

Mein Essen – unser Klima

Einfache Tipps zum Klimaschutz



Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung



Inhalt

Klimaschutz – Jede*r kann klein anfangen	4
Worum geht's eigentlich?	5
Essen produziert Klimagase – mehr oder weniger	7
Fleisch und tierische Produkte – zu viel des Guten?	8
Ich kaufe saisonal	11
Lebensmittel im Müll?	12
Mein Einkaufsweg	14
Geht es auch ohne Verpackung?	16
Meine Küche	17
Regional – eine gute Wahl!	19
Besser-Esser mit Bio?	22
Auch wichtig: Mein Wasser im Essen	24
Faier Handel hilft allen	25
Klimaschoner-Esser	26

Klimaschutz – Jede*r kann klein anfangen

Auch beim Klimaschutz sind es die kleinen Dinge, die Großes bewirken, uns aber vielleicht gar nicht so bewusst sind. Wussten Sie schon, dass Ihr tägliches Brot oder Fleisch eine Ihrer persönlichen Einflussmöglichkeiten im Klimaschutz sein kann?

Emissionshandel, Kyoto-Protokoll, Klimakonferenzen – die Politik müht sich oft scheinbar erfolglos damit und es klingt anstrengend. Wir Verbraucher haben an vielen Stellen konkret die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen. Eine sehr einfache, aber wirksame Klimaschutzmaßnahme kann unser tägliches Essen und Trinken sein.

Denn was und wie viel wir essen, wo und wie wir Lebensmittel einkaufen, lagern und zubereiten, hat einen bedeutenden Einfluss auf das Klima. Immerhin ist unser Essen für ein Fünftel aller klimaschädlichen Stoffe, die Treibhausgasemissionen, verantwortlich.

Essen muss jede*r! Klimaschonend essen kann jede*r!

Unsere zehn Tipps sind einfach, wirksam und helfen. Ihrer Gesundheit, dem Klima und unseren Lebensgrundlagen wie Wasser oder Boden.

Guten Appetit!

Klima-Tipps

Schritt für Schritt geht's einfacher.

Wer rundum klimaschonend essen und damit den nachfolgenden Generationen helfen möchte, darf gerne mit unseren zehn Tipps durchstarten. Aber der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Daher ist es manchmal für viele einfacher, nach und nach etwas zu verändern: Wie wäre es damit, das regelmäßige Frühstücksei mal durch ein köstliches Tomatenbrot mit frischen Kräutern zu ersetzen? Wenn ich zum nächsten Einkauf aufbreche, dann plane ich so, dass keine Sonderfahrt für ein vergessenes Pfund Butter

anfällt! Außerdem kaufe ich natürlich nur so viel, wie ich auch verbrauche, denn auch Essen wegwerfen ist klimaschädlich. Und wenn der Kauf eines Kühlschranks ansteht, dann interessiert mich neben den Sonderangeboten erst mal die Energieeffizienzklasse!

Meistens tun diese Maßnahmen nicht nur der Umwelt gut, sondern zusätzlich Ihrer Gesundheit oder Ihrem Geldbeutel! Deshalb:

Klimaschutz beim Essen kann jeder, Sie werden sehen!

Worum geht's eigentlich?

1,5 Grad, 2 Grad oder noch mehr? Die Erderwärmung begrenzen!

Seit vielen Jahren steigt die Temperatur auf der Erde. Das liegt mit an den Treibhausgasen, die vor allem durch die Verbrennung von Erdöl oder Kohle für Heizung und Verkehr als Kohlendioxid (CO₂) in der Atmosphäre landen. Treibhausgase entstehen natürlich auch bei der Produktion von Lebensmitteln. Dazu kommen Methan aus Rindermägen und Lachgas aus dem Ackerbau. Der weitere Temperaturanstieg muss möglichst auf 1,5°C begrenzt werden. Der Unterschied zwischen 1,5°C und 2°C globaler Erderwärmung kann über das Leben von Millionen von Menschen entscheiden. Bei 2°C dauern Hitzewellen länger an, nehmen extreme Wetterereignisse zu und werden die tropischen Korallenriffe vollständig zerstört. Überflutete Küstenstädte, verheerenden Wirbelstürme, massive Dürren werden die Folge sein, wenn, so wie es jetzt aussieht, eine Erderwärmung der Erde um mehr als 3 Grad Celsius bis zum Ende des Jahrhunderts zu befürchten ist.

Wissenschaftler haben berechnet, dass jedes Grad Temperaturerhöhung die Ernten weltweit reduziert: bei Weizen um 6 %, bei Reis um 3 %, Mais um 7 % und Soja um 3 % und das jetzt schon.

Mehr Menschen – mehr Treibhausgase

Mehr als 7,5 Milliarden Menschen leben und essen heute auf der Erde. 2025 werden es wohl über 8 Milliarden Menschen sein. In vielen Ländern, in denen bisher wenig tierische Produkte gegessen wurden, ändern sich die Ernährungsgewohnheiten. Die Menschen dort essen ebenfalls mehr Fleisch und Milchprodukte. Falls dieser Trend so bleibt, würden 2050 etwa doppelt so viel klimabelastende Lebensmittel wie heute gegessen. Dazu kommt, dass sich die Ernährungsgewohnheiten der Menschen vieler Länder, in denen bisher wenig tierische Produkte gegessen wurden, den hiesigen angleichen. Alle Menschen werden aber nur dann überhaupt genug zu essen haben, wenn die Nahrungsmittel klimafreundlich erzeugt werden. Die natürlichen Ressourcen unserer Erde – Rohstoffe und Energie, Wasser, Luft, Boden und lebende Organismen – sind schon jetzt knappe Güter. Und die klimatischen Veränderungen durch die Treibhausgasemissionen wären dramatisch.

Schauen Sie mal hier, dieses Video ist zwar zehn Jahre alt aber topaktuell:

www.youtube.com/watch?v=EmirohM3hac



Ich esse – und verbrauche mehr als eine Erde?

