

Klimaneutrale Ernährung

Was bedeutet das und geht das überhaupt?



Karin Dohmann
Bretten, 2023

Klimaneutrale Ernährung. Was heißt das eigentlich?

- Eine klimaneutrale Ernährung erhöht die Menge an klimaschädlichen Gasen in der Atmosphäre nicht.



Klimaneutrale Ernährung. Geht das überhaupt?

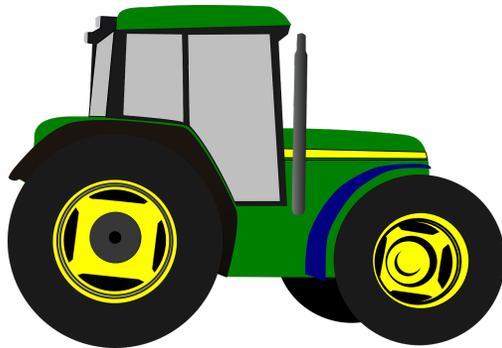
- Wir können unseren persönlichen CO₂-Ausstoß nicht gänzlich verhindern,
- ihn aber **bewusst kleinhalten**.
- Die Art unserer Ernährung trägt entscheidend dazu bei.

Das Ziel

- Unsere Ernährung so klimafreundliche wie möglich gestalten.

Unsere Ernährung ist klimarelevant

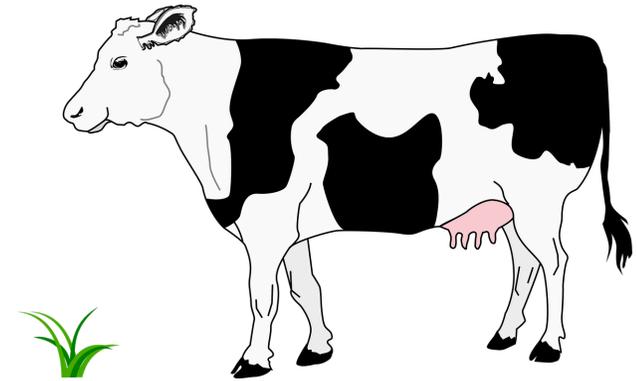
- Alles, was wir essen, wurde irgendwo angebaut oder gehalten, weiterverarbeitet, transportiert und gelagert. Das verursacht beachtliche **Emissionen von Treibhausgasen:**



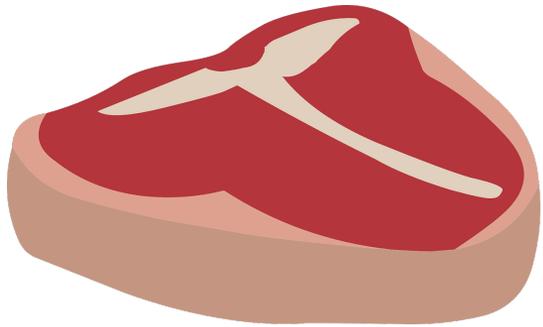
- Weltweit verbraucht der **Agrar- und Nahrungsmittelsektor** ca. **70 % des Wassers** und ist für etwa **25 % aller Treibhausgasemissionen** verantwortlich.

Unsere Ernährung ist klimarelevant

- Ca. **30 %** der weltweit zur Verfügung stehenden Landfläche wird für **Tierhaltung** genutzt (Acker- und Weideland).
- Ca. **30 %** der globalen Ackerfläche wird für die **Futtermittelproduktion** benötigt.



