

## **Gutes Klima beginnt auch beim Essen**

### **Einkaufen und den Klimaschutz bedenken**

**Lebensmitteleinkauf kann das Klima verbessern und gesunde Umwelt  
sichern oder**

**den Treibhauseffekt verstärken...**

Denn Landwirtschaft und Ernährung sind in Deutschland zu etwa einem Fünftel am Ausstoß klimaschädlicher Gase beteiligt.

### **Hier die Tipps für für klimaschonendes Essen:**

#### **1. Mehr pflanzliche Lebensmittel essen: Weniger Fleisch ist besser - für die Gesundheit und das Klima.**

Die Produktion von Fleisch ist besonders energieintensiv und klimabelastend, da im Mittel sieben pflanzliche Kalorien notwendig sind, um eine tierische Kalorie zu erzeugen. Bei der Produktion von einem Kilo Rindfleisch werden 6,5 kg CO<sub>2</sub> freigesetzt. Ein Kilo Obst verursacht dagegen nur ½ kg CO<sub>2</sub>, Gemüse sogar nur 150 g CO<sub>2</sub>.

#### **2. Regionales und saisonales Obst und Gemüse aus dem Freiland bevorzugen. Das vermeidet Transporte und erhält Arbeitsplätze, Wirtschaftskraft und Landschaft vor der Haustür.**

Vieles wird über Tausende von Kilometern geflogen, beispielsweise Äpfel aus Argentinien (11.000 km), Erdbeeren aus Südafrika (9.000 km) oder Kiwis aus Neuseeland (18.000 km). Der Transport per Flugzeug verursacht etwa 1.000 g CO<sub>2</sub> je t und km, per Lkw etwa 200 g CO<sub>2</sub> je t und km und per Bahn etwa 80 g CO<sub>2</sub> je t und km. Flugtransporte schaden dem Klima 80mal mehr als Schifftransporte und 300mal mehr als heimische Erzeugnisse.

#### **3. Öko-Landbau kommt mit weniger Energie aus und bindet mehr Kohlenstoff in Böden und Biomasse - Bio-Lebensmittel schonen die Umwelt und das Klima und sind zugleich weniger mit Rückständen belastet.**

Die Bio-Landwirtschaft braucht im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft nur ein Drittel der fossilen Energie, vor allem weil auf energieintensive chemisch-synthetische Dünger und Pflanzenschutzmittel verzichtet wird.

#### **4. Frisches und wenig verarbeitetes Obst und Gemüse enthält am meisten gesunde Pflanzenstoffe.**

Tiefkühl-Lebensmittel sind ernährungsphysiologisch zwar vergleichbar, belasten aber das Klima. Von der Verarbeitung über Transport, Handel und im Haushalt muss die Kühlkette gewährleistet werden - das kostet viel Energie und 6 kg CO<sub>2</sub> pro kg Essen. Überdies laufen zuhause die Kühlgeräte 24 Stunden täglich.

#### **5. Importiertes Mineralwasser stellt eine unnötige Umweltbelastung dar.**

Wasser gleicher Qualität gibt es auch aus der Region. Der Abfüller steht auf dem Etikett.