Wir hinterlassen in unserem Alltag Spuren in der Umwelt. Mit der Methode des „ökologischen Fußabdrucks“ kann man diese Spuren sichtbar machen. Er besagt, wie viel Fläche auf der Erde notwendig ist, um den eigenen Lebens- und Ess-Stil zu ermöglichen.

Der ökologische Fußabdruck eines Menschen in Deutschland beträgt circa fünf Hektar. Würde jeder Mensch auf dieser Erde so viel Fläche für seinen Konsum benötigen, kämen wir mit einer Erde nicht hin, dann wäre die Fläche von zwei Erden nötig! Bei gleicher Verteilung der Erdoberfläche hätte jeder nur 1,8 Hektar zur Verfügung. Nordamerikaner benötigen mehr als fünf Erden, Afrikaner kommen mit viel weniger als einer Erde aus.

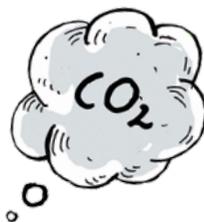
Auch unser Essen wird im ökologischen Fußabdruck berücksichtigt: zum Beispiel beim Anbau der pflanzlichen Lebensmittel oder beim Weideland und der Ackerfläche, die für die Fütterung der Nutztiere gebraucht werden.

Darf's deshalb ein bisschen weniger sein?

Wer in Deutschland lebt, isst im Durchschnitt jährlich gut 500 Kilogramm Lebensmittel und verursacht dadurch Treibhausgase, die der Emission von gut zwei Tonnen Kohlendioxid entsprechen. Das ist etwa so viel, wie unser Auto im gleichen Zeitraum in die Luft pustet. Etwa 45 Prozent der Treibhausgase entstehen bei der Erzeugung bzw. Produktion der Lebensmittel, also auf dem Acker, im Kuhstall, bei der Verarbeitung oder durch den Supermarkt. Ein großer Teil entsteht aber auch beim Konsum, also wenn wir zum Einkaufen fahren, die Lebensmittel zu Hause in den Kühlschrank stellen und kochen. Wie groß dieser Anteil genau ist, hängt zum Beispiel davon ab, wie stark das Lebensmittel schon verarbeitet und wie es angebaut worden ist, wie es gelagert wird und wie viel vermeidbare Lebensmittelabfälle entstehen.



Essen produziert Klimagase – Mehr oder weniger



Was unsere Lebensmittel in die Luft pusten

Jedes Lebensmittel hat seine individuelle Entstehungsgeschichte. Bei der Erzeugung werden viele Arten von Treibhausgasen in die Luft geblasen, die das Klima unterschiedlich belasten: Kohlendioxid (CO₂), Lachgas und Methan zum Beispiel. Um die Klimabelastung von Lebensmitteln vergleichen zu können, rechnen Wissenschaftler alle Treibhausgase auf die Wirksamkeit von CO₂, auf sogenannte Kohlendioxid-Äquivalente um.

Die Kohlendioxid-(CO₂)-Äquivalente sind ein Maß für die Klimaschädlichkeit, bezogen auf eine bestimmte Menge an Lebensmitteln. Die Berechnung ist nicht einfach und von vielen Dingen abhängig, in der Tabelle finden Sie Näherungswerte.

So viel Gramm CO ₂ -Äquivalente entstehen je Kilogramm Lebensmittel		
Lebensmittel	Konventionell	Bio
Butter	25.000	24.000
Rindfleisch	14.000	12.000
Käse	8.500	8.000
Tiefkühl-Pommes Frites	6.000	6.000
Tiefkühl-Schweinefleisch	4.300	4.000
Geflügel	3.500	3.000
Schweinefleisch	3.000	3.000
Eier	2.000	1.500
Quark, Frischkäse	2.000	2.000
Milch	980	940
Teigwaren	920	770
Mischbrot	770	650
Tiefkühlgemüse	420	380
frische Kartoffeln	200	140
frisches Gemüse	150	140

Quelle: gerundet nach Fritsche, U.; Eberle U., Freiburg 2007, aktualisiert mit Daten der VZ NRW 2010

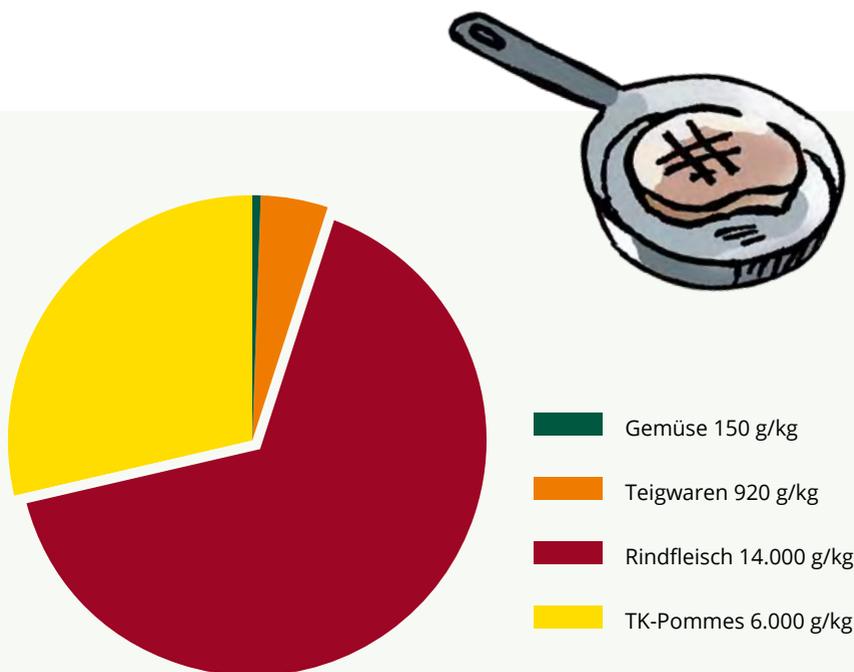
Die in der Tabelle genannten Näherungswerte können zum Teil stark variieren, zum Beispiel beim Gemüse haben Anbauregion, Saison, Anbauverfahren, Wetter- und Niederschlagsschwankungen, Ernteerträge etc. einen großen Einfluss auf die Klimabilanz.

