



fürs klima. unsere ernährung.



## 10 Bausteine einer klimaschonenden Ernährung

### 1. Lebensmittel energiesparend zubereiten und lagern.

Gewohnheiten und Routinehandgriffe im Haushalt zu überdenken lohnt sich sehr, nicht nur für unser Klima, sondern auch für Ihre persönliche Haushaltskasse. Gemeint ist nicht nur die energiesparende Nutzung von Kühl- und Gefrierschrank, sondern auch energiesparendes Verhalten in der Küche. Das Wasser zum Kochen der Nudeln im Wasserkocher, statt auf der Herdplatte erhitzen spart zum Beispiel schon 17 kg CO<sub>2</sub> pro Person im Jahr. Viele wertvolle Tipps finden Sie zum Beispiel in der ausliegenden Broschüre.

### 2. Einkauf geschickt planen und Autofahrten vermeiden.

Bleiben Sie aktiv - erledigen Sie die häufigsten Einkäufe zu Fuß, mit dem Rad oder öffentlichen Verkehrsmitteln. Wenn Sie auf das Auto angewiesen sind, versuchen Sie die Fahrten zu bündeln, seltener einzukaufen und den Einkauf mit anderen nötigen Fahrten zu verbinden. Bedenken Sie: auf dem kurzen Weg zum Bäcker verbraucht ein kalter Motor 35 Liter Benzin auf 100 Kilometer und stößt eine Menge CO<sub>2</sub> aus.

Sie könnten zum Beispiel länger haltbare Waren einmal monatlich mit dem Auto, vielleicht sogar als Fahrgemeinschaft transportieren und die frischen Lebensmittel autofrei besorgen. Die Bewegung fördert die Gesundheit und die Geschäfte in der Nachbarschaft freuen sich, wenn die Kunden auch wieder zu ihnen kommen.

Fragen Sie sich vor dem Einkauf: Was brauche ich? Was hat Saison? Was bekomme ich auch auf dem Wochenmarkt oder kann es mir direkt ab Hof liefern lassen? (wenn als Anschauungsobjekt bestellt, Hinweis auf Abokiste)

### 3. Nahrungsmittelabfall vorbeugen.

Lebensmittel, die weggeworfen werden haben die schlechteste Klimabilanz und weggeworfen wird in deutschen Haushalten und Betrieben eine riesige Menge an unverdorbener Ware. Daher: Kaufen Sie nur, was Sie wirklich brauchen. Werden Sie kreativ im Umgang mit Resten. Viele beliebte regionale Spezialitäten sind so entstanden. Lagern Sie ihre Lebensmittel dem Produkt entsprechend, um schnelles Verderben zu vermeiden. Wenn Sie Gastgeber sind, halten Sie umweltfreundliche Mitnahmeverpackungen bereit, um den Gästen übrig gebliebene Speisen mitgeben zu können.

Sie können sich auch ehrenamtlich bei ihrer örtlichen Tafel e.V. engagieren oder dafür sorgen, dass Ihr Bäcker seine unverkaufte Ware dorthin weitergibt.

### 4. Viel mehr pflanzliche und deutlich weniger tierische Produkte verwenden.

Verwenden Sie nach Herzenslust eine große Bandbreite an Getreideprodukten, Gemüse und Obst. Stellen Sie sich der Herausforderung nach und nach weniger tierische Produkte (insbesondere weniger Rindfleisch und weniger Milchprodukte mit hohem Fettgehalt) bei den Mahlzeiten zu verwenden. Sie werden sehen, es schmeckt trotzdem gut und gesünder ist es obendrein.

