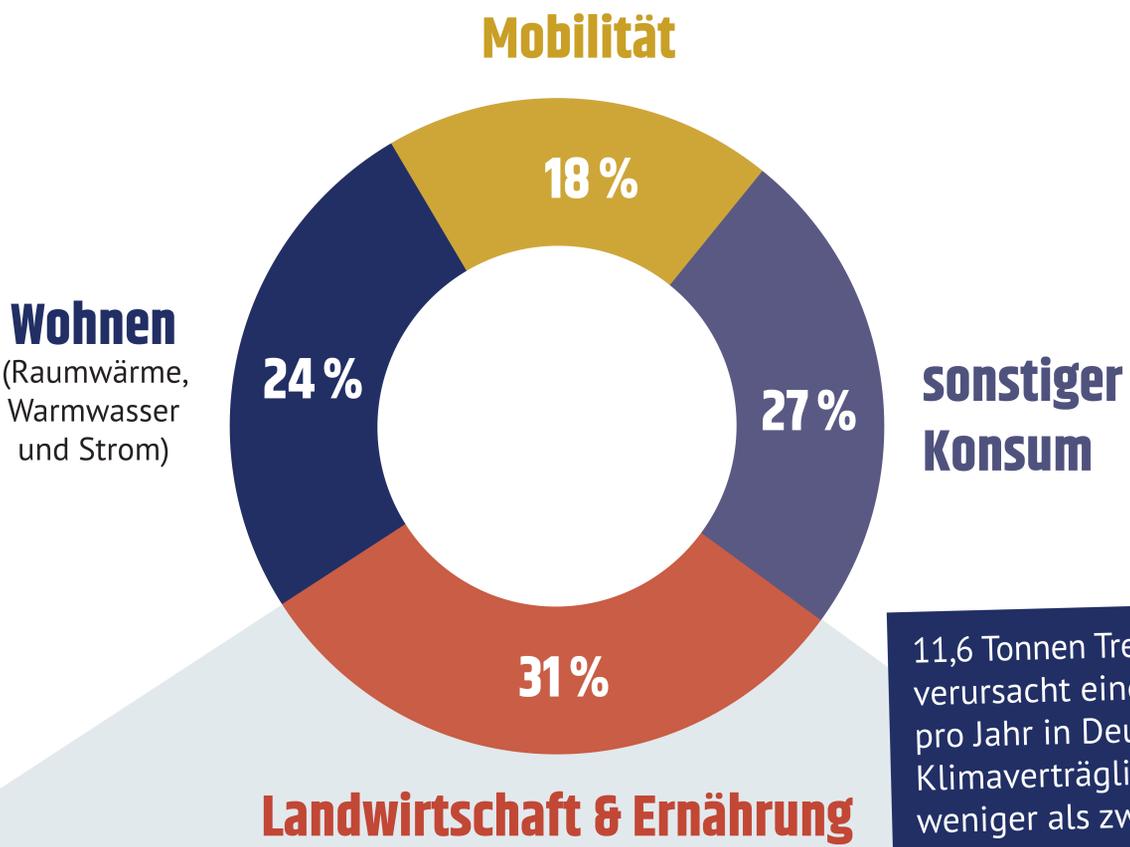


Wie wirkt unser Essen auf das Klima?

Unsere Ernährung beeinflusst das Klima maßgeblich. Bis zu einem Drittel unserer Treibhausgas-Emissionen werden durch die Lebensmittelversorgung verursacht.



11,6 Tonnen Treibhausgase verursacht eine Person pro Jahr in Deutschland. Klimaverträglich wären weniger als zwei.