Fleisch und tierische Produkte ... zu viel des Guten?

Gemüse Eintopf schlägt Steak

Insgesamt 60 Kilogramm Fleisch und Wurst essen Menschen in Deutschland durchschnittlich pro Jahr – deutlich zu viel, meinen nicht nur Klimaschützer, sondern auch Mediziner und Ernährungswissenschaftler. Sie empfehlen nur 300 bis 600 Gramm pro Woche. Weniger tierische Lebensmittel zu essen hat nicht nur gesundheitliche Vorteile, auch

Umwelt und Klima profitieren davon. Grund: der Verbrauch an Wasser und Energie ist für Fleisch, Butter & Co. höher als für pflanzliche Lebensmittel. Und pflanzliche Kost verursacht etwa nur ein Zehntel an schädlichen Klimagasen im Vergleich zu Fleisch, Butter und Milchprodukten.



So viel Gramm Treibhausgase fallen je Kilogramm Lebensmittel an.

Kühe rülpfen ...

Wir alle freuen uns, wenn wir draußen in der Natur an Rindern und Schafen auf der Weide vorbeikommen. Sie prägen ganze Landschaften und Kulturen und sind nicht aus der Landschaftspflege wegzudenken. Ohne die Wiederkäuer wäre der Großteil der Wiesen und Weiden kaum zu pflegen. Und wer sonst würde Weideland auf so einfache Art in Fleisch und Milch umwandeln?

Für den Klimaschutz gibt es aber einen Haken: Etwa alle 40 Sekunden rülpst eine Kuh, um das Methan aus ihrem Verdauungstrakt heraus zu befördern. Weltweit gibt jede der rund 1,3 Milliarden Kühe täglich bis zu 300 Liter Methan (CH₄) in die Luft ab. Methan wirkt sich in der Erdatmosphäre etwa 25-mal klimabelastender aus als CO₂.

Es liegt also an der Verdauung der Tiere, dass Rindfleisch bei der Klimabewertung von Lebensmitteln schlecht wegkommt.

... und Schweine fressen leider selten Gras

... sondern meist Futter aus fernen Ländern. Allein die Mengen an Soja, die wir importieren, benötigen rund 2,6 Millionen Hektar Land. Es wäre also nicht sinnvoll, aus Klimaschutzgründen von Rindfleisch auf Geflügel oder Schwein umzusteigen.

Klima – Fett wiegt schwer

Nicht nur Fleisch hat eine ungünstige Bilanz, auch Milchprodukte heizen dem Klima ganz schön ein. Wie kommt das? Je höher der Fettgehalt von Milchprodukten wie Käse oder Sahne, desto negativer fällt die CO₂-Bilanz aus.

Der Grund: Für fette Milchprodukte wie manche Käsesorten wird mehr Milch verarbeitet, weil mehr Fett aus der Milch gebraucht wird. Zwar landen die dabei anfallenden Reststoffe nicht im Müll sondern werden in anderen Lebensmitteln oder auch in Futtermitteln sinnvoll verwertet. Dennoch muss für ein Kilo Käse viel Milch produziert werden.

Weniger Fleisch und Milchprodukte wären also prima für Klima, Boden und Grundwasser.



Cool – mehr Geld im Portemonnaie durch Klimaschutz

Wer das Klima schonen und sich gesund ernähren möchte, muss keineswegs mehr hinblättern – ganz im Gegenteil. Rund 260 Euro pro Monat gaben Menschen in Deutschland für ihre Ernährung aus, die sich eher fleischbetont ernährten.

Stehen hingegen vorwiegend pflanzliche Lebensmittel, Eier und Milchprodukte auf dem Speiseplan, kommt man mit rund 20 Prozent weniger Geld aus!



Klima-Tipp 1

Mehr Gemüse und Obst, weniger Fleisch und tierische Lebensmittel – und dem Klima geht´s besser!

Braten, Steaks und Gulasch gibt es nicht mehr häufiger als zwei bis drei Mal die Woche. Mehr Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte schmecken nicht nur dem Klima, sondern nutzen auch der Gesundheit.



Ich kaufe saisonal

Freiland oder Gewächshaus?

Frisches Obst und Gemüse, direkt vom heimischen Acker, schmeckt oft nicht nur besser als Gewächshausware. Es verursacht weniger klimaschädliche Gase als solches aus dem extra beheizten Gewächshaus.

Das herkömmlich beheizte Gewächshaus kommt dabei so schlecht weg, dass darin angebautes Obst und Gemüse klimaschädlicher als die Freilandware per Luftfracht sein kann. Inzwischen kann man aber in Deutschland, den Niederlanden und anderen Ländern Mitteleuropas vielfach Tomaten oder Paprika aus Gewächshäusern kaufen, die mit Abwärme oder erneuerbarer Energie geheizt wurden. Hier wird die Saison auch oft durch Folientunnel verlängert. In diesen Fällen sieht die Bilanz deutlich besser aus. Leider können Verbraucher*innen nicht erkennen, ob ein Produkt aus einem klimafreundlichen Gewächshaus kommt.

Was sind CO₂ Äquivalente?

Andere Treibhausgase als Kohlendioxid (CO₂), wie zum Beispiel Methan, sind noch viel klimawirksamer als CO₂. Sie werden zur besseren Vergleichbarkeit entsprechend ihrem globalen Erwärmungspotenzial in CO₂-Äquivalente umgerechnet (CO₂ = 1).

Klima-Tipp 2

Saisonal essen

Saisonale Freilandware, dazu gehört auch Ware aus Folientunnel und unbeheizten Gewächshäusern, ist nicht zu toppen, was die Klimafreundlichkeit angeht! Und oft schmeckt sie auch besser.



