



# Klimaschutz schmeckt



**Wie Ernährung & Klima  
zusammenhängen**



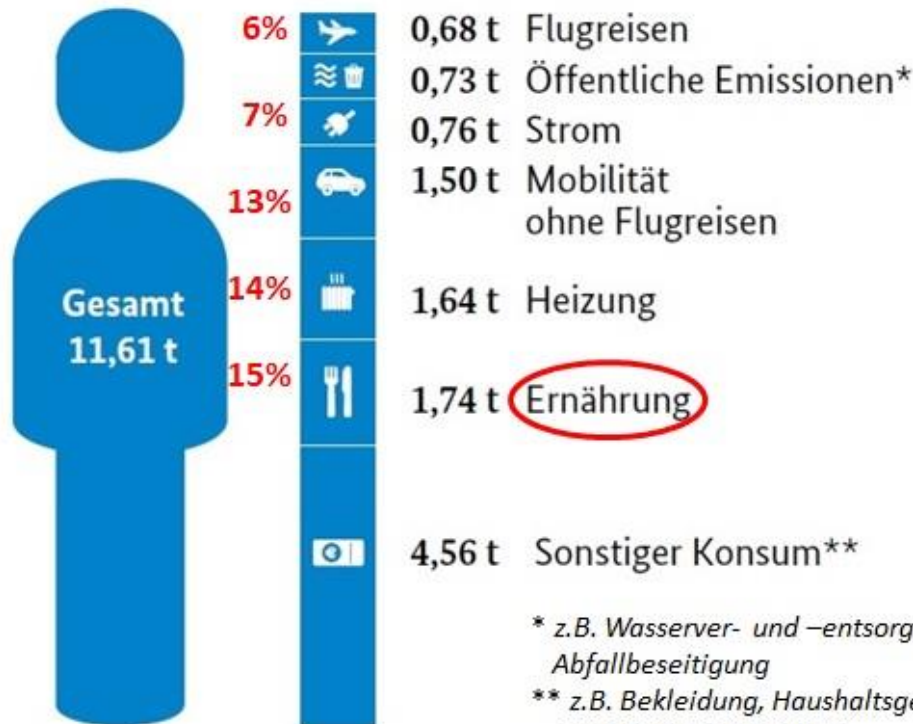
## Klimawandel: Ursachen

➤ Weltweit verursacht die Landwirtschaft mehr Treibhausgase als der Verkehrssektor (FAO 2006).



## Treibhausgasemissionen durch Ernährung

Durchschnittliche jährliche  
Treibhausgasbilanz einer/s  
Deutschen in CO<sub>2e</sub>