Landwirtschaft & Ernährung

87 %

Produktion

Landverbrauch v.a. für Futtermittel, Herstellung von Düngemitteln, Emissionen von Nutztieren (v.a. Methan), Treibstoff und Energie für Maschinen



Lagerung

Kühlhäuser, Tiefkühlung **2 %**

3 %

Transport

per LKW, Schiff oder Flugzeug



Wichtige Faktoren der Ernährung für den CO₂-Ausstoß

Verarbeitung

aufwendige industrielle Prozesse

8 %

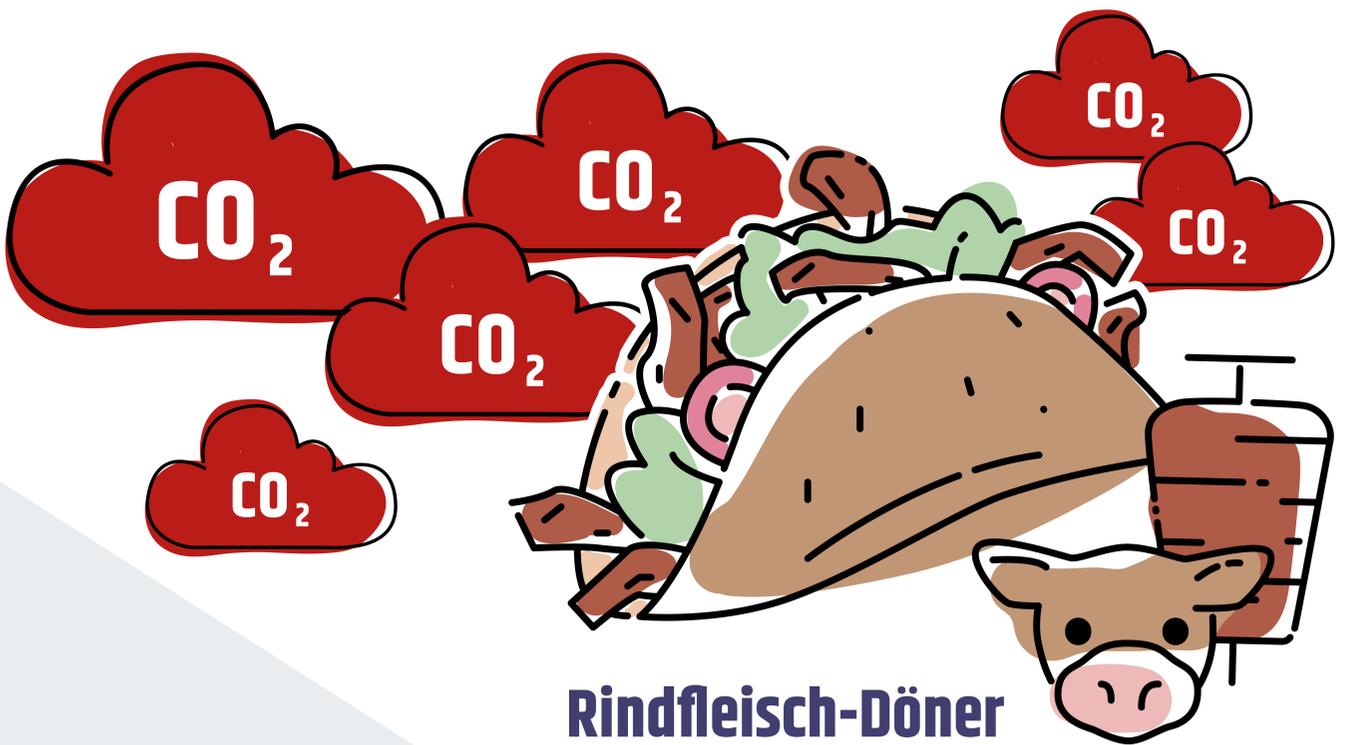


Woher kommen die CO₂-Emissionen unserer Lebensmittel?