Lebensmittel im Müll?

Machen schlechte Laune und kosten Geld

Einer neuen Studie zufolge werfen deutsche Haushalte mindestens 55 kg Lebensmittel weg. Fast die Hälfte davon ist vermeidbar. Mehr als 150 Euro pro Haushalt landen also jährlich in der Tonne. So kommt man mit einem Durchschnittspreis für alle Lebensmittel auf einen Wert von wenigstens 6 Milliarden Euro. Das ist nicht nur ein ethisches, sondern auch ein ökologisches Problem. Zu Hause landen Nahrungsmittel im

Mülleimer, wenn Produkte das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben, faulig oder schimmelig sind, weil sie – oft irrtümlich – für nicht mehr essbar gehalten werden. Oft wurde auch einfach zu viel eingekauft oder gekocht.

Also: Machen Sie sich einen Einkaufszettel und planen Sie, was Sie sinnvoll verarbeiten bzw. zubereiten können! Besonders leicht verderbliche tierische

Produkte tragen ein Verbrauchsdatum und müssen dann auch wirklich gegessen sein. Die meisten Produkte tragen aber ein Mindesthaltbarkeitsdatum und sind oft noch lange nach dessen Ablauf ohne Gefahr essbar. Dazu müssen viele davon aber richtig gelagert werden. Reste sind eigentlich gar keine, denn man kann aus ihnen vieles zaubern,

zum Beispiel aus Brot leckere Sachen wie Semmelknödel, Arme Ritter, Brotsuppe oder Bruschetta.

Sehr viele Reste entstehen in der Kantine, der Mensa oder im Restaurant. Fragen Sie gleich nach kleineren Portionen oder lassen Sie sich die Reste einpacken.



Klima-Tipp 3

Keine Lebensmittel
in den Müll!



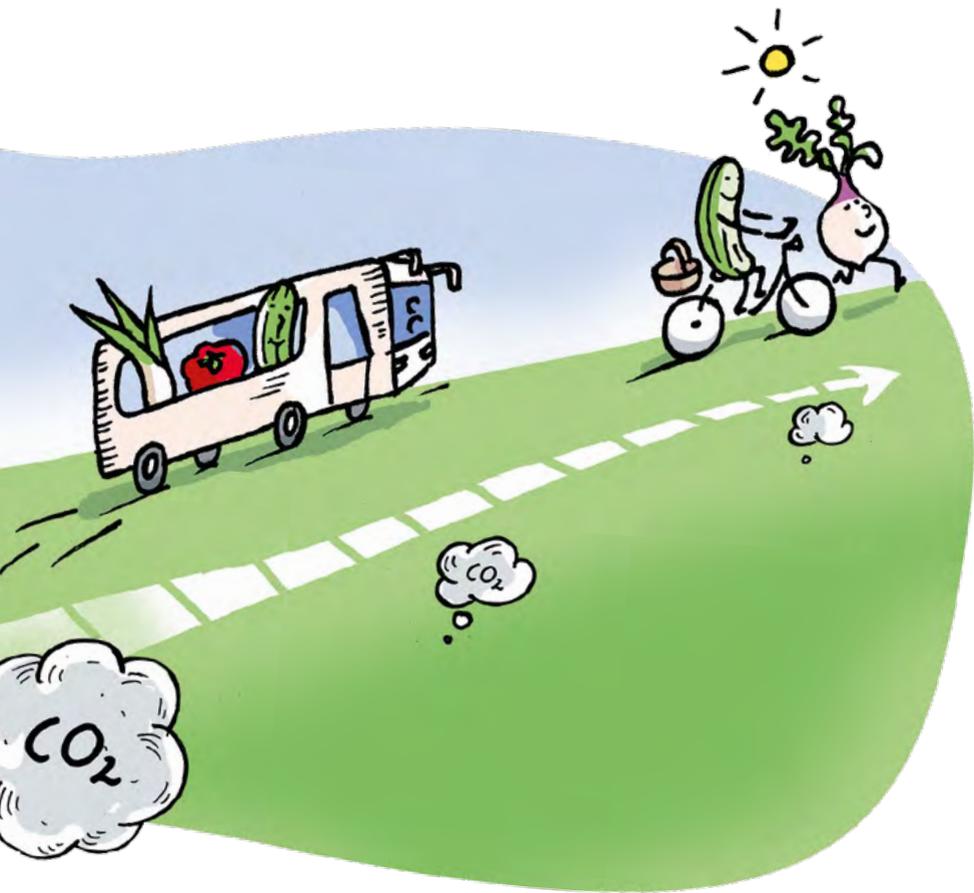
Mein Einkaufsweg

Das Auto haut voll rein ...

Fahren wir zum Kauf unserer Lebensmittel mit dem Auto, verursacht das mehr CO₂-Emissionen als die landwirtschaftliche Erzeugung der Produkte. Im Klartext: Wer für jedes Brötchen, Pfund Erdbeeren oder Butter eine Sonderfahrt mit seinem Auto hinlegt, macht jede gute Klimabilanz eines Produktes zunichte.

- **Unser Einkaufsverhalten übt einen großen Einfluss auf die gesamte Klimabilanz eines Nahrungsmittels aus.**

So verursacht eine Fahrt von einem Kilometer mit einem Mittelklassewagen genauso viele klimaschädliche Gase wie der Anbau und Handel von einem Kilogramm Frischgemüse.



Klima-Tipp 4

Klima-Vorfahrt: Fußgänger und Radfahrer

Wenn es ohne Auto aber nicht geht, sind Großeinkäufe vorteilhaft. Natürlich nur, wenn davon nachher nichts verschwendet wird. Am besten dann, wenn man ohnehin eine Fahrt aus anderen Gründen geplant hat. Und wenn man dann noch regional-saisonal einkauft, ist man in Sachen Klimaschutz auf der sicheren Seite.

