

Klimaschutz – Jede*r kann klein anfangen

Auch beim Klimaschutz sind es die kleinen Dinge, die Großes bewirken, uns aber vielleicht gar nicht so bewusst sind. Wussten Sie schon, dass Ihr tägliches Brot oder Fleisch eine Ihrer persönlichen Einflussmöglichkeiten im Klimaschutz sein kann?

Emissionshandel, Kyoto-Protokoll, Klimakonferenzen – die Politik müht sich oft scheinbar erfolglos damit und es klingt anstrengend. Wir Verbraucher haben an vielen Stellen konkret die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen. Eine sehr einfache, aber wirksame Klimaschutzmaßnahme kann unser tägliches Essen und Trinken sein.

Denn was und wie viel wir essen, wo und wie wir Lebensmittel einkaufen, lagern und zubereiten, hat einen bedeutenden Einfluss auf das Klima. Immerhin ist unser Essen für ein Fünftel aller klimaschädlichen Stoffe, die Treibhausgasemissionen, verantwortlich.

Essen muss jede*r! Klimaschonend essen kann jede*r!

Unsere zehn Tipps sind einfach, wirksam und helfen. Ihrer Gesundheit, dem Klima und unseren Lebensgrundlagen wie Wasser oder Boden.

Guten Appetit!

Klima-Tipps

Schritt für Schritt geht's einfacher.

Wer rundum klimaschonend essen und damit den nachfolgenden Generationen helfen möchte, darf gerne mit unseren zehn Tipps durchstarten. Aber der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Daher ist es manchmal für viele einfacher, nach und nach etwas zu verändern: Wie wäre es damit, das regelmäßige Frühstücksei mal durch ein köstliches Tomatenbrot mit frischen Kräutern zu ersetzen? Wenn ich zum nächsten Einkauf aufbreche, dann plane ich so, dass keine Sonderfahrt für ein vergessenes Pfund Butter

anfällt! Außerdem kaufe ich natürlich nur so viel, wie ich auch verbrauche, denn auch Essen wegwerfen ist klimaschädlich. Und wenn der Kauf eines Kühlschranks ansteht, dann interessiert mich neben den Sonderangeboten erst mal die Energieeffizienzklasse!

Meistens tun diese Maßnahmen nicht nur der Umwelt gut, sondern zusätzlich Ihrer Gesundheit oder Ihrem Geldbeutel! Deshalb:

Klimaschutz beim Essen kann jeder, Sie werden sehen!

Worum geht's eigentlich?

1,5 Grad, 2 Grad oder noch mehr? Die Erderwärmung begrenzen!

Seit vielen Jahren steigt die Temperatur auf der Erde. Das liegt mit an den Treibhausgasen, die vor allem durch die Verbrennung von Erdöl oder Kohle für Heizung und Verkehr als Kohlendioxid (CO₂) in der Atmosphäre landen. Treibhausgase entstehen natürlich auch bei der Produktion von Lebensmitteln. Dazu kommen Methan aus Rindermägen und Lachgas aus dem Ackerbau. Der weitere Temperaturanstieg muss möglichst auf 1,5°C begrenzt werden. Der Unterschied zwischen 1,5°C und 2°C globaler Erderwärmung kann über das Leben von Millionen von Menschen entscheiden. Bei 2°C dauern Hitzewellen länger an, nehmen extreme Wetterereignisse zu und werden die tropischen Korallenriffe vollständig zerstört. Überflutete Küstenstädte, verheerenden Wirbelstürme, massive Dürren werden die Folge sein, wenn, so wie es jetzt aussieht, eine Erderwärmung der Erde um mehr als 3 Grad Celsius bis zum Ende des Jahrhunderts zu befürchten ist.

Wissenschaftler haben berechnet, dass jedes Grad Temperaturerhöhung die Ernten weltweit reduziert: bei Weizen um 6 %, bei Reis um 3 %, Mais um 7 % und Soja um 3 % und das jetzt schon.

Mehr Menschen – mehr Treibhausgase

Mehr als 7,5 Milliarden Menschen leben und essen heute auf der Erde. 2025 werden es wohl über 8 Milliarden Menschen sein. In vielen Ländern, in denen bisher wenig tierische Produkte gegessen wurden, ändern sich die Ernährungsgewohnheiten. Die Menschen dort essen ebenfalls mehr Fleisch und Milchprodukte. Falls dieser Trend so bleibt, würden 2050 etwa doppelt so viel klimabelastende Lebensmittel wie heute gegessen. Dazu kommt, dass sich die Ernährungsgewohnheiten der Menschen vieler Länder, in denen bisher wenig tierische Produkte gegessen wurden, den hiesigen angleichen. Alle Menschen werden aber nur dann überhaupt genug zu essen haben, wenn die Nahrungsmittel klimafreundlich erzeugt werden. Die natürlichen Ressourcen unserer Erde – Rohstoffe und Energie, Wasser, Luft, Boden und lebende Organismen – sind schon jetzt knappe Güter. Und die klimatischen Veränderungen durch die Treibhausgasemissionen wären dramatisch.

