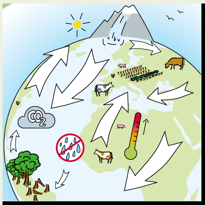
Browser-Standard | Einfach | Struktur-Tags | angenehm zu lesen | invertiert | sehbehindert | sehbehindert invertiert | Legasthenie | Bilder ausblenden | Alternativ-Texte ausblenden

Logo des Bundeszentrum für Ernährung und Landwirtschaft.

Mein Essen – unser Klima



Die Illustration zeigt eine Weltkugel. Auf ihr befindet sich ein schmelzender Gletscher, Felder mit Gemüse, Kühe, Schweine, Hühner, eine große graue C02 Wolke, ein steigendes Thermometer, Bäume und Baumstümpfe, sowie durchgestrichene Regentropfen über die Kugel verteilt. Pfeile verdeutlichen, dass alles zusammen- und voneinander abhängt. Vögel fliegen durch die Luft und die Sonne ist neben dem Gletscher zu sehen.

Inhalt

Handeln – Jetzt!..4

Das Modell der Planetaren Grenzen...5

Alles ist verbunden..6

Die Planetary Health Diet..7

Große Hände, kleine Füße...8

Anders essen – mehr engagieren..8

Klimatipp 1..9

Klimatipp 2..12

Klimatipp 3..14

Klimatipp 4..16

Klimatipp 5..17

Mehr Interessantes zu Essen und Klima................................18

Impressum...19

Die Klimakrise ist da. Die zunehmende Erderwärmung bringt das ökologische Gleichgewicht auf der Erde immer stärker durchein-ander. Verschiedene Bereiche wie Mobilität, Bauen aber auch Ernährung tragen dazu ganz erheblich bei. Im Grunde ist klar, dass unter anderem die Böden geschützt werden müssen, weniger CO2 ausgestoßen und die Artenvielfalt bewahrt werden muss.

Leider ist die Klimakrise zu komplex, um sagen zu können: Es gibt hierfür die eine Lösung. Es gibt aber ganz viele unterschiedliche Dinge, die wir alle und die Politik besser machen müssen, um die Erde für zukünftige Generationen lebenswert zu erhalten. Wir haben es allerdings nicht leicht. Zu viel Werbung für klimaschädliche und ungesunde Produkte beeinflussen uns und die große Auswahl überfordert uns oft. Es gibt aber ein paar Tricks, so einzukaufen und zu essen, dass wir Klima, Boden, Luft und Wasser weniger schaden. Und wir können uns gesellschaftlich einbringen, um Dinge voranzubringen.

Wenn wir für regionale Lebensmittel sorgen oder Landwirte dabei unterstützen, ihre Böden zu verbessern, indem wir ihnen faire Preise zahlen, tragen wir aktiv zu zukunftstauglichen Bedingungen bei. Wir können uns für besseres Essen in der Schulmensa einsetzen oder an vielen anderen Stellen nachhaltig kreativ sein. Denn Klimaschutz ist keine Privatsache. Er geht uns alle an.

Handeln – Jetzt!

Die Temperatur der Erde steigt. Das liegt mit daran, dass immer mehr Treibhausgase in die Atmosphäre gepustet werden. Sie kommen aus der Verbrennung von Kohle und Erdöl, vom vielen Verkehr, aber auch aus der Lebensmittelproduktion. Da sind es vor allem Fleisch, Milch und Eier, die besonders viele klimawirksame Gase produzieren.

Die Gesundheit der Menschen ist untrennbar mit der Gesundheit unserer Ökosysteme auf der Erde verbunden. Ackerböden und Grasland, Wälder, Meere und vor allem das Klima müssen gesund erhalten werden, wenn Menschen gesund bleiben wollen. Aus dieser Erkenntnis hat sich vor einigen Jahren eine neue Wissenschaft entwickelt: die Forschung zur „Planetary Health" – der Gesundheit des Planeten. Sie versucht, Antworten auf die Frage zu finden: Wie müssen wir unsere Lebensverhältnisse gestalten, um unsere eigenen Lebensgrundlagen und die nachfolgender Generationen zu sichern? Um das herauszufinden, wird aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet, wie die Verhältnisse zwischen Mensch und Erde aussehen und welche Folgen das für beiden Seiten hat.

