



Klimaschonend essen – was bedeutet das eigentlich?

Klimaschonend zu essen bedeutet, durch die Ernährung so wenig Treibhausgasemissionen zu verursachen wie möglich. Das bedeutet nicht, dass wir am besten fasten sollten. Denn gleichzeitig sollen wir ja alle Nährstoffe bekommen, die wir für ein gesundes Leben brauchen. Und schließlich sollen Spaß und Genuss beim Essen auch nicht zu kurz kommen.

Wie unsere Ernährung das Klima beeinflusst

Treibhausgase im Bereich Ernährung entstehen an verschiedenen Stellen entlang der Produktionskette von Lebensmitteln – vom Acker bis zum Teller. Um genau zu sein, sogar bis in die Abfalltonne. Denn auch für Lebensmittel, die wir nicht essen, weil wir zu viel eingekauft oder gekocht haben, wurden Klimagase ausgestoßen. Und noch einige mehr entstehen bei ihrer Entsorgung.

Aber der Reihe nach: Zu den Treibhausgasen durch Ackerbau und Tierhaltung in der Landwirtschaft kommen Verarbeitung,

Verpackung und Transport sowie Lagerung und Kühlung. Und nach der „Systemgrenze Supermarkt“ geht es noch weiter: Es macht beispielsweise einen riesigen Unterschied, ob Sie mit dem Auto oder dem Fahrrad zum Einkaufen fahren, wie viel Energie Sie bei der Zubereitung verbrauchen und wie Sie die Lebensmittel lagern. Auch wenn wir in der Kantine oder im Restaurant essen, hat das natürlich Auswirkungen auf das Klima und die Umwelt. In diesem Ratgeber soll es aber um das Einkaufen, Zubereiten und Essen zu Hause gehen.

Wie viele Klimagase im Einzelfall entstehen, haben in den vergangenen Jahren ver-

schiedene Forschungsteams berechnet. So haben wir mittlerweile einen guten Überblick darüber, an welchen Stellschrauben gedreht werden kann, um klimaschonender zu essen.

CO₂-Fußabdrücke von Lebensmitteln

Das Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (ifeu) hat die CO₂-Fußabdrücke von fast 200 Lebensmitteln vom Acker beziehungsweise Stall bis zur Supermarktkasse berechnet. In der Tabelle auf → Seite 17 haben wir eine Auswahl zusammengestellt. Schon an den wenigen Beispielen können Sie sehen, dass pflanzliche Lebensmittel einen eher kleinen Fußabdruck haben, tierische einen größeren. Etwas abstrakt bleibt das Ganze jedoch trotzdem, denn die Werte sind pro Kilogramm Lebensmittel angegeben, und wir essen nicht von allem dieselben Mengen. Anschaulicher und praxisnäher ist es, typische Portionsgrößen und komplette Gerichte unter die Lupe zu nehmen, wie es das ifeu ebenfalls getan hat.

CO₂-Fußabdrücke von zubereiteten Gerichten

In seinen Berechnungen hat das ifeu ermittelt, welche CO₂-Einsparpotenziale es bei verschiedenen Gerichten durch den Austausch bestimmter Zutaten gibt. Wir schauen uns das für eine Portion Lasagne mit Rinderhack genauer an. Eine Portion

verursacht bis zum Teller einen Fußabdruck von 1,6 Kilogramm CO₂. Wie sich die CO₂-Bilanz jeweils ändert, zeigt die Tabelle.

MASSNAHME	CO ₂ -FUSSABDRUCK
Klassische Lasagne mit Rinderhack	1,6
Schweinegehacktes statt Rindergehacktes	1,0
Sojagranulat statt Rindergehacktes	0,7
Vegane Genießerscheiben statt Käse	1,5
Haferdrink statt Kuhmilch	1,5
Passierte Tomaten aus dem Verbundkarton statt aus der Dose	1,5

CO₂-Fußabdruck einer Portion Lasagne durch den Austausch verschiedener Zutaten verringern

Während es den stärksten Effekt hat, wenn Rindfleisch durch Veggie-Hack aus Sojagranulat ersetzt wird, macht es bei einer Portion Lasagne nur einen kleinen Unterschied, vegane Alternativen für Käse und Milch zu verwenden oder sich für passierte Tomaten aus dem Tetra Pak zu entscheiden. Das heißt aber nicht, dass es keinen Sinn macht, sich auch bei den weniger klimawirksamen Zutaten für eine bessere Variante zu entscheiden. Die Effekte dürften sich zudem aufsummieren. Ohne Frage ist aber der größte He-

bel, um den Ausstoß von Klimagasen durch unsere Ernährung zu reduzieren, auf fleischlose Gerichte zu setzen.

