



**Herzlich Willkommen!**



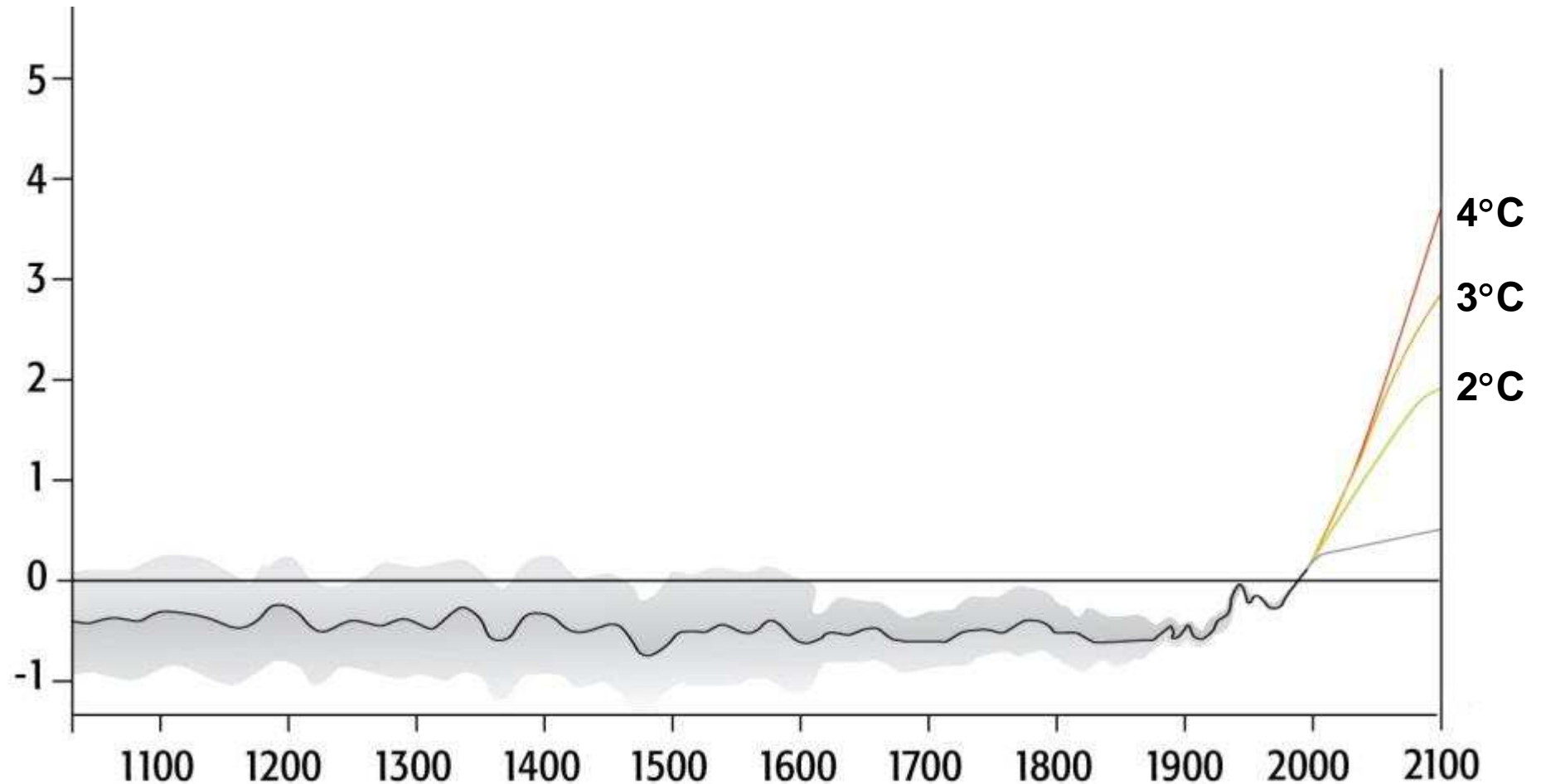
# **Klimabewusste Ernährung**

***VerbraucherService*** im KDFB e. V.  
- Bundesverband

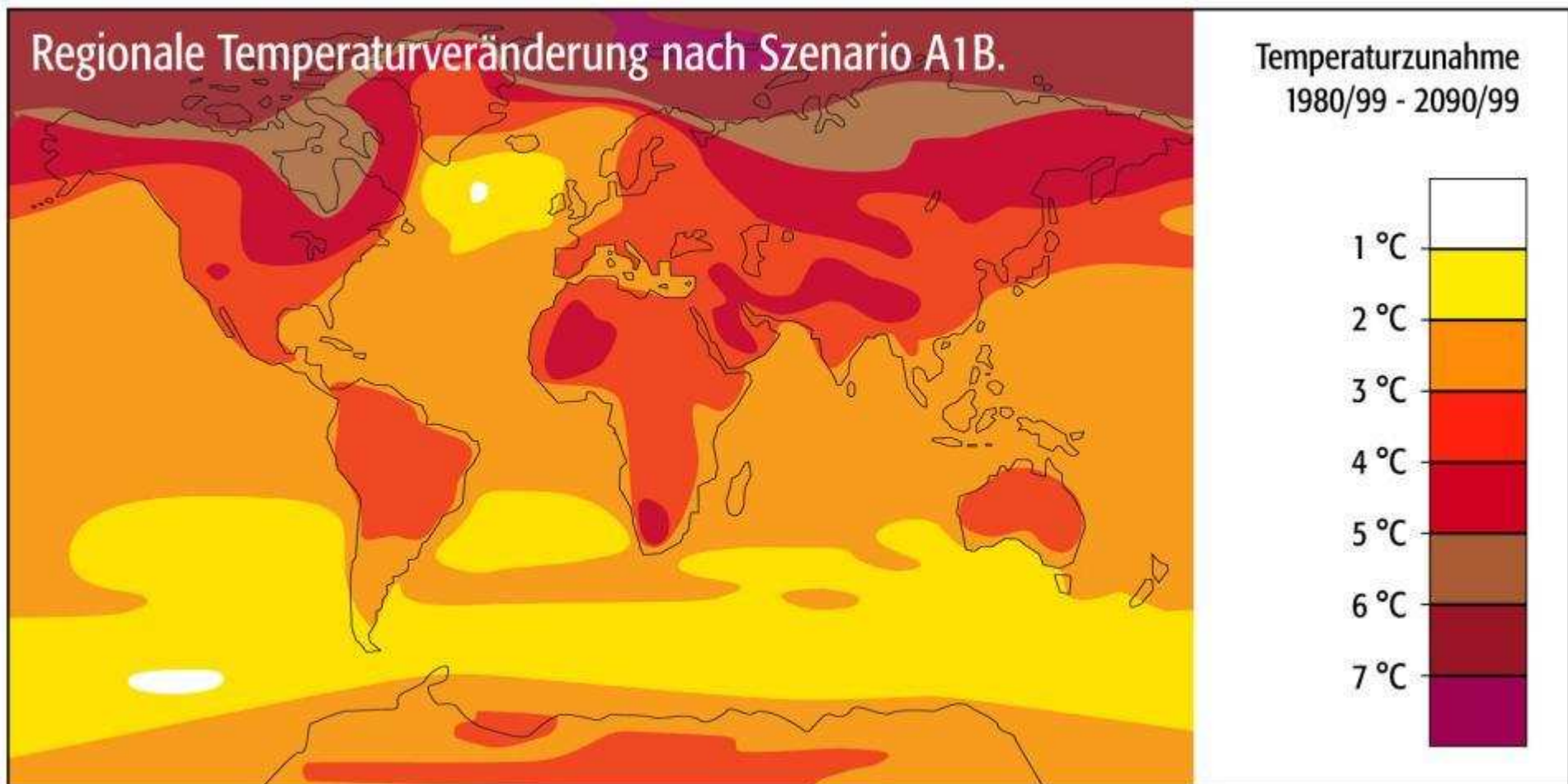
[www.verbraucherservice-kdfb.de](http://www.verbraucherservice-kdfb.de)

# Temperaturentwicklung

°C relativ zur Mitteltemperatur 1980-99 (= Nullwert)



Quelle: eigene Darstellung nach Allianz Umweltstiftung 2007 (IPCC 2001/2007)



## Abschmelzen der Eisflächen



Gletscherschwund an der Zugspitze.

Quelle: M. Weber, Kommission für Glaziologie der BAdW, München

## Steigende Meeresspiegel



# Starkregen und Hochwasser



## Zunahme von Stürmen



Wald im Ruhrgebiet (NRW) nach Sturm Kyrill, Quelle: Günter Wieschendahl

## Zunahme von Wirbelstürmen



Hurrikan Katrina (SO-USA 2005)

Quelle <http://www.noaanews.noaa.gov/stories2005/images/katrina-08-28-2005-1545z.jpg>



