



# 11 Tipps zur klimafreundlichen Ernährung

Das industrielle System der Lebensmittelproduktion gehört zu den Hauptverantwortlichen für den Klimawandel: Ein Drittel der Treibhausgasemissionen wird von intensiven Zuchtbetrieben verursacht, vom massivem Chemikalieneinsatz im Anbau, von Obst und Gemüse, das zu jeder Jahreszeit erhältlich ist und von sehr langen Produktketten, die jede Art Lebensmittel auch vom anderen Ende der Welt zu uns auf den Tisch bringen. Torsten Mertz zeigt, wo jeder selbst etwas zur klimafreundlichen Ernährung beitragen kann.

## 1 Weniger, dafür besseres Fleisch:

Dieses Motto liegt unter anderem der Kampagne »Slow Meat« zugrunde. Die kommerzielle Fleischindustrie folgt einer Logik, die keinerlei Rücksicht auf das Wohlergehen von Konsumenten, Tieren und Landwirten nimmt und dabei außerdem die Umwelt zerstört. Achten Sie also auf die Herkunft des Fleisches und auch der Milchprodukte. Orientieren Sie sich daran, dass die Produkte von Weidetieren sowie aus ökologischer Produktion stammen. Und wer Fleisch isst, sollte nicht nur die sogenannten edlen Teile genießen, sondern alles von der Nase bis zum Ringelschwanz und auch die Innereien.



## 2 Frisch statt verarbeitet:

Fertiggerichte weisen auf dem Weg vom Acker bis zum Teller viele umwelt- und klimaschädliche Aspekte auf. Der Energieverbrauch für diverse Verarbeitungsstufen, Transportwege und die Verpackung ist im Einzelnen, aber vor allem in der Summe, vermeidbar.



A+++

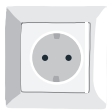
**3 Ihre Stimme für die Klassenbesten:** In der Küche wird gekühlt, verarbeitet, gekocht und gebacken und gespült. Geräte wie Herd, Kühlschrank oder Spülmaschine verbrauchen natürlich Energie. Wer die CO<sub>2</sub>-Emissionen eines Haushalts verringern möchte, kocht mit Gas und wählt energieeffiziente Geräte aus – achten Sie auf die Effizienzklassen A++ oder A+++.

**4 Müll trennen:** Was in der Restmülltonne landet, ist verloren. Vermeiden und verwerten lautet daher der Grundsatz. Altglas und Altpapier werden – getrennt zu entsorgen – fast komplett recycelt. Ein Kilo wiederverwertetes Altglas entlastet das Klima so stark wie der Verzicht auf etwa 2,5 Kilometer Autofahrt. Bei wiederverwertetem Altpapier sind es sogar fast vier Kilometer. Organische Abfälle gehören unbedingt auf den Kompost oder in die Biotonne.

**5 Regional ist besser:** Wer Lebensmittel aus der Region einkauft, macht schon viel richtig: Kurze Transportwege sorgen für eine gute CO<sub>2</sub>-Bilanz, der Kauf stärkt die regionale Wirtschaft und voll ausgereiftes Obst und Gemüse sind besonders nährstoffreich. Wer regional kauft, auch mal direkt beim Erzeugenden, kann das Wachsen und Werden seiner Lebensmittel besser beobachten.



**6 Saubere Energie aus der Steckdose:** Der effektivste Weg, seine Klimabilanz gleich tonnenweise aufzubessern, ist ganz einfach: Wechseln Sie zu einem Ökostromtarif. Achten Sie jedoch beim Wechsel darauf, dass der Ökostrom zertifiziert ist, idealerweise mit dem ok-Power- oder Grüner-Strom-Label, oder zumindest vom TÜV Süd oder TÜV Nord zertifiziert.



**7 Alles zu seiner Zeit:** Ob Erdbeeren im Winter oder Äpfel im Frühjahr – zu jeder Jahreszeit bekommen Sie, worauf Sie gerade Appetit haben. Um diese Nachfrage zu stillen, werden die Lebensmittel oft eingeflogen, über weite Strecken transportiert, lange Zeit in Kühlhäusern gelagert oder energieaufwendig in beheizten Gewächshäusern angebaut. Früchte und Gemüse, die gerade Saison haben, kommen erntefrisch und meist ohne lange Transportwege auf Ihren Tisch. Das gilt für den konventionellen Handel genauso wie für den Marktstand oder den Bioladen. Sorgen Sie für den Rest des Jahres vor, indem Sie preisgünstige saisonale Produkte konservieren.



**8 Verpackungen vermeiden:** Wer Lebensmittel ohne Barcode kauft, kommt meist auch mit weniger unnötigem Müll nach Hause. Frische Lebensmittel können Sie selbst veredeln und haltbar machen. Nehmen Sie zum Einkauf beim Gemüsestand, beim Bäcker oder auch beim Käse- oder Wursthändler Ihren eigenen Beutel, ein Glas oder eine Dose mit. Problemlos geht das natürlich in den speziellen Unverpackt-Läden, die ihr Sortiment komplett verpackungsfrei anbieten.

**9 Bio ist erste Wahl:** Die ökologische Landwirtschaft verzichtet auf die unter hohem Energieaufwand hergestellten chemisch-synthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmittel. Vor allem aber ist der Düngemitelesatz in der konventionellen Landwirtschaft sehr klimawirksam, da insbesondere viel Lachgas emittiert wird. Mit organischen Stoffen gedüngte Böden speichern hingegen mehr Kohlenstoff und bleiben dauerhaft fruchtbar.



**10 Lassen Sie den Hahn krähen:** Warum in den Laden laufen, wenn das Gute fließt so nah? Sparen Sie sich das Kisten-schleppen, vermindern Sie die Plastikflut und tragen zu weniger Lkw-Verkehr bei, indem Sie Leitungswasser trinken. Mit einem Wassersprudler bekommt es ein herrliches Kribbeln. Ein Liter Leitungswasser verursacht weniger als ein halbes Gramm CO<sub>2</sub>. Mineralwasser aus der Flasche verursacht je nach Verpackung und Herkunft ein Hundertfaches der Menge.



**11 Weniger wegwerfen:** Pro Kopf werden in der EU etwa 300 Kilogramm Lebensmittel im Jahr weggeworfen – rund 100 Kilo davon im Haushalt. Das passiert nicht, wenn bewusst geplant, gekauft und gekocht wird. Planen Sie Ihre Einkäufe im Voraus und kaufen Sie bewusst ein, lagern Sie Lebensmittel richtig, gehen Sie nicht nach dem »Haltbarkeitsdatum«, sondern prüfen Sie selbst, ob Lebensmittel noch genießbar sind. Schätzen Sie beim Kochen die Portionen richtig ein, die Reste können Sie einfrieren oder weiterverwerten. Wer Anregungen sucht, findet diese unter anderem in unserer Serie: »Fünf aus Eins – das unendliche Gericht«. Hier zeigt Harald Scholl, wie Sie aus einer Grundzutat, einfachen Zutaten und wenig Aufwand fünf Gerichte zubereiten.

