# Klima und Ernährung

## Warum ich mit meinem Essen das Klima beeinflusse!

*Die Themen Klimawandel und Nachhaltigkeit begegnen uns täglich in vielfältiger Form. Nicht selten werden wir dabei immer häufiger mit den negativen Folgen konfrontiert: Naturkatastrophen wie z.B. Starkregen und Hitzeperioden. Dass wir Verbraucher jedoch mit unserem Essverhalten einen aktiven und nachhaltigen Beitrag leisten können, sogar bis hin zur Klimaneutralität, ist den Wenigsten wirklich bewusst! Nachhaltige Ernährung, wie geht das?*

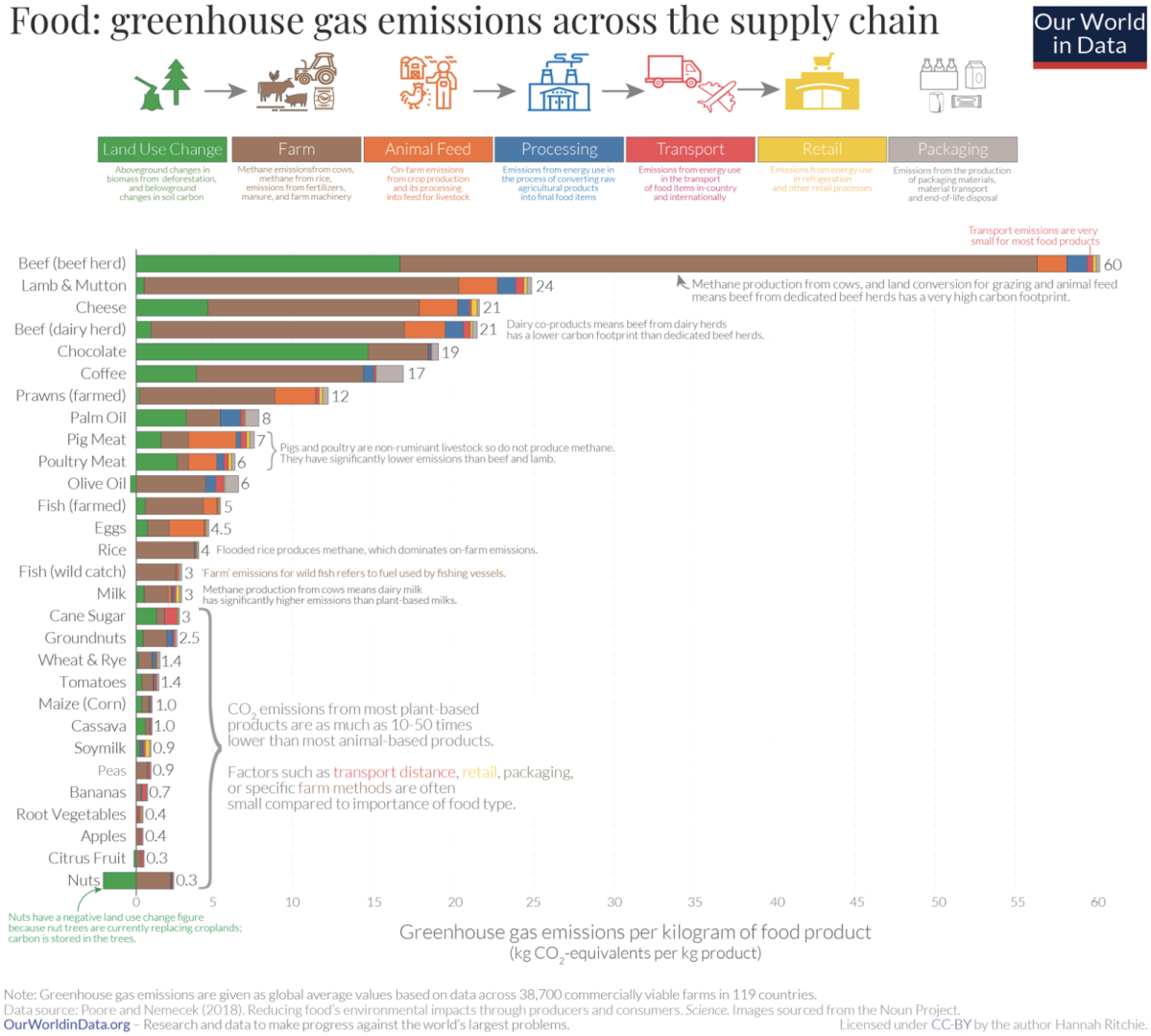
Der Lebensmittelkonsum hat sich in den letzten Jahrzehnten erheblich gewandelt: von der "Fresswelle" nach dem Krieg bis zum heutigen Fast-Food-Boom. Die Fast-Food Industrie ist geprägt durch hoch verarbeitete Lebensmittel aus dem Convenience-Bereich und einem stetig steigenden Fleisch- und Wurstkonsum, dabei steht das Satt werden bei vielen Konsumenten immer noch an erster Stelle. Dabei wird unsere Gesellschaft von vielen ernährungsbedingten Erkrankungen geprägt, z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, oder Mangelernährungen. Dabei leben wir inzwischen mit einem Überangebot (vielfältig & umfangreich) von auch frischen Lebensmitteln, welches jedoch im Widerspruch zu dem weiterhin steigenden Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln steht.