Klimasünder auf unserem Teller – Beispiele



Rindfleisch

- CO₂-Fußabdruck [kg CO₂-Äq./kg Lebensmittel]:
11 bis >30

Schweinefleisch

- CO₂-Fußabdruck: 4,6 bis 5,2

Butter

- CO₂-Fußabdruck: 9 bis 11,5

Sahne

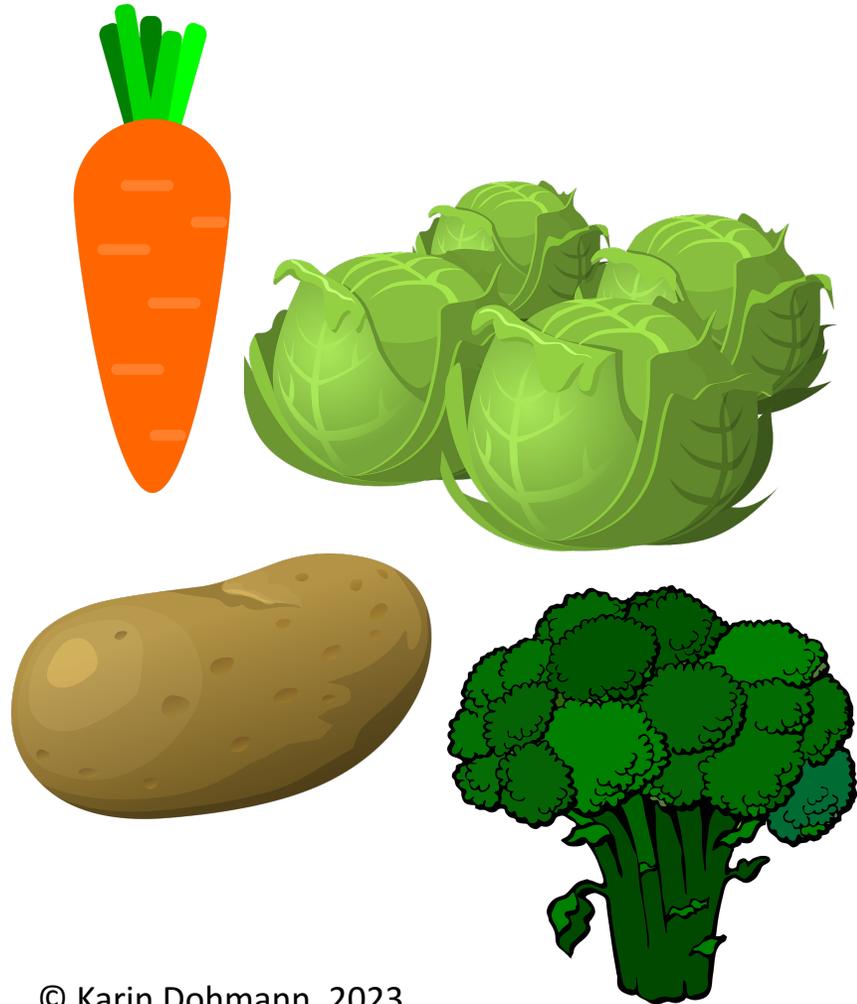
- CO₂-Fußabdruck: 4,5 bis 5,3

Käse

- CO₂-Fußabdruck: 5,7 bis 7,2



Klimahelden auf unserem Teller – Beispiele



Karotten, Weißkraut

- CO₂-Fußabdruck: 0,1

Kartoffeln

- CO₂-Fußabdruck: 0,2

Zwiebeln

- CO₂-Fußabdruck: 0,2

Brokkoli

- CO₂-Fußabdruck: 0,3

Klimahelden auf unserem Teller – Beispiele

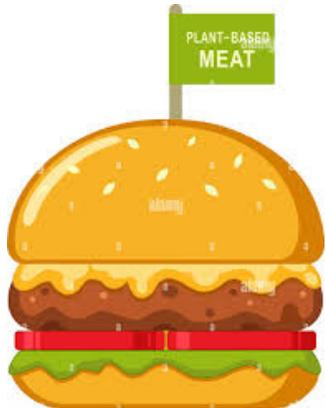


Haferdrink / Sojadrink

- CO₂-Fußabdruck: 0,3 bis 0,4

Tofu

- CO₂-Fußabdruck: 1,0

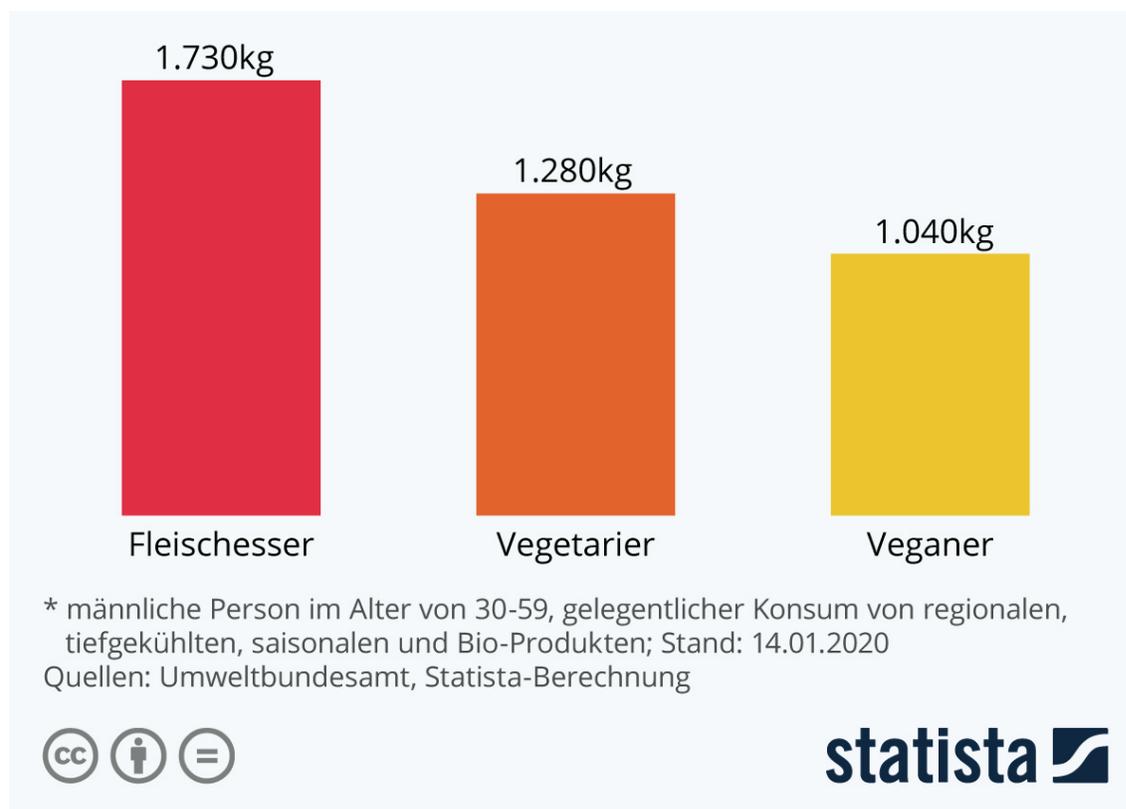


Veggieburger / Patty auf Soja- / Erbsenbasis

- CO₂-Fußabdruck: 1,1 bis 1,8

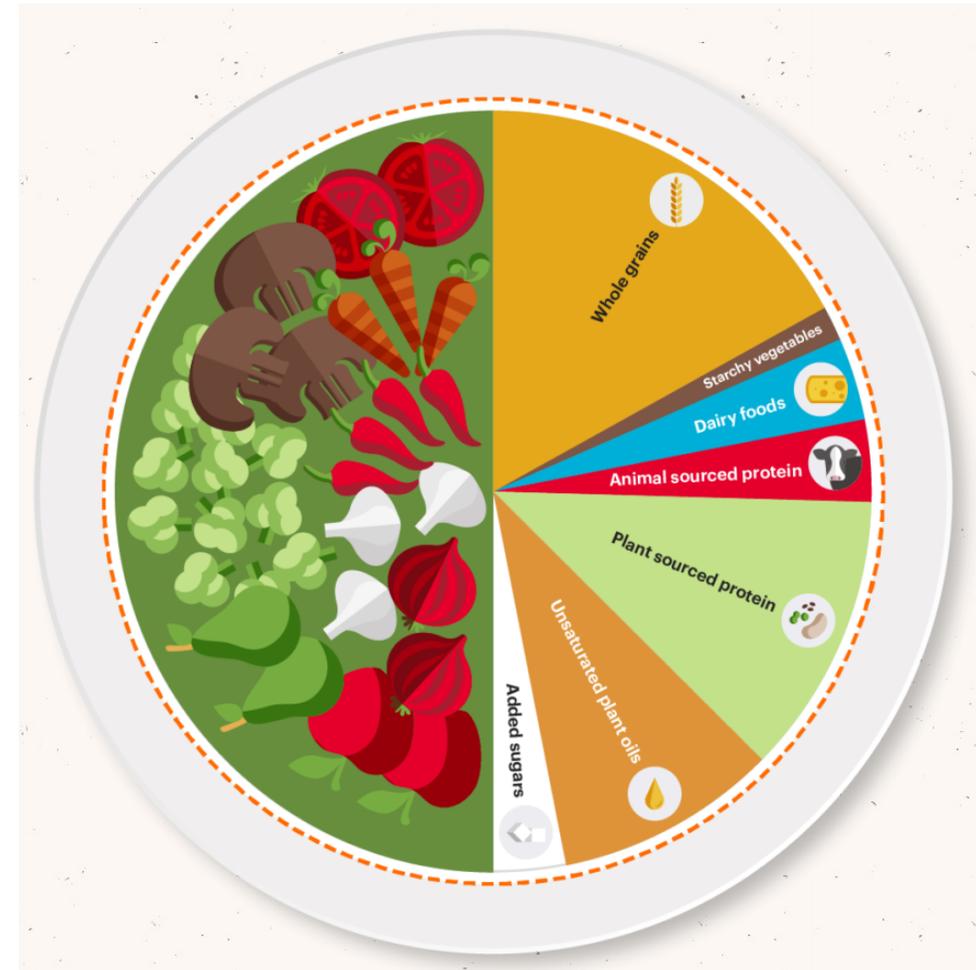
Auf die Ernährungsform kommt es an

- Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, wirkt sich erheblich auf unsere Umwelt und unser Klima aus.
 - Durchschnittlicher CO₂-Ausstoß verschiedener Ernährungsweisen pro Person und Jahr*



Planetary Health Diet

- Drastische Reduzierung von tierischen Produkten (Milch und Fleisch)
- Viel mehr Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen



Klimafreundlich(er) essen

Sich öfter mal die Butter (und den Käse) vom Brot nehmen (lassen)

- Butter hat eine schlechte Klimabilanz. Um 1 kg Butter herzustellen, werden 9 kg CO₂ in die Atmosphäre freigesetzt. Bei industriell hergestellter pflanzlicher Margarine sind es nur 2,25 kg CO₂.