Die Zusammenhänge sind oft erstaunlich: Wenn wir etwa Grünflächen versiegeln, um Straßen und Häuser zu bauen, kann Regenwasser schlechter versickern. Es fließt stattdessen ungenutzt in Kanäle oder Bäche. Dann verringern sich aber die Grundwasservorräte, die wir brauchen. Außerdem werden Überschwemmungen wahrscheinlicher.

Wir hinterlassen mehr oder weniger große Spuren in der Umwelt. Wie groß sie für jede und jeden von uns sind, zeigen wissenschaftliche Modellrechnungen. Da ist zum Beispiel der ökologische Fußabdruck. Er misst, welche Auswirkungen die eigene Art zu leben auf unsere Umwelt und das Klima hat. Menschen in Deutschland beispielsweise verbrauchen pro Jahr durchschnittlich rund fünf Hektar Erdfläche. Würde jeder Mensch so leben wie unsere Gesellschaft, bräuchten wir bei einer Weltbevölkerung von aktuell rund acht Milliarden mehr als zwei Erden. Dass das nicht gehen kann, ist offensichtlich. Es geht also darum, die vielfältigen Ressourcen unserer Erde wie Rohstoffe, Wasser, Energie und fruchtbares Land so zu nutzen, dass das natürliche Gleichgewicht nicht ins Wanken gerät.

Das Modell der Planetaren Grenzen

Das Modell der Planetaren Grenzen will die ökologischen Belastungsgrenzen der Erde begreifbar machen. Dazu definiert es messbare Grenzen für neun Erdsys-teme und Prozesse, die eingehalten werden müssen, damit unser Planet gesund bleibt. Einer dieser Kipp-Punkte ist die Emission von Treibhausgasen und damit die globale Erderwärmung.

Der grundlegende Gedanke des Modells: Es gibt einen sicheren und einen unsicheren Handlungsrahmen. Wenn wir es schaffen, unsere Ess- und Lebensstile so zu gestalten, dass wir in allen Messfeldern im sicheren Handlungsrahmen agieren, bleibt das Ökosystem der Erde stabil. Das sichert unsere und die Lebensgrundlagen zukünftiger Generationen.

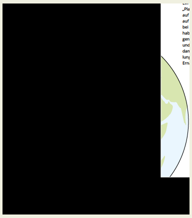
Wenn wir den sicheren Bereich in einem der neun Themenfelder überschreiten, drohen schlimme Folgen. So hat die Wissenschaft zum Beispiel erdrückende Belege dafür gesammelt, dass einige Wetterextreme durch die globale Erderwärmung mittlerweile häufiger stattfinden und an Stärke zunehmen: zum Beispiel Hitzewellen oder je nach Region auch Trockenperioden. Wetterextreme erhöhen das Risiko regionaler Ernteausfälle. Und die sind weltweit für alle Menschen eine Bedrohung.

Und es sieht inzwischen tatsächlich schlecht aus: sechs von neun Grenzen sind schon überschritten.

Alles ist verbunden

Die Klimakrise beeinflusst alles, was die Erde ausmacht. Weil die Erdtemperatur steigt, werden auch die Ozeane wärmer. Ihre Wassermassen dehnen sich deshalb immer mehr aus. Gleichzeitig schmelzen Gebirgsgletscher und der Eisschild auf Grönland. Beides lässt den Meeresspiegel ansteigen. Land geht verloren. Dabei werden wir immer mehr Menschen auf der Erde. Und alle müssen täglich essen. Dafür braucht man genügend Anbauflächen. Wenn wir viele tierische Lebensmittel wie Fleisch oder Käse essen, brauchen auch die Nutztiere große Mengen an Futter. Das bedeutet, dass noch mehr Anbauflächen benötigt werden.

Wenn Wälder abgeholzt werden, um Tierfutter anzubauen, fällt weniger Regen. Denn über die Blätter der Bäume gelangt Wasserdampf in die Atmosphäre, der in höheren Luftschichten kondensiert und später wieder in Form von Regen auf die Erde fällt. Er ist eine wichtige Bewässerung für den Ackerbau, zumal unsere Süßwasservorräte immer knapper werden. Außerdem speichern Wälder sehr viel CO2. Sie sehen also: Alles ist mit allem verbunden.



Die Illustration zeigt eine Weltkugel. Auf ihr befindet sich ein schmelzender Gletscher, Felder mit Gemüse, Kühe, Schweine, Hühner, eine große graue C02 Wolke, ein steigendes Thermometer, Bäume und Baumstümpfe, sowie durchgestrichene Regentropfen über die Kugel verteilt. Pfeile verdeutlichen, dass alles zusammen- und voneinander abhängt. Vögel fliegen durch die Luft und die Sonne ist neben dem Gletscher zu sehen.