Jedoch steht nicht nur die eigene Gesundheit in Korrelation zu unserer Ernährung, mit der täglichen Wahl unseres Essens können wir auch die klimatischen Folgen beeinflussen! Die globale Nahrungsmittelproduktion verursacht derzeit Treibhausgas-Emissionen in unvorstellbarer Höhe: Landwirtschaft ca. 6,2 Gt CO2e pro Jahr durch Waldrodung, ca. 4,9 Gt CO2e pro Jahr zur Umwandlung von Grasland u.a. für Landnutzungsänderungen zugunsten von Agrarflächen.[1] Ressourcenintensive Lebensmittel, wie zum Beispiel Fleisch und Milchprodukte, machen dabei den größten Anteil aus. Zudem stellt der Tierschutz, in Form der Haltungsbedingungen der Nutztiere, ein weiteres, nicht außer Acht zu lassendes Kriterium dar. Weg von der Massentierhaltung hin zur artgerechten Freilandhaltung ist ein weiterer, wesentlicher Beitrag zur nachhaltigen und klimafreundlichen Ernährung!

[1] Prof. Dr. Achim Spiller „Nachhaltigkeit und Fleischkonsum"

ERNÄHRUNG




Quelle: [2]

Unter den verschiedenen Aspekten der Nachhaltigkeit heraus, sollten wir Verbraucher also grundsätzlich unser Ernährungsverhalten überdenken und daraus notwendige Veränderungen ableiten, die zu einem Wandel im Lebensmittelkonsum führen. Es gilt den klimatischen **und** ökologischen Fußabdruck unserer Lebensmittelversorgung zu verringern und damit auch den Verlust der biologischen Diversität aufrechtzuhalten. Durch Monokulturen bei der Produktion von Lebensmitteln ist die Artenvielfalt bei Pflanzen und Tieren deutlich in Mitleidenschaft gezogen worden. Viele Insekten, Vögel und Säugetiere finden keine Nahrungsquellen mehr, weil durch die Resistenzen der Unkräuter immer mehr Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden – eine tödlich Spirale.

[2] https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local

Einen weiteren Gesichtspunkt stellen die beachtlichen sozialen Auswirkungen der global gehandelten Lebensmittel in unserem weltumspannenden Lebensmittel Netzwerk dar. Hier kann jeder von uns einen Beitrag leisten, indem beim Einkauf auch auf die Produktionsbedingungen geachtet und fair produzierte Nahrungsmittel gekauft werden (z.B. Fair Trade).