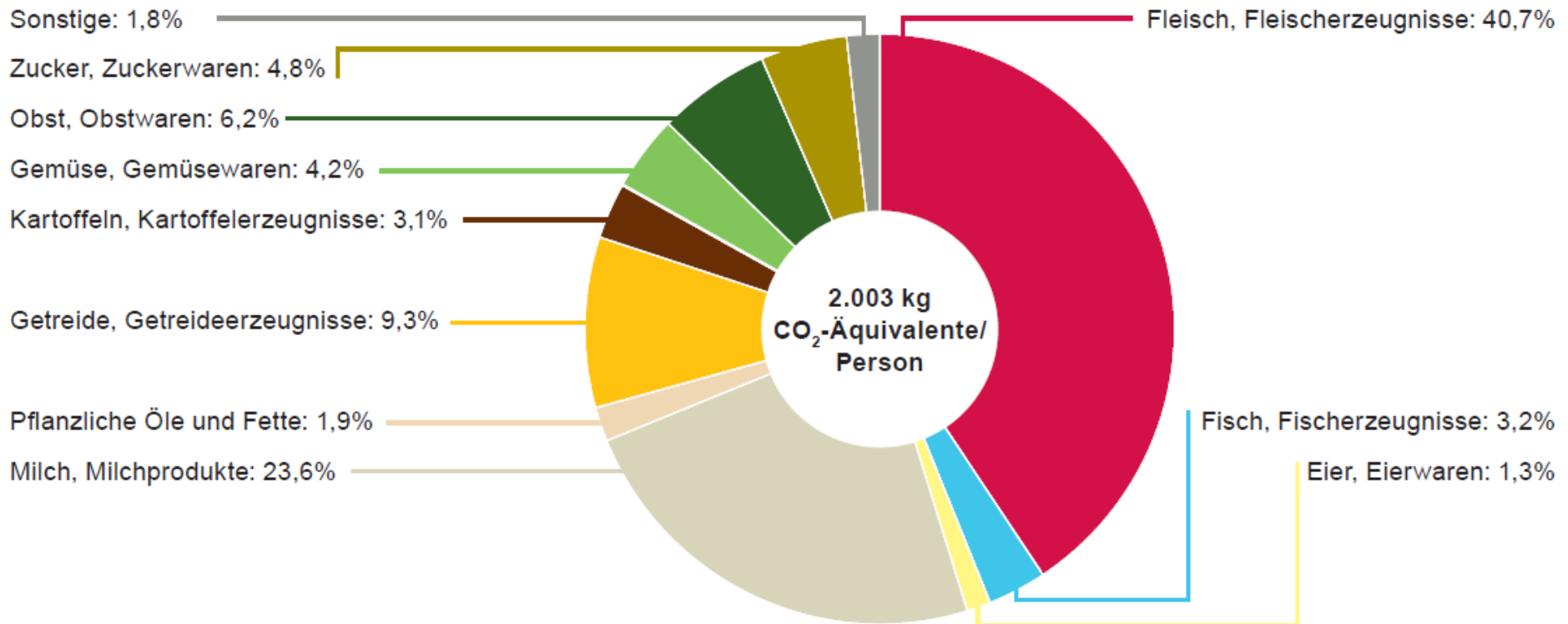
[Grafik: BMU 2020]

\* z.B. Wasserver- und -entsorgung,  
Abfallbeseitigung

\*\* z.B. Bekleidung, Haushaltsgeräte  
und Freizeitaktivitäten

→ Die Ernährung umfasst  
je Bundesbürger  
ca. 15 - 25 % der  
CO<sub>2</sub>-Emissionen.

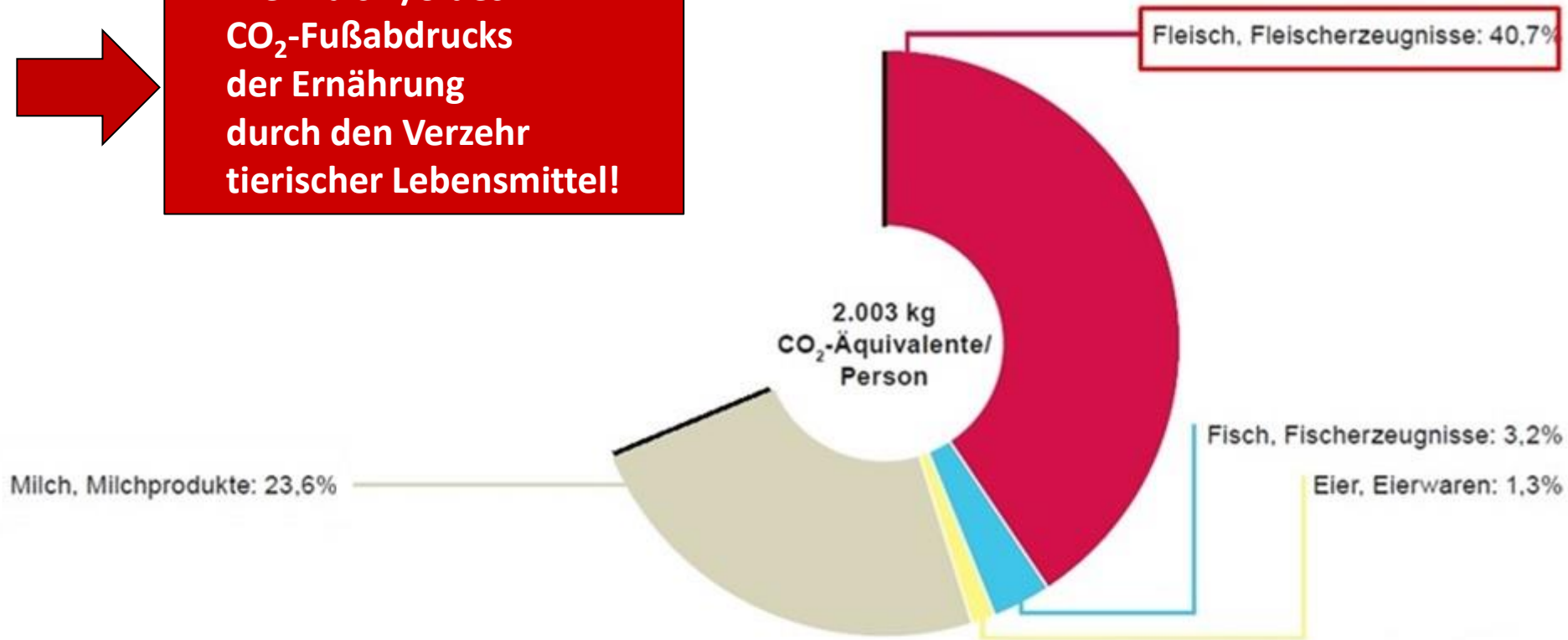
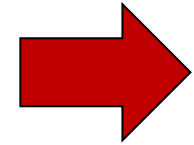
## THG-Emissionen der Lebensmittelgruppen