Die Planetary Health Diet

Rund ein Viertel aller Klimagase entstehen in Deutschland bei der Herstellung, Vermarktung und Zubereitung von Lebensmitteln. Mit der Art und Weise, wie wir essen, nehmen wir also großen Einfluss auf unsere natürlichen Lebensgrundlagen. Wenn wir unser Ess- und Einkaufsverhalten verändern, können wir eine Menge bewegen. Dafür müsste uns aber die nachhaltigere Wahl endlich auch leichter gemacht werden. Denn bis jetzt ist eine nachhaltige Ernährung ganz schön kompliziert.

Ein Modell für nachhaltiges Essen heißt „Planetary Health Diet" (PHD). Es setzt auf viel Obst und Gemüse, aber auch auf Hülsenfrüchte und Nüsse, die bisher bei uns kaum einen Platz im Speiseplan haben. Die PHD empfiehlt einen geringen Milch-, sowie sparsamen Fleisch- und Fischkonsum. Im Grund ähnelt sie damit in weiten Teilen den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Die Planetary Health Diet ist sehr flexibel gehalten: Mengenempfehlungen sind nicht als konkreter Wert, sondern als Spanne formuliert. Möglichst viele sollen das Konzept umsetzen können. Viele Ernährungsstile, kulturelle Traditionen und individuelle Vorlieben sind gar nicht so weit von diesem Modell entfernt. Am besten passt es für die Leute, die Flexitarier genannt werden, weil sie nur wenig aber gutes Fleisch essen.

Für manche Regionen der Welt passt die PHD nicht, zum Beispiel weil dort Viehzucht die Basis der Nahrungssicherung ist. Das ist beispielsweise bei Hirtenvölkern der Fall, die nun mal viel Fleisch essen, weil kaum Ackerfrüchte auf den Böden wachsen. Und auch bei uns kann eine Umstellung nicht kurzfristig für alle auf einmal funktionieren, weil wir gar nicht genug Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse anbauen. Hier zeigt sich deutlich: Wenn sich die Ernährung verändern soll, muss die Landwirtschaft vorangehen. Wenn wir ändern wollen, was wir auf dem Teller haben, müssen wir ändern, was auf den Feldern wächst und was wir in den Supermärkten finden. Ein echter Gamechanger wäre auch mehr pflanzenbasiertes Essen in Kantinen und Restaurants.

Große Hände, kleine Füße

Viele Klimatipps zielen darauf ab, den sogenannten ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Er misst, welche Auswirkungen die eigene Art zu leben auf unsere Umwelt und das Klima hat. Je nachdem was wir essen, wie wir wohnen oder reisen, ist unser Fußabdruck größer oder kleiner. Wer zum Beispiel weniger Fleisch, Käse und Eier isst, tut schon eine ganze Menge für ein gesundes Klima – und verkleinert so seinen ökologischen Fußabdruck.

Selbst Klimatipps zu beherzigen, während andere Menschen scheinbar gar nichts tun, kann aber ganz schön frustrierend sein. Es wird uns im Supermarkt, in Kantinen oder Restaurants aber auch nicht leicht gemacht, uns nachhaltig zu verhalten. Fairer wird es, wenn sich auch die Verhältnisse ändern, in denen wir leben. Das wäre dann, wenn die klimafreundliche Wahl immer auch die einfachere wäre.

Das gilt beim Essen, Heizen oder Reisen. Und dafür muss auch die Politik sorgen. Sie könnte durch Änderungen in der Steuerpolitik versuchen, den Konsum anders zu lenken. In der Diskussion ist zum Beispiel eine niedrigere Mehrwertsteuer für pflanzliche Produkte.

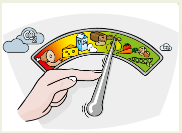
Anders essen – mehr engagieren

Aber auch unser Engagement für die Gesellschaft ist wichtig. Wo kann ich sichtbar und wirksam werden? Wie wäre es z. B. mit Engagement für weniger Fleisch in der Schulmensa oder Betriebskantine? Und wer für Klimaschutz demonstriert, regt andere zum Nachdenken an. Solche Aktivitäten bilden unseren ökologischen Handabdruck. Je größer er ist, umso besser fürs Klima. Den eigenen Handabdruck können wir durch unser eigenes Handeln immer größer machen. Die Seite Handabdruck.eu zeigt, wie das gehen kann.