## Zunahme von Dürren



Elbe bei Dresden, 2003, © Marco Barnebeck, Telemarco / pixelio.de

## Zunahme von Waldbränden

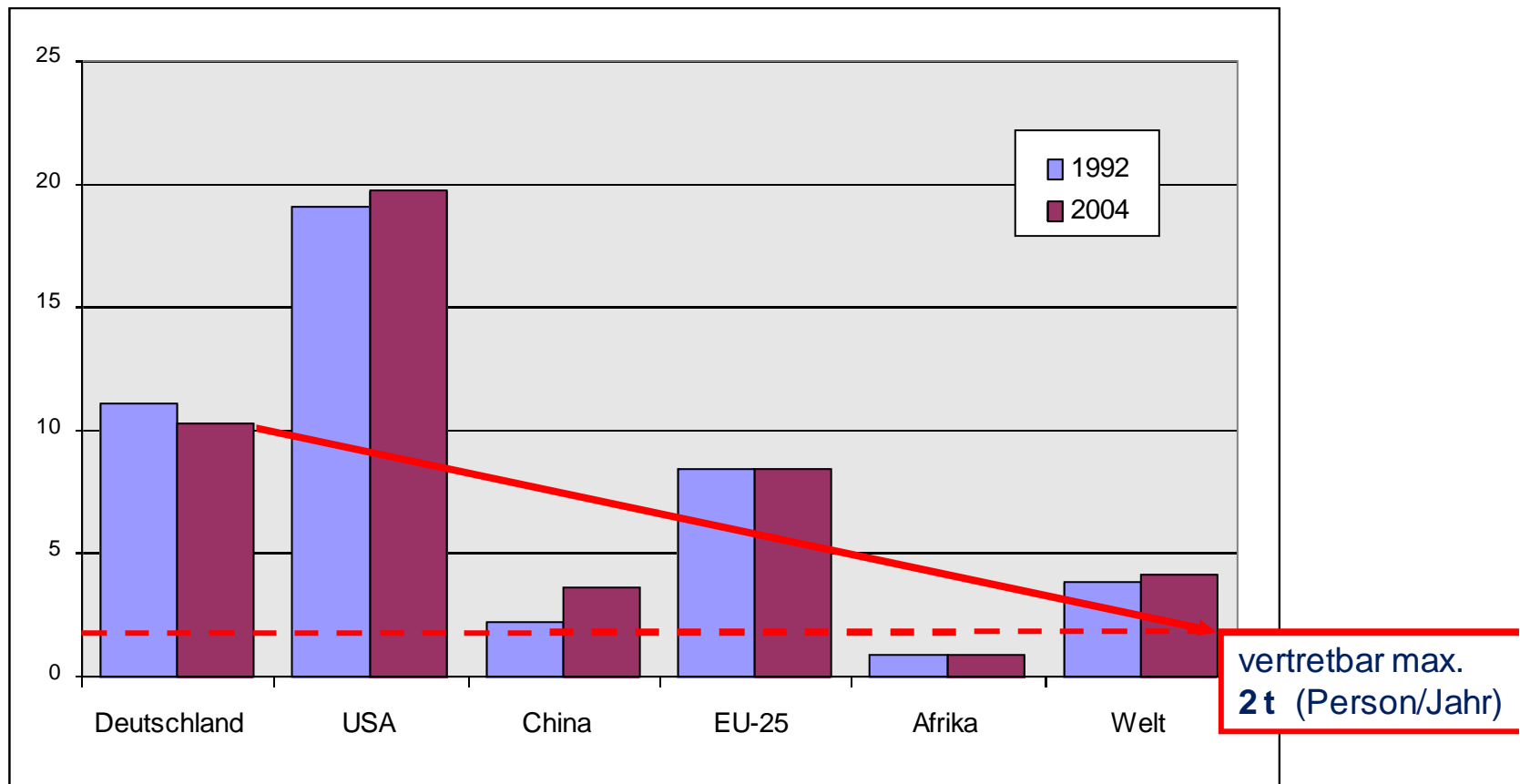


Waldbrand bei Goslar im August 2003,  
Quelle: English Wikipedia, original upload 20. Nov 2005 by AnTic (selfmade 2003-08-11)

# Ursachen des Temperaturanstieges

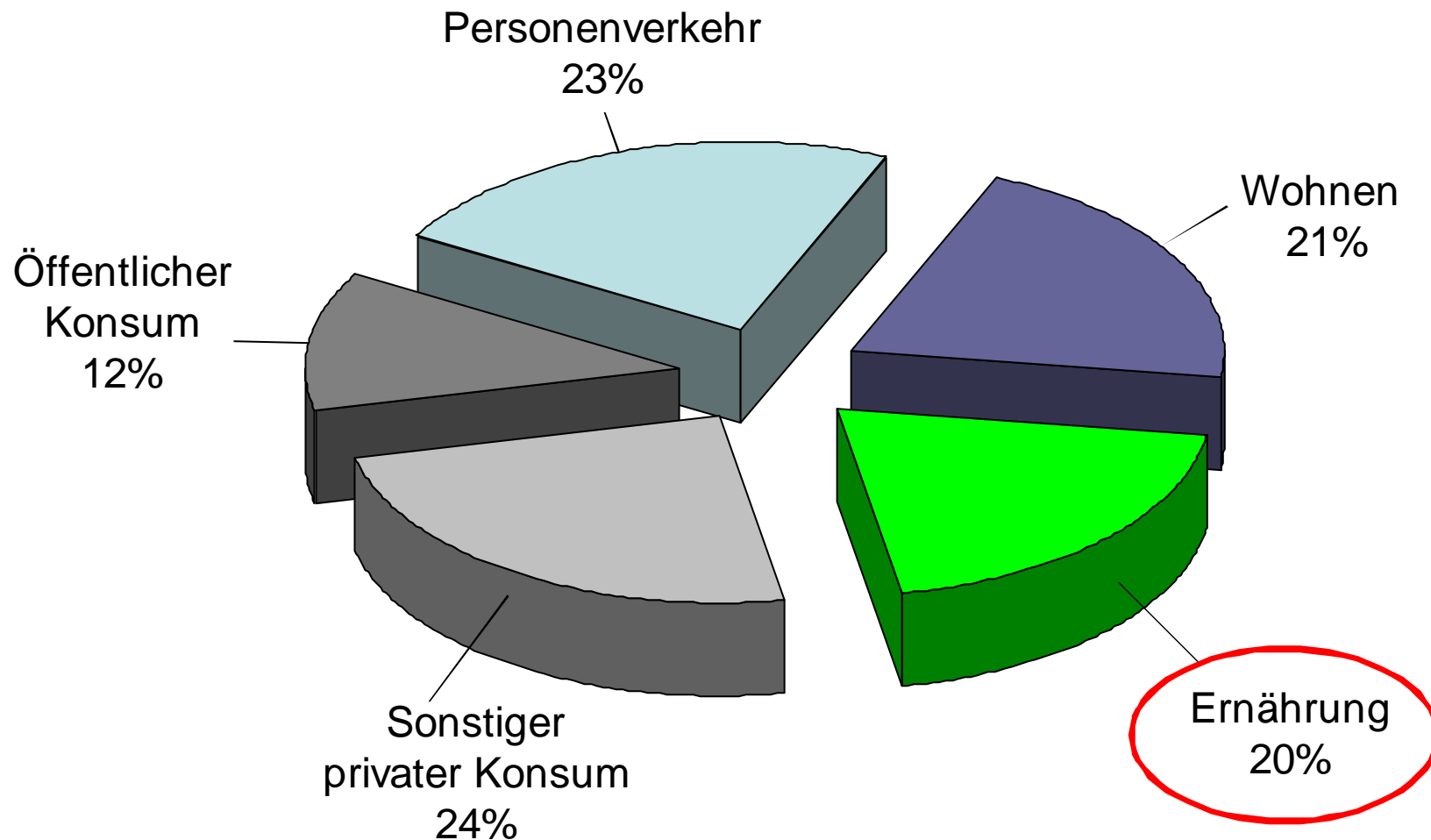
- verstärkter Ausstoß klimaschädlicher Gase durch menschliche Aktivitäten:  
v. a. **Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>)**,  
**Methan** und **Lachgas**
- gemeinsame Maßeinheit: **CO<sub>2</sub>-Äquivalent**