[Quelle: WWF 2012]

## THG-Emissionen der tierischen Lebensmittel

Mehr als 2/3 des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks der Ernährung durch den Verzehr tierischer Lebensmittel!



[Quelle: WWF 2012]

 **Wichtigste Klimaschutzmaßnahme beim Essen:**  
**Weniger tierische Lebensmittel!**

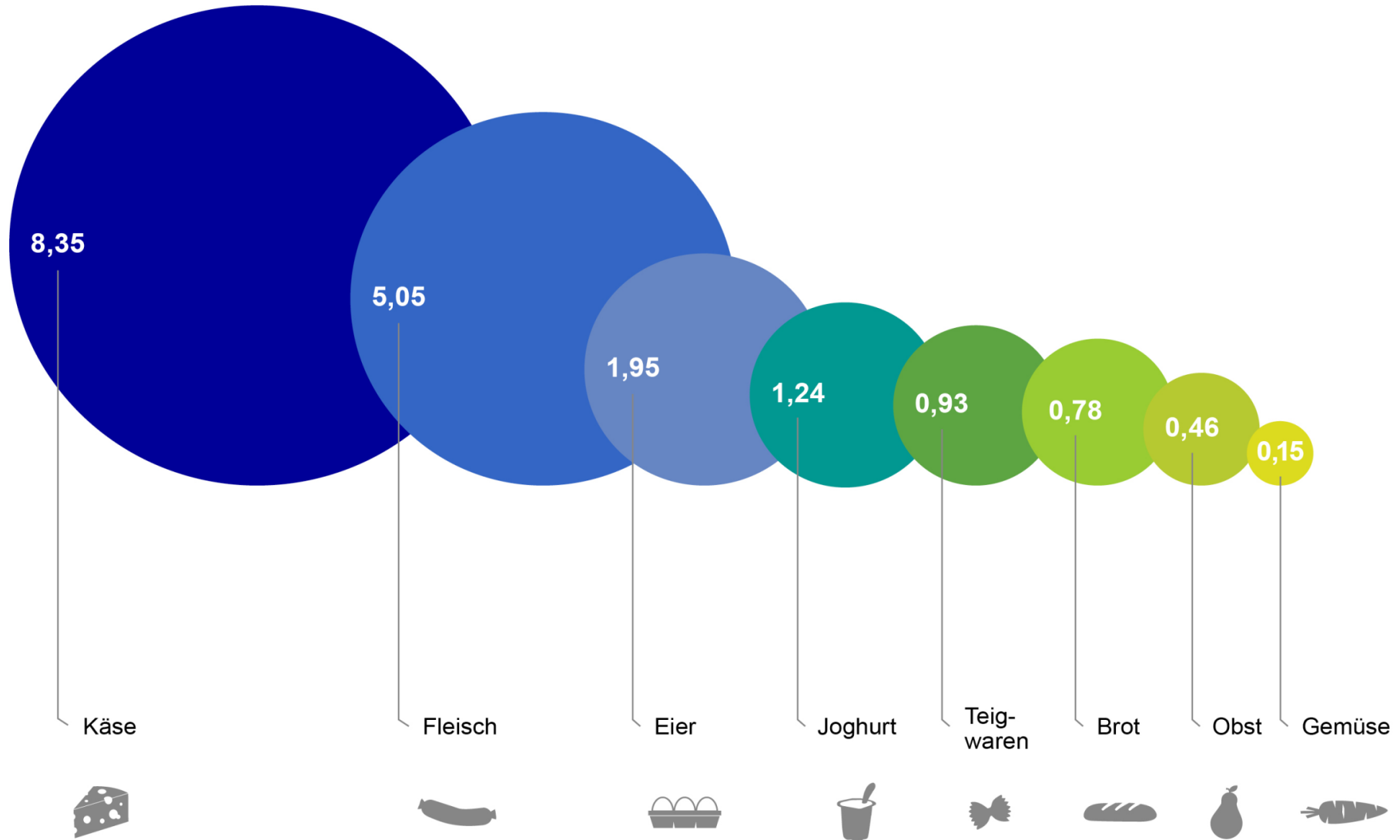
## Tierische oder pflanzliche Lebensmittel ?



