



Gesundheitstipp

Klimaschonend essen und genießen

Sich im Berufsalltag gesund und nachhaltig zu ernähren, ist oft gar nicht so einfach, aber wir können durch bewusstere Ernährung nicht nur unserer Gesundheit, sondern auch unserem Planeten etwas Gutes tun. Denn wussten Sie, dass unsere Ernährung für rund 30 Prozent aller Treibhausgasemissionen verantwortlich ist? Das, was wir essen, hat also großen Einfluss auf das Klima. Also fangen wir am besten gleich damit an, unsere Ernährung ein bisschen klimafreundlicher zu gestalten.

Hier sind vier Tipps, mit denen es leichter fällt:

- 1. Regionale und saisonale Produkte bevorzugen**
Stammt die Gurke aus Spanien oder dem Landkreis? Je weiter Lebensmittel transportiert werden müssen, umso größer ist ihr ökologischer Fußabdruck. Greifen Sie daher zu dem, was in Ihrer Region hergestellt oder angebaut wird, und kaufen Sie das, was gerade Saison hat. Das ist frischer, hat die perfekte Reife und kurze Transportwege.

Kalender-Tipp: Wann sind Himbeeren reif und wann Tomaten? Der BARMER-Saisonkalender zeigt auf einen Blick alle Gemüse- und Obstsorten, die gerade reif sind.

2. Mehr Biolebensmittel auf den Teller

Greifen Sie vorzugsweise zu Bioprodukten mit entsprechenden Siegeln, etwa dem deutschen Bio-Siegel. Sie erfüllen strenge Umweltschutzauflagen bei Anbau, Tierhaltung und Produktion.

3. Lebensmittelreste retten

Etwa 79 Kilo Lebensmittel wirft jeder Mensch in Deutschland jährlich weg. Das ist weder gut für den Geldbeutel noch fürs Klima. In einer vollen Berufswoche bedeutet das: Planen Sie Ihre Mahlzeiten, kaufen Sie nur ein, was Sie wirklich brauchen, lagern Sie Lebensmittel richtig und verwerten Sie Reste zu leckeren neuen Gerichten.

App-Tipp: Die „Zu gut für die Tonne“-App des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft liefert leckere Rezepte für die Rettung von Lebensmittelresten: Geben Sie ein, was Sie verwerten möchten, und schon liefert die App das passende Rezept dazu.

4. Pflanzlicher essen

Etwa ein Kilo Fleisch und Wurst verzehrt jeder Mensch in Deutschland pro Woche. Die Produktion tierischer Produkte belastet das Klima jedoch mehr als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Sie müssen nicht komplett auf Fleisch oder Milchprodukte verzichten, aber vielleicht legen Sie einen veganen Tag pro Woche ein? Das ist umweltfreundlich.

Rezept-Tipp: Fleischersatzprodukte gibt es mittlerweile viele auf dem Markt, die Basis liefert oft weit transportiertes Soja. Greifen Sie doch mal zu Seitan oder Lupinen aus Deutschland oder den Nachbarländern und kochen Sie selbst.

Lupinen-Bohnen-Eintopf

Zutaten für 2 Portionen:

80 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
2 EL Rapsöl
500 g Suppengemüse
500 ml Gemüsebrühe
40 g weiße Bohnen (Glas)
240 g Bio-Süßlupinen (Glas)
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
50 g Oliven
30 g glatte Petersilie
200 g Roggenmischbrot

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, mit Tomatenmark in Öl glasig dünsten. Suppengemüse fein schneiden und kurz mitbraten. Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln. Bohnen und Lupinen abgießen, dazugeben und weitere 10 Minuten mitkochen. Kräftig würzen, Oliven hinzugeben und mit gehackter Petersilie bestreuen. Mit Brot servieren.

Klimafreundlich essen ohne Verzicht

Wer bewusster einkauft und isst, schützt nicht nur das Klima, sondern lebt oft auch gesünder. Mit einfachen Tipps erkennen Sie klimaschonende Lebensmittel beim Einkauf auf den ersten Blick. So gestalten Sie Ihre Ernährung nachhaltig und treffen bessere Entscheidungen für sich und die Umwelt – ganz ohne Verzicht auf Genuss.



Jetzt mehr erfahren:
[barmer.de/klimafreundliche-ernaehrung](https://www.barmer.de/klimafreundliche-ernaehrung)

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © Moyo Studio

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

BARMER



Health Advice

Eat and enjoy while protecting the climate

Eating healthily and sustainably in everyday working life isn't often easy, but by eating with greater awareness, we can do something good for both our health and our planet. After all, did you know that the food we eat is responsible for around 30 per cent of all greenhouse gas emissions? Therefore, what we eat has a major impact on the climate. So let's start making what we eat a little more climate-friendly right away

Here are four tips to help you succeed.

1. Prioritize regional and seasonal products

Does that cucumber come from Spain or was it grown nearby? The further food has to be transported, the greater its ecological footprint. Therefore, choose produce which is grown locally and buy what's in season. That means food which is fresher, perfectly ripe, and transported over far shorter distances.

Calendar tip: When do raspberries and tomatoes naturally ripen? The BARMER seasonal calendar shows the natural ripening seasons for a wide variety of fruit and vegetables.

2. Put more organic food on your plate

Make a priority of choosing organic products with the corresponding certifications, such as the German organic quality seal. These products meet strict environmental standards in the areas of cultivation, animal husbandry, and production.

3. Make use of leftovers

The average person in Germany throws away around 79 kilos of food each year. That's not good for their wallet or the climate. During a busy working week, this means: plan your meals, only buy what you really need, store the food you buy properly, and repurpose leftovers into tasty new dishes.

App tip: The "Zu gut für die Tonne" (too good to go) app from the German Federal Ministry of Food and Agriculture provides delicious recipes for using food leftovers: enter your ingredients and the app will provide the perfect recipe.

4. Eat more fruit and vegetables

The average person in Germany consumes about a kilo of meat and sausages per week. The production of meat products imposes a greater strain on the climate than fruit and vegetables, however. You don't have to completely give up meat or dairy products, but would you consider having one day of vegan food per week? That's environmentally friendly.

Recipe tip: Numerous meat substitutes are available on the market nowadays which are often based on soy that has been transported over long distances. Therefore, try some seitan or lupins from Germany or neighbouring countries instead, and make your own meal.

Lupin and bean stew

Ingredients to serve 2:

80 g onions
1 clove of garlic
1 tbsp tomato paste
2 tbsp rapeseed oil
500 g soup vegetables
500 ml vegetable stock
240 g white beans (jar)
240 g organic sweet lupins (jar)
Salt, pepper, lemon juice
50 g olives
30 g flat-leaf parsley
200 g mixed rye bread

Cooking instructions:

Finely dice the onions and garlic and sauté with tomato paste in oil until translucent. Finely chop the soup vegetables and fry briefly. Pour in the vegetable stock and simmer for about 15 minutes. Drain the beans and lupins, add, and simmer for another 10 minutes. Season generously, add the olives, and sprinkle with chopped parsley. Serve with bread.

Climate-friendly nutrition without compromise

Shopping and eating in more environmentally conscious ways doesn't just protect against climate change; it often allows us to lead healthier lives as well. With some simple tips, you can identify climate-friendly foods at a glance when you go shopping. This helps you to develop a sustainable diet and make better choices for yourself and for the environment – without compromising your enjoyment of food.



Find out more on our German speaking website:
barmer.de/klimafreundliche-ernaehrung

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editor

Miriam Ohrem
Specialist Corporate Health Management
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: © Moyo Studio

© BARMER 2025

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.