

# KLIMAWANDEL UND ERNÄHRUNG

Der vom Menschen verursachte Klimawandel ist eine der größten Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Veränderungen im Klima gab es schon immer. Doch der Mensch beschleunigt die derzeitige Erwärmung der Erde so stark, dass katastrophale Folgen für Umwelt Tiere und Menschen erwartet werden.

Hauptursache für diese Beschleunigung ist der durch den Menschen verstärkte TREIBHAUSEFFEKT: Durch die vom Menschen freigesetzten Treibhausgase, z.B. CO<sub>2</sub> oder Methan, „verdichtet“ sich die Atmosphäre der Erde. Das hat zur Folge, dass immer mehr Sonnenstrahlen in der Atmosphäre „hängen“ bleiben und die Erde erwärmen.

Unser Konsum und unsere Ernährung haben einen großen Einfluss auf Umwelt und Klima. Produktion, Transport und Entsorgung von Lebensmitteln verursachen Treibhausgase. Mit der bewussten Auswahl von Lebensmitteln und Produkten können wir die Auswirkung auf das Klima beeinflussen.

## Transportwege > regional und saisonal

Einige Lebensmittel haben bevor sie im Supermarkt angeboten werden, bereits eine lange Reise mit Flugzeug, Schiff oder LKW hinter sich. Beim Transport werden klimaschädliche Treibhausgase freigesetzt, vor allem CO<sub>2</sub>. Ein Saisonkalender zeigt uns welches Obst- und Gemüse gerade bei uns wächst oder gelagert wird.

1 kg Erdbeeren aus Südafrika, das wir im Winter im Supermarkt kaufen, verursacht 11,7 kg CO <sub>2</sub> . 1 kg aus der Region, das wir während der Erdbeersaison in Deutschland kaufen, verursacht 62 g CO <sub>2</sub> .
--

## Fleisch und tierische Produkte

Tierische Nahrungsmittel verursachen mehr Treibhausgase als pflanzliche Produkte.

Insbesondere Rinder produzieren während der Verdauung große Mengen des Treibhauses Methan.

Nutzflächen für den Anbau von Futtermitteln für Tiere werden durch die Rodung von (Ur-)Wäldern gewonnen. Die Rodung von Wäldern verursacht viel CO<sub>2</sub> – ungefähr ein Fünftel des weltweit produzierten CO<sub>2</sub> entsteht dadurch.

Ein 150 g-Steak vom Rind verursacht so viel Treibhausgase wie: 205 Äpfel, 32 Portionen Spaghetti oder 7 Gläser Milch.
---

## Verarbeitung von Lebensmitteln

Für die Verarbeitung von Lebensmitteln wird viel Energie aufgewendet - zum Beispiel um Maschinen zu betreiben oder Kühlketten aufrecht zu erhalten. In der Regel verschlechtert jeder industrielle Verarbeitungsschritt die Ökobilanz (>) eines Lebensmittels.

## Verpackung von Lebensmitteln

Durch jede Verpackung entsteht Müll, der die Umwelt belastet. Die Herstellung von Verpackungsmaterial und das Recycling verbrauchen darüber hinaus Energie.

## Lebensmittelverschwendung

Im Schnitt werfen alle Haushalte in Deutschland pro Jahr 6,7 Millionen Tonnen Lebensmittel in den Müll. Pro Person sind das jährlich 82 Kilogramm Lebensmittel. Das ist nicht nur schade um die Lebensmittel, sondern auch um die Ressourcen, die für Produktion, Verpackung, Transport und Vernichtung eingesetzt werden. In jedem Schritt entstehen Treibhausgase.

> Die **Ökobilanz** gibt die geschätzte Umweltwirkung eines Produkts von seiner Herstellung bis zur Entsorgung an. Dazu zählen z.B. der Ausstoß von Schadstoffen, der Energieverbrauch, die Nutzung der Ressourcen und die Entstehung von Abfällen.

# TIPPS FÜR EINE KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG



## Esst saisonal, kauft regional!

- ✂ Achtet beim Einkaufen darauf, woher die Produkte kommen. Und überlegt euch ob es Alternativen aus der Region gibt.
- ✂ Ihr könnt auch auf eurem Einkaufsweg CO<sub>2</sub> sparen, indem ihr mit dem Fahrrad fahrt oder zu Fuß geht.

## Mehr Pflanzen als Tiere!

- ✂ Esst öfter mal vegetarische oder vegane Mahlzeiten.

## Frisch statt fertig

- ✂ Frische Lebensmittel haben eine vielfach bessere Ökobilanz, als Fertiggerichte, Tiefgekühltes oder Konserven.

## Unverpackt!

- ✂ Verzichtet, soweit es möglich ist auf verpackte Lebensmittel. Obst und Gemüse lassen sich sehr gut unverpackt einkaufen. In manchen Orten und Städten gibt es Geschäfte, die gänzlich auf Verpackungen verzichten und auch Öl, Nudeln oder Müsli unverpackt anbieten.

## Nichts verkommen lassen!

- ✂ Achtet beim Einkauf darauf, dass ihr nicht größere Mengen kauft, als ihr auch essen könnt.
- ✂ Reste verwerten: Experimentiert mit Resten aus dem Kühlschrank anstatt sie wegzuerwerfen.

## Energiespartipps fürs Kochen

- ✂ Wählt die richtige Topfgröße aus. Der Topf sollte so groß sein wie die Platte.
- ✂ Verwendet Topfdeckel.
- ✂ Nutzt die Nachwärme: Elektro-Herd und -Backofen bleiben noch eine Weile warm, nachdem ihr sie ausgestellt habt. Schaltet die Kochplatte oder den Backofen schon 5 Minuten vor Ende der Garzeit ab.
- ✂ Weniger Kochwasser verbraucht weniger Energie: Zum Garen von Kartoffeln und Gemüse genügt der Wasserdampf, es muss nicht mit Wasser bedeckt sein. Auch die Vitamine, Mineral- und Nährstoffe bleiben so besser erhalten.
- ✂ Heizt den Backofen nur bei empfindlichen Teigen vor, die eine bestimmte Temperatur benötigen.
- ✂ Kocht Wasser im Wasserkocher – nicht nur für den Tee, kocht auch das Nudelwasser im Wasserkocher vor.
- ✂ Haltet die Backofentür geschlossen. Beim Öffnen der Backofentür geht jedes Mal etwa 20 % der Wärme verloren und es muss nachgeheizt werden.
- ✂ Den Backofen nur für größere Mengen nutzen: für eins, zwei Brötchen lohnt sich der Energieaufwand nicht.
- ✂ Speisen im Bett warm halten: Der Reis ist bereits gar, aber das Curry noch nicht? Stellt den Topf ins Bett und deckt ihn zu, dort bleibt er warm und braucht keine weitere Hitze- und Energiezufuhr.