

DAUMENREGELN FÜR EINE KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

5 REGIONAL IST OPTIMAL

Regionalität ist besonders bei Saisonware in aller Munde, denn kurze Wege bedeuten weniger Transport und Lagerung. Gerade Flugware ist extrem klimaschädlich. Der Land- oder Seeverkehr hingegen spielen rechnerisch kaum eine Rolle. Denn eine einzelne Banane macht nur einen kleinen Anteil der Fracht eines Containerschiffs aus, welches aber wiederum sehr umweltschädlich ist. Deshalb gilt: Die Summe macht's. Also: heimisches Obst den Südfrüchten vorziehen, Importware durch Alternativen von hier ersetzen, bei Ölen, Nüssen, Fleisch und Käse auf die Herkunft achten.

Getränke einer Sorte werden meist ähnlich produziert. Deshalb sind hier im Direktvergleich Transportwege und Verpackung die entscheidenden Emissionsfaktoren. Die Eselsbrücke „lieber Bier von hier“ lässt sich also auf Getränke sowie auf Milch und Joghurt anwenden. Noch besser ist die eigene Zapfanlage zu Hause: Leitungswasser (selbst aufgesprudelt) ist 300 bis 700 Mal klimafreundlicher als Flaschenwasser.

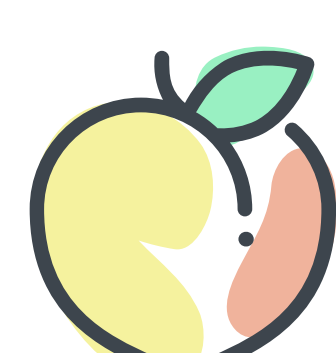



6 FRISCH KOMMT AUF DEN TISCH

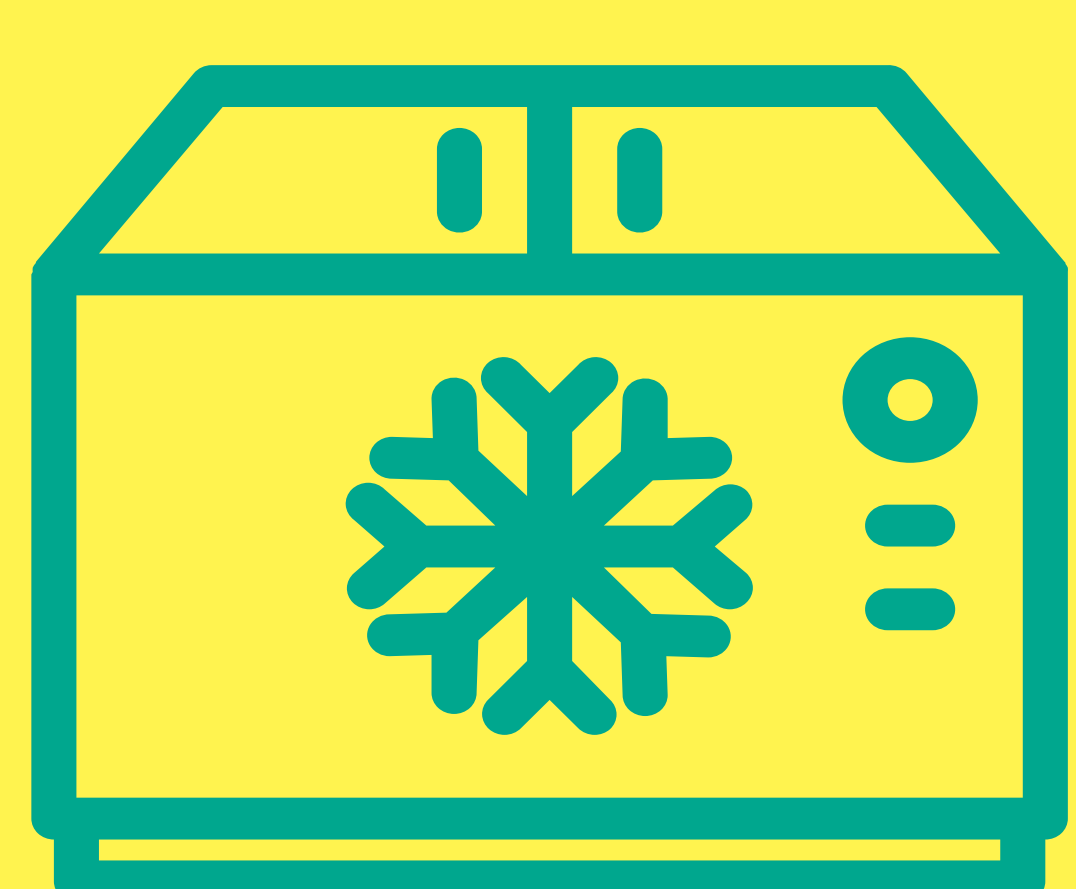
FrISChe Zutaten sind meist gesünder als industriell verarbeitete Lebensmittel. Je stärker ein Produkt verarbeitet ist, desto mehr Energie wird für Herstellung, Transport und Lagerung benötigt.

