KLIMA-TARIER

Jede Mahlzeit zählt fürs Klima!

Was du isst, hat Auswirkungen auf unser Klima: Weltweit führt die Lebensmittelproduktion zu rund einem Viertel aller klimaschädlichen Emissionen. Unsere Ernährung wirkt sich in vieler Hinsicht auf die Umwelt aus, z.B. auf die Grundwasserqualität oder den Zustand der Böden. So führen Futtermittelimporte für die Tierhaltung zu hohem Wasserverbrauch in südlichen Ländern und vielfach zu einer Überdüngung der Böden bei uns.

Vor allem Fleisch und Milchprodukte verbrauchen sehr viele Ressourcen wie Boden, Wasser und Energie – und erzeugen große Mengen Treibhausgase. Auch Transport, Verarbeitung und Lagerung von Lebensmitteln verursachen CO_2. Möglichst wenig Fleisch zu essen ist also gut fürs Klima.

Was du tun kannst?

Achte beim Einkaufen auf regionale und saisonale Lebensmittel, am besten in Bio-Qualität. Gut fürs Klima ist z. B. ein Apfel aus der Region, der frisch zur Erntezeit im Herbst gekauft wird. Nach der Ernte kommen die Äpfel ins Kühlhaus. Das kostet Energie – je mehr, je länger sie gelagert werden. Die Klimabilanz von heimischen und importierten Früchten hängt also auch von der Jahreszeit ab. Daher ist saisonal einkaufen wichtig: Saisonkalender zeigen dir, wann bei uns welche Obst- und Gemüsesorten geerntet werden.

CO_2-Äquivalente von Lebensmitteln in Kilogramm

pro Kilogramm und Anbauweise

Nahrungsmittel	konventionell	ökologisch
Gemüse frisch	0,15	0,13
Kartoffeln	0,20	0,14
Tomaten	0,34	0,23
Milch	0,94	0,88
Rindfleisch	13,31	11,37
Butter	23,79	22,09

Quelle: GEMIS 4.4, Ökoinstitut (www.bmu.de)

Ein gesunder Mix – gut für dich, gut fürs Klima!

Für dieses Gericht:

1,06 kg CO_2

Über 60 Kilo Fleisch isst jeder Mensch in Deutschland pro Jahr durchschnittlich – mehr als doppelt so viel wie Experten für dich und das Klima ist es, empfehlen! Besser für dich und das Klima ist es, Flexitarier zu werden. Das bedeutet, sich überwiegend vegetarisch zu ernähren, aber gelegentlich auch hochwertiges Fleisch oder Fisch zu essen.

Was du tun kannst?

Genieße dein Essen, insbesondere Fleisch als wertvolles Lebensmittel bewusst und in guter Qualität. Und die Tiere haben ein besseres Leben bevor sie geschlachtet werden, wenn du weniger und tiefkühlfreie hochwertige Bio-Fleisch kaufst. Grundsätzlich solltest du auch Fleisch immer aus der Region kaufen. Auch heimische Fische schmecken besser als die aus den großen Weltmeeren. Wenn du Fische wie Hecht und Seelachs kaufst, achte auf das MSC-Siegel. Damit erkennst du nachhaltig gefangenen Fisch – also so, dass die Bestände erhalten bleiben.

Zanderfilet auf Linsengemüse

Fleisch? Nicht mit mir!

Für dieses Gericht:

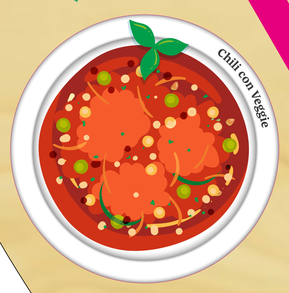
0,53 kg CO_2

Als Vegetarier isst du nur pflanzliche Lebensmittel und Produkte von lebenden Tieren wie z. B. Milch, Eier und Honig. Verzichtet wird auf Fleisch und Fisch und alle daraus hergestellten Produkte, wie z. B. Gelatine oder Schmalz. Das ist gut fürs Klima, denn fast 70% der direkten Treibhausgasemissionen unserer Ernährung entstehen durch tierische Produkte. Der Verzicht auf Fleisch ist also aktiver Klimaschutz!

Was du tun kannst?

