzliche Proteine als Default.
Veggie-Markenersatz	Häufig teurer als tierische Referenz: ø +47 %/kg (Marken-Paare).	Unverarbeitete Pflanzenproteine (Hülsenfrüchte, Vollkorn) bevorzugen.
Bio-Fleisch	Deutlich höherer kg-Preis (Prospekt-Analysen: Bio > 2× konventionell).	„ Weniger, aber besser “: seltener, dann Bio/Tierwohl.
Obst & Gemüse – „Retter-Tüte“	Bis zu 5 kg gerettete Ware für 3 € (≈ 0,60 €/kg) (z.B. bei Lidl/Kaufland)	2–3 Retter-Tüten/Woche decken Frische günstig ab; Food-Waste ↓.
Lebensmittelabfälle Haushalt	~ 74,5 kg/Person·Jahr ; EU-/DE-Ziel: -30 % bis 2030.	Planen, lagern, Resteküche : Abfall halbieren → messbares Budget-Plus.
Geldwert der Abfälle	≈ 350 €/Person·Jahr vermeidbarer Wert (Landesschätzung BW, 2023).	Wochenplan + „ Restetage “ + Mehrweg → direkte €-Ersparnis .

In der GV sind **Nudging** und **Restelogistik** die schnellsten Spar und Wirkungstreiber: Tellerreste –19 %/–33 % (Pilot Bayern), Retter Packerl als Standard bei Buffets.

05

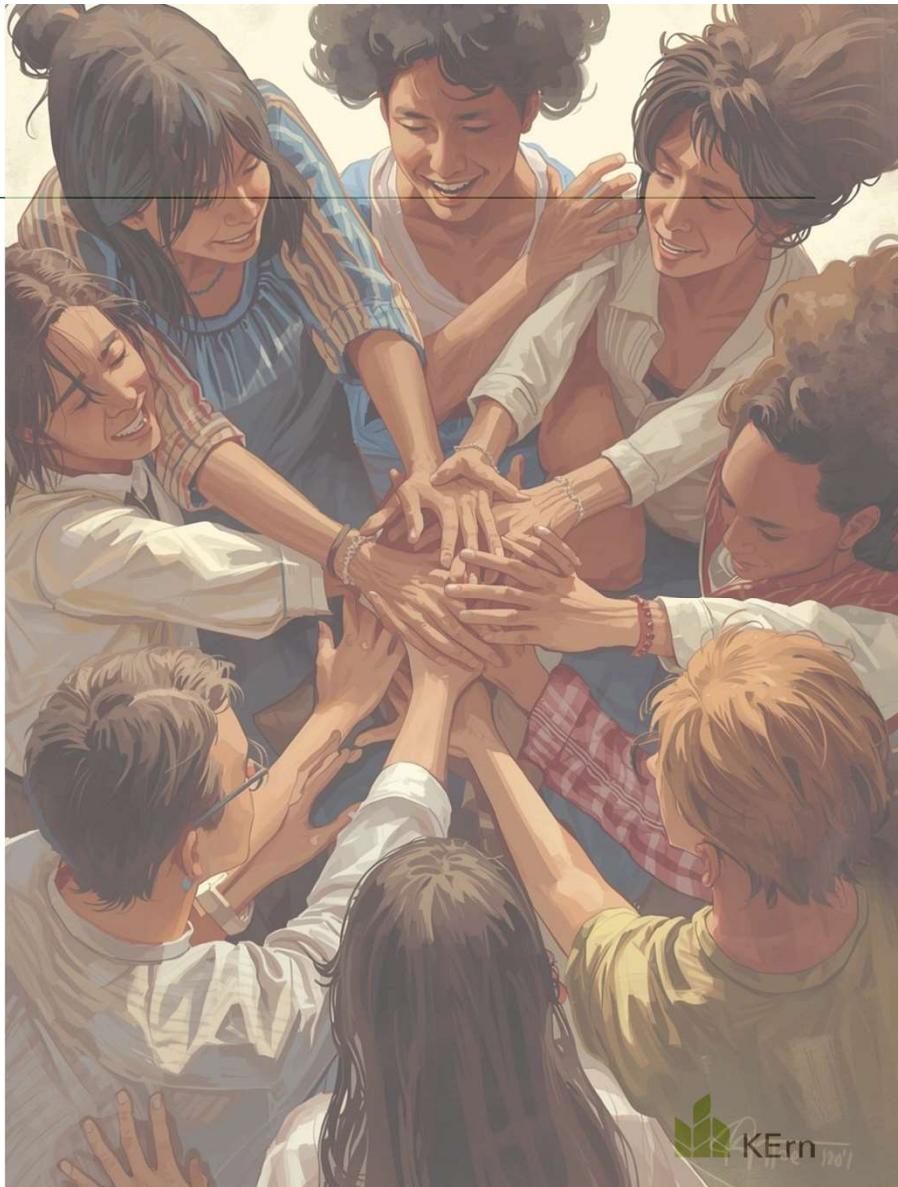
Abschluss – Nachhaltigkeit auf dem Teller



Kernbotschaften

- **Ernährung als doppelter Hebel für Klima und Gesundheit. → Unser tägliches Essen hat globalen Impact: Ernährung ist privat und zugleich politisch**
- **Politische Rahmen auf EU-, Bundes-, Landesebene ist gesetzt.**
- **Entscheidend ist die Umsetzung im Alltag – Augenmerk auf Lebensmitteleinzelhandel, Gemeinschaftsverpflegung und privaten Haushalten.**
- **Kompetenzzentrum für Ernährung und die AG „Nachhaltiger Konsum“ bauen die Brücke von der Strategie zur Praxis in Bayern.**

„Welche eine Sache können Sie ab morgen in Ihrem Alltag oder Ihrer Einrichtung ändern, damit Ernährung ein Stück nachhaltiger wird?“





KErn

Kompetenzzentrum für Ernährung
an der LfL