QR-Code zur Website Handabdruck.eu

Klimatipp 1

Mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse – weniger Fleisch, Milch und Eier



Die Illustration zeigt eine große Skala mit einem großen Zeiger. Auf der Skala sind von links nach rechts folgende Lebensmittel abgebildet: Fleisch, Wurst, Käse, Milch, Eier, Brot, Brötchen, Apfel, Birne, Möhre, Tomate, Walnuss, Haselnuss, Erbsenschote. Auf der linken Seite der Skala befinden sich zwei größere Wolken mir der Aufschrift „CO2", auf der rechten Seite eine kleine Wolke mit kleinerer Aufschrift „CO2". Ein Hand schiebt mit dem Zeigefinger den Zeiger in den rechten Bereich der Skala.

Rund 52 Kilogramm Fleisch isst jeder Mensch durchschnittlich in Deutschland pro Jahr. Das ist rund ein Kilogramm pro Woche – viel mehr, als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt. So viel Fleisch kann nicht nur für die eigene Gesundheit zum Problem werden, sondern auch für Klima, Böden, Luft und Wasser. Die Produktion von tierischen Lebensmitteln braucht entweder viel Grünland oder viel Ackerfläche. Wenn Tiere nur im Stall stehen, muss sehr viel Futter für sie angebaut werden. Die Fläche könnte besser für die Erzeugung von Obst und Gemüse genutzt werden. Denn der Anbau pflanzlicher Lebensmittel verursacht im Schnitt viel weniger klimaschädliche Gase.

Auch Milch, Käse und Eier können dem Klima ganz schön einheizen. Damit stehen sie mit ihren Auswirkungen auf die planetaren Lebensgrundlagen meistens zwischen Fleisch und Gemüse. Ganz genau lässt sich das pauschal nicht sagen, weil es so viele Einflussfaktoren gibt. Eine Faustregel für Milchprodukte: Je geringer der Fettgehalt, umso besser fürs Klima. Denn je mehr Fett der Käse hat, desto mehr Milch hat die Herstellung gebraucht.

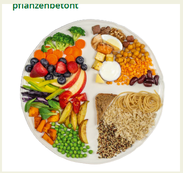
Einfluss nimmt auch die Art der Tierhaltung: Milchkühe, die auf der Weide stehen oder Futter aus Gras bekommen, verursachen zwar auch klimabelastende Gase. Aber sie tragen dazu bei, dass die Wurzeln von Weidegras Kohlendioxid im Boden binden. So kann die Weidekuhhaltung positiv auf die Böden und die Artenvielfalt wirken. Klima-Killer ist die Kuh also nicht pauschal, sondern auf ihr Futter kommt es an.

Pflanzliche Ersatzprodukte für Fleisch, Milch und Käse aus dem Kühlregal können klimafreundlicher sein. Aber sie enthalten auch meist deutlich weniger Nährstoffe, vor allem weniger hochwertiges Eiweiß. Und sie sind fast immer hochverarbeitet. Ihre Herstellung braucht dann jede Menge Energie. Auch das produziert viele Emissionen. Es spricht aber nichts dagegen, sie hin und wieder zu nutzen. Noch besser: eiweißreiche Gemüse und Hülsenfrüchte selber zubereiten.

Was tun?

- Neue Rezepte testen, z. B. Linsen-Bolognese oder Kichererbsen-Aufstrich
- Sich in Mensa, Kantine oder Schulverpflegung für mehr vegetarische Angebote einsetzen
- Challenge im Familien- oder Freundeskreis: „Wer kocht die leckerste Gemüse-Lasagne?"
- Tierische Lebensmittel aus guter Tierhaltung oder in Bio-Qualität einkaufen.

Klimaschonendes Essen ist pflanzenbetont

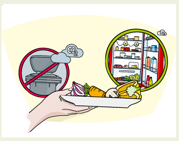


Das Foto zeigt einen Teller, auf dem auf der einen Hälfte Obst und Gemüse und auf je einem Viertel pflanzliche und tierische Eiweißquellen sowie Getreideprodukte zu sehen sind. Die Gemüsehälfte beinhaltet Brokkoli, Karotten, Blau- und Erdbeeren, Apfel, Paprika, Rotkohl, Tomaten, Feldsalat, Kartoffeln, Kürbis und Erbsen. Eine kleine Menge Rind- und Geflügelfleisch, sowie Fisch, Eis, Tofu, Käse, Joghurt, Hasel- und Walnuss, ebenso wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen liegen im Viertel mit pflanzlichen und tierischen Eiweißquellen. Das Viertel mit Getreideprodukten wird durch Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis und Quinoa gefüllt.