- Energieaufwändige Erzeugung tierischer Produkte:  
aus 7 Futterkalorien wird 1 Nahrungskalorie  
(„Veredelungsverluste“)
- Treibhauspotenzial pro Kilogramm
 

Fleisch	3.000 – 14.000 g CO <sub>2</sub> e
vs. Obst/Gemüse	150 – 500 g CO <sub>2</sub> e

## Vergleich: Tierische - Pflanzliche Lebensmittel





## Aber bitte mit Sahne... ?



➤ **Verarbeitungsprodukte aus Milch** (ca. 1.000 g CO<sub>2</sub>e/kg Milch)

1 kg	erfordert		Treibhauspotenzial [g CO <sub>2</sub> e pro kg Lebensmittel]
Sahne		7 l Milch	8.000
Hartkäse		11 l Milch	19.000
Butter		22 l Milch	24.000

# Fleischkonsum und Gesundheit

## Ernährungswissenschaftliche Empfehlungen

- Ernährung mit ca. 75 Prozent pflanzlichen Lebensmitteln
- DGE-Empfehlung: 300 - 600 g Fleisch & Wurst/Woche = **16 - 31 kg/Jahr**
- **Aktueller Fleischkonsum (2020): 57,3 kg**  
(1995 – 2019: 60,4-62,4 kg)

## ➔ Gesundheitliche Risiken

Hoher Fleischkonsum ist ein wesentlicher Faktor für Übergewicht und ernährungsmitbedingte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Infarkt, Schlaganfall), Diabetes und Krebs

## Weniger Lebensmittel verschwenden!

- Deutsche Haushalte werfen etwa **20%** der gekauften Lebensmittel weg.
- Pro Kopf und Jahr landen  $\emptyset$  75 kg Lebensmittel im Abfall,
- davon sind rund 44 % (33 kg) vermeidbar.

➔ **Unnötiger Ressourcenverbrauch / Klimabelastung!**

➔ **Einsparungen von 100 € pro Person und Jahr sind möglich.**

## Regionale Lebensmittel bevorzugen!

Erdbeeren aus...	Südafrika mit dem Flugzeug	Italien mit dem LKW	Aus der Region mit dem LKW
Entfernung	9.170 km	1.480 km	100 km
Für ein Kilo Erdbeeren	17.820 g CO <sub>2</sub>	470 CO <sub>2</sub>	370 g CO <sub>2</sub>

48-facher CO<sub>2</sub>-Fußabdruck der Erdbeeren aus Südafrika verglichen mit den regionalen!