# Drastische Verringerung des Treibhausgas-Ausstoßes notwendig



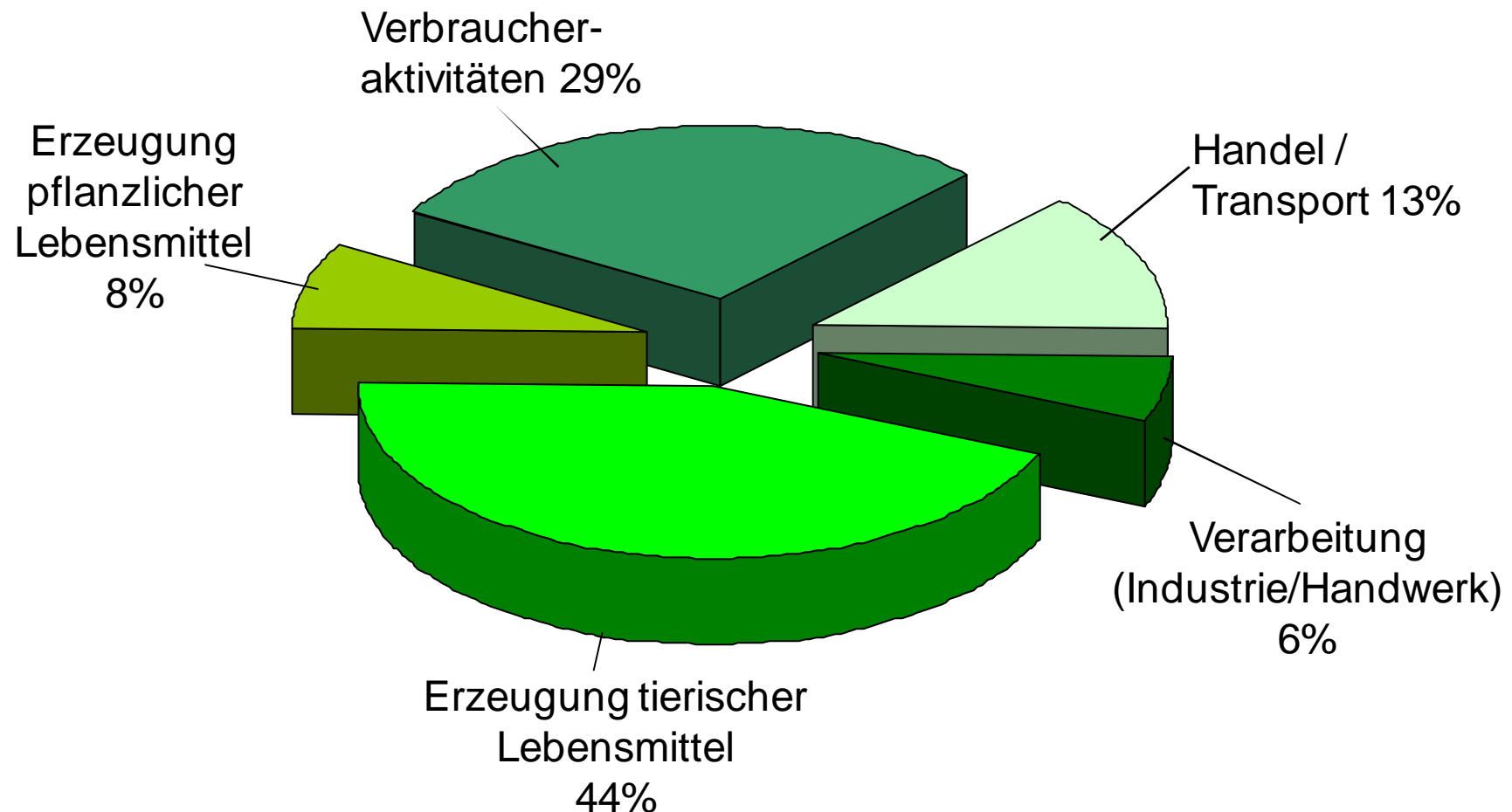
Quelle: Germanwatch nach Internationale Energieagentur 2006

