



verbraucherzentrale

Klimaschutz schmeckt

Tipps zum Klima-gesunden
Essen und Einkaufen

Klima und Ernährung

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 stehen die Treibhausgasemissionen aus Verkehr, Stromerzeugung oder Heizung im Vordergrund. Viel zu selten wird daran gedacht, dass auch unsere Ernährung erheblich zum Treibhauseffekt beiträgt, vor allem durch die Erzeugung und Verarbeitung der Lebensmittel – vom Anbau bis zur Küche. Das macht in Deutschland etwa ein Fünftel des Ausstoßes klimawirksamer Gase aus. Deshalb gibt es auch für den Einzelnen beim Einkaufen und Essen 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 – Klasse statt Masse!

Die Produktion von Fleisch, Wurst und anderen tierischen Lebensmitteln wie Milchprodukten und Eiern ist besonders energieaufwändig und klimabelastend. Es sind durchschnittlich sieben Kalorien in Form von pflanzlichen Futtermitteln notwendig, um eine Kalorie tierischer Lebensmittel zu erzeugen. Bei der Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch werden rund 14 Kilogramm Treibhausgase freigesetzt. Ein Kilogramm Obst verursacht dagegen weniger als 1/2 Kilogramm, Gemüse sogar nur 150 Gramm Treibhausgase.

Wie so oft, ist auch hier weniger mehr: Also lieber guten Gewissens den Sonntagsbraten genießen – was noch leichter fällt, wenn der aus ökologischer oder tiergerechter Haltung 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 für unsere Gesundheit und das Klima. Probieren Sie neue Rezepte aus! Gleich ob Sie die heimische, mediterrane oder exotische Küche mögen, jede Region hat leckere Gerichte mit wenig – oder ganz ohne – Fleisch zu bieten. Gehen Sie auf kulinarische Entdeckungsreise!



Fettreiche Lebensmittel in Maßen genießen!

Was für Fleisch gilt, trifft ebenso für andere tierische Lebensmittel zu: Weniger ist mehr! Vor allem fettreiche Milchprodukte wie Butter, Sahne oder Hartkäsesorten belasten die Klimabilanz – und oftmals den eigenen Körper. Zur Herstellung dieser Lebensmittel ist eine große Menge Milch erforderlich, zum Beispiel 25 Liter Milch für 1 Kilogramm Butter. „Zu viel Fett...“ – die weit verbreitete Ernährungs-

sünde der Deutschen schlägt sich viel zu oft in Übergewicht nieder und dieses wiederum kann das Risiko für ernährungsabhängige Krankheiten erhöhen, wie Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte und verwenden Sie Crème fraîche, Sahne & Co. sparsam!



... Bio-Lebensmittel – immer öfter!

Die Bio-Landwirtschaft braucht im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft deutlich weniger fossile Energie beispielsweise aus Erdöl. Dies ist vor allem durch den Verzicht auf synthetische Düngemittel, Pflanzenschutzmittel und Wachstumsregler bedingt, deren Herstellung sehr energieaufwändig ist. So schonen Bio-Lebensmittel nicht nur das Klima, sie haben auch erheblich weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln. Außerdem reichern die ökologisch bewirtschafteten Böden Humus an und können darin Treibhausgase speichern.



Lebensmittel aus der Region – statt weit gereister Produkte!

Weite Transporte per Flugzeug oder Lkw brauchen viel Energie und tragen damit zum Klimawandel bei. Sie schädigen die Umwelt und verursachen Lärm. Regionale Lebensmittel belasten das Klima in der Regel weniger, wenn effiziente Transportmittel verwendet werden.

Besonders problematisch sind alle Lebensmittel, die per Flugzeug importiert werden. Leider ist in der Regel nicht zu erkennen, mit welchem Transportmittel die Lebensmittel zu uns gelangen. Doch bei frischem Gemüse und Obst können Sie Flugware leicht meiden und das Klima schützen, indem Sie regionale Ware in ihrer Saison kaufen. Und: Wer die Landwirtschaft vor der eigenen Tür unterstützt, trägt auch zum Erhalt der Landschaft und Wirtschaft in seiner Region bei.

Flugware meiden!

Viele frische und leicht verderbliche Lebensmittel, die von außerhalb Europas nach Deutschland gelangen, werden auch auf dem Luftweg transportiert. Ihr Anteil am Lebensmittelangebot liegt zwar nur bei deutlich unter einem Prozent, die durch Luftfracht verursachten CO₂-Emissionen machen jedoch ca. 10-16 Prozent aller durch Lebensmitteltransporte entstandenen Treibhausgase aus. So kommen pro Kilometer Transportstrecke bei einem Flugtransport rund 100 mal mehr klimawirksame Emissionen zustande als beim Schiffstransport.



Typische Luftfrachtgüter sind frische und leicht verderbliche Lebensmittel. An erster Stelle der Flugimporte steht Fisch, gefolgt von Gemüse, Obst und Fleisch.

Flugware ist meist nicht zu erkennen, da sie nicht als solche gekennzeichnet werden muss. Folgende frische Lebensmittel werden mit hoher Wahrscheinlichkeit per Flugzeug transportiert:

- Fischfilets bzw. Fisch aus afrikanischen Ländern, Sri Lanka und von den Malediven
- Lebende Hummer aus Kanada
- Filets vom Rotbarsch, Goldbarsch oder Tiefenbarsch aus Island
- Bohnen aus Ägypten, Kenia und Thailand
- Spargel aus Peru, insbesondere grüner Spargel
- Gemüse aus Ost- und Westafrika (v.a. Kenia und Ghana), Thailand und der Dominikanischen Republik
- Papayas
- Guaven, Mangos und Mangostane aus Pakistan, Brasilien und Thailand
- Ananas aus afrikanischen Ländern
- Obst aus Uganda, Ghana und Togo
- Erdbeeren aus Ägypten, Israel und Südafrika



Genuss à la Saison – besser als Treibhaus- oder Industrieware!