Schauen Sie mal hier, dieses Video ist zwar zehn Jahre alt aber topaktuell:

www.youtube.com/watch?v=EmirohM3hac



Ich esse – und verbrauche mehr als eine Erde?

Wir hinterlassen in unserem Alltag Spuren in der Umwelt. Mit der Methode des „ökologischen Fußabdrucks“ kann man diese Spuren sichtbar machen. Er besagt, wie viel Fläche auf der Erde notwendig ist, um den eigenen Lebens- und Ess-Stil zu ermöglichen.

Der ökologische Fußabdruck eines Menschen in Deutschland beträgt circa fünf Hektar. Würde jeder Mensch auf dieser Erde so viel Fläche für seinen Konsum benötigen, kämen wir mit einer Erde nicht hin, dann wäre die Fläche von zwei Erden nötig! Bei gleicher Verteilung der Erdoberfläche hätte jeder nur 1,8 Hektar zur Verfügung. Nordamerikaner benötigen mehr als fünf Erden, Afrikaner kommen mit viel weniger als einer Erde aus.

Auch unser Essen wird im ökologischen Fußabdruck berücksichtigt: zum Beispiel beim Anbau der pflanzlichen Lebensmittel oder beim Weideland und der Ackerfläche, die für die Fütterung der Nutztiere gebraucht werden.

Darf's deshalb ein bisschen weniger sein?

Wer in Deutschland lebt, isst im Durchschnitt jährlich gut 500 Kilogramm Lebensmittel und verursacht dadurch Treibhausgase, die der Emission von gut zwei Tonnen Kohlendioxid entsprechen. Das ist etwa so viel, wie unser Auto im gleichen Zeitraum in die Luft pustet. Etwa 45 Prozent der Treibhausgase entstehen bei der Erzeugung bzw. Produktion der Lebensmittel, also auf dem Acker, im Kuhstall, bei der Verarbeitung oder durch den Supermarkt. Ein großer Teil entsteht aber auch beim Konsum, also wenn wir zum Einkaufen fahren, die Lebensmittel zu Hause in den Kühlschrank stellen und kochen. Wie groß dieser Anteil genau ist, hängt zum Beispiel davon ab, wie stark das Lebensmittel schon verarbeitet und wie es angebaut worden ist, wie es gelagert wird und wie viel vermeidbare Lebensmittelabfälle entstehen.



Essen produziert Klimagase – Mehr oder weniger



Was unsere Lebensmittel in die Luft pusten

Jedes Lebensmittel hat seine individuelle Entstehungsgeschichte. Bei der Erzeugung werden viele Arten von Treibhausgasen in die Luft geblasen, die das Klima unterschiedlich belasten: Kohlendioxid (CO₂), Lachgas und Methan zum Beispiel. Um die Klimabelastung von Lebensmitteln vergleichen zu können, rechnen Wissenschaftler alle Treibhausgase auf die Wirksamkeit von CO₂, auf sogenannte Kohlendioxid-Äquivalente um.

Die Kohlendioxid-(CO₂)-Äquivalente sind ein Maß für die Klimaschädlichkeit, bezogen auf eine bestimmte Menge an Lebensmitteln. Die Berechnung ist nicht einfach und von vielen Dingen abhängig, in der Tabelle finden Sie Näherungswerte.

So viel Gramm CO ₂ -Äquivalente entstehen je Kilogramm Lebensmittel		
Lebensmittel	Konventionell	Bio
Butter	25.000	24.000
Rindfleisch	14.000	12.000
Käse	8.500	8.000
Tiefkühl-Pommes Frites	6.000	6.000
Tiefkühl-Schweinefleisch	4.300	4.000
Geflügel	3.500	3.000
Schweinefleisch	3.000	3.000
Eier	2.000	1.500
Quark, Frischkäse	2.000	2.000
Milch	980	940
Teigwaren	920	770
Mischbrot	770	650
Tiefkühlgemüse	420	380
frische Kartoffeln	200	140
frisches Gemüse	150	140

Quelle: gerundet nach Fritsche, U.; Eberle U., Freiburg 2007, aktualisiert mit Daten der VZ NRW 2010