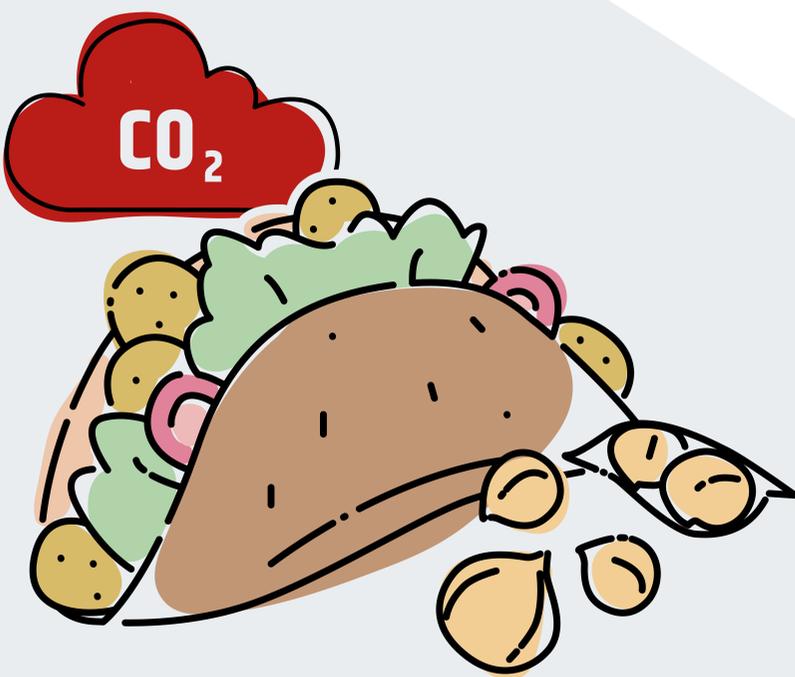
Unsere Lebensmittel werden in globalisierten und komplexen Wertschöpfungsketten hergestellt. Alle Teile dieser Kette verursachen Emissionen. Am bedeutendsten für den Klimawandel ist dabei die Produktion von Fleisch und Milchprodukten, da dabei große Flächen an Wäldern und Wiesen für Futtermittel verbraucht werden. Beheizte Gewächshäuser und Flugtransporte sind ebenfalls besonders klimaintensiv.

Was steckt noch im Döner?

Auch wenn man es ihnen nicht gleich ansieht, in vielen Gerichten steckt mehr als man denkt. Selbst ein kleiner Imbiss kann ganz schön viele Treibhausgase verursachen.

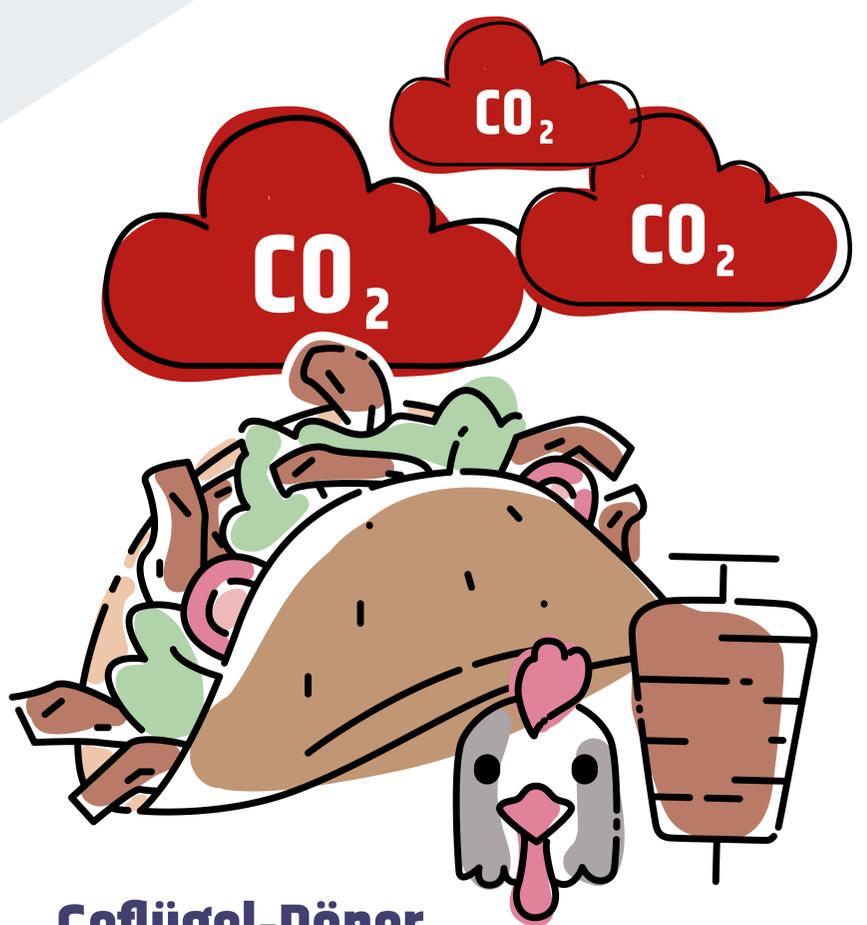


Rindfleisch-Döner
2.985 g CO₂*



Falafel-Döner
529 g CO₂*

Wer hätte das gedacht?
6x Falafel-Döner oder
1x Rindfleisch-Döner
verursachen gleich viel CO₂.



