Verbraucherzentrale Hamburg

Klimafreundlich essen – so geht's!

Was hat unser Essen mit Klimaschutz zu tun? Eine ganze Menge... Sie als Verbraucherin oder Verbraucher haben mit Ihrer Ernährung einen wichtigen Hebel in der Hand, um das Klima zu schützen. Beherzigen Sie unsere Tipps!

© iStock.com/nd3000

Stand: 20.11.2024

Die Politik steht in der Verantwortung, Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass unsere Lebensgrundlage keinen weiteren Klimaschaden nimmt. Dazu müssen Industrie und Handel ihr Angebot klimafreundlich gestalten. Doch auch Sie als Verbraucherin oder Verbraucher können mit Ihrem Einkauf das Klima schützen. Beherzigen Sie unsere Tipps.

Tipp 1: Mehr pflanzliche Lebensmittel essen

Weniger Fleisch und Milchprodukte sind besser – für die Gesundheit und das Klima. Die Produktion von Fleisch und Käse 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 13,6 Kilogramm CO_2 freigesetzt. Ein Kilo Obst oder Gemüse verursacht selbst bei importierten Sorten in der Regel unter einem Kilogramm CO_2. In den vergangenen Jahren ist der Fleischkonsum in Deutschland pro Person mit immer größer werdenden Schritten gesunken.

Tipp 2: Lebensmittel wertschätzen

Ein großer Teil der CO_2-Emissionen aus der Ernährung entsteht, weil Lebensmittel entsorgt statt gegessen werden. Diese Emissionen lassen sich leicht einsparen. Ist das noch gut oder muss es weg?

Tipp 3: Bio-Lebensmittel kaufen

Der 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. Allerdings zeigen neuere Studien auch, dass im Vergleich zum konventionellen Landbau mehr Fläche für ähnliche Erträge benötigt wird.

© Verbraucherzentrale

Unser **Ratgeber „So schmeckt Klimaschutz“** erläutert, wie die Ernährung mit der Umwelt und dem Klima zusammenhängt, und liefert Tipps und Rezepte für nachhaltiges Einkaufen, Kochen und Schlemmen. Dahinter steht die Überzeugung: Wenn alle einen kleinen Beitrag leisten, dann können wir gemeinsam viel bewegen.

1. Auflage, 2023
Buch: 20 Euro | E-Book: 15,99 Euro
Bestellen

Tipp 4: Kalorien statt Benzin verbrennen

Auch um den Einkauf herum können Emissionen gespart werden. Deutlich besser ist der Einkauf mit dem Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wenn der Einkauf ohne Auto nicht möglich ist, erledigen Sie den Einkauf auf dem Rückweg von

Terminen, bei denen Sie ohnehin an einem Laden vorbeikommen oder bilden Sie Fahrgemeinschaften.

Tipp 5: Regionales und saisonales Obst und Gemüse bevorzugen

Dieser Tipp stärkt die lokale Landwirtschaft und versorgt Sie mit frischeren, weil kurz gereisten Lebensmitteln. Dabei werden auch Emissionen eingespart, jedoch weit weniger, als viele Menschen erwarten. Der Transport per Flugzeug verursacht etwa 1.000 Gramm CO2 je Tonne und Kilometer, per Lkw etwa 200 Gramm CO2 je Tonne und Kilometer und per Bahn etwa 80 Gramm CO2 je Tonne und Kilometer.

Geflogene Lebensmittel sind also sehr schlecht für das Klima. Jedoch wird nur ein winziger Bruchteil aller Lebensmittel per Flugzeug transportiert. Bei der weit überwiegenden Mehrheit der Lebensmittel spielen die Treibhausgas-Emissionen durch den Transport eine deutlich untergeordnete Rolle. Weit wichtiger ist die Produktionsweise und die für die Herstellung aufgewendeten Ressourcen. Das regionale Rindersteak ist also um ein Vielfaches klimaschädlicher als die meisten importierten Gemüsesorten. Regionale Lebensmittel kaufen

---

Tipp 6: Zu frischer Ware greifen

Frisches und wenig verarbeitetes Obst und Gemüse enthält am meisten gesunde Pflanzenstoffe. Tiefkühllebensmittel 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 Kilogramm CO2 pro kg Essen. Überdies laufen zu Hause die Kühlgeräte 24 Stunden täglich.

Tipp 7: Wasser aus dem Hahn trinken

Abgefülltes oder sogar importiertes Mineralwasser aus dem Supermarkt stellt eine unnötige Umweltbelastung dar. Wasser gleicher Qualität gibt es auch aus der Region. Der Abfüller steht auf dem Etikett. Klimafreundlich, günstig und praktisch ist, den Wasserhahn aufzudrehen und selbst einwandfreies Trinkwasser aus der Leitung zu zapfen. Leitungswasser – eine klare Sache!

WIE KLIMAFREUNDLICH IST DEIN BURGER?

Welchen Burger, Shake und Tomatensalat würdest Du bestellen? Teste, welche Zutaten einen großen Einfluss auf das Klima haben und wie Du mit kleinen Änderungen Deine persönliche Klimabilanz verbessern kannst.

Ihr Browser kann leider keine eingebetteten Frames anzeigen. Sie können das Burger-Spiel der Verbraucherzentralen über diesen Link aufrufen: https://vz.webdesigns-duesseldorf.de/

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/klimafreundliche-ernaehrung/klimafreundlich-essen-so-gehts