Lassen Sie das Auto so oft wie möglich stehen. Einkaufen zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem öffentlichen Nahverkehr ist klimafreundlicher und schont die natürlichen Lebensgrundlagen.

Geht es auch ohne Verpackung?

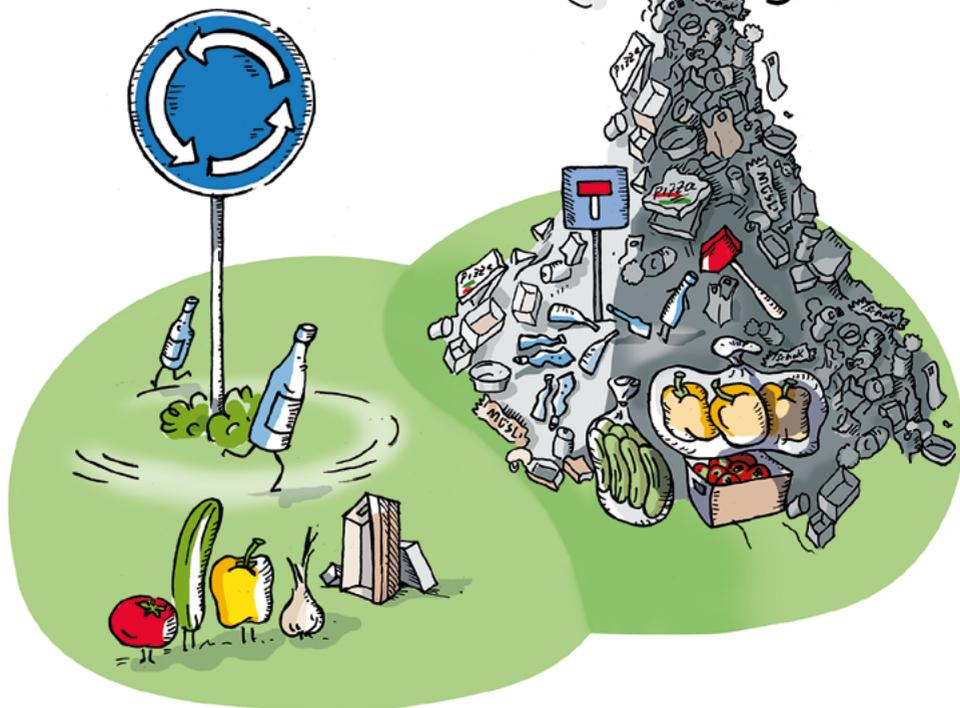
Unverpackt ist im Trend. Immer mehr Kunden stört die Masse an Plastik rund um Obst und Gemüse, aber auch bei anderen Produkten. Lassen Sie Produkte mit zu viel Verpackung links liegen, denn auch dieser Müll verschlechtert die CO₂-Bilanz eines Produktes. Das geht bei vielen Produkten, bei manchen ist die Ver-

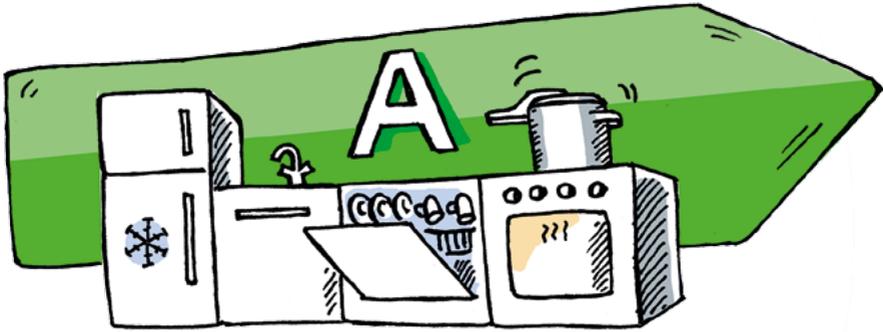
packung aber aus hygienischen Gründen nötig.

Kaufen Sie Mehrweg- statt Einwegprodukte und überlegen Sie bei Großpackungen zunächst, ob Sie so viel auch sinnvoll verbrauchen können oder teilen Sie rechtzeitig mit Nachbarn oder Freunden.

Klima-Tipp 5

Verpackt – da geht auch weniger!





Meine Küche

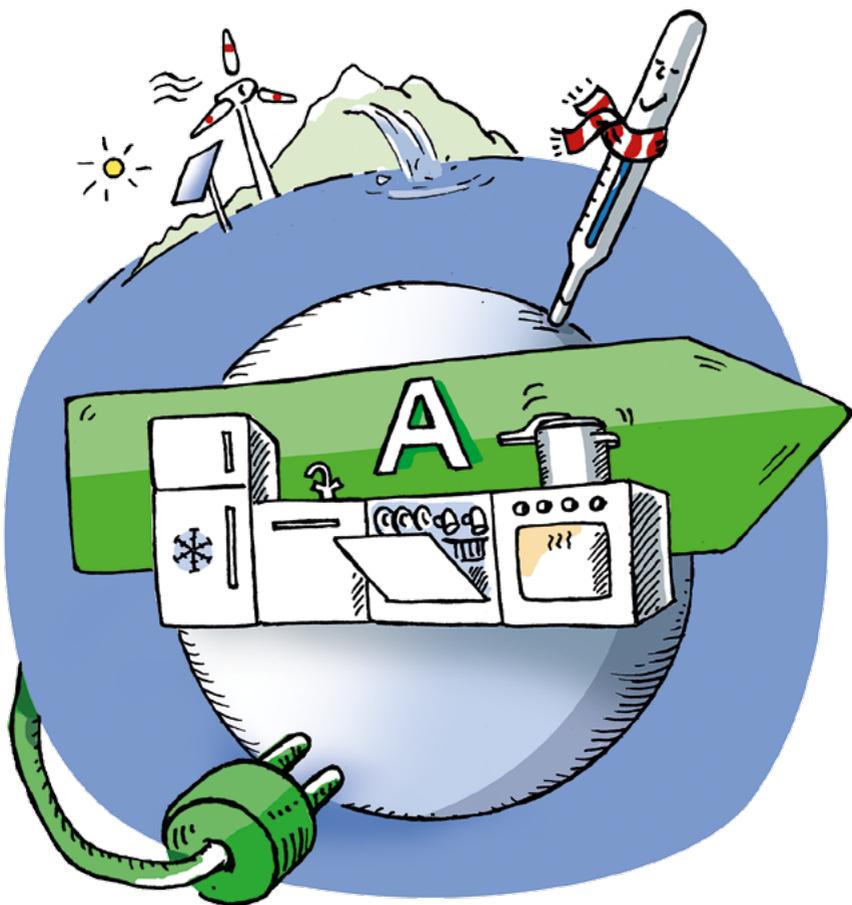
Cooler Lösungen beim Kühlen, Backen, Kochen ...