Dieser Teller gibt Orientierung, wie wir uns klima- und umweltbewusst ernähren können – und gleichzeitig gesund: Unser Speiseplan besteht zu etwa der Hälfte aus Gemüse und Obst, möglichst saisonal, bio und aus der Region.Die zweite Hälfte des Tellers teilen sich Getreideprodukte und pflanzliche sowie tierische Eiweißquellen.Getreideprodukte, wie Brot, Nudeln oder Reis sind in der Vollkornvariante die beste Wahl. Bei den eiweißreichen Lebensmitteln stehen Hülsenfrüchte oder daraus hergestellte Produkte wie Tofu ganz oben auf der Liste, ergänzt durch Milchprodukte, Eier und (wenn gewünscht) ab und zu kleinere Mengen an Fleisch oder Fisch. Auch Nüsse liefern Eiweiß, außerdem wertvolle Fettsäuren.

Klimatipp 2

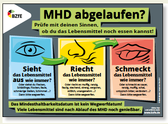
Lebensmittel verwenden, nicht verschwenden!



Die Illustration zeigt eine Hand, die einen Teller mit bereits geschnittener Zwiebel, Möhre, einen geschnittenen Champignon und einer halben gelben Paprika trägt. Im Hintergrund befindet sich auf der linken Seite ein durchgestrichener Kreis mit darin einer geöffneten Restmülltonne. Auf der rechten Seite befindet sich ein größerer Kreis mit einem geöffneten Kühlschrank. Die Hand trägt den Teller in Richtung des großen Kreises mit dem Kühlschrank.

Jeder Mensch in Deutschland wirft im Schnitt 78 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr in den Müll. Das bedeutet weit mehr als einen finanziellen Verlust für Einzelne. Denn in den weggeworfenen Lebensmitteln stecken jede Menge begrenzte Ressourcen, beispielsweise Wasser, Energie, Arbeitskraft und Ackerboden. Die vergeuden wir, wenn wir Lebensmittel wegwerfen. Das ist mit Blick auf das Klima und die Weltbevölkerung problematisch. Jeder 10. Mensch auf der Erde hungert.

Ein großer Teil der in deutschen Privathaushalten ermittelten Lebensmittelabfälle sind vermeidbar. Das heißt, die Produkte landen im Müll, weil sie nicht rechtzeitig gegessen wurden oder weil sie nicht schmecken. Das betrifft laut einer Umfrage vor allem Obst und Gemüse sowie Brot und Backwaren.


BZfE
MHD abgelaufen?
Prüfe mit deinen Sinnen, ob du das Lebensmittel noch essen kannst!
Sieht das Lebensmittel aus wie immer?
Oder siehst du Flecken, Schädlinge, Flocken, faule, schmierige Stellen, Schimmel ...? Dann bitte wegwerfen.
Riecht das Lebensmittel wie immer?
Oder riecht es muffig, ranzig, faulig, stechend, streng, vergoren, säuerlich, unangenehm ...? Dann bitte wegwerfen.
Schmeckt das Lebensmittel wie immer?
Oder schmeckt es sauer, ranzig, muffig, schal, untypisch bitter, verändert ...? Dann bitte wegwerfen.
Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum!
Viele Lebensmittel sind nach Ablauf des MHD noch genießbar.
www.bzfe.de

Die Infografik zum Thema: MHD abgelaufen? Prüfe mit deinen Sinnen, ob du das Lebensmittel noch essen kannst! beschreibt, dass man durch Sehen, Reichen und Schmecken prüfen kann, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum! Viele Lebensmittel sind auch nach Ablauf des MHD noch genießbar.

Was tun?