### 5. Den Anteil an Bio-Lebensmitteln im Einkaufskorb erhöhen.

Die biologische Landwirtschaft verbraucht gegenüber der konventionellen Landwirtschaft deutlich weniger fossile Energie und bindet durch den Humusaufbau CO<sub>2</sub> aus der Luft im Boden. Neben den Vorteilen in Sachen Klimaschutz hat die biologische Landwirtschaft eine Reihe weiterer Vorteile. Sie schützt zum Beispiel die Gewässer und somit unser Trinkwasser, erhält die Bodenfruchtbarkeit, sorgt für mehr Arbeitsplätze und ein

vielfältigeres Landschaftsbild in der Region. Bio-Lebensmittel werden stärker kontrolliert und sind weniger belastet mit Nitrat- und Pestizidrückständen. Achten Sie aber bitte auch beim Kauf von Bio-Lebensmitteln auf eine geringe Transportentfernung und das saisonale Angebot. Informationen zu Bio-Lebensmitteln finden Sie auch in den ausliegenden Broschüren.

#### **6. Saisonale Abwechslung genießen.**

Wissen Sie noch was Vorfreude ist? Gönnen sie sich dieses Gefühl wieder öfter. Orientieren Sie sich beim Kauf von Obst und Gemüse am Saisonkalender, statt am ganzjährig gleichen Angebot im Supermarkt. Widerstehen Sie den verlockenden Treibhaus- und Importprodukten und genießen Sie frisches, im Freiland ausgereiftes Obst und Gemüse. Die Besonderheiten der Jahreszeit bringen Abwechslung in die Küche.

#### **7. Auf die Herkunft achten.**

Entdecken Sie regionale Lebensmittel. Versuchen Sie Lebensmittel mit geringem Transportweg zu finden und lassen Sie Flugware konsequent links liegen. Wenn Sie Importwaren aus Entwicklungsländern kaufen, wählen Sie Produkte aus fairem Handel. Die haben zwar auch eine schlechte Transportklimabilanz, unterstützen aber immerhin durch die faire Entlohnung, die Kleinbauern die bereits heute mit den Folgen des Klimawandels zu kämpfen haben.

#### **8. Kreatives aus frischen Zutaten zaubern – seltener zu Fertigprodukten und Tiefkühlware greifen.**

Wenn Sie gerne kochen: geben Sie ihre Kochfertigkeiten weiter und zeigen Sie anderen, wie man ohne Fertigprodukte einfach, schnell, gesund und klimabewusst kochen kann. Viele wissen heute schon nicht mehr, wie man frische Lebensmittel zubereitet.

#### **9. Unverpackte oder umweltfreundlich verpackte Ware bevorzugen.**

Jeder Deutsche verursacht im Durchschnitt jährlich 500 kg Abfall. Ein Großteil davon ist Verpackungsmüll. Bei der Verbrennung dieser Menge werden 500 kg CO<sub>2</sub> freigesetzt. Kaufen Sie keine Alu- und Weißblechverpackungen und achten Sie auch bei Pfandsystemen darauf echte Mehrwegflaschen statt Einweg-Pfandflaschen zu wählen.

#### **10. Unterwegs selbst verpflegen.**

Der Außer-Haus-Verzehr ist ein häufig unterschätzter Klimafaktor. Nehmen Sie häufiger etwas zu essen von zu Hause mit und machen Sie ein Picknick, egal ob auf der Grünfläche vor dem Büro, während der Zugfahrt oder auf der Radtour.

Es gibt fast ein Dutzend Möglichkeiten im Ernährungsalltag das Klima zu schonen. Je mehr Sie davon umsetzen, desto größer wird der Gewinn für das Klima und somit für uns alle sein. Überfordern Sie sich nicht, indem Sie gleich alles berücksichtigen wollen, aber nehmen Sie Herausforderungen an. Beginnen Sie schon morgen damit erste Bausteine in Ihren Ernährungsalltag zu integrieren und versuchen Sie nach und nach weitere Bausteine hinzuzuziehen. Die Reihenfolge in der die Bausteine genannt sind entspricht in etwa der dadurch möglichen Klimaentlastung. So hat zum Beispiel die drastische Reduzierung des Anteils tierischer Lebensmittel eine deutlich größere Klimaentlastung zur Folge, als der Verzicht auf die Umverpackung bei losen Lebensmitteln.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz  
und Reaktorsicherheit



**DIE BMU  
KLIMASCHUTZ-  
INITIATIVE**