Das Lagern und Zubereiten unserer Lebensmittel und auch das Spülen hinterher verschlingen bis zu 45 Prozent des gesamten Stromverbrauchs eines Haushalts. Wer auf energieeffiziente Modelle setzt, spart nicht nur Emissionen, sondern auch bei der Stromrechnung.

Kühlschrank und Gefriergerät sind die Top-Stromverbraucher im Haushalt. Deshalb lohnt es bei diesen besonders, auf das EU-Label zu achten, das Hinweise auf die Energieeffizienz bietet. Bei Kühl- und Gefriergeräten gibt es bei den besonders sparsamen Modellen die Auszeichnung A+++ . Ab Ende 2019 werden die Label geändert. Dann schaut man am besten nach Geräten der Klasse A. Ein neuer Kühlschrank verbraucht gegenüber Altmodellen etwa 75 Prozent weniger Strom.

Ein weiterer Großverbraucher ist der Elektroherd. Energetisch ganz ungünstig sind Herde mit gusseisernen Platten. Besonders energieeffizient sind Gasherde oder Induktionsherde. Im Vergleich zu den herkömmlichen Glühplatten-Modellen benötigen sie etwa 40 Prozent weniger Energie, um ein Gericht zu erwärmen.

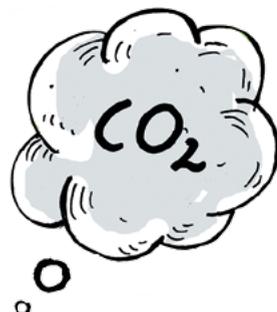
Wer nicht gleich neue Geräte anschaffen kann oder will, hat andere Möglichkeiten, den Energieverbrauch in der Küche zu drosseln. Mit dem passenden Deckel auf dem Topf und einer passenden Herdplatte ist der Stromverbrauch beim Kochen nur ein Drittel so hoch. Und auch ein Schnellkochtopf bereitet klimaschonend zu: Bei Garzeiten über 20 Minuten spart er bis zu 30 Prozent Energie.



Klima-Tipp 6

Klimafreundliche Küchengeräte nutzen

Kühl- und Gefriergeräte, Geschirrspüler und Elektroherde und -backöfen tragen das EU-Label – hier ist die niedrigste Energieverbrauchsklasse einfach zu erkennen. Und wenn Sie dann noch auf Ökostrom umsteigen, freut sich das Klima richtig ...



Regional – eine gute Wahl!

Wie unsere Lebensmittel reisen ...

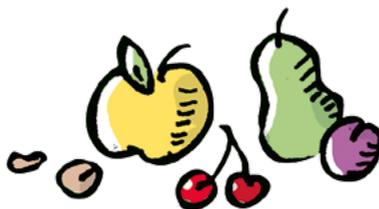
Erdbeeren, Bohnen, Äpfel: Alles ist fast immer in den Supermärkten verfügbar, jedes Lebensmittel hat irgendwo auf der Welt gerade Saison. Damit verbunden ist der Nachteil, dass die von weither transportierten Lebensmittel einen schweren ökologischen Rucksack tragen. Besonders schädlich für das Klima sind per Luftfracht transportierte Lebensmittel. Denn um 1.000 Kilogramm eines Lebensmittels einen Kilometer weit zu transportieren, erzeugt das Hochseeschiff 30, die Bahn 32, ein LKW 135 und ein Flugzeug 2.778 Gramm CO₂-Äquivalente (berechnet mit GEMIS 4.7 im Mai 2012). Leider können wir Lebensmitteln nicht ansehen, auf welchen Transportwegen sie in den Laden kommen. Doch wer auf saisonale und regionale Produkte setzt, bei dem wird kaum Flugware im Einkaufskorb landen.

Regional – global? Klein- oder Großbetrieb?

Jedes Lebensmittel hat seine eigene Produktionsgeschichte – die Beurteilung, ob regional, international oder in einem Groß- bzw. Kleinbetrieb produziert klimafreundlicher ist, kann sehr unterschiedlich ausfallen.

Äpfel

Top in Sachen Klimabilanz sind regional vermarktete Äpfel, am besten von Streuobstwiesen. Heimische Tafeläpfel haben in den ersten Monaten nach der Ernte eindeutig die Nase vorn, nach ein paar Monaten verschlechtert die Kälte-Lagerung die Klimabilanz. Daher wird daran gearbeitet, die Lagerhäuser effizienter zu machen. Im Frühjahr können Äpfel aus Chile oder Neuseeland in Sachen Klimabilanz gleich gut abschneiden.





Kopfsalat

Hier sticht die im Freiland angebaute Sorte alle anderen Varianten – denn Gewächshäuser, selbst die regionalen, ziehen die Klimabilanz deutlich runter. Damit wäre Winterkopfsalat aus Spanien vom freien Feld besser als der aus dem deutschen Gewächshaus. Das Klima würde sich im Winter aber eher über jahreszeitliche Gerichte freuen: Grünkohl, Rosenkohl, Weißkohl, Rotkohl – daraus lässt sich Leckeres zaubern und preiswerter ist es auch.

