



Klimafreundliche Ernährung

Rund 15 Prozent der CO2-Pro-Kopf-Emissionen macht unsere Ernährung aus. Beherzigen Sie ein paar Tipps, dann können Sie Ihren persönlichen CO2-Beitrag einfach, kostengünstig und dennoch genussvoll verkleinern. Obendrein freut sich Ihre Gesundheit.

Tipps für eine klimafreundliche Ernährung

1. Tierische Erzeugnisse nur mässig verzehren

Achten Sie darauf, dass sich Ihr Konsum an Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten in Massen hält. Denn tierische Produkte fallen bei der persönlichen Klimabilanz spürbar ins Gewicht.

2. Ökologische Lebensmittel auswählen

Lebensmittel aus ökologischem Landbau verursachen weniger Emissionen, da Biobauern auf mineralischen Stickstoffdünger und Kraftfutter aus Südamerika verzichten. Mit dem Kauf von Ökoprodukten unterstützen Sie auch viele weitere Dinge wie z. B. eine Landwirtschaft, welche frei von Pestiziden sowie Gentechnik ist. Die Tiere werden artgerecht gehalten.

3. Saisonal und regional essen

Achten Sie auf die Herkunft und die richtige Jahreszeit. Am klimafreundlichsten sind Lebensmittel, wenn sie gerade Saison haben und nicht weit transportiert werden müssen. Vor allem bei Flugzeugimporten sind die Emissionen um mehrere hundert Mal höher als beim Schiffftransport.

Auch bei Bioprodukten aus fernen Ländern gibt es da keine Ausnahme. Beim Kauf solcher Genussmittel (als solche sollte Flugware angesehen werden!) sollten Sie auf das Fairtrade-Siegel achten. Damit werden Kleinbauern und eine nachhaltige Landwirtschaft in Entwicklungsländern unterstützt.

Ein Saisonkalender hilft, zur richtigen Zeit das richtige Obst und Gemüse zu finden.

4. Frische und unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen

Bevorzugen Sie frische und rohe Produkte gegenüber tiefgekühlten oder stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Pommes Frites oder Wurst. Denn je umfangreicher ein Lebensmittel verarbeitet und je länger es gekühlt wird, desto mehr Energie wird für Herstellung und Lagerung benötigt.

5. Lagerung und Weiterverarbeitung mitberücksichtigen

Es geht nicht nur ums Essen an sich. Auch Zubereitung, Lagerung und Einkauf spielen eine grosse Rolle: Fährt man mit dem Auto zum Supermarkt, macht das den Vorteil durch den Ein-

kauf von Bio-Produkten wieder mehr als zunichte. Effiziente Geräte wie Eier- und Wasserkocher bieten weitere Einsparpotenziale gegenüber herkömmlichen Kochtöpfen. Auch Kühl- und Gefrierschränke machen ein Drittel des Haushaltsstromverbrauchs aus. Bei der Auswahl eines effizienten Kühlschranks hilft Ihnen der Kühl-Check.

Quelle:

Einkauf lokal erzeugter Lebensmittel, nach Saison:
www.klima-sucht-schutz.de

Konsumcheck – welche Lebensmittel sind regional aktuell:
www.klima-sucht-schutz.de/energiesparen/energiespar-ratgeber/konsumcheck.html