- Auch bei der Käseherstellung fällt viel CO₂ an, je fetter der Käse, desto mehr. Brotaufstriche aus Gemüse, Nüssen, Kernen oder Hülsenfrüchten entlasten das Klima.

Gemüse ist das neue Fleisch

- Rindfleisch hat mit bis zu 25 kg CO₂ pro kg eine besonders schlechte Klimabilanz. Die gleiche Menge CO₂ verursachen 50 kg Gemüse. 1 kg Geflügel kommt auf etwa 3,3 kg CO₂, Schweinefleisch auf 5,6 kg CO₂.

https://um.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-um/intern/Dateien/Dokumente/2_Presse_und_Service/Publikationen/Klima/Klima-Sparbuechle-barrierefrei.pdf,

Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg (abgerufen am 15.06.2023)

© Karin Dohmann, 2023

Klimafreundlich(er) essen

Lieber verwenden statt verschwenden

- Jedes Jahr wird Essen in einer Größenordnung von 48 Mio. t CO₂ verschwendet, die Hälfte davon aus privaten Haushalten. Gut geplant einkaufen und auch Reste verwerten, schont das Klima.

„Milch“ geht auch aus Hafer (oder Sojabohnen, Dinkel, Erbsen)

- Bei der Herstellung von Kuhmilch entstehen viel Lachgas und Methan, die neben CO₂ dem Klima schaden. Haferdrink ist eine leckere Alternative mit kleinem CO₂-Fußabdruck, vor allem, wenn der Hafer aus regionalem Anbau stammt. Auch der Wasserverbrauch ist recht niedrig.

Auf eine gute Nachbarschaft