Brot

Hier wird ´s schwierig: Große Backfabriken schneiden in der Klimabilanz zwar besser ab als die kleinen Hersteller um die Ecke. Trotzdem sollten Sie auf den Gang zum Bäcker um die Ecke mit frischen und individuellen Produkten nicht verzichten. So helfen Sie der lokalen Wirtschaft und stärken regionale Kreisläufe.

Milch

Die regional erzeugten Produkte sind günstiger für das Klima als die überregionalen. Das liegt unter anderem an den oft sehr weiten Transportwegen, wenn Milch aus Mecklenburg-Vorpommern zum Beispiel in Nordrhein-Westfalen verkauft wird.





Klima-Tipp 7

Regional, lokal und transparent einkaufen

Regionale Lebensmittel fördern kurze Wege und stärken die Wirtschaft vor Ort. Lernen Sie den Landwirt in Ihrer Nähe kennen, indem Sie bei ihm einkaufen – natürlich möglichst nicht mit dem Auto. Und übrigens: So leisten Sie auch einen Beitrag zur Erhaltung von Streuobstwiesen und schönen Kulturlandschaften in Ihrer Nähe!

Besser-Esser mit Bio?

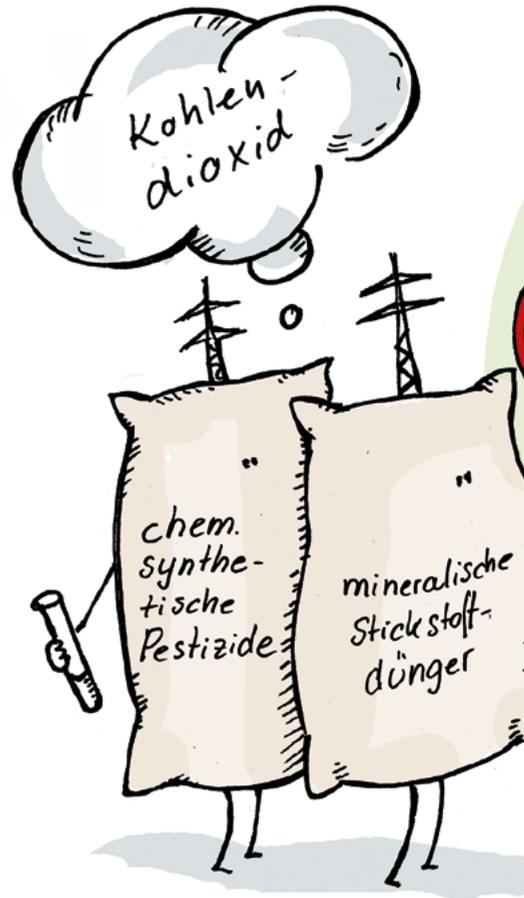
Bio-Obst und Bio-Gemüse sind im Vergleich zu den konventionell angebauten Sorten oft die klimafreundlicheren Varianten. Denn die Ökobauern verzichten auf mineralischen Stickstoffdünger und chemisch synthetische Pestizide. Deren Herstellung braucht viel Energie und ist mit einem hohen Kohlendioxidausstoß verbunden. Am allerbesten ist regionales Bio.

Bio-Fleisch muss dagegen nicht immer die klimaschonendere Alternative darstellen – die bisher vorhandenen Studien sind in Sachen CO₂-Ausstoß nicht eindeutig.

Klima-Tipp 8

Bio ist gut fürs Klima

Apfel, Möhre und Co. in Bioqualität schonen Klima, Boden und Wasser.





Auch wichtig: Mein Wasser im Essen

Der Burger hat verdammt viel Durst ...

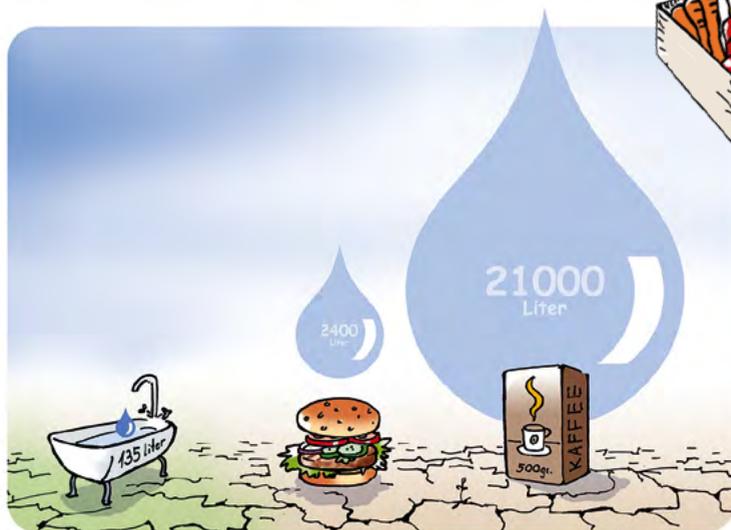
Heute einen Hamburger essen – oder dafür lieber 18-mal baden? 2.400 Liter Wasser gehen für die Herstellung eines Hamburgers drauf – für ein Vollbad benötigen wir nur 135 Liter. Für ein Pfund Röstkaffee sind 21.000 Liter Wasser erforderlich. Kaffee, Tomaten, die aus südlichen Ländern kommen und viele andere Lebensmittel werden aber oft da produziert, wo Wasser eigentlich knapp ist. Wir entziehen also mit dem Import von Lebensmitteln anderen Regionen Wasser, das von der Natur dort dringend benötigt wird.