# Treibhausgasausstoß in Deutschland



Quelle: weiter berechnet nach Umweltbundesamt 2007


# Treibhausgase entlang der Lebensmittelkette





## Bausteine einer klimabewussten Ernährung

## Viel pflanzliche - wenig tierische Nahrungsmittel



Klimabelastung ist bei pflanzlichen Lebensmitteln wesentlich niedriger als bei tierischen, 18% der weltweiten Treibhausgase verursacht die Viehhaltung



## Klimabelastung tierischer & pflanzlicher Nahrungsmittel



CO <sub>2</sub> -Äquivalente (g/kg Produkt)			
Tierische Lebensmittel		Pflanzliche Lebensmittel	
Butter	23.760	Zucker	1.510
Rindfleisch	14.310	Speiseöl	1.020
Hartkäse	8.490	Teigwaren	910
Sahne	7.610	Mischbrot	760
Schweinefleisch	4.240	Margarine	750
Kondensmilch	2.570	Obst	450
Quark, Frischkäse	1.920	Tomaten	330
Eier	1.920	Kartoffeln	200
Milch	940	Gemüse	150

Quelle: vzbv



fürs klima. unsere ernährung.

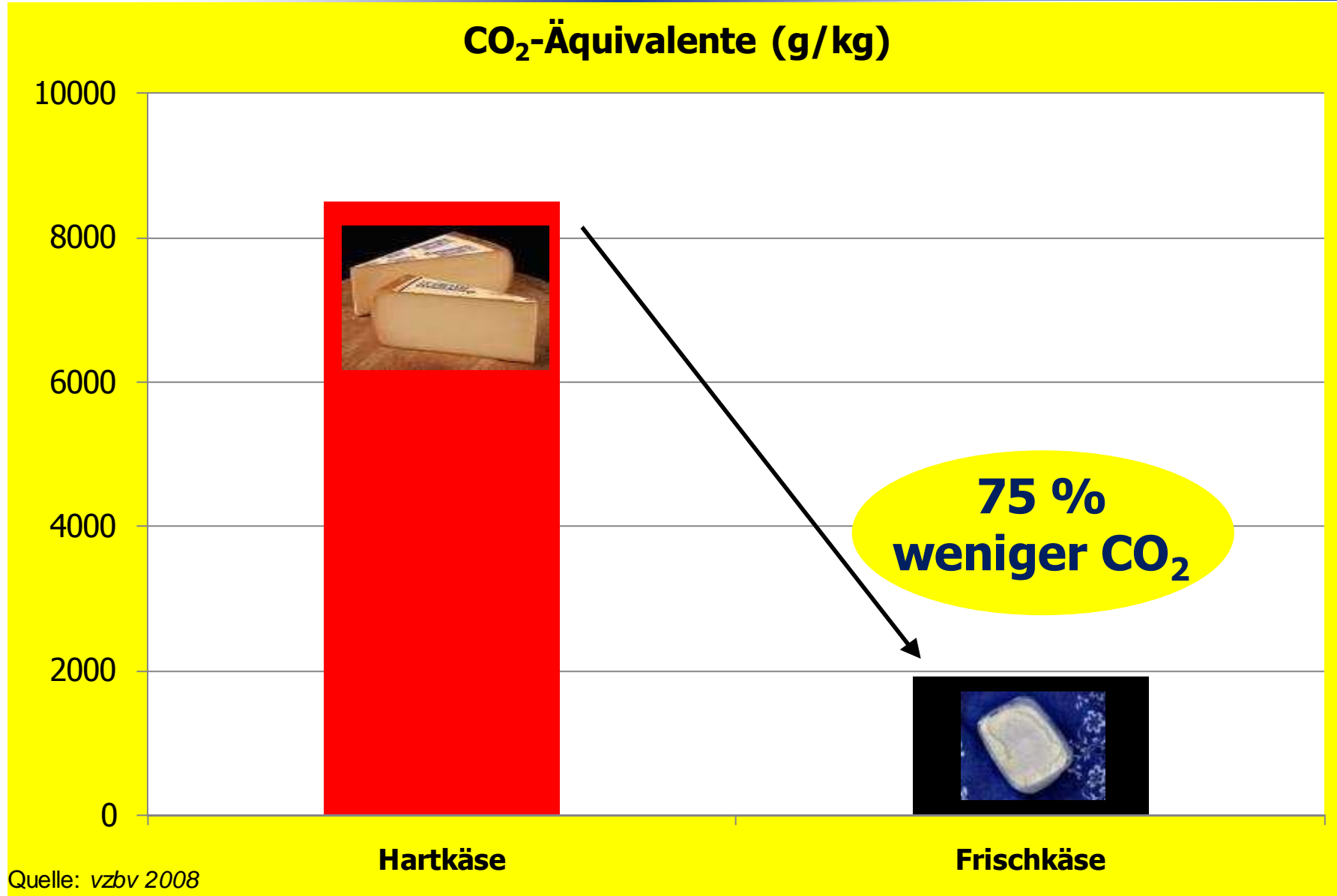


# Ursachen für stärkere Klimabelastung tierischer Lebensmittel

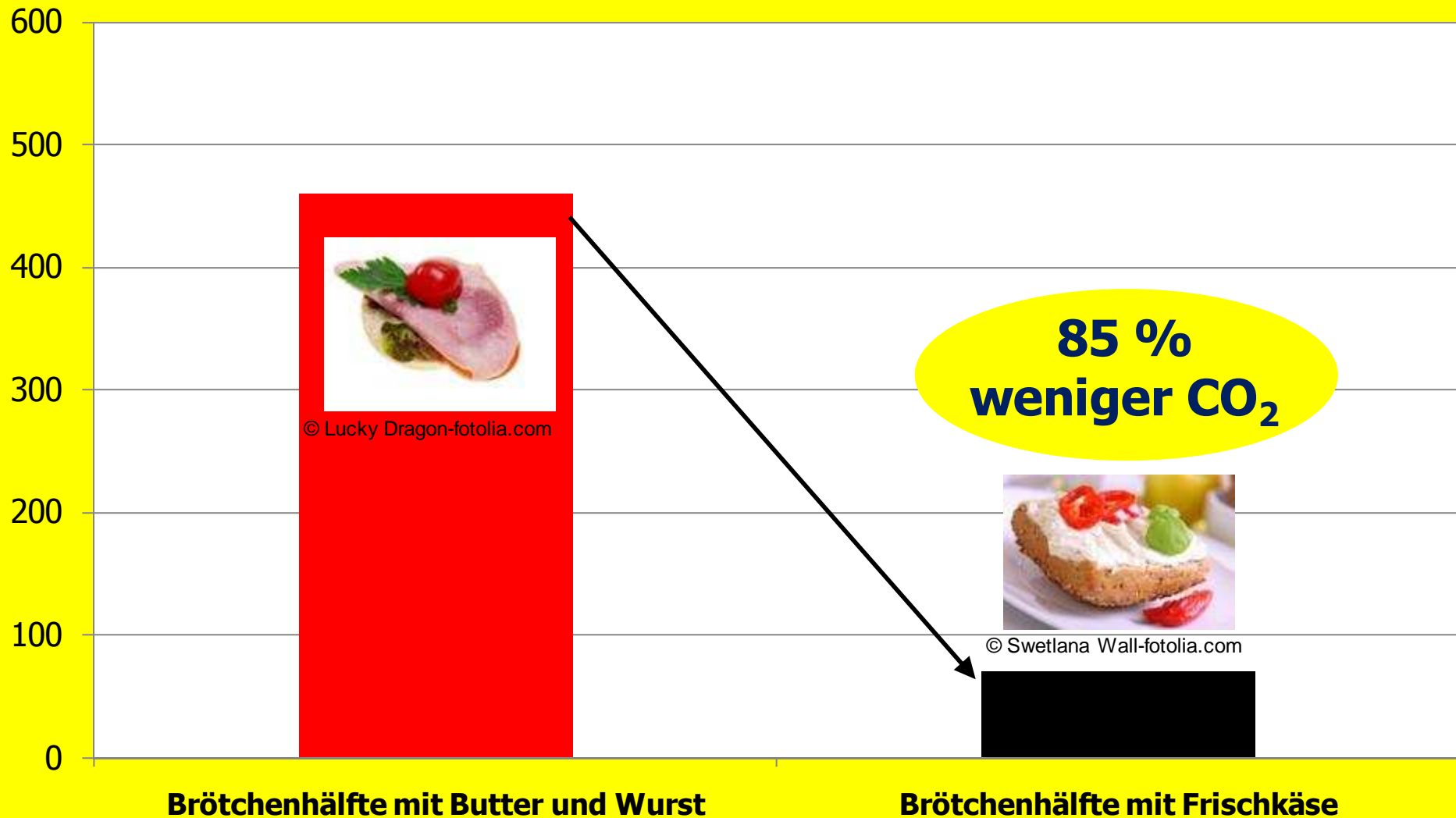
- hoher Energieverbrauch für die Produktion der Futterpflanzen, v. a. für Herstellung künstlicher Stickstoffdünger
- „Veredelungsverluste“ bei Umwandlung pflanzlicher Futtermittel in tierische Produkte
- Wiederkäuer: Methan bei Verdauung
- Lagerung und Verwendung von Dung: Methan und Lachgas

# Klimabelastung tierischer & pflanzlicher Mahlzeiten






## CO<sub>2</sub>-Äquivalente (g/Stück)



# Mehr Bio-Lebensmittel in den Einkaufskorb



Bis zu 25% weniger Treibhausgase im Pflanzenbau, durch Verzicht auf künstliche Stickstoffdünger und geringeren Energieeinsatz.



fürs klima. unsere ernährung.