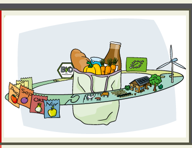
- Mahlzeiten und Einkäufe planen, Vorräte dabei im Blick haben
- Lebensmittel richtig lagern
- Zu viel gekauft? Lebensmittel haltbar machen oder teilen (in der Nachbarschaft, im Freundeskreis oder Foodsharing- Initiativen)
- Sich engagieren bei den Tafeln, Foodsharing oder anderen Initiativen
- Reste aus dem Restaurant oder der Kantine mitnehmen
- Schönheitsnormen für Obst und Gemüse sind von gestern. Kaufen, was da ist, auch, wenn die Möhre kleiner oder der Kohlrabi nicht ganz rund ist
- Apps helfen bei der Resteverwertung

Hier kommen Sie zur App "Zu gut für die Tonne"www.zugutfuerdietonne.de/app

QR-Code zur "Zu gut für die Tonne" App

Klimatipp 3

Bio, regional und saisonal – so viel, wie gut zum eigenen Leben passt



Die Illustration zeigt eine Einkaufstasche mit darin einem Laib Brot, einer Flasche Milch, einem Becher Sahne, Joghurt oder Crème fraîche, einer gelben Paprika und drei Möhren. Um die Einkaufstasche schwebt ein Ring, der aus drei Puzzlestücken besteht. Auf dem hinteren Puzzleteil stehen das EU-Bio-Logo und das Deutsche Bio-Siegel. Über dem linken Puzzleteil schweben sieben Kalenderblätter, wovon drei verdeckt sind. Auf dem August-Kalenderblatt ist eine Tomate abgebildet, auf dem September-Kalenderblatt ist eine Pflaume abgebildet, auf dem Oktober-Kalenderblatt ist ein Fenchel abgebildet und auf dem November-Kalenderblatt ist ein Apfel abgebildet. Das vordere Puzzleteil zeigt einen Bauernhof mit Hofladen, Kuhweide, Gemüsefeld, ein Huhn, Bäume, Sträucher und ein Windrad.

Bio-Obst und Bio-Gemüse sind oft besser für Klima, Böden und Artenvielfalt, denn im Bio-Anbau werden keine chemisch-synthetischen Dünger und Pflanzenschutzmittel eingesetzt. Die ökologische Landwirtschaft setzt auf den Kreislauf der Natur. So verbessert sie zum Beispiel die Bodenqualität und unterstützt die Artenvielfalt.

Ein regionaler Anbau verkürzt Vertriebswege vom Acker zum Teller. Das spart klimaschädliche Emissionen. Zwar braucht der Bio-Landbau mehr Fläche, weil dort weniger geerntet wird. Aber er hat trotzdem mehr gute Auswirkungen auf Boden, Wasser und Artenvielfalt.

Saisonales Obst und Gemüse braucht kein Gewächshaus. Das spart ebenfalls Energie und schont so das Klima.

Der Goldstandard in Sachen Klimaschutz beim Obst- und Gemüseeinkauf ist also: bio, regional und saisonal. Überlegen Sie realistisch und ohne sich zu stressen, wie das in Ihr Leben passt, finanziell, und auch organisatorisch. Denn vergessen Sie nicht: Wenn das regionale Angebot eine Extra-Fahrt mit dem Auto bedeutet, freut sich zwar Ihr regionaler Landwirt, aber die CO2 Bilanz ist trotzdem schlechter.

Wichtig zu wissen: Saisonales Obst und Gemüse vom heimischen Freilandacker ist der Klima-Hit schlechthin.

Insgesamt gibt es jede Menge abzuwägen: Ist der Bio-Apfel von weit weg her transportiert eine gute Alternative? Oder doch lieber die in meiner Region erzeugten Äpfel – auch wenn sie nicht bio sind? Dafür sorgen sie das ganze Jahr für das Einkommen lokaler Landwirte, und das sichert unsere Nahversorgung.

Hier gibt es Vorlieben und Abneigungen. Jede und jeder muss ganz konkret für sich abwägen und jeden Tag entscheiden „Was ist mir wichtig?“. Das Optimum ist im Alltag oft eine Überforderung.

Fair gehandelte Bio-Produkte sind in jedem Fall die bessere Wahl, um gute Arbeitsbedingungen und umweltgerechten Anbau zu unterstützen. Lebensmittel wie Bananen oder Ananas kommen in der Regel aus Übersee. Flugware ist immer eine schlechte Wahl, jedenfalls klimatechnisch betrachtet.

Was tun?

