

1. Kapitel: Verbrauche ich mehr als eine Erde?

Jede und jeder von uns hinterlässt auch mit seiner Ernährung einen sogenannten ökologischen Fußabdruck.

Im Durchschnitt zur Fläche und Weltbevölkerung verbraucht ein Mensch in Deutschland die Ressourcen von zwei bis drei Erden, Menschen aus Nordamerika sogar von über fünf Erden.

Unsere CO₂-Emissionen liegen für Nahrung pro Kopf und Jahr in Deutschland durchschnittlich fast so hoch wie die durch unsere gesamte Mobilität per Flugzeug, Bus, Bahn oder Auto.

Was für die CO₂-Bilanz bei der Mobilität Flugreisen sind, sind Fleisch oder Butter bei der CO₂-Bilanz in der Ernährung: echte Klimafresser.

Die Frage ist also nicht, ob unsere Ernährung etwas mit dem Klimawandel zu tun hat, sondern wie viel und was jede und jeder Einzelne zur Schonung der Ressourcen beitragen kann.

Die Produktion von Lebensmitteln erzeugt auf dem Acker und im Stall Treibhausgase und CO₂-Emissionen.

Weitere CO₂-Emissionen entstehen durch den Transport zur Schlachtereier, zu Groß- und Einzelhandelsmärkten, durch Lagerung, Verpackung, Beschaffungswege oder Lieferung zur Verbraucherin und zum Verbraucher sowie durch Konsum oder Vernichtung von Lebensmitteln.

Wie hoch die CO₂-Emissionen dabei sind, hängt von der Art des Anbaus oder der Haltung, den Transportwegen und der Lagerung ab.

Es leuchtet ein, dass ein Lebensmittel aus einem anderen Erdteil eine schlechtere Klimabilanz hat als eines aus dem Direktverkauf am Hofladen.

Ebenso, dass der Verzehr von Rohkost gesünder und klimaschonender ist als verarbeitete, tiefkühlgelagerte und dann in Fett frittierte Kartoffelstics an einer Soße aus Eigelb und Öl mit jeder Menge Zusatzstoffen.

Als grobe Orientierung lässt sich festhalten:

- Bioproduktion hat eine bessere Klimabilanz als herkömmliche Produktionsweisen.
- Je regionaler produziert wird, desto besser ist es für das Klima.
- Nicht als Fertignahrung weiterverarbeitetes Essen, sondern selbst frisch zubereitetes schont das Klima.
- Ein No-Go für Klimabilanz und weltweite Ressourcen ist die Vernichtung von Lebensmitteln.
- Zu den Klimakillern gehören Fleisch, Wurst und Milchprodukte.
- Zu den Klimaschonern gehören Getreide und Gemüse.

2. Kapitel: Bewusster ernähren

Wer sich gesund und klimabewusst ernähren will, kann nicht jeden Tag Fleisch oder Wurst verzehren. Wer nicht darauf verzichten will, sollte den fleischhaltigen Verzehr auf zwei- oder dreimal die Woche reduzieren.

Du tust damit auch deiner Gesundheit einen großen Gefallen. Weniger tierische Fette und Milchprodukte, stattdessen viel Gemüse ist klimaschonend und gut verträglich für dich.

Kurze Liefer- und Lagerketten sind klimafreundlich. Je regionaler, desto besser gilt hier als Leitsatz.

Doch es gibt einen weiteren Aspekt, der entscheidend wichtig ist: Wächst Obst und Gemüse derzeit? Ist Saison dafür?

Regionales Obst und Gemüse, welches in beheizten Treibhäusern heranwächst oder mit gesteuerter Atmosphäre gelagert werden muss, hat oft eine sehr schlechte CO₂-Bilanz.

Sich mit Lebensmitteln, die im Freiland, unter Planen oder in nicht beheizten Gewächshäusern reifen und regional frisch verkauft werden, zu ernähren, ist am klimafreundlichsten und schmackhaftesten.

Biobauern verzichten auf mineralischen Stickstoffdünger und synthetische Pestizide. Die Herstellung davon ist energieintensiv und verursacht CO₂-Emissionen.

Gemüse und Obst vom Biohof schont Klima, Böden und Wasser. Biofleisch hat kaum Auswirkungen auf die CO₂-Bilanz. Da ist der regionale Kauf und Verzehr das Entscheidende.

3. Kapitel: Bewusster einkaufen

Die Menschen vom Erzeugerbetrieb oder die regionalen Bäuerinnen und Bauern zu kennen schafft Transparenz und macht Freude. Auch in Städten ist dies auf den Märkten möglich. Regionale, kurze Wege und Bioqualität sind der Schlüssel zu klimafreundlicher Ernährung.

Dies dient auch regionalen Wirtschaftsstrukturen und Kulturlandschaften wie Streuobstwiesen.

Fast zu jeder Zeit ist fast jedes Lebensmittel hierzulande für uns erhältlich. Lebensmittel reisen dafür zum Teil um die ganze Welt. Bei manchen Waren kannst du das auf den Verpackungen nachvollziehen.

Eine besonders schlechte Klimabilanz haben Lebensmittel, die mit dem Flugzeug eingeflogen werden.

Wer außerhalb der Saison Lebensmittel kaufen will, sollte daher darauf achten, ob sie aus Europa oder von anderen Kontinenten kommen. Wenn schon nicht regional, dann wenigstens so nah wie möglich.