# Vorteile der Bio-Landwirtschaft

- weniger Treibhausgase
- fruchtbarere Böden
- größere Artenvielfalt
- keine Gentechnik
- mehr Arbeitsplätze
- keine Pestizidbelastung
- strengere Kontrollen
- mehr Geschmack

# Staatliche Bio-Siegel







fürs klima. unsere ernährung.



# Verbände der ökologischen Landwirtschaft in Deutschland



Quelle: homepages

## Bio-Eigenmarken von Handelsketten



Aldi Nord



Aldi Süd



Alnatura-Märkte, dm,  
tegut, Hit



EDEKA



Lidl



Netto, Plus



Norma



Real, Kaufhof



Reformhäuser



Rewe-Gruppe



Tengelmann, Kaisers



Rossmann

## Auf die Herkunft achten

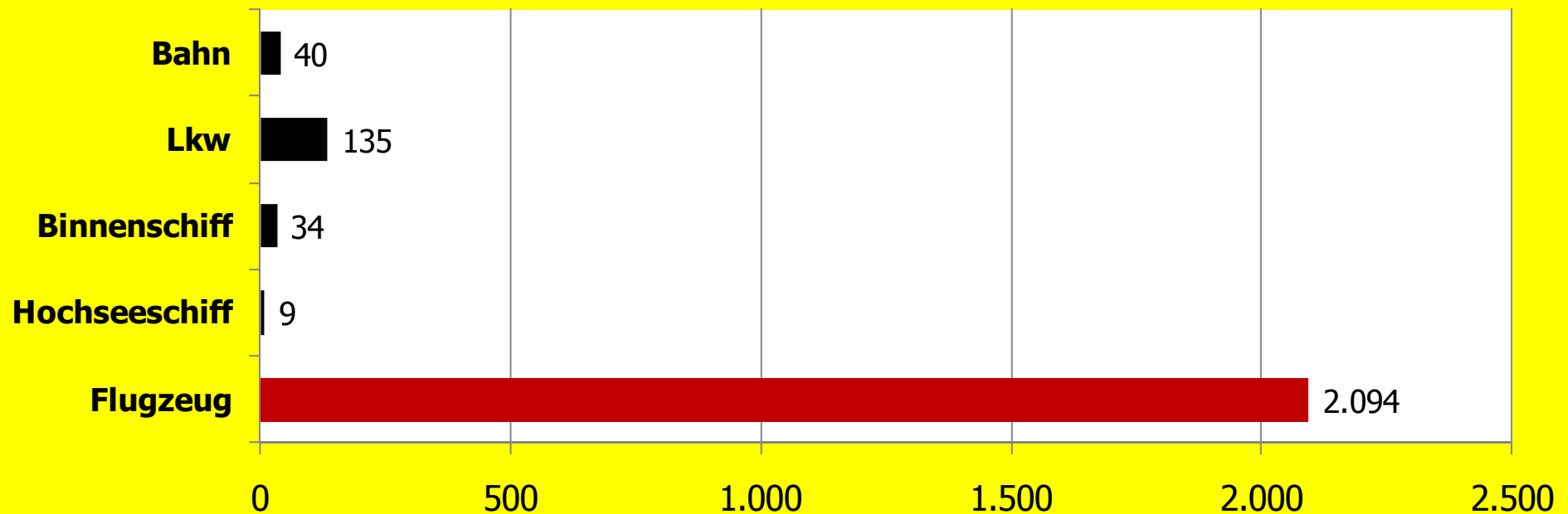
- Lebensmittel aus der Region können durch kurze Wege und effiziente Transportmittel Treibhausgase einsparen
- regionale Kreisläufe haben weitere Vorteile wie:
  - Stärkung der regionalen Wirtschaft
  - Erhalt der ländlichen Arbeitsplätze
  - überschaubare Strukturen
  - frische, ausgereifte Lebensmittel



© Ulrike Linnenbrink / pixelio.de

# Klimabelastung durch Transporte

CO<sub>2</sub>-Äquivalente (g/tkm)



Quelle: Lauber und Hoffmann 2001

# Freiwillige Kennzeichnungen von Flugtransporten



Marks & Spencer  
(Großbritannien)



COOP  
(Schweiz)

## Saisonale Abwechslung genießen



Die klimaschädlichen Emissionen liegen im beheizten Gewächshaus bis zu 30-mal höher als im Freiland.

