

Klimawandel und Ernährung

Wie passt das zusammen?

Bio, regional, saisonal, fair, vegetarisch, vegan: Immer mehr Menschen achten beim Einkauf von Lebensmitteln auf diese Aspekte. Die Motive dafür sind vielfältig. Die einen möchten sich gesund und möglichst schadstoff- und gentechnikfrei ernähren, andere achten auf den Tierschutz und faire Arbeitsbedingungen. Der Zusammenhang zwischen unseren Essgewohnheiten und dem Klimawandel ist vielen jedoch weniger bewusst. Dabei sind rund 14 Prozent der Treibhausgas-Emissionen in Deutschland auf Anbau, Ernte, Verarbeitung, Transport, Lagerung, Zubereitung und Abfallbeseitigung unserer Lebensmittel zurückzuführen.

Durchschnittlich 500 Kilogramm Lebensmittel (ohne Getränke) werden pro Jahr und Person in Deutschland verbraucht. Jeden Tag treffen wir Entscheidungen rund um das Thema Essen. Das bietet dem Einzelnen eine Vielzahl von Möglichkeiten, täglich das Klima zu schonen. Unsere Tipps zeigen Ihnen, wie Sie Klimaschutz in Ihren Speiseplan integrieren. Und nebenbei: Klimafreundlich schmeckt's am besten!



Gesünder essen und genießen

In acht Schritten das Klima schützen

Saisonal und regional sind immer erste Wahl!

Spargel aus Peru, Trauben aus Südafrika, Tomaten aus Spanien: Unsere Lebensmittel werden quer durch die ganze Welt transportiert und sind zu allen Jahreszeiten verfügbar. Vor allem Produkte, die per Flugzeug transportiert werden und die aus dem beheizten Gewächshaus kommen, haben eine schlechte Klimabilanz. Der Einkauf nach Saison und Region ist aber nicht nur für das Klima sinnvoll. Saisonales und regionales Obst und Gemüse hat mehr Vitamine und Aromastoffe und schmeckt besser. Außerdem unterstützt der Kauf von Produkten aus der Region die Bauern vor Ort.



Mit Fair Trade schmeckt's noch besser!

Kaffee, Schokolade und Südfrüchte kommen meist aus Ländern, in denen die Menschen vor ausbeuterischer und gefährlicher Arbeit nur wenig geschützt sind. Durch den Kauf von Produkten aus Fairem Handel fördern Sie die Umsetzung von fairen Löhnen und guten Arbeitsbedingungen für die Menschen vor Ort. Zudem wird durch ökologische Richtlinien auch auf die Umwelt Rücksicht genommen. Achten Sie beim Kauf auf die entsprechenden Siegel.



Zu viel Fleisch ist Käse!

Wie viele Treibhausgase in einem Gericht stecken, lässt sich nur schwer bis ins letzte Detail berechnen. Dennoch kann man sagen, dass tierische Nahrungsmittel eine schlechte Klimabilanz haben. Rindfleisch und Produkte aus Kuhmilch, wie etwa Butter, haben die höchsten CO₂-Bilanzen, was vor allem auf das Treibhausgas Methan zurückzuführen ist, das Wiederkäuer ausstoßen. Doch weniger davon muss kein Verzicht auf Fleisch & Co. bedeuten. Vielmehr gilt: Klasse statt Masse. Das ist gut für die Umwelt, die Tiere und für die Gesundheit förderlich.



Bio is(s)t besser!

Ökologisch angebaute Lebensmittel haben eine bessere CO₂-Bilanz, vor allem aufgrund des geringeren Stickstoffdünger-Einsatzes. Zudem sind weniger Schadstoffe enthalten, der Boden und das Grundwasser werden geschont und die Tiere werden artgerechter gehalten. Deshalb sind ökologisch angebaute Waren zu bevorzugen. Achten Sie auf die Kennzeichnung mit dem EU-Biosiegel oder dem deutschen Biosiegel. Kennzeichen von Anbauverbänden wie „Demeter“, „Naturland“ und anderen haben noch höhere Richtlinien. Beim Kauf von Fisch und Meeresprodukten helfen das MSC- oder ASC-Siegel.