Quelle: corsus 2012

# Regionale Produkte

## ... entsprechend der Saison!

Vorfreude auf Saison



saisonaler Anbau (Sommer)  
**140 g CO<sub>2</sub>/kg**

Vielfalt und Abwechslung im Jahresverlauf

**Beispiel Salat**  
*ca. 16 – 30 fache Treibhausgasbilanz*



beheizter Unterglasanbau (November)  
**2.270 – 4.310 g CO<sub>2</sub>/kg**

Weniger Nitrat in Freiland-Gemüse und -Salat

*Auch bei anderem Gemüse hohe Treibhausgas-Belastung durch beheizten Unterglasanbau.*





Bester Geschmack durch optimale Reife

Unterstützung heimischer Erzeuger und Arbeitsplätze

Weniger Pestizidrückstände

Frische durch kurze Wege

## Möglichst oft frische Lebensmittel wählen!

Treibhausgaspotenzial in CO <sub>2</sub> -e in g/kg Produkt					
Frische Lebensmittel		Verarbeitete Produkte			
	Geflügelfleisch	3.600	TK Geflügel	4.570	
	Schweinefleisch	3.400	TK-Schweinefleisch	4.350	
	<b>Kartoffeln</b>	<b>200</b>	<b>Püree/Klossmehl</b>	<b>3.820</b>	
			TK Pommes Frites	930	
	Grüne Bohnen, D	110	TK Bohnen, D	440	
			TK Erbsen	830	
	<b>Erbsen, frisch</b>	<b>290</b>	<b>Erbsen im Glas</b>	<b>1.170</b>	
			Erbsen in der Dose	880	
	<b>Frische Milch</b>	<b>980</b>	<b>Kondensmilch</b>	<b>2.690</b>	

Quelle: corsus 2012



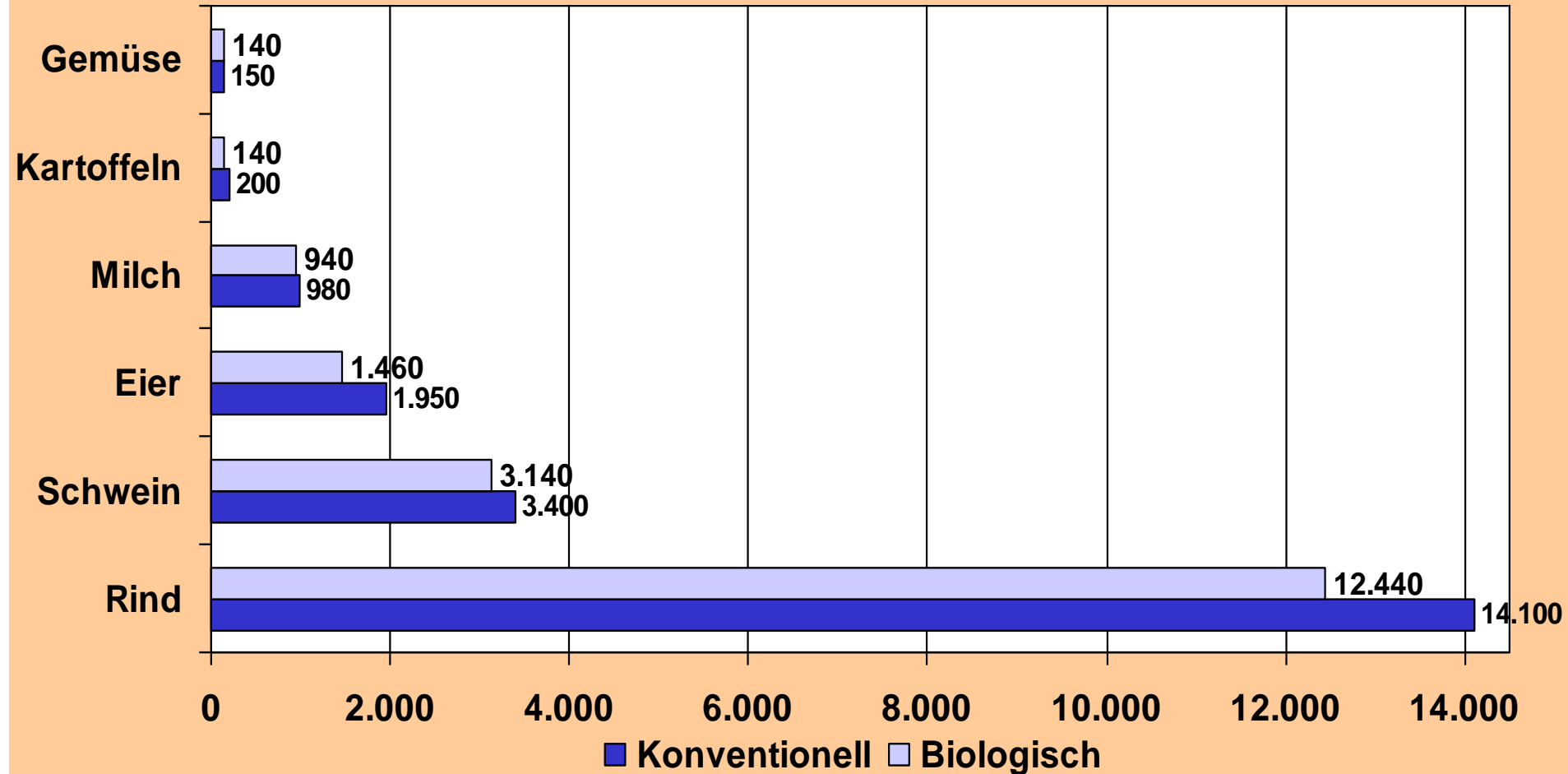
## Leitungswasser *statt abgepacktes Wasser!*