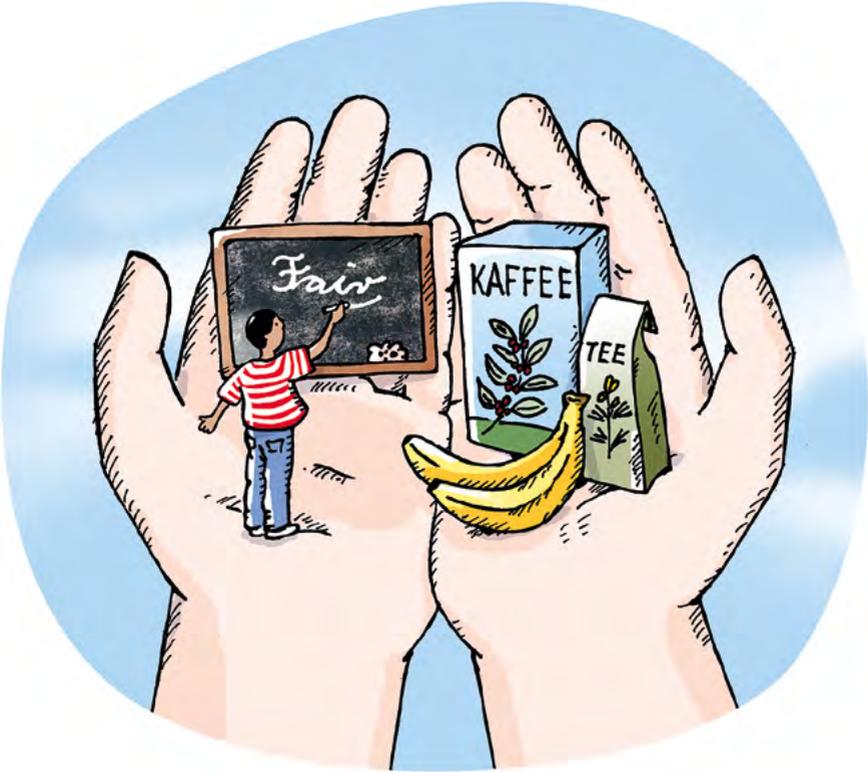
Wir sehen es einem Lebensmittel von außen nicht an, wie viel Frischwasser für seine Herstellung entlang der gesamten Produktionskette verdunstet, verbraucht oder verschmutzt wird. Diese Menge nennt man deshalb auch „virtuelles Wasser“.

Der tägliche Wasserverbrauch eines Deutschen im Haushalt beträgt pro Tag etwa 130 Liter. Der virtuelle Wasserverbrauch liegt aber bei 4.000 Litern pro Tag und Person. Mehr als die Hälfte dieses Wasserverbrauchs wurde importiert.

Hier wird das sehr anschaulich erklärt: virtuelles-wasser.de/produktgalerie.html

Saisonal und regional erzeugte Lebensmittel, können dazu beitragen, dass wir weniger Wasser aus anderen Regionen der Erde verbrauchen, wo es dringend gebraucht wird. Das gilt auch, wenn sie aus modernen Gewächshäusern stammen. Wichtig für einen wassersparenden Lebensstil ist auch der geringere Fleischkonsum.





Fairer Handel hilft allen!

Landwirte in Entwicklungsländern können oft kaum von ihrer Arbeit leben. Kinder müssen arbeiten und können daher nicht in die Schule gehen. Kakao, Kaffee, Tee und viele andere Produkte sind heute bequem aus Fairem Handel erhältlich. Der sichert Bauern ein besseres Einkommen und landwirtschaftliche Beratung.

Was das mit dem Klima- und Ressourcenschutz zu tun hat? Eine Menge, denn es sind besonders diese Länder, die vom Klimawandel getroffen werden, obwohl sie am wenigsten zur Erderwärmung

beitragen haben. Faire Preise helfen ihnen wenigstens ein bisschen, mit den Folgen fertig zu werden und fördern die Schulbildung der Kinder.

Produkte aus Fairem Handel erkennen Sie zum Beispiel an diesen Siegeln:



Klima-Tipps auf einen Blick

Schritt für Schritt geht's einfacher.



Klima-Tipp 1

Mehr Gemüse und Obst und weniger Fleisch und tierische Lebensmittel



Klima-Tipp 2

Saisonal essen



Klima-Tipp 3

Keine Lebensmittel in den Müll



Klima-Tipp 4

Klima-Vorfahrt: Fußgänger und Radfahrer



Klima-Tipp 5

Verpackt – da geht auch weniger



Klima-Tipp 6

Klimafreundliche Küchengeräte nutzen



Klima-Tipp 7

Regional, lokal und transparent einkaufen



Klima-Tipp 8

Bio ist gut fürs Klima



Auch wichtig:

Mein Wasser im Essen



Auch wichtig:

Fairer Handel hilft allen



Jeder einzelne Schritt zählt.

Womit fangen Sie an?

Mehr Infos unter bzfe.de/klimatipps



Impressum

Bestell-Nr. 1577/2067

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)

Präsident:

Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Text:

Claudia Dirschauer, Lübbecke

Britta Klein, BLE

Illustrationen:

Ildiko Zavrakidis, Schwerte

Fachliche Überarbeitung der 4. Auflage:

Prof. Holger Rohn,

Technische Hochschule Mittelhessen

und Tobias Engelmann,

Faktor 10 – Institut für nachhaltiges

Wirtschaften, Friedberg

Redaktion:

Britta Klein, BLE

Grafik:

Otterbach Medien KG GmbH & Co.

76437 Rastatt

Druck:

Druck- und Verlagshaus

Zarbock GmbH & Co. KG

60386 Frankfurt am Main

Das Papier besteht zu 100 %
aus Recyclingpapier.

4. Auflage 2019

Nachdruck und Vervielfältigung – auch
auszugsweise – sowie Weitergabe mit
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern
nur mit Genehmigung der BLE gestattet.

© BLE 2019

einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung





Mehr zu den Nachhaltigkeitszielen unter <https://17ziele.de/17ziele>

Das Bundeszentrum für Ernährung (BzFE) steht für verlässliche Ernährungsinformationen. Wir unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigen Lebensmittelkonsum entlang der gesamten Lebensmittelkette. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Lebensstil entwickeln können. Dazu führen wir die Flut an Informationen zusammen, ordnen sie ein und stellen die Ergebnisse zielgruppengerecht bereit