Auch dein Einkaufsweg trägt zur Klimabilanz eines Nahrungsmittels und zu deinem ökologischen Fußabdruck bei.

Der Einkauf zu Fuß und mit dem Fahrrad ist klimaneutral, mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist die Klimabelastung gering, und der Einkauf mit dem eigenen Pkw mit Verbrennungsmotor bringt hohe CO₂-Emissionen mit sich.

Die Fahrtstrecke mit einem Pkw begünstigt den Klimawandel und verursacht manchmal mehr CO₂-Emissionen als der Anbau des eingekauften Gemüses.

Wenn schon Pkw, dann für einen geplanten Wocheneinkauf in Verbindung mit anderen Erledigungen und nicht für eine Extrafahrt des täglichen Bedarfs.

Klimaschädlicher als die Produkte selbst sind häufig deren Verpackungen. Doch es gibt Alternativen zu Schalen- oder Umverpackungen aus Plastik.

Unverpackter Einkauf ist auf Märkten und teilweise mittlerweile in Supermärkten oder in sogenannten Unverpacktläden generell möglich. Zudem sind Mehrwegverpackungen die bessere Lösung als Einwegverpackungen.

4. Kapitel: Bewusster zubereiten und verwerten

Wenn wir die Auswahl unserer Lebensmittel nach Produktion und Erzeugung, Transportwegen und Saison getroffen und unsere Wege zur Beschaffung klimafreundlich gestaltet haben, gibt es noch einige weitere Kriterien zu beachten.

Die beste Klimabilanz ist unsinnig, wenn wir die Lebensmittel später vernichten.

Wir sollten daher nicht nach Sonderangeboten oder mit dem aktuellen Hungergefühl einkaufen, sondern den Einkauf planen. Welche Menge kann ich verbrauchen, wann und wie will ich mir Speisen zubereiten? Bleibt etwas übrig, und wann kann ich den Rest davon essen?

Denn eines sollte tabu sein: Nahrung in die Mülltonne. Das ist dem Klima und der Welternährung gegenüber nicht verantwortlich.

Wenn einmal etwas länger liegen bleibt als geplant, kannst du weiche Stellen wegschneiden und den Rest verwerten.

Gerade für hart gewordenes Brot oder andere Reste gibt es eine Menge leckerer Rezepte.

Frisch und gemeinsam zu kochen und zu essen macht zudem mehr Spaß und ist viel gesünder als Fertigpizza oder Kartoffelchips nebenher.

Doch auch bei der Zubereitung von Lebensmitteln kannst du energieeffizient sein.

Die Benutzung von Herd oder Backofen, von Küchengeräten oder Spülmaschine sowie Gefrier- und Kühlgeräten verbraucht oft viel Energie.

Bei der Beschaffung elektronischer Geräte für die Küche verrät dir das EU-Energielabel, welches Gerät die niedrigste Energieverbrauchsklasse hat und am energieeffizientesten ist. Wenn dann noch Energie von einem Ökostromanbieter aus der Steckdose kommt, bist du für den Klimaschutz top aufgestellt.

Und kleinere Mengen kannst du auch mal ganz nebenbei per Hand abwaschen. In der Summe alles tun, damit die Erde mal richtig durchatmen kann.

5. Kapitel: Klimaschutz ist gesund und gerecht

Beim Thema Klimawandel müssen wir in vielen Bereichen umdenken und neue Konzepte entwickeln. Dieser Prozess beginnt bei jedem und jeder Einzelnen von uns. Er bietet aber über die Erreichung der Klimaziele hinaus weitere Chancen.

Ein Modell, um die Entfremdung von unserer Nahrung aufzuheben, ist die sogenannte solidarische Landwirtschaft.

In der solidarischen Landwirtschaft sind die Verbraucherinnen und Verbraucher am landwirtschaftlichen Betrieb beteiligt, machen Abnahmezusagen und/oder helfen bei der Produktion und Ernte und entscheiden über den Anbau mit.

Auch auf den regionalen Märkten oder direkt ab Bauernhof kaufst du in der Regel regionale, klimaschonende und gesunde Lebensmittel ein.

In Entwicklungs- und Schwellenländern bietet der Faire Handel bei der Produktion von Nahrungsmitteln wie beispielsweise Kaffee, Schokolade oder Bananen Möglichkeiten zur Kontrolle von Umwelt- und Klimastandards.

Du erkennst fair gehandelte Produkte an den Siegeln dieser Partner.

Zur Erzeugung von zahlreichen Nahrungsmitteln verbrauchen wir enorm viel Wasser. Auch in Ländern, in denen Wasser knapp ist. Eine ressourcengerechte Ernährung nimmt auch darauf Rücksicht.

Avocados, Kaffee oder Rindfleisch hinterlassen große Mengen von sogenanntem „virtuellen Wasser“.

Ein Burger zählt dabei zu den Weltmeistern beim Wasserverbrauch. Über 15 Badewannen voller Wasser benötigt die Produktion eines Burgers. Insgesamt 2 400 Liter Wasser verbrauchen vor allem Futtermittel und das Rind bis zur Schlachtung.

Starkes Einschränken oder Weglassen von Fleisch- und Wurstwaren, Reduzierung von Milchprodukten und tierischen Fetten, viel Gemüse biologisch, regional und saisonal ist der Weg zur optimalen Ernährung für das Klima und deine Gesundheit.

Bei alledem solltet ihr aber den Spaß und Genuss am Essen nicht vergessen.