

Klimaschutz beim Essen, Trinken und Einkaufen - aber wie? Tipps für einfache, aber wirksame Beiträge, die jeder leisten kann

Welche Lebensmittel und Getränke passen besonders gut in den **klimafreundlichen Einkaufskorb**?

1. Pflanzliche Lebensmittel

2. Bioprodukte

3. Obst und Gemüse zum Erntezeitpunkt (Saison)

4. Lebensmittel und Getränke aus der näheren Umgebung (Region)

Achtung! Tierische Lebensmittel wie Wurst, Fleisch und Fisch sowie Milchprodukte wie Butter, Milch und Käse haben eine wesentlich ungünstigere Klimabilanz.

Tipp: Deshalb diese Produkte lieber **in sehr viel kleineren Mengen**, dafür aber **in besserer Qualität (bio und regional)** einkaufen und essen.

Lebensmittel, wenn irgend möglich, **ohne aufwendige Verpackung** kaufen. Allerdings kann Verpackung den schnelleren Verderb der Ware verhindern.

Bei Getränken **Mehrwegflaschen** kaufen.

Pflanzliche Lebensmittel

Frisch geerntete Früchte vom Baum, Strauch, Feld oder Garten, d.h. Obst und Beeren sowie alle Gemüsesorten, Kartoffeln, Salate, Nüsse und Kräuter erzeugen bei ihrem Anbau sehr viel weniger CO₂ als die Produktion von tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst und Milchprodukte.

Unterschied CO₂-Ausstoß bei pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln in g pro kg Lebensmittel:

Butter 23.000, Pflanzenöl 2.250, Margarine 1.350, Rindfleisch 13.300, Käse 8.500, Schweinefleisch 3.250, Wurst 2.500, Frischkäse 1.950, Pizza tiefgekühlt 1.250, Milch 950, Teigwaren 900, Äpfel 550, Tomaten 350 (während der Saison), Erdbeeren 300, Kartoffeln 200, verschiedenes Gemüse 200

Bioqualität

Noch einen Schritt weiter verbessern kann man seine persönliche Klimabilanz mit Lebensmitteln, die aus kontrolliertem biologischem Anbau stammen. Erkennen kann man diese Produkte am EU-Biosiegel, einem stilisierten Blatt auf grünem Grund, oder am deutschen sechseckigen Biosiegel. Strengere Vorgaben haben Lebensmittel mit Bioland- und/oder Demeter-Siegel. Alle so gekennzeichneten Lebensmittel und Getränke müssen folgende Mindestbestimmungen erfüllen: mindestens 95 Prozent der Zutaten aus ökologischem Anbau, Verzicht auf chemisch-synthetische Dünger, frei von Pflanzenschutzmitteln, artgerechte Haltung der Nutztiere.

CO₂-Ausstoß in g pro kg Biolebensmittel: Butter 22.100, Rindfleisch 11.350, Käse 7.950, Schweinefleisch 3.050, Frischkäse 1.800, Pizza tiefgekühlt 950, Milch 900, Teigwaren 750, Tomaten 250 (während der Saison), Kartoffeln 150, verschiedene Gemüse < 150

Einkaufen nach Saison

Gemüse und Obst am besten dann einkaufen, wenn deren Erntezeitpunkt ist. Außerhalb der Saison wird die Ware oft über weite Strecken hertransportiert, stammt aus beheizten Treibhäusern oder lagert über Monate in Kühllhäusern.

Tipp: Lagergemüsesorten wie Rotkraut, Rote Bete, gelbe Rüben und spezielles Wintergemüse wie Grünkohl und Feldsalat von kleinen regionalen Betrieben und Gärtnereien werden an frost- und schneefreien Tagen direkt vom Feld geerntet oder in kühlen Lagerkellern oder im Sandbett „klimaneutral“ gelagert.

Für den Einkauf nach Jahreszeit gibt es Saisonkalender als Poster zum Aufhängen in der Küche oder im Taschenformat, die zeigen, wann was auf dem Markt angeboten wird.

Tipp: für den Nürnberger Raum gibt es vom BUND Naturschutz, monatlich aktualisiert, den BN-Marktschirm-Flyer, der auflistet, welches Obst und Gemüse jahreszeittypisch gerade angeboten wird. Denn: Selbst Biotomaten und -gurken haben außerhalb der Saison eine schlechtere Klimabilanz.

Traditionell gibt es hier in Mittelfranken schon immer Saisonzeiten, z.B. für Spargel oder Karpfen. Wer mag schon Spargel in Dosen? Im Prinzip schmecken auch alle anderen Obst- und Gemüsesorten frisch einfach besser. Zudem sind frisch geerntete und ausgereifte Lebensmittel vitamin- und mineralstoffreicher (Ausnahme Sauerkraut und andere milchsauer vergorenen Gemüse).

CO₂-Ausstoß pro kg Tomaten außerhalb der Saison 3.150g und während der Saison 350 g

Lebensmittel und Getränke aus der Region

Gut fürs Klima sind kurze Transportwege – je kürzer desto besser. Das gilt vor allem für Getränke, da hier große Mengen verbraucht werden (Beispiel Mineralwasser, Obstsaft, Milch und Bier).

Tipp: Äpfel und Birnen aus dem eigenen Garten, von artenreichen Streuobstwiesen oder unter mundraub.de gesammeltes Obst in einer örtlich gelegenen Mostpresse (siehe Katzwang) zu Saft pressen lassen.

Lebensmittel aus der Region werden mittlerweile überall angeboten und beworben, im Supermarkt genauso wie im Bioladen, auf dem Wochenmarkt, in Hofläden oder über Abokisten. Informationen zur Herkunft der Ware finden sich an der Kiste oder auf dem Preisschild. Bei Unklarheit nachfragen.

Tipp: Die Herkunft von Joghurt, Milch, Fisch, Fleisch und Eiern kann mithilfe der EU-Veterinärkontrollnummern (im Internet nach BLtU-Datenbank suchen) entschlüsselt werden.

Unter Klimaschutzaspekten rangiert die Regionalität eines Lebensmittels allerdings nicht immer an vorderster Stelle. Das wird am Apfelbeispiel deutlich: Äpfel, die im Frühjahr aus Deutschland gekauft werden, haben eine lange Winterruhe im Kühlhaus hinter sich. Der Unterschied in der Klimabilanz zu frischen Äpfeln, die mit dem Schiff aus Neuseeland kommen, ist dann nicht mehr groß.

CO₂-Anteil für Treibstoffverbrauch in g pro kg Ware: aus der Region 230, aus Europa 460, von Übersee (Schiff) 570 und Übersee (Flugzeug) 11.000

Alle Zahlenbeispiele aus Taschenbuch Pendos CO₂-Zähler, Hrsg. Co2online gemeinnützige GmbH, Berlin. 2. Auflage 2007