Heimische Produkte können insbesondere dann in Sachen Klimaschutz und Genuss punkten, wenn sie Saison haben. Produkte aus dem beheizten Gewächshaus verursachen bis zu 30 mal mehr Treibhausgase

als Freilandgemüse. Informationen über die Angebotszeiten von heimischem Obst und Gemüse gibt es im Saisonkalender der Verbraucherzentralen. Auch die Konserven- und Tiefkühlvarianten haben viel Energie verbraucht, bis sie auf dem Teller landen. 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.



Klimaschonend einkaufen – möglichst ohne Auto!

Eine bedeutende Rolle für die Klimabilanz der Ernährung spielen die Einkaufswege. Unnötige Autofahrten machen die Vorteile einer klimaschonenden Lebensmittelauswahl zunichte. Vermeiden Sie daher Autofahrten, wo es möglich ist! Nutzen Sie nach Möglichkeit Bus und Bahn. Noch gesünder – auch fürs Klima – ist der Einkauf zu Fuß oder per Fahrrad. Und wenn es doch nicht ohne Auto geht: Planen Sie Ihre Einkäufe und verbinden Sie sie mit anderen notwendigen Fahrten.



Lebensmittelverschwendung vermeiden – schont Klima und Geldbeutel!

Jede und jeder Deutsche wirft pro Jahr durchschnittlich 80 Kilogramm Lebensmittel weg. Jahr für Jahr landen in Deutschland 11 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll. Mit jedem weggeworfenen Produkt ist ein hoher Verbrauch an Energie, Wasser und anderen Rohstoffen in der Kette vom Anbau bis zum Handel verbunden. Das schadet auch dem Klima: Der vermeidbare Lebensmittel Müll der EU verursacht pro Jahr ebenso viele Treibhausgase wie die Niederlande insgesamt.

Mehr als die Hälfte aller Lebensmittelabfälle im Haushalt ist vermeidbar! Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln kann pro Person und Jahr schnell zu Einsparungen von 200 Euro und mehr führen – und schützt Umwelt und Klima.



Werden Sie zum Lebensmittelretter!

- ✓ Checken Sie Ihre Vorräte und erstellen Sie einen Wochenplan für die Mahlzeiten.
- ✓ Schreiben Sie einen Einkaufszettel und vermeiden Sie Spontankäufe, insbesondere XXL-Packungen.
- ✓ Speisereste in geschlossenen Dosen im Kühlschrank lagern und baldmöglichst essen oder einfrieren. Aus den Resten lassen sich neue leckere Gerichte zaubern.
- ✓ Achten Sie auf die Temperatur- und Lagerhinweise für Lebensmittel! Prüfen Sie regelmäßig die Kühlschranktemperatur von 7°C im mittleren Fach.
- ✓ Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Wegwerfdatum. Nach Ablauf des MHD prüfen Sie das Lebensmittel: Erst prüfen – dann entscheiden! Verlassen Sie sich auf Ihre Sinne, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist. Vorsicht: Verwechseln Sie das MHD nicht mit dem Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis...“)! Damit gekennzeichnete Lebensmittel dürfen nach Ablauf des Datums nicht mehr verzehrt werden.



Ökonomisch haushalten – Klimaschutz auch in der Küche!

Fast die Hälfte des Stroms in Haushalten wird für die Ernährung verbraucht: Kühl- und Gefriergeräte benötigen permanent Strom und Backöfen, Herde, Spülmaschinen und weitere Küchengeräte sind häufig im Einsatz.

Hier gibt es große Sparpotenziale:

- ✓ Wählen Sie für Kühl- und Gefriergeräte die passende Größe und einen geeigneten Standort. Bei niedriger Umgebungstemperatur (z.B. im Keller) verringert sich der Stromverbrauch, auch bei ausreichender Belüftung und regelmäßigem Abtauen.
- ✓ Das Vorheizen des Backofens ist nicht notwendig, auch können Sie die Restwärme von Herdplatten und Backofen nutzen.
- ✓ Viel Strom lässt sich sparen: Wasser im Wasserkocher statt im Kochtopf erhitzen und kleine Lebensmittel-mengen in der Mikrowelle erwärmen.
- ✓ Verwenden Sie zur Herdplatte passende Töpfe mit passenden Deckeln.
- ✓ Achten Sie beim Kauf neuer Geräte auf die Energiekennzeichnung (z.B. A+++).
- ✓ Der Wechsel auf Ökostrom verbessert entscheidend Ihre persönliche Klimabilanz – nicht nur in der Küche.



Klimaschutz schmeckt

Der Klimawandel ist zu einem wesentlichen Anteil vom Menschen gemacht und stellt eine ernste Bedrohung für unser Leben 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 Klima-gesunde Ernährung lauten

- ❖ Weniger Fleisch und Wurst – Klasse statt Masse!
- ❖ Mehr Gemüse und Obst – mehr Farbe ins Leben!
- ❖ 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 Industrieware!
- ❖ Klimaschonend einkaufen – möglichst ohne Auto!
- ❖ Lebensmittelverschwendung vermeiden – schont Klima und Geldbeutel!
- ❖ Ökonomisch haushalten – Klimaschutz auch in der Küche!

Impressum: Verbraucherzentralen Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen, Saarland und Schleswig-Holstein.
Bilder: iStockphoto / Gestaltung: Becker Spath, Darmstadt, Stand Juli 2013. Gedruckt auf 100 % Altpapier.

verbraucherzentrale

Gefördert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages