



# KLIMA- FREUNDLICHE ERNÄHRUNG

Die Grillsaison ist eröffnet, und die Freude über die ersten saftigen Steaks ist groß. Doch mit jedem Steak erhöht sich die persönliche CO<sub>2</sub>-Bilanz erheblich, denn die landwirtschaftliche Tierhaltung gilt als größter Verursacher schädlicher Klimagase.

Jedes Jahr werden in Deutschland pro Kopf rund 60 Kilogramm Fleisch, sechs Kilogramm Butter und 22 Kilogramm Käse verzehrt. Um ein Kilogramm Rindfleisch auf den Grill zu bekommen, entstehen bis zu 25 Kilogramm klimaschädlicher Gase, auch als CO<sub>2</sub>-Äquivalent bekannt. Dabei wird nicht nur CO<sub>2</sub>, das bei der Produktion, Lagerung und dem Transport der Lebensmittel anfällt, bilanziert, sondern besonders auch die Treibhausgase Methan und Lachgas miteinbezogen. Diese entstehen vorwiegend, wenn bestimmte Bakterien unter Ausschluss von Sauerstoff pflanzliches Material abbauen. Also direkt durch den Verdauungsprozess der Nutztiere und die großen Mengen an Mist und Gülle, die als Dünger auf die Felder gelangen. Dabei ist die klimaschädliche Wirkung von Methan 21-mal größer als die von CO<sub>2</sub>! Auch der Flächenverbrauch, der bei der Nutztierhaltung nötig wird, stellt ein Problem dar. So sind letztlich zehn Kilogramm Pflanzenfutter notwendig, um ein Kilogramm Rindfleisch zu erzeugen.

Man sollte sich die Freude beim Grillen dadurch nicht nehmen lassen, aber zumindest einmal darüber nachdenken, ob man die Menge an Fleisch und Wurst, die man verzehrt, eventuell reduzieren kann. Das hilft nicht nur dem Klima, sondern auch der eigenen Gesundheit. Es ist kein Geheimnis mehr, dass Pflanzenöle deutlich gesünder sind als tierische Fette mit ihren gesättigten Fettsäuren. Wenn das Grillerlebnis also weniger oft zelebriert wird, dann gewinnt es an Bedeutung und wird so zu einem ganz besonderen Genuss.

Das Einkaufsverhalten schlägt sich ebenfalls auf die persönliche CO<sub>2</sub>-Bilanz nieder. Wer sich für regionale Produkte entscheidet, verursacht weniger Treibhausgase durch den Transport. Durch das Einfliegen von Obst und Gemüse wird ca. 48-mal mehr Treibstoff verbraucht und dabei mehr als zehn Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Kilogramm Lebensmittel verursacht. Darum sollte man sich immer über die Herkunft der Produkte informieren und diese vor allem saisonal nutzen. Produkte, die außerhalb der Saison in beheizten Gewächshäusern angebaut werden, sind um das zehnfache schädlicher für das Klima als saisonale Produkte, die im Freiland ohne künstliche Wärmezufuhr auskommen. Saisonale Ernte ist damit oft sogar wichtiger als regionale Erzeugung. So ist beispielsweise der Import von Kopfsalat aus Spanien im Winter deutlich weniger klimaschädlich, als diesen regional im beheizten Gewächshaus anzubauen (siehe Grafik des IFEU-Instituts).