- Regionale, möglichst biologisch angebaute, saisonale Lebensmittel schonen die Böden, erhalten die Artenvielfalt, haben kurze Transportwege und eine sehr gute CO₂-Bilanz.

Klimafreundlich(er) essen

Und sonst noch?

- Selbst gekochte Mahlzeiten aus frischen und wenig oder besser unverarbeiteten Lebensmittel sind gesund, schmecken besser und schonen das Klima.
- Beim Einkaufen möglichst unverpackte oder wenig verpackte Lebensmittel bevorzugen. Wenn das nicht geht, auf Mehrwegverpackungen setzen.
- Auch die Art des Einkaufs (Auto, Fahrrad, zu Fuß), die Lagerung und die Art der Weiterverarbeitung der Lebensmittel mitberücksichtigen.

Quellen und weiterführende Infos

- <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/ernaehrung>
- <https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Landwirtschaft/kulinarische-kompass-klima.pdf>
- <https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf>
- <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/ernaehrung-und-klimaschutz/>
- <https://www.co2online.de/klima-schuetzen/nachhaltiger-konsum/klimafreundliche-ernaehrung-5-tipps/>
- https://www.greenpeace.de/publikationen/Gesundes%20Essen%20für%20das%20Klima_0.pdf
- [https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet Commission Summary Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)
- https://um.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-um/intern/Dateien/Dokumente/2_Presse_und_Service/Publikationen/Klima/Klima-Sparbuechle-barrierefrei.pdf