



**verbraucherzentrale**

# Klimaschutz schmeckt

Tipps zum Klima-gesunden  
Essen und Einkaufen

## Ernährung und Klima

Der Klimawandel stellt eine große Bedrohung dar. Die Folgen des Klimawandels werden für uns alle immer spürbarer – Zunahme der Stürme und Überschwemmungen, Winter, die keine mehr sind, Dürreperioden und Ernteaussfälle. In der Diskussion über die Ursachen steht der Energieverbrauch für Verkehr, Stromerzeugung oder Heizung unserer Häuser im Vordergrund. Viel zu selten wird daran gedacht, dass auch unsere Ernährung, vor allem durch die Erzeugung der Lebensmittel, einen erheblichen Anteil am Treibhauseffekt hat.

Landwirtschaft und Ernährung sind in Deutschland zu etwa einem Fünftel am Ausstoß klimawirksamer Gase beteiligt. Dadurch gibt es auch für den Einzelnen beim Essen und Einkaufen viele Möglichkeiten, das Klima zu schonen. Das Gute daran: Klimagerechtes Essen schmeckt und tut auch der Gesundheit gut.



## Die wichtigsten Empfehlungen für eine Klima-gesunde Ernährung lauten:



### Weniger Fleisch und Wurst – dafür bessere Qualität!

Die Produktion von Fleisch, Wurst und anderen tierischen Lebensmitteln wie Milchprodukten und Eiern ist besonders energieaufwändig und klimabelastend, da im Mittel sieben Kalorien in Form von pflanzlichen Futtermitteln notwendig sind, um eine Kalorie tierischer Lebensmittel zu erzeugen.

Bei der Produktion von einem Kilo Rindfleisch werden mehr als 13 kg Treibhausgase freigesetzt. Ein Kilo Obst verursacht dagegen nur  $\frac{1}{2}$  kg, Gemüse sogar nur 150 g Treibhausgase. Wie so oft, ist auch hier weniger mehr: Also lieber guten Gewissens den Sonntagsbraten genießen – was noch leichter fällt, wenn der aus ökologischer bzw. tiergerechter Haltung oder einem vertrauenswürdigen Markenfleischprogramm stammt. Dafür an anderen Tagen aus der Vielfalt des Gemüsegartens schöpfen – öfter mal ganz ohne Fleisch! Ernährungsexperten empfehlen, höchstens zwei- bis dreimal pro Woche kleine Fleischportionen zu essen.

## Mehr Gemüse und Obst – mehr Farbe ins Leben!

Der Speiseplan sollte überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen: Möglichst fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag – je bunter, umso besser. Prima für unsere Gesundheit – und das Klima. Probieren Sie neue Rezepte aus! Gerade die pflanzenreiche Mittelmeerkost sowie andere regionale Küchen setzen die vorangegangenen Empfehlungen praktisch um. Aber auch die heimische Küche hat da Leckeres zu bieten. Gehen Sie auf kulinarische Entdeckungsreise!



### Konzentrierte, fettreiche Lebensmittel in Maßen genießen!

Was für Fleisch gilt, trifft ebenso für andere tierische Lebensmittel zu: Weniger ist mehr. Vor allem konzentrierte, meist fettreiche Milchprodukte wie Butter, Sahne und Käse belasten die Klimabilanz – und oftmals den eigenen Körper. Zur Herstellung dieser konzentrierten Lebensmittel ist eine große Menge Milch erforderlich, z. B. 25 Liter Milch für 1 Kilo Butter.

„Zu viel Fett...“ – die weit verbreitete Ernährungssünde der Deutschen schlägt sich viel zu oft in Übergewicht nieder und erhöht das Risiko für andere ernährungsabhängige Krankheiten wie z. B. Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte und weisen Sie Crème fraîche, Sahne & Co. den richtigen Stellenwert zu: Als Delikatesse zu besonderen Gelegenheiten!