*„Weil jedes Essen diverse Weltverbindungen herstellt, ist alles Essen politisch – ob es uns schmeckt oder nicht!“*[2]

Wenn wir das langfristige Ziel der Klimaneutralität in Europa bis 2050 erreichen wollen, muss jede und jeder von uns dazu beitragen. Wichtig ist es, den ersten Schritt zu tun, sei er noch so klein und unscheinbar!

Was können wir Verbraucher*innen also konkret für eine nachhaltigen Ernährung tun? Achten Sie auf den CO2-Fußabdruck der Lebensmittel! Der CO2-Fußabdruck von Lebensmitteln beschreibt die Summe der Emissionen, die direkt oder indirekt durch die Herstellung, die Nutzung sowie durch die Verwertung und Entsorgung des jeweiligen Produktes entstehen.[3]

Im Folgenden finden Sie einige Kriterien und Tipps für eine nachhaltige Ernährungswende:



### 1. Mehr pflanzliche Lebensmittel & weniger Fleisch

Eine fleischarme oder vegetarische Ernährungsweise ist klimafreundlich und auch gesünder. Wenn Sie eine Woche komplett auf Fleisch verzichten, sparen Sie gut 10 kg CO2! Und wenn es mal Fleisch sein soll, dann greifen Sie zu heimischem Wild oder zu Fleisch aus artgerechter Haltung. Vermeiden Sie Rindfleisch, denn die CO2-Bilanz ist um ein Vielfaches höher als zum Beispiel von Geflügel oder Schwein.
Beispiel: Rindfleisch ca. 13 kg CO2/kg im Vergleich zu Schweinefleisch ca. 4 kg CO2/kg[4]

### 2. Milchprodukte reduzieren

Die CO2-Bilanz der Milch ist durch den Methanausstoß der Milchkuh signifikant höher als die der pflanzen basierten Alternativen. Somit sind auch die veganen Alternativen zu den Milchprodukten (Milch, Butter, Käse) deutlich klimafreundlicher.
Beispiel: Kuhmilch ca. 1,5 kg CO2/kg im Vergleich zu Haferdrink mit ca. 0,5 kg CO2/kg[4]

[3] Prof. H. Lemke
[4] Wikipedia

### 3. Saisonal - Die Jahreszeiten geben es vor!

Essen Sie Gemüse und Obst von heimischen Feldern und Bäumen. So vermeiden Sie einen hohen Energieverbrauch für beheizte Gewächshäuser während der Produktion, lange Transportwege und hohe Energieverbräuche bei der Einhaltung der Tiefkühl- / Kühlketten.

Beispiel: Tomate aus Deutschland saisonal ca. 0,3 kg CO2/kg im Vergleich zu Tomate im Winter aus beheiztem Gewächshaus ca. 3 kg CO2/kg[5]

Auf den Erntezeitpunkt achten kann man mit Hilfe eines Saisonkalenders, zum Beispiel Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)

### 4. Regional & Lokal

Kaufen Sie Ihre Lebensmittel direkt beim Erzeuger: entweder beim Bauern im Hofladen oder beim Lebensmittelhändler, der die lokalen Erzeuger unterstützt. Damit unterstützen Sie nicht nur die lokale Landwirtschaft, sondern leisten auch einen Beitrag zum Klimaschutz, da durch kurzen Lieferkette lange Transportwege entfallen.



Beispiel: Äpfel von Streuobstwiese ca. 0,1 kg CO2/kg im Vergleich zu Äpfeln aus Neuseeland mit ca. 0,8 kg CO2/kg[4]. Auch nach langer Winterlagerung weisen heimische Äpfel einen deutlich besseren CO2-Fußabdruck auf als Äpfel aus Übersee. Und der Transport von Obst und Gemüse aus Übersee mit dem Flugzeug weist einen zum Teil 10-fach höheren CO2 Fußabdruck auf als der Transport mit dem Schiff!

Eine Übersicht aller lokalen Erzeuger, sowie diverse Bezugsquellen lokaler Lebensmittel (Höfläden, Automaten, Wochenmärkte) finden Sie hier.