Geflügel-Döner
1.400 g CO₂*

Ein Geflügel-Döner hat nur halb so viele Emissionen wie ein Rindfleisch-Döner. Er ist aber noch 3x so klimawirksam wie eine Falafel.

Daumenregeln für eine klimafreundliche Ernährung

1 Pflanzen essen – Fleisch vergessen

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist der mit Abstand größte Hebel, um den CO₂-Fußabdruck der eigenen Ernährung zu verbessern. Obst, Gemüse, Getreide und Nüsse sind gesund, vielfältig, und bedeuten keineswegs Verzicht! Denn der herzhafteste Geschmack von Fleisch steckt auch in vielen Gemüse- und Pilzsorten.



Für die Produktion von **1 kg tierischem Protein** werden durchschnittlich **18 kg Pflanzenproteine** benötigt. Somit sind tierische Produkte für fast 60% der ernährungsbedingten Emissionen verantwortlich.

2 Weniger Milchprodukte und Käse



Überraschend: Milchprodukte sind ähnlich klimaintensiv wie Fleisch. Butter ist hier Spitzenreiter. Hartkäse emittieren mehr als Weich- und Frischkäse. Je höher der Milchfettanteil, desto größer der CO₂-Fußabdruck. Milch, Butter, Käse, Quark, Joghurt, Sahne und Speiseeis können in vielen Fällen problemlos mit pflanzenbasierten Produkten wie z.B. Haferdrink, Margarine oder Lupinenjoghurt ersetzt werden. Wer bei Milchprodukten auf das Klima achten möchte, konsumiert lieber „flüssig statt fest“ – und von regionalen Höfen mit artgerechter Weidehaltung.

Vegane Ernährung ist am klimafreundlichsten!

3 Ohne Reste ist's das Beste

Ein Drittel aller Lebensmittel in Deutschland werden weggeworfen! Dadurch entstehen weltweit jährlich 4,4 Milliarden Tonnen unnötiger Treibhausgase. Denn nicht nur die Produktion und der Transport des Essens waren „umsonst“ – durch organische Abfälle entsteht weltweit auf Mülldeponien auch stark klimaschädliches Methangas.



Kleine Gesten mit großer Wirkung:



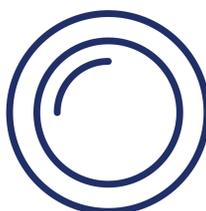
Mahlzeiten und Einkäufe planen, auch zu krummem Obst und Gemüse greifen, mit der App **To Good To Go** günstige gute Reste einkaufen oder über **Foodsharing** kostenlos mitnehmen, am Buffet lieber Nachschlag statt Riesenportion nehmen, im Restaurant Reste mitnehmen, bei Catering-Veranstaltungen Mitnahmebehälter nicht vergessen, zu Hause Lebensmittel richtig lagern, Reste einfrieren und mit den richtigen Rezepten verwerten, z.B. vom **Einmachkollektiv**.



Mahlzeiten und Einkäufe planen



Apps wie „too good to go“ oder „Food-sharing“ nutzen



Am Buffet erst einmal kleine Portionen nehmen



Mitnahmebehälter ins Restaurant mitnehmen



Reste verwerten

4 Saisonal bleibt erste Wahl



Frisches Obst und Gemüse der Saison sorgen für Abwechslung auf dem Teller. Gewächshäuser, die außerhalb der Saison beheizt werden, brauchen viel Energie. So erzeugen z.B. Gewächshaus-Tomaten fast zehn Mal so viele Emissionen wie solche, die frisch vom Feld kommen. Ein Spaziergang über den Wochenmarkt oder der Blick in einen Saisonkalender bieten Inspiration für den Einkaufskorb.

