

# DAUMENREGELN FÜR EINE KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

## 1 MEHR PFLANZEN ESSEN – FLEISCH VERGESSEN

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist der mit Abstand größte Hebel, um den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck der eigenen Ernährung zu verbessern. Obst, Gemüse, Getreide und Nüsse sind gesund und vielfältig. Denn der herzhafteste Geschmack von Fleisch steckt auch in vielen Gemüse- und Pilzsorten.



18 kg



1 kg

Für die Produktion von **1 kg tierischem Protein** werden durchschnittlich **18 kg Pflanzenproteine** benötigt. Somit sind tierische Produkte für fast 60 % der ernährungsbedingten Emissionen verantwortlich.

## 2 WENIGER MILCHPRODUKTE UND KÄSE



Überraschend: Milchprodukte sind ähnlich klimaintensiv wie Fleisch. Butter ist hier Spitzenreiter. Hartkäse emittieren mehr als Weich- und Frischkäse. Je höher der Milchfettanteil, desto größer der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Milch, Butter, Käse, Quark, Joghurt, Sahne und Speiseeis können in vielen Fällen problemlos mit pflanzenbasierten Produkten wie z. B. Haferdrink, Margarine oder Lupinenjoghurt ersetzt werden. Wer bei Milchprodukten auf das Klima achten möchte, konsumiert lieber „flüssig statt fest“ – und von regionalen Höfen mit artgerechter Weidehaltung.

Vegane Ernährung ist am klimafreundlichsten!

## 3 OHNE RESTE IST'S DAS BESTE

Ein Drittel aller Lebensmittel in Deutschland werden weggeworfen! Dadurch entstehen weltweit jährlich 4,4 Milliarden Tonnen unnötiger Treibhausgase. Denn nicht nur die Produktion und der Transport des Essens waren „umsonst“ – durch organische Abfälle entsteht weltweit auf Mülldeponien auch stark klimaschädliches Methangas.



### Kleine Gesten mit großer Wirkung:

Mahlzeiten und Einkäufe planen, auch zu krummem Obst und Gemüse greifen, mit der App **To Good To Go** günstige gute Reste einkaufen oder über **Foodsharing** kostenlos mitnehmen, am Buffet lieber Nachschlag statt Riesenportion nehmen, im Restaurant Reste mitnehmen, bei Catering-Veranstaltungen Mitnahmebehälter nicht vergessen, zu Hause Lebensmittel richtig lagern, Reste einfrieren und mit den richtigen Rezepten verwerten, z. B. mit der Rezeptdatenbank von: [www.zugutfuertietonne.de](http://www.zugutfuertietonne.de)



Mahlzeiten und Einkäufe planen



Apps wie „too good to go“ oder „Foodsharing“ nutzen



Am Buffet erst einmal kleine Portionen nehmen

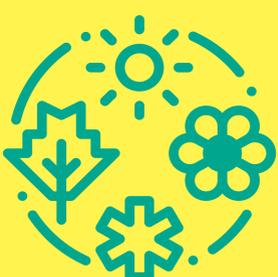


Mitnahmebehälter ins Restaurant mitnehmen



Reste verwerten

## 4 SAISONAL BLEIBT ERSTE WAHL



Frisches Obst und Gemüse der Saison sorgen für Abwechslung auf dem Teller. Gewächshäuser, die außerhalb der Saison beheizt werden, brauchen viel Energie. So erzeugen z. B. Gewächshaus-Tomaten fast zehn Mal so viele Emissionen wie solche, die frisch vom Feld kommen. Ein Spaziergang über den Wochenmarkt oder der Blick in einen Saisonkalender bieten Inspiration für den Einkaufskorb.

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).