



## Klimafreundliche Ernährung

Unsere Ernährungsweise hat direkte Auswirkungen auf den Klimaschutz.

Dies ist längst nicht mehr unbekannt, aber was ist zu tun? Hier stellen wir einige Fakten zusammen, die bei Beachtung einen erheblichen Beitrag zum Klimaschutz leisten können:

- **Tierische Lebensmittel möglichst vermeiden** – sie verursachen bei der Herstellung ein Vielfaches an CO<sub>2</sub> als pflanzliche Produkte. Eine perfekte Alternative stellt heimisches Wildfleisch dar – es ist gesund und fettarm, regional und absolut Bio!
- **Saisonal ist erste Wahl** – denn der Energieaufwand für Produkte außer der Saison ist um ein Vielfaches höher, da sie entweder lange gelagert oder auch weit transportiert werden müssen. Außerdem ist frisches Obst und Gemüse vitaminhaltiger als lange gelagertes!
- **Reste verwerten** – wir werfen zu viele Lebensmittel einfach weg, in Deutschland allein jährlich 11 Mill. Tonnen. Zudem: weniger Verschwendung dient auch dem Geldbeutel!
- **Regional ist erste Wahl** – denn der Transport verschlingt Unmengen an CO<sub>2</sub>!
- **Lieber frisch als konserviert** – denn bei jedem Verarbeitungsschritt erhöhen sich auch die Emissionen!
- **Energieeffizient kochen** – kochen mit Deckel oder im Schnellkochtopf, Wasser im Wasserkocher erhitzen, Gefriergeräte regelmäßig abtauen oder bei der Neuanschaffung auf die Effizienzklasse achten (A+++)!



- **Weniger Verpackung ist mehr** – Mehrwegverpackungen schlagen Einwegvarianten deutlich, auch wenn der Anteil der Verpackung an der CO<sub>2</sub>-Emission von Produkten relativ gering ist. Hier geht es mehr um die Verringerung des Plastikmüllbergs!
- **Bio „isst“ besser** – im Ökolandbau werden weniger Treibhausgase als in der konventionellen Landwirtschaft produziert. Auch andere positive Nebeneffekte stellen sich ein: durch weniger Chemie werden Boden, Luft und Grundwasser sowie die Flora und Fauna geschont!
- **Fair für eine bessere Welt** – Fairtrade-Kriterien fördern eine nachhaltige Anbauweise und die Schonung von Ressourcen. Zudem bedeuten sie höhere Sozialstandards für die Produzenten!

Hier noch ein paar Zahlen zum Fleischkonsum:

- Auf 1 m<sup>2</sup> leben in Massentierhaltung 16 Hühnchen
- 1 kg verzehrfähiges Rindfleisch hat in seiner Herstellung 15.415 Liter Wasser verbraucht
- Um 100 kcal Rindfleisch zu erzeugen, braucht man 54 m<sup>2</sup> Landfläche – für 100 kcal Getreide 1,9 m<sup>2</sup>.