Daumenregeln für eine klimafreundliche Ernährung

5 Regional ist optimal

Regionalität ist besonders bei Saisonware in aller Munde, denn kurze Wege bedeuten weniger Transport und Lagerung. Gerade Flugware ist extrem klimaschädlich. Der Land- oder Seeverkehr hingegen spielen *rechnerisch* kaum eine Rolle. Denn eine einzelne Banane macht nur einen kleinen Anteil der Fracht eines Containerschiffs aus, welches aber wiederum sehr umweltschädlich ist. Deshalb gilt: die Summe macht's. Also: heimisches Obst den Südfrüchten vorziehen, Importware durch Alternativen von hier ersetzen, bei Ölen, Nüssen, Fleisch und Käse auf die Herkunft achten.

Getränke einer Sorte werden meist ähnlich produziert. Deshalb sind hier im Direktvergleich Transportwege und Verpackung die entscheidenden Emissionsfaktoren. Die Eselsbrücke „lieber Bier von hier“ lässt sich also auf Getränke sowie auf Milch und Joghurt anwenden. Noch besser ist die eigene Zapfanlage zu Hause: Leitungswasser (selbst aufgesprudelt) ist 300 bis 700 Mal klimafreundlicher als Flaschenwasser.



6 Frisch kommt auf den Tisch

Frische Zutaten sind meist gesünder als industriell verarbeitete Lebensmittel. Je stärker ein Produkt verarbeitet ist, desto mehr Energie wird für Herstellung, Transport und Lagerung benötigt.

7 Nicht nur der Inhalt zählt

Einwegverpackungen aus Metall oder Glas haben oft einen größeren Klimaeffekt als das eigentliche Lebensmittel selbst! Denn für Herstellung und Recycling – sofern der Stoff überhaupt in den Kreislauf zurückkommt – wird sehr viel Energie benötigt. Besonders bei Glas. Besser sind also unverpackte Lebensmittel, Mehrwegverpackungen oder Kartonagen und Tetrapacks – auch bei Getränken.

frisch	Dose
0,2 kg CO ₂ pro kg	1,6 kg CO ₂ pro kg



8 Tiefkühlkost die kalte Schulter zeigen

Wer klimafreundlich essen will, kann seltener auf Tiefkühlprodukte zurückgreifen. Dies spart auch Strom zu Hause. Schließlich verbraucht die Kühlung jede Menge Energie in der Produktion und vor allem der Lagerung – und zwar jeden Tag. Insbesondere alte Kühlgeräte sind wahre Stromfresser und sollten durch effiziente Geräte ersetzt werden.

9 Klimafreundlich einkaufen und kochen

Nicht nur was wir essen, sondern auch wie wir einkaufen und kochen hat eine Wirkung auf das Klima. Fahrten mit dem Auto lohnen sich in Kombination mit anderen Erledigungen oder beim Großeinkauf. Kleine Einkäufe kann man gut zu Fuß oder mit dem Rad erledigen. Lastenräder gibt es kostenfrei bei *Lastenvelo Freiburg* oder gegen Gebühr bei *Frelo*. Zu Hause helfen schon einfache Handgriffe wie Kochen mit Deckel, Wasser im Wasserkocher erhitzen und Garen mit Wasserdampf, um viel Energie zu sparen. Bei Backöfen und Herd braucht man nicht vorheizen und kann die Restwärme nutzen.



10 Die Entdeckungsreise auf dem Teller

Essen ist Alltag und Genuss. Gewohnheiten ändern wir ungern und wir wollen auf nichts verzichten. Klimafreundliche Ernährung ist bunt, gesund und lädt zum Experimentieren ein. Es gilt, einfach mal etwas auszuprobieren und auf spielerische Art unsere Teller neu zu entdecken.

Also warum nicht beim Einkauf neue Produkte ausfindig machen, außer Haus etwas Vegetarisches bestellen oder zu Hause ein neues Rezept ausprobieren? Würden wir nur dreimal pro Woche klimafreundlich essen, wäre schon viel erreicht. Letztendlich zählt jede Geste, egal wie groß oder klein. Inspiration gibt es im Internet in Form von Rezeptsammlungen, Kochkursen und Klimarechnern für die Küche, die einige Überraschungen bereithalten.