**Fazit:** Die Kombination von regional und saisonal ist beste ökologische Wahl!

### 5. Umweltfreundliches Einkaufsverhalten

Ideal ist, wenn Sie Ihre Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen. Bei einer Einzelfahrt zum Hofladen mit dem Auto verbrauchen Sie mehr CO2 als für 1 kg Rindfleisch.

[5] ifeu Institut Heidelberg

### 6. Ökologische statt konventionelle Landwirtschaft

Achten Sie beim Einkauf Ihrer Lebensmittel auf Bio-Siegel! Die Treibhausgas-Emissionen pro Hektar Fläche sind im Biolandbau um rund 50% geringer sind als in der konventionellen Landwirtschaft (zum Beispiel durch betriebseigene oder regionale Futterproduktionen und den Verzicht von chemisch-synthetische Düngemitteln). Biohöfe sorgen zudem für eine artgerechte Tierhaltung: Die Tiere bekommen ein speziell auf sie abgestimmtes Öko-Futter und ebenso ist Weidegang, Freilauf und auch Tageslicht vorgeschrieben. Daraus ergeben sich ein besseres Tierwohl, weniger Pestizideinsatz und eine bessere Klimabilanz!

Um einen Überblick über die Vielzahl an Siegeln zu behalten, können Sie zum Beispiel die Plattform und App NABU Siegel Check nutzen, die neben einer Bewertung der einzelnen Siegel auch eine detaillierte Beschreibung liefert.

### 7. Frische statt hochverarbeitete und tiefgefrorene Lebensmittel

Kochen Sie Ihre Mahlzeiten frisch und kaufen Sie dafür frische Lebensmittel. Hochverarbeitete Lebensmittel erfordern umfangreiche Produktionsschritte, einen höheren Energieverbrauch und benötigen eine längere Tiefkühllagerung.



Leckere und klimafreundliche Rezeptideen finden Sie in unserer Klimathon-Rezeptesammlung – lassen Sie sich inspirieren und viel Spaß beim Nachkochen!

### 8. Lebensmittelabfälle und Essensreste reduzieren!

Jedes achte Lebensmittel werfen wir weg! Das können Sie ändern, indem Sie bei Ihrem nächsten Einkauf bewusst auf die Menge Ihrer Lebensmittel achten und keine zu großen Vorräte verderblicher Lebensmittel anlegen. Damit machen Sie den ersten wichtigen Schritt für Ihren Beitrag gegen die Lebensmittelverschwendung und somit für den Klimaschutz.

Und falls doch mal Essen übrig ist oder Sie spontan verreisen, haben wir folgende Tipps für Sie:

Beste Reste-App der bundesweiten Strategie *Zu gut für die Tonne!* des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

ERNÄHRUNG

- Spenden Sie Ihre übrigen Lebensmittel der Göppinger Tafel.
- Bringen Sie Ihre Lebensmittel zur Foodsharing Station.

### 9. Produktionsbedingungen beachten

Bevorzugen Sie beim Kauf fair produzierte Nahrungsmittel. Dabei können die Siegel, wie zum Beispiel Fair Trade helfen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. gibt auf ihrer Website umfangreiche Hintergrundinformationen und Bewertungen zu Labels, Siegel und Gütezeichen. Dies ist auch als App verfügbar.

### 10. Machen Sie den ersten Schritt!



Mit einer geballten Portion Wissen zur nachhaltigen und klimafreundlichen Ernährung, sowie vieler hilfreicher Tipps für die Umsetzung im Alltag können Sie sofort loslegen! **Machen Sie mit beim ersten Göppinger Klimathon!**

Hier geht's zurück zur Klimathon-Website

Erstellt von den Mitgliedern der Projektgruppe „Nachhaltige Ernährung“
Göppinger Agenda 2030
nachhaltige-ernaehrung-gp@outlook.de

ERNÄHRUNG