7 NICHT NUR DER INHALT ZÄHLT

Einwegverpackungen aus Metall oder Glas haben oft einen größeren Klimaeffekt als das eigentliche Lebensmittel selbst! Denn für Herstellung und Recycling – sofern der Stoff überhaupt in den Kreislauf zurückkommt – wird sehr viel Energie benötigt. Besonders bei Glas. Besser sind also unverpackte Lebensmittel, Mehrwegverpackungen oder Kartonagen und Tetrapacks – auch bei Getränken.

frisch	Dose
	
0,2 kg CO ₂ pro kg	1,6 kg CO ₂ pro kg

8 TIEFKÜHLKOST DIE KALTE SCHULTER ZEIGEN



Wer klimafreundlich essen will, kann seltener auf Tiefkühlprodukte zurückgreifen. Dies spart auch Strom zu Hause. Schließlich verbraucht die Kühlung jede Menge Energie in der Produktion und vor allem der Lagerung – und zwar jeden Tag. Insbesondere alte Kühlgeräte sind wahre Stromfresser und sollten durch effiziente Geräte ersetzt werden.

9 KLIMAFREUNDLICH EINKAUFEN UND KOCHEN

Nicht nur was wir essen, sondern auch wie wir einkaufen und kochen hat eine Wirkung auf das Klima. Fahrten mit dem Auto lohnen sich in Kombination mit anderen Erledigungen oder beim Großeinkauf. Kleine Einkäufe kann man gut zu Fuß oder mit dem Rad erledigen. Bikesharing für Stuttgart und die Region gibt es bei [RegioRad Stuttgart](#). Zu Hause helfen schon einfache Handgriffe wie Kochen mit Deckel, Wasser im Wasserkocher erhitzen und Garen mit Wasserdampf, um viel Energie zu sparen. Bei Backöfen und Herd braucht man nicht vorheizen und kann die Restwärme nutzen.



10 DIE ENTDECKUNGSREISE AUF DEM TELLER



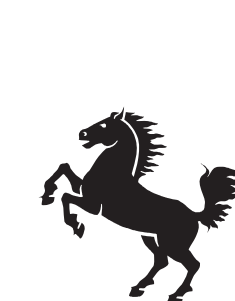
Essen ist Alltag und Genuss. Gewohnheiten ändern wir ungern und wir wollen auf nichts verzichten. Klimafreundliche Ernährung ist bunt, gesund und lädt zum Experimentieren ein. Es gilt, einfach mal etwas auszuprobieren und auf spielerische Art unsere Teller neu zu entdecken.

Also warum nicht beim Einkauf neue Produkte ausfindig machen, außer Haus etwas Vegetarisches bestellen oder zu Hause ein neues Rezept ausprobieren?

Würden wir nur dreimal pro Woche klimafreundlich essen, wäre schon viel erreicht. Letztendlich zählt jede Geste, egal wie groß oder klein. Inspiration gibt es im Internet in Form von Rezeptsammlungen, Kochkursen und Klimarechnern für die Küche, die einige Überraschungen bereithalten.

Quelle: eaternity.org, Ifeu-Institut 11 Leitlinien für eine nachhaltige Ernährung

Unterstützt von:



Adaption der Wanderausstellung „Ernährung & Klima“ des Projekts Food for Future Freiburg mit freundlicher Genehmigung der Stadt Freiburg (CC BY-SA).