Lieber Frische als Konserve!

Generell gilt, dass die Klimabilanz eines Lebensmittels umso schlechter ist, je weiter das Produkt verarbeitet ist. So verursacht Wurst beispielsweise noch mehr CO₂-Emissionen als rohes Fleisch, da sie wesentlich mehr Verarbeitungsschritte durchläuft. Gleiches gilt für tiefgekühlte und konservierte Produkte. Bei Obst und Gemüsekonserven erhöhen sich die Emissionen auf das Drei- bis Fünffache im Vergleich zu frischer Ware.



Besser Mehrweg statt Einweg oder gleich Leitungswasser!

Auch bei Getränken kann man auf das Klima achten. Dabei kommt es auf den Transportweg und die Verpackung an. Getränke aus der Region in Mehrwegflaschen schneiden am besten ab. Noch sinnvoller ist es, Leitungswasser zu trinken. So spart man sich das Kistenschleppen, vermindert die Plastikflut und reduziert den LKW-Verkehr. Außerdem: Was für Getränke gilt, gilt natürlich auch für andere Lebensmittel. Vermeiden Sie aufwendige Verpackungen, verpacktes Obst und Gemüse und Einweggeschirr.



Zu Fuß oder mit dem Rad ist der Einkaufsweg besonders klimafreundlich!

Ohne Auto einkaufen? Das geht! Getreu nach dem Motto: Wo ein Wille, da ein (Einkaufs-)Weg. Besonders kleinere Einkäufe können prima mit dem Fahrrad oder zu Fuß erledigt werden und das ganz ohne Klimabelastung. Aber auch beim Großeinkauf können Sie das Klima schonen: Nutzen Sie Carsharing-Autos oder Lastenfahrräder!



Lebensmittel gehören auf den Teller statt in die Tonne!

Der erste Schritt, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, ist ein gut geplanter Einkauf. Zudem sollten Lebensmittel richtig gelagert werden, damit sie möglichst lange halten. So gehören zum Beispiel Tomaten, Auberginen und Bananen nicht in den Kühlschrank. Äpfel separat lagern, da sie Ethylen abgeben, welches das danebenliegende Obst schneller reifen lässt. Reste können prima zu neuen Gerichten verwertet werden! Anregungen gibt es zum Beispiel unter www.reste-essen.de oder www.zugutfuertietonne.de.

! Klimaschutz in der Akademieküche

Ab sofort dreht sich in der Küche der Mannheimer Abendakademie alles um klimafreundliche Ernährung. Dank der Förderung der Klimaschutzagentur Mannheim konnten zum Start des Herbstsemesters 2016 energiesparende Herde angeschafft werden. Neben der Energieeinsparung veranschaulichen diese, durch die Kombination aus Induktions- und Ceranfeldern, den direkten Vergleich der verschiedenen Techniken. So erfahren Sie die Vor- und Nachteile direkt am Topf. Probieren Sie es bei einem der zahlreichen Kochkurse doch einfach mal aus!



Tipp

Das Klimaspargbuch Mannheim gibt nützliche Tipps für den klimafreundlichen Einkauf und enthält zudem 42 Gutscheine für Gastronomie, Einzelhandel, Beratungs- und Mobilitätsangebote.

So finden Sie zu uns



Unsere Öffnungszeiten

An unseren Beratungstagen sind wir durchgehend ohne Terminvereinbarung für Sie da:

Montags von 08.00 – 16.00 Uhr

Donnerstags von 09.00 – 18.00 Uhr

Sie möchten an einem anderen Tag kommen? Kein Problem! Vereinbaren Sie einfach einen individuellen Termin mit uns.

Kontakt

Klimaschutzagentur Mannheim
gemeinnützige GmbH
D2, 5-8
68159 Mannheim

Tel.: (0621) 862 484 10
Fax: (0621) 862 484 19
info@klima-ma.de
www.klima-ma.de

Mannheim is(s)t nachhaltig

Klimaschutz geht durch den Magen



www.klima-ma.de



KLIMASCHUTZ GEHT DURCH DEN MAGEN

