Rat vorm Regal

Der CO_2-Ausstoß eines nachhaltigen Produkts soll niedrig sein; es soll bedrohte Arten schützen, Lebensräume erhalten, aus der Region kommen, die Bauern können von ihm leben.

Nur: Wie findet man diese Produkte? Viele Smartphone-Apps wollen kostenlos helfen. Diese hier lohnen sich tatsächlich.

Alle Apps gibt es für das iPhone und Android-Telefone.

DIE ALLESKÖNNER – DIE ALLES SCANNEN

Einmal den Barcode scannen und alle Informationen auf einen Blick haben: Das ist die Idee von **Codecheck** und **barcoo.** Beide Apps zeigen zuverlässig Zutaten und Nährwerte von Produkten an.
Top bei Codecheck: Bei Zutaten wie Palmöl bietet die App alternative Produkte ohne Palmöl an. Außerdem gibt es Details zu Zertifizierungssiegeln.
Barcoos Stärke ist die Ökobilanz. Auf Klick gibt es den CO_2-Ausstoß oder Wasserverbrauch etwa für einen Liter Milch.

DIE SIEGELKENNER – EIN SIEGEL FÜR DIE SIEGEL

Siegel sollen Verbrauchern eigentlich helfen. Doch mittlerweile hat sich fast jeder Hersteller mit irgendeinem Zertifikat eingedeckt. Der **NABU Siegel-Check** war im Test besonders hilfreich. Mit der Kamera fotografiert man das Siegel oder scrollt sich durch eine Liste. Die Fotosuche klappt ordentlich, vertut sich jedoch bei ähnlich aussehenden Logos. Die App erklärt kurz und knapp, wer hinter dem Siegel steckt, welche Kriterien gelten und welche Alternativen es gibt.

DIE FISCHRATGEBER – WISSEN BEI DIE FISCHE

Bei Fischen ist der Einkauf besonders kompliziert. So ist der Heilbutt aus europäischer Zucht in Ordnung; die wilden Bestände im Atlantik sind hingegen gefährdet.
Es gibt eine große Auswahl an Fischratgeber-Apps, die sich alle ähneln: Eine Ampel zeigt an, ob man den Fisch beruhigt essen kann oder ob man besser verzichten sollte. Der **WWF Fischratgeber** erklärt zusätzlich noch die bekannten Fisch-Siegel wie MSC.

DIE SAISONKALENDER – ALLES ZU SEINER ZEIT

Im Supermarkt gibt es alles – immer. Saisonkalender-Apps verraten, wann der Wirsing wirklich in Deutschland wächst. Der kostenlose **aid Saisonkalender** bereitet die Informationen übersichtlich in Grafiken auf. Bei der kostenpflichtigen Alternative **Kochgeplauder** kann man Zutaten kombinieren. Das ebenfalls kostenpflichtige **Erntefrisch,** das es nur für das iPhone gibt, unterteilt in Haupt- und Nebensaison. Die App gibt es unter dem Namen **Seasons** auch auf Englisch.

DIE RESTE-RATGEBER – ZU SCHADE FÜR DIE TONNE

Was nützt der nachhaltige Einkauf, wenn nachher die Hälfte im Müll landet? Die App **Zu Gut für die Tonne** hilft, aus den Überbleibseln im Kühlschrank etwas zu zaubern. Dazu gibt man die Zutaten ein und erhält passende Rezepte – darunter von Kochstars wie Sarah Wiener oder prominenten Kochanfängern wie Daniel Brühl. Zudem kann man nachlesen, wie man welche Zutaten am besten lagert, damit sie nicht schlecht werden.

philipp.seibt@spiegel.de