- Mineralwasser belastet das Klima durchschnittlich 600-mal mehr als Leitungswasser
- Leitungswasser hat in Deutschland eine gute Qualität
- Leitungswasser: sehr viel preiswerter und direkt verfügbar

## Öfter Bio-Lebensmittel kaufen!

Treibhauspotenzial in CO<sub>2</sub>e in g/kg Lebensmittel





## Biolebensmittel - mehr als Klimaschutz

Die CO<sub>2</sub>-Bilanz von Bio-Lebensmitteln ist nicht viel besser, aber die ökologische Landwirtschaft bietet viele Vorteile:



- Tiergerechtere Haltung
- Gesündere Böden
- Umwelt- und Wasserschutz
- Höhere Artenvielfalt



## Klima-gesund Essen

- ✓ Mehr pflanzliche, weniger tierische Lebensmittel!
- ✓ Mehr Gemüse und Obst der Saison aus dem Freiland!
- ✓ Regionale Erzeugnisse bevorzugen – keine Flugtransporte!
- ✓ Mehr frische statt verarbeitete Nahrungsmittel!
- ✓ Leitungswasser statt abgepacktes Wasser trinken!
- ✓ Biolebensmittel – immer öfter!



## Empfehlungen für den Lebensmitteleinkauf und gegen Lebensmittel-Verschwendung

- ✓ Einkaufen per Fahrrad, zu Fuß oder mit ÖPNV!
- ✓ Mahlzeiten und Einkäufe planen
- ✓ Richtig lagern verlängert Haltbarkeit
- ✓ Systematische Bevorratung: „first in, first out“
- ✓ Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verfallsdatum!
- ✓ Kreativ Kochen



**... für Ihre Aufmerksamkeit!**

Sabine Klein  
Verbraucherzentrale NRW  
Mintropstr. 27  
40215 Düsseldorf

[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)



Verbrauchertelefon  
Lebensmittel & Ernährung:

**(0211) 3809 - 202**

Mo - Do, 10:00 – 16:00 Uhr

Fr, 10:00 – 14:00 Uhr



## Tipps

### Klima-Rechner & Infos

- CO<sub>2</sub>-Rechner des Umweltbundesamts  
[uba.co2-rechner.de](https://uba.co2-rechner.de)
- CO<sub>2</sub>-Bilanz des Essens berechnen & Rezepte optimieren  
[klimatarier.com](https://klimatarier.com)
- Infos zum Klimaschutz beim Essen und Einkaufen:  
[verbraucherzentrale.nrw](https://verbraucherzentrale.nrw) => Suchbegriff ‚Klimaschutz schmeckt‘
- Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse:  
[verbraucherzentrale.nrw/saisonkalender](https://verbraucherzentrale.nrw/saisonkalender)
- Obst und Gemüse richtig Lagern: Lagerungs-ABC  
[verbraucherzentrale.nrw/richtiglagern](https://verbraucherzentrale.nrw/richtiglagern)