LEBENSMITTEL	CO ₂ -FUSSABDRUCK
Apfel, frisch	0,3
Banane, frisch	0,6
Blumenkohl, frisch	0,2
Kartoffeln, frisch	0,2
Linsen, getrocknet	1,2
Möhren	0,1
Paprika	0,6
Eier	3,0
Milch, fettarm, Verbundkarton	1,4
Sojadrink	0,4
Sahne	4,2
Sahne-Alternative aus Hafer	0,6
Butter	9,0
Margarine, vollfett	2,8
Käse	5,7
Rindfleisch, Durchschnitt	13,6
Fisch, Aquakultur	5,1
Hähnchen, Durchschnitt	5,5
Schweinefleisch, Durchschnitt	4,6
Tofu	1,0
Thüringer Rostbratwurst	2,9
Veggie-Würstchen	1,7

Durchschnittliche CO₂-Fußabdrücke ausgewählter Lebensmittel von der Erzeugung bis in den Handel

GUT ZU WISSEN

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte aus der Tiefkühltruhe und Konserven

Tiefgekühltes Obst und Gemüse sowie Konserven sind praktisch, um schnell wenig verarbeitete, pflanzliche Lebensmittel auf den Tisch zu bringen. Allerdings verursachen sie auf ihrem Weg in den Supermarkt deutlich mehr Treibhausgase als die saisonalen, unverarbeiteten Varianten aus der Region. Einen großen Einfluss haben aber auch die Lagerung und die Zubereitung zu Hause. So müssen Linsen aus der Dose nur kurz erwärmt werden und nicht lange gekocht wie getrocknete. Und bei Tiefkühlware schonen Sie das Klima, wenn Sie die Kühlkette nicht unterbrechen und die Produkte möglichst direkt verbrauchen. À propos Konserven: Laut ifeu schneiden Tetra Pak und Plastikbeutel klimatechnisch besser ab als Gläser und Dosen. Bei gegarten Hülsenfrüchten zum Beispiel können Sie beim nächsten Einkauf zum Beutel greifen statt zur Dose.

Gesunder Planet – gesunde Menschen

Neben den Treibhausgasen gibt es noch weitere Umweltfaktoren, von denen die Gesundheit der Erde und damit auch die Gesundheit von uns Menschen abhängen. Das sind zum Beispiel die Landnutzung und der Wasserverbrauch, der Verlust der biologischen Vielfalt und der Eintrag von Stickstoff in die Umwelt, zum Beispiel durch Düngung von Ackerflächen. Insgesamt neun ökologische Belastungsgrenzen – die planetaren Grenzen – haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler definiert. Sechs davon sind mittlerweile überschritten. Daran hat unser Agrar- und Ernährungssystem einen erheblichen Anteil, wie der „Planetary Health Report“ aus dem Jahr 2015 zeigt. Und es wird klar: Wenn wir nichts daran ändern, zerstören wir damit auch unsere eigenen Lebensgrundlagen. Das Ziel der jungen Wissenschaftsdisziplin „Planetary Health“ ist es aber nicht, düstere Zukunftsbilder zu malen. Im Gegenteil: Von den Erkenntnissen können Maßnahmen abgeleitet werden, mit denen wir es schaffen können, zukünftig zehn Milliarden Menschen gesund zu ernähren, ohne dabei die planetaren Grenzen zu überschreiten. So ist die „Planetary Health Diet“ entstanden, eine Ernährungsweise, die die Gesundheit der Menschen und des Planeten gleichermaßen im Blick hat.

GUT ZU WISSEN

Was bedeutet „Ernährungssystem“?

Das Ernährungssystem umfasst alle Aspekte der Lebensmittelversorgung vom Acker bis zum Teller – von Produktion und Transport über Verarbeitung und Handel bis zum Konsum. Ein nachhaltiges Ernährungssystem stellt sicher, dass alle Menschen ausreichend mit gesundheitsförderlichen Lebensmitteln versorgt werden, und dies mit möglichst geringen Umweltauswirkungen sowie sozial gerecht.

Die Planetary Health Diet

Die „Planetary Health Diet“ (kurz PHD) wurde im Jahr 2019 von der EAT-Lancet-Kommission veröffentlicht, einem Zusammenschluss von 37 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus 16 Ländern und verschiedenen Fachbereichen wie Ernährung, Gesundheit, Nachhaltigkeit, Wirtschaft, Politik und Landwirtschaft. Das Ziel der Kommission war es, eine wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen. Daher ist die PHD viel mehr als nur ein Speiseplan. Denn wenn wir nachhaltiger essen möchten, müssen Land- und Ernährungswirtschaft diese