- Bewusst einkaufen. Preiswerte Angebote gibt es auch für regional und Bio.
- Flugware (z. B. Mangos, Papayas, manche Fischarten) meiden

- Regionalinitiativen unterstützen und nutzen (z. B. Verbraucher- Erzeuger-Gemeinschaften, SoLaWis oder Marktschwärmer)
- Bei einem Ernährungsrat mitmachen
- Sie haben keine Ahnung, was wann wächst? Saisonkalender des BZfE im Taschenformat dabeihaben

Der Saisonkalender

QR-Code zum Saisonkalender

handabdruck.eu

QR-Code zu handabdruck.eu

Klimatipp 4

Verpackung? Meiden, wenn möglich

Die Illustration zeigt eine Kinder- und ein Erwachsenenhand bei einem Memospiel. Sechs Karten sind noch zugedeckt. Ein aufgedecktes Kartenpaar zeigt jeweils ein Stück Käse auf Papier mit einer kleinen Wolke mit der Aufschrift „CO2“ und ein in Folie verpacktes Stück Käse mit zwei größeren Wolken mit der Aufschrift „CO2“. Ein weiteres aufgedecktes Kartenpaar zeigt jeweils einen Thermobecher aus Edelstahl mit einer kleinen Wolke mit der Aufschrift „CO2“ und einen Einwegbecher mit dampfenden Kaffee mit zwei größeren Wolken und der Aufschrift „CO2“. Die Kinderhand zeigt auf eine Karte mit fünf losen Äpfeln und einer kleinen Wolke mit der Aufschrift „CO2“. Die Erwachsenenhand hat soeben eine Karte aufgedeckt mit sechs in Folie auf Styropor verpackten Äpfeln mit zwei größeren Wolken und der Aufschrift „CO2“.

Europaweit sind wir in Deutschland in der Spitzengruppe der Müllerzeuger. Plastik ist dabei ein besonders großes Problem. Zwar wird inzwischen ein Teil recycelt, aber das braucht wieder Energie. Landet Plastik in der Natur, wird es nur sehr langsam zersetzt. Winzige Partikel, sogenanntes Mikroplastik, sind wasserunlöslich, schwer abbaubar und können sich in Organismen anreichern. Was können wir tun?

Was tun?

- Wo immer es geht, auf Verpackungen verzichten (Unverpackt-Läden; in anderen Läden gezielt zu wenig verpackter Ware greifen; ein Obst- und Gemüsesäckchen dabeihaben)
- Mehrweg statt Einweg: im Café oder Restaurant danach fragen
- Initiativen von Umweltverbänden unterstützen, die sich gegen Plastikmüll einsetzen
- Einwegflaschen meiden

Klimatipp 5

Einkaufen: Am besten zu Fuß oder mit dem Fahrrad

Die Illustration zeigt ein Auto und ein Fahrrad, das von einem Mann gehalten wird. Auto und Fahrrad sind mit einem Blitz voneinander getrennt. Über dem Auto schweben zwei größeren Wolken mit der Aufschrift „CO2“. Über dem Fahrrad schwebt eine kleine Wolke mit der Aufschrift „CO2“.Das Fahrrad hat eine Fahrradtasche mit darin Einkäufe, wobei Porree, ein Tetrapack und eine andere Verpackung sichtbar sind. Im Vordergrund sind zwei Einkaufszettel abgebildet. Der linke Einkaufzettel schwebt groß vor dem Auto. Darauf geschrieben steht: 5 kg Kartoffeln, 4 mal TK-Spinat, 10 Eier, Waschmittel, Katzenstreu, Klopapier, 2 mal Grillkohle, Getränkemarkt (unterstrichen), 1 Kasten Apfelsaft, 1 Kasten alkoholfreies Bier, Baumarkt (umkreist), Blumenerde 70 Liter. Der rechte Einkaufszettel über dem Fahrrad wird von einer Hand gehalten. Darauf geschrieben steht: Porree, Milch, Aubergine, Brot, Nudel, Müllbeutel, Spülmaschinentabs.

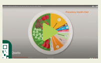
Eine Autofahrt von nur einem Kilometer mit einem Mittelklassewagen verursacht genauso viele klimaschädliche Gase wie die Produktion von einem Kilogramm Frischgemüse. Also: keine Extra-Fahrten für den Kuchen am Nachmittag oder die vergessene Butter. Lieber Laufschuhe anziehen, den ÖPNV nutzen oder in die Pedale treten. Das ist besser fürs Klima und auch besser für die Gesundheit.

Und wenn der nächste Supermarkt kilometerweit entfernt und ohne Auto nicht erreichbar ist? Dann sind Großeinkäufeund Fahrgemeinschaften vorteilhaft. Oder beim Supermarkt aussteigen, wenn aus anderen Gründen eine Autofahrt geplant ist.