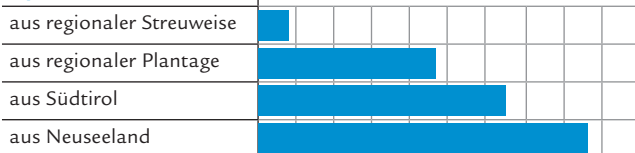
Tiefkühlprodukte sind ebenfalls für hohe Treibhausgasemissionen verantwortlich, da sie große Mengen an Energie für die Lagerung verschwenden. Das setzt sich dann auch im Stromverbrauch der Kühl- und Gefriergeräte fort. Hier sollte man Geräte mit mindestens der Effizienzklasse A+ bevorzugen und dafür sorgen, dass die Lüftungsschlitze frei bleiben und das Gefrierfach regelmäßig abgetaut wird. Beim Kochen empfiehlt es sich auch, den Deckel auf dem Kochtopf zu lassen, damit nicht zu viel Wärme über den Wasserdampf verloren geht und somit die Energiezufuhr durch die Herdplatten reduziert werden kann. Und für Tee und Brühe ist der Einsatz eines Wasserkochers noch stromsparender.



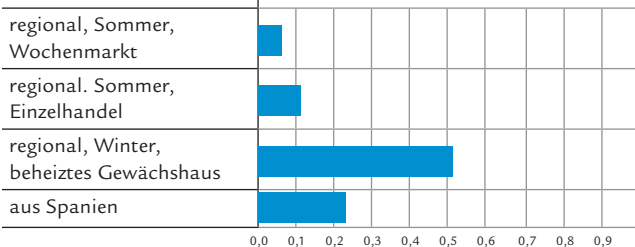


## Treibhausgasemissionen bei der Herstellung in kg CO<sub>2</sub>-Äquivalenten je kg Lebensmittel

### Äpfel



### Kopfsalat



DATENQUELLE: IFEU 2009

## Investieren Sie in die Zukunft: die solarcomplex-Aktie

- seit 2000 am Markt
- seit 2003 Gewinne
- seit 2004 Dividenden
- eigene Anlagen in allen regenerativen Technologien in Ihrer Region


Infos & Aktienprospekt unter [www.solarcomplex.de](http://www.solarcomplex.de)

**solarcomplex:**

solarcomplex AG, Ekkehardstr. 10, 78224 Singen, Tel. 0 77 31-8274-0

## TIPPS FÜR KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

- Regionale Produkte nutzen und saisonal einkaufen
- Tiefkühlprodukte, Treibhaus-Ware und Flug-Obst vermeiden
- Weniger Fleisch und Wurst, wenn dann artgerechte Tierhaltung bzw. ökologische Erzeugung
- Fisch und Meerestiere aus heimischen Gewässern und gesunden Beständen (bei Seefisch auf MSC-Siegel, bei Aquakultur auf Bio-Siegel achten)
- Gering verarbeitete Produkte bevorzugen
- Bio-Produkte bevorzugen
- Produkte aus Fairem Handel wählen
- Tierische durch pflanzliche Fette ersetzen
- Reine Pflanzenöle statt Mischungen verwenden
- Lebensmittelabfälle minimieren
- Mehrwegflaschen verwenden (Glas vor PET)
- Aufwändige Verpackungen (Plastiktüten) meiden
- Wertstoffe (Papier, Glas) sammeln

Klimafreundliche Ernährung bedeutet nicht Verzicht, sondern verantwortungsvoller Umgang mit den natürlichen Ressourcen. Es ist erstaunlich wie viel Einfluss wir doch auf unsere persönliche CO<sub>2</sub>-Bilanz haben, wir müssen nur dementsprechend handeln und unser Klima schützen. Außerdem schmeckt nichts besser, als regional und ökologisch angebaute Produkte, die in der jeweiligen Saison frisch auf den Tisch kommen. 

[www.energieagentur-kreis-konstanz.de](http://www.energieagentur-kreis-konstanz.de)

TEXT: GERD BURKERT, ENERGIEAGENTUR KREIS KONSTANZ

leben · arbeiten · genießen



Ein Projekt von



**DR. LANG & DR. KLEESPIES**

Tel.: +49 7531 94229-14

[www.akademie-konstanz.de](http://www.akademie-konstanz.de)

Gewerbeflächen

ab 100 m<sup>2</sup>

zu kaufen & zu mieten