Klimaschutz und Ernährung

KlimaErlebnisPark
NaturGut Ophoven

Wusstest du, dass jeder Mensch in Deutschland ungefähr 500 kg Lebensmittel im Jahr verbraucht?
Dadurch werden ca. 2,1 t klimarelevante Treibhausgase pro Person und Jahr verursacht. Damit liegen die Werte im Bereich Ernährung in der gleichen Größenordnung wie die Emissionen, die durch die Mobilität in Deutschland verursacht werden. Wer hätte das gedacht?
Die Treibhausgase, die unser Essen verursacht, entstehen bei der Erzeugung der Lebensmittel, bei der Verarbeitung, durch den Energieverbrauch bei Lagerung und Transport, durch die Zubereitung der Lebensmittel und die Fahrten zum Einkaufen.
Bei der Wahl unserer Lebensmittel gilt grundsätzlich folgende Faustregel: Lebensmittel, die von Tieren stammen, wie z.B. Fleisch, Butter, Käse oder Eier sind erheblich umweltaufwendiger herzustellen als die gleiche Menge an pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Gemüse, Obst oder Brot. Um eine Kalorie Fleisch zu erzeugen werden 6 Kalorien Pflanzen benötigt.
Allein 60 % der landwirtschaftlichen Nutzflächen in Deutschland dienen als Weidefläche oder werden zum Anbau von Viehfutter genutzt. Auch der Verbrauch von Energie und Wasser ist für tierische Lebensmittel deutlich höher als für pflanzliche. Diese verursachen somit deutlich weniger klimaschädliche Gase im Vergleich zu Fleisch- und Milchprodukten.
Bei der Betrachtung landwirtschaftlich hergestellter Lebensmittel stellt man weiterhin fest, dass Produkte aus Bio-Anbau auch bei der CO_2-Emission besser abschneiden als die aus konventioneller Landwirtschaft.

Was können wir als Konsumentinnen und Konsumenten tun?

Iss ausgewogen, frisch und gesund!
Jeder von uns kann durch bewusste Ernährung einen Beitrag zum Klimaschutz leisten! Ein geringerer Fleischkonsum, mehr leckere Teigwaren und Kartoffeln, mehr Obst und Gemüse und weniger Milchprodukte tragen deutlich mehr zum Klimaschutz bei.
Diese Ernährungsweise ist nicht nur gut fürs Klima, sondern auch für unsere Gesundheit.

Kauf saisonal, regional und ökologisch!
Achte auf Obst und Gemüse, das gerade Saison hat! Es ist meist nährstoffreicher und oft sogar preiswerter. Regionale Produkte sind frischer, da sie keine langen Transportwege hinter sich haben. Kurze Transportwege sowie kurze Lagerzeiten schützen das Klima. Regional und saisonal einkaufen ist also gut für die Umwelt, für Gesundheit und Geldbeutel und unterstützt zudem noch die Anbieter vor Ort. Sind die Produkte dann noch aus Bio-Anbau, verbessert sich die Bilanz noch einmal.

Achte auf die Kennzeichnungen!
Produkte aus ökologischem Anbau erkennst du am EU-Biosiegel oder am Deutschen Biosiegel. Noch höhere umweltschonende Standards haben oft die Kennzeichen von Anbauverbänden wie „demeter“ oder „Naturland“.

Geh klimafreundlich einkaufen!
Geh zu Fuß, fahr mit dem Fahrrad oder mit dem Bus zum Einkaufen. Wenn du dann bei der Zubereitung deiner Lebensmittel und der Lagerung auf energieeffiziente Geräte achtest, leistest du noch einmal einen weiteren Beitrag zum Klimaschutz.

Vermeide Lebensmittelabfälle!
Untersuchungen haben ergeben, dass wir bis zu 20 % aller eingekauften Lebensmittel wegwerfen. Eine Ursache dafür ist die häufig falsch verstandene Bedeutung des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD). Es wird oft so gedeutet, dass Lebensmittel, die über das Datum hinaus sind, auf jeden Fall weggeworfen werden müssen. Das ist nicht der Fall! Also immer erst prüfen, ob das Lebensmittel noch genießbar ist.
Der Kauf von kleinen Mengen, ein guter Überblick über die gelagerten Lebensmittel und eine schnelle und kreative Resteverwertung sind gute Möglichkeiten, auch hier etwas für unser Klima zu tun!

Fazit: Leckeres Essen und Klimaschutz sind keine Gegensätze!