Was tun?

- Wenn möglich das Fahrrad nutzen oder zu Fuß gehen
- Nachbarschaftshilfen anstoßen: für den gemeinsamen Großeinkauf oder wenn fürs Kochen mal eine Zutat fehlt
- Lieferangebote checken: Gibt es Bringdienste oder Läden, die besonders aufs Klima achten? Wer liefert mit Fahrradkurier?

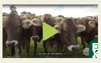
Mehr Interessantes zu Essen und Klima



Screenshot des Videos: Planetary Health Diet

www.youtube.com/watch?v=WCQaM0gwsLk

QR-Code zum Video



Screenshot des Videos: Weidehaltung

www.youtube.com/watch?v=MDNQl3b0FSo

QR-Code zum Video

KLIMASCHUTZ
MIT
MESSER, GABEL,
EINKAUFSBEUTEL
FRITTEN FOR FUTURE?

Screenshot des Videos: Fritten for future?

www.youtube.com/watch?v=pzffi0onHi0

QR-Code zum Video

Impressum

Bestell-Nr. 1577/2024

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsidentin:

Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Text:

Britta Klein, BLE
Dr. Christina Rempe, Berlin

Illustrationen:

Arnout van Son, Alfter

Redaktion:

Britta Klein, BLE

Grafik, Titelbild und Foto S. 11:

Lena Aßmann, Liquid Impressions KG

Druck:

Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG
Hinterm Schloss 11
32549 Bad Oeynhausen

Die Druckerei ist nach DIN ISO 50001 und nach DIN ISO 14001 zertifiziert.

Das Papier besteht zu 100 % aus Recyclingpapier.

5. Auflage, 2024

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung der BLE gestattet.

© BLE 2024

Dieses Heft kann unter der Bestellnummer 1577 im BLE-Medienshop bestellt werden.

einfach einkaufen BLE-Medienservice.de Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung

Hier geht's zum BLE-Medienshop

QR-Code zum BLE Medienshop

Logo der Ziele für nachhaltige Entwicklung.

1. Keine Armut zeigt das Icon von Menschen.

2. Keine Hungersnot zeigt das Icon einer dampfenden Schüssel.

3. Gute Gesundheitsversorgung zeigt das Icon eines stilisierten Herzschlages.

4. Hochwertige Bildung zeigt das Icon eines Buches und Stifts.

5. Gleichberechtigung der Geschlechter zeigt ein Icon der Gleichheit zwischen den Geschlechtern.

6. Sauberes Wasser und Sanitäre Einrichtungen zeigt das Icon eines Wasserglases.

7. Erneuerbare Energie zeigt das Icon einer Sonne mit Energiesymbol.

8. Gute Arbeitsplätze und wirtschaftliches Wachstum zeigt das Icon eines nach oben zeigenden Graphen.

9. Innovation und Infrastruktur zeigt das Icon mehrerer Quader.

10. Reduzierte Ungleichheit zeigt das Icon eines Gleichzeichens in einem Kreis.

11. Nachhaltige Städte und Gemeinden zeigt das Icon einer Skyline.

Document

Part

Fig.

Alt *12. Verantwortungsvoller Konsum zeigt das Icon einer Unendlichzeichens.*

Fig.

Alt *13. Maßnahmen zum Klimaschutz ziegt das Icon eines Auges, dessen Pulippe die Weltkugel darstellt.*

Fig.

Alt *14. Leben unter Wasser zeigt das Icon eines Fisches unter Wellen.*

Fig.

Alt *15. Leben an Land zeigt das Icon eines Baumes, Vögel und der Erde.*

Fig.

Alt *16. Frieden und Gerechtigkeit zeigt das Icon einer Freidenstaube auf einem Richterhammers.*

Fig.

Alt *17. Partnerschaften, um die Ziele zu erreichen zeigt das Icon von ineinander verschlungenen Kreisen.*

Document

Part

P Mehr zu den Nachhaltigkeitszielen unter https://17ziele.de/17ziele

P Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) steht für verlässliche Ernährungsinformationen. Wir unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigen Lebensmittelkonsum entlang der gesamten Lebensmittelkette. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Lebensstil entwickeln können. Dazu führen wir die Flut an Informationen zusammen, ordnen sie ein und stellen die Ergebnisse zielgruppengerecht bereit

P www.bzfe.de

P Bestell-Nr.: 1577