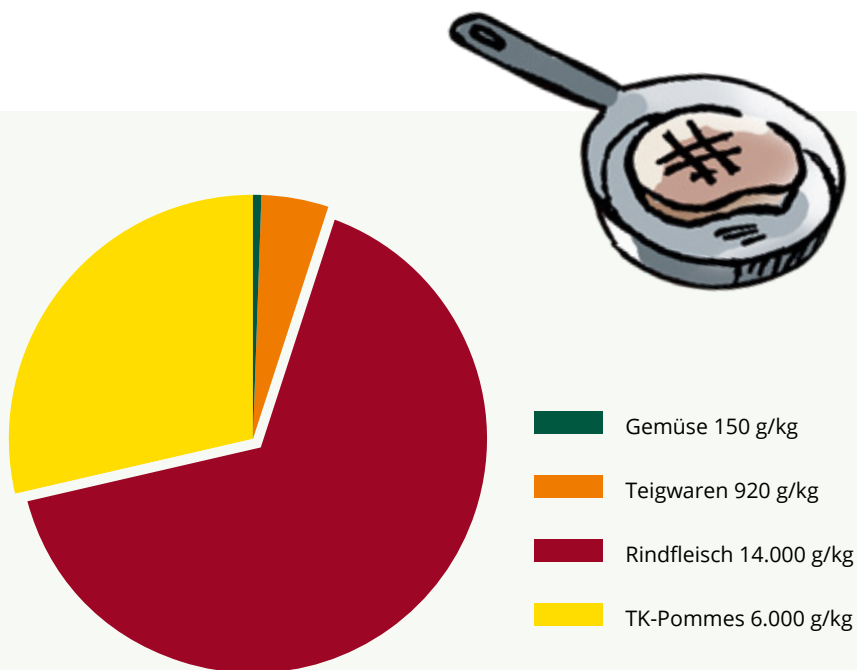
Die in der Tabelle genannten Näherungswerte können zum Teil stark variieren, zum Beispiel beim Gemüse haben Anbauregion, Saison, Anbauverfahren, Wetter- und Niederschlagsschwankungen, Ernteerträge etc. einen großen Einfluss auf die Klimabilanz.

Fleisch und tierische Produkte ... zu viel des Guten?

Gemüseintopf schlägt Steak

Insgesamt 60 Kilogramm Fleisch und Wurst essen Menschen in Deutschland durchschnittlich pro Jahr – deutlich zu viel, meinen nicht nur Klimaschützer, sondern auch Mediziner und Ernährungswissenschaftler. Sie empfehlen nur 300 bis 600 Gramm pro Woche. Weniger tierische Lebensmittel zu essen hat nicht nur gesundheitliche Vorteile, auch

Umwelt und Klima profitieren davon. Grund: der Verbrauch an Wasser und Energie ist für Fleisch, Butter & Co. höher als für pflanzliche Lebensmittel. Und pflanzliche Kost verursacht etwa nur ein Zehntel an schädlichen Klimagasen im Vergleich zu Fleisch, Butter und Milchprodukten.



So viel Gramm Treibhausgase fallen je Kilogramm Lebensmittel an.

Kühe rülpfen ...

Wir alle freuen uns, wenn wir draußen in der Natur an Rindern und Schafen auf der Weide vorbeikommen. Sie prägen ganze Landschaften und Kulturen und sind nicht aus der Landschaftspflege wegzudenken. Ohne die Wiederkäuer wäre der Großteil der Wiesen und Weiden kaum zu pflegen. Und wer sonst würde Weideland auf so einfache Art in Fleisch und Milch umwandeln?

Für den Klimaschutz gibt es aber einen Haken: Etwa alle 40 Sekunden rülpst eine Kuh, um das Methan aus ihrem Verdauungstrakt heraus zu befördern. Weltweit gibt jede der rund 1,3 Milliarden Kühe täglich bis zu 300 Liter Methan (CH₄) in die Luft ab. Methan wirkt sich in der Erdatmosphäre etwa 25-mal klimabelastender aus als CO₂.

Es liegt also an der Verdauung der Tiere, dass Rindfleisch bei der Klimabewertung von Lebensmitteln schlecht wegkommt.

... und Schweine fressen leider selten Gras

... sondern meist Futter aus fernen Ländern. Allein die Mengen an Soja, die wir importieren, benötigen rund 2,6 Millionen Hektar Land. Es wäre also nicht sinnvoll, aus Klimaschutzgründen von Rindfleisch auf Geflügel oder Schwein umzusteigen.

Klima – Fett wiegt schwer

Nicht nur Fleisch hat eine ungünstige Bilanz, auch Milchprodukte heizen dem Klima ganz schön ein. Wie kommt das? Je höher der Fettgehalt von Milchprodukten wie Käse oder Sahne, desto negativer fällt die CO₂-Bilanz aus.

Der Grund: Für fette Milchprodukte wie manche Käsesorten wird mehr Milch verarbeitet, weil mehr Fett aus der Milch gebraucht wird. Zwar landen die dabei anfallenden Reststoffe nicht im Müll sondern werden in anderen Lebensmitteln oder auch in Futtermitteln sinnvoll verwertet. Dennoch muss für ein Kilo Käse viel Milch produziert werden.

Weniger Fleisch und Milchprodukte wären also prima für Klima, Boden und Grundwasser.