Werde Klima-Tarier und verkleinere deinen CO_2-Fußabdruck, indem du tierische Lebensmittel durch pflanzliche ersetzt. Auch regional und saisonal einkaufen ist gut fürs Klima, denn kurze Transportwege reduzieren den CO_2-Fußabdruck unseres Essens deutlich. Achte auch auf möglichst naturbelassene Lebensmittel, denn durch die Verarbeitung – z. B. in Konserven – entstehen auch Treibhausgase.

Rechne die Klimabilanz deines Essens einfach aus: www.klimatarier.com



Chili con Veggie

KLIMA-TARIER

Fleisch ist mein Gemüse!

Für dieses Gericht:

2,5 kg CO_2

Jeder Verzehr in Deutschland verursacht durch Schlachtung, Verarbeitung, Lagerung und Transport 1,4 Tonnen CO pro Kopf im Jahr. Das entspricht 1,75 Millionen Tonnen Emissionen des Treibhaus gases 2017 bei knapp 1,71 Millionen Tonnen.

Was du tun kannst?

Was du isst, hat großen Einfluss aufs Klima. Besch auf deg Teier verursacht besonders viel CO_2, jedes zehn entstehen fast 27 Millionen Tonnen CO_2 durch den Anbau in Deutschland. Nicht jeder Acer in der Kühlhauer ist wild aus der Region wie z. B. Wildschweinfleisch oder Schulcher schmeckt Hühnerfleisch, aber es bestehen Ausnahmen. Das Kilogramm erzeugt hat es bei Hühnerfleisch 10 Kilometer zurückgelegt und es ist ein Gericht so viel wie bei einer Autofahrt von 5,5 Kilometern verursachen. Und das Kilo Hühnerfleisch hat einen Ausstoß von 13 Kilo CO_2 und Bisser sind Gefügel mit rund 3,3 Kilo CO_2-Äquivalenten.

Rindfleisch mit Pommes und Gemüse

Jede Mahlzeit zählt fürs Klima!

Für dieses Gericht:

0,27 kg CO_2

Was du tun kannst?

Aktiv werden kannst du z. B. bei der Initiative „foodsharing", die Lebensmittel vor der Mülltonne retter. Auch die Tafeln sammeln überschüssige Lebensmittel und verteilen diese an Bedürftige. Ab 16 Jahren kannst du bei der Aktion „Tafel Jugend" mitmachen und damit etwas Gutes für deine Mitmenschen und unser Klima tun.

Mehr Infos unter: www.foodsharing.de und www.tafel-jugend.de.

Gemüse Curry mit Tofu

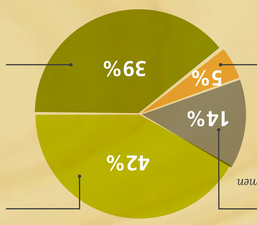
Werde Besser-Esser!

Etwa ein Drittel aller weltweit erzeugten Lebensmittel wird verschwendet. Das heißt, Essen wird weggeworfen, obwohl es genießbar ist. Oder es wurfen, weil z. B. große Mengen eingekauft wurden. Auch zu Hause wandern viele Lebensmittel in die Tonne: Rund 82 Kilo sind es pro Person und Jahr in deutschen Haushalten. Dabei werden mit jedem weggeworfenen Lebensmittel wertvolle Ressourcen verschwendet – und das ist ökologisch ebenso problematisch wie ethisch!

Was du tun kannst?

Lebensmittel sind wertvoll – und so sollest du sie auch behandeln! Wirf Obst und Gemüse nicht gleich in den Müll, wenn sie eine Druckstelle haben. Wähle Produkte, die sich gut portionieren lassen und kaufe keine zu großen Packungen. Wenn du etwas nicht aufessen kannst, friere die Reste ein.

Lebensmittelverschwendung in Deutschland



Gastronomie
- zu große Portionen
- Gäste dürfen Reste nicht mitnehmen
- Schwierigkeiten bei Planung der Nachfrage

Haushalte
- zu viel eingekauft
- schlechte Lagerung
- zu viel gekocht und Reste weggeworfen

Groß- und Einzelhandel
- Optische Gründe
- Verpackungsmängel
- Überbestand

Herstellung
- Ausschuss
- Beschädigte Produkte
- Überproduktion

Quelle: Europäische Umweltagentur (www.umwelt-im-unterricht.de)