## Bio-Lebensmittel – immer öfter!

Die Bio-Landwirtschaft verbraucht im Vergleich zur konventionellen deutlich weniger fossile Energie (Erdöl, Treibstoffe etc.) – laut Umweltbundesamt im Mittel etwa 60 Prozent weniger, auf die Fläche bezogen. Dies ist vor allem durch den Verzicht auf synthetische Düngemittel und Pflanzenbehandlungsmittel bedingt, deren Herstellung sehr energieaufwändig ist. Deshalb schonen Bio-Lebensmittel nicht nur das Klima, sie haben auch erheblich weniger Rückstände von Pflanzenbehandlungsmitteln. Außerdem werden bei Bio-Betrieben durch Humusaufbau Treibhausgase in den Böden gespeichert. Dagegen werden bei den meisten konventionellen Betrieben durch Humusabbau Treibhausgase freigesetzt.



## Lebensmittel aus der Region – statt weit gereister Produkte!

Weite Transporte per Flugzeug oder Lkw verbrauchen viel Energie und tragen damit zum Klimawandel bei. Sie schädigen die Umwelt und verursachen Lärm. Regionale Lebensmittel besitzen dagegen das Potenzial, das Klima weniger zu belasten, wenn effiziente Transportmittel verwendet werden. Wer die Landwirtschaft vor der eigenen Tür unterstützt, trägt auch zum Erhalt der Landschaft und Wirtschaft in der Region bei.

Besonders problematisch sind alle Lebensmittel, die per Flugzeug importiert werden. Der Flugtransport verursacht etwa 1 kg Treibhausgase je Tonne Lebensmittel und Kilometer, per Lkw fallen etwa ein Fünftel (200 g) Treibhausgase an und per Bahn nur etwa ein Zwölftel (80 g). Bei seiner Flugstrecke von vielen tausend Kilometern belastet z. B. chilenischer Spargel das Klima mehrere hundert mal stärker als Spargel aus der Region, der mit dem Lkw transportiert wurde.

Eine bedeutende Rolle spielen auch die Einkaufswege. Unnötige Einkaufsfahrten mit dem Auto können die gute Klimabilanz beispielsweise von regionalem Bio-Gemüse der Saison erheblich verschlechtern. Vermeiden Sie daher Autofahrten so oft es geht. Nutzen Sie nach Möglichkeit Bus und Bahn. Planen Sie Ihre Einkäufe vorausschauend und verbinden sie mit anderen notwendigen Fahrten. Gesünder – auch fürs Klima – ist der Einkauf zu Fuß oder per Fahrrad.



## Genuss à la Saison – besser als Treibhaus- oder Tiefkühlware!

Heimische Produkte können noch mehr in Sachen Klimaschutz und Frische punkten, wenn sie Saison haben. Produkte aus dem beheizten Gewächshaus verursachen bis zu 30-mal mehr Treibhausgase als Freilandgemüse. Saisonkalender für Gemüse und Obst finden Sie z. B. im Internet – und bei Ihrer Verbraucherzentrale.

Lebensmittel aus der Kühltruhe belasten das Klima mit bis zu 6 kg Treibhausgasen je Kilo Essen. Von der Verarbeitung über Transport und Handel muss die Kühlkette gewährleistet sein. Auch zuhause laufen die Kühlgeräte 24 Stunden täglich.

Erste Wahl ist Gemüse und Obst aus der Region und frisch vom Feld. Was nicht weit transportiert werden musste und vor Ort ausreifen konnte, schmeckt besser und hat oft mehr gesunde Inhaltsstoffe.

## Klimaschutz schmeckt

Der Klimawandel ist menschengemacht und stellt eine ernste Bedrohung für die Menschheit dar. Täglich können wir beim Essen einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Das erfordert weder großen Aufwand noch hohe Kosten und fördert gleichzeitig die Gesundheit – und schmeckt!

### Die wichtigsten Tipps für eine solche Klima-gesunde Ernährung lauten

- Weniger Fleisch und Wurst – dafür bessere Qualität!
- Mehr Gemüse und Obst – mehr Farbe ins Leben!
- Konzentrierte, fettreiche Lebensmittel in Maßen genießen!
- Bio-Lebensmittel – immer öfter!
- Lebensmittel aus der Region – statt weit gereister Produkte!
- Genuss à la Saison – besser als Treibhaus- oder Tiefkühlware!

**verbraucherzentrale**