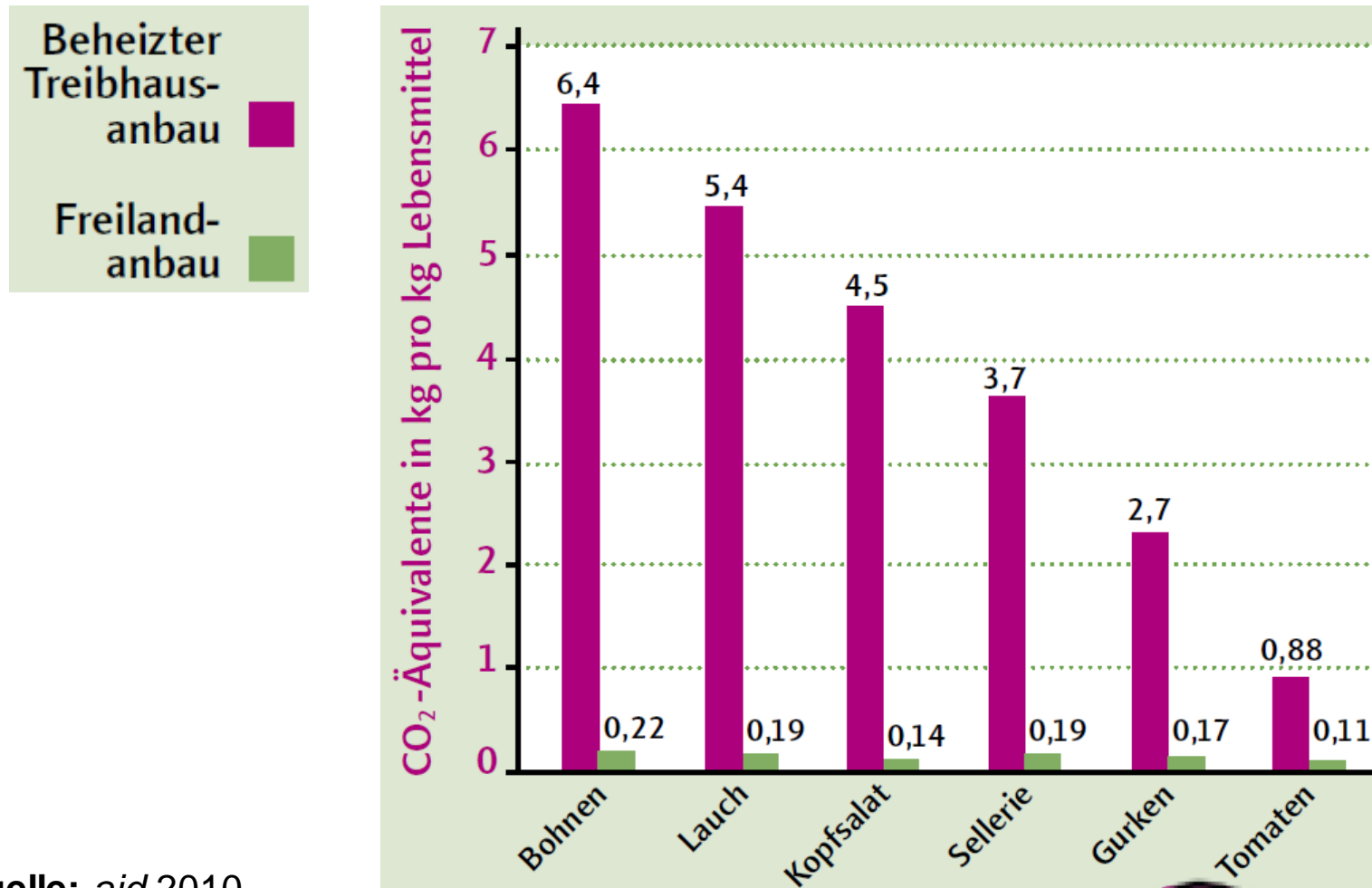


### Weitere Vorteile saisonaler Lebensmittel:

- geringe Nitratgehalte im Blattgemüse
- schmackhaft, weil ausgereift
- Abwechslung im Jahresverlauf (Vorfreude)




## Ausstoß von Treibhausgasen vom Freiland- und Treibhausanbau



Quelle: aid 2010




## FrISChe Zutaten statt Fertig- und Tiefkühlprodukte



Verwenden Sie frISChe Zutaten; das spart Treibhausgase, die bei einer industriellen Lebensmittelverarbeitung anfallen.



## FrISCHE Zutaten statt Fertig- und Tiefkühlprodukte

CO <sub>2</sub> -Äquivalente (g/kg Produkt)				
FrISCHE Ware		Verarbeitete Produkte		
	Geflügelfleisch	3.470	TK Geflügelfleisch	4.490
	Schweinefleisch	3.220	TK Schweinefleisch	4.240
	Kartoffeln	200	Püree/Kloßmehl	3.740
			TK Pommes frites	5.670
	Gemüse	150	TK Gemüse	410
		Gemüse-Konserven	500	



©Dan Race - fotolia.com



fürs klima. unsere ernährung.



# Umweltfreundlich verpackte Ware bevorzugen

- bevorzugen Sie lose Ware und verzichten Sie auf Umverpackungen
- wählen Sie echte Mehrwegflaschen statt Einweg-Pfandflaschen
- bevorzugen Sie Verpackungen aus nachwachsenden Rohstoffen
- meiden Sie Alu- und Weißblechverpackungen
- denken Sie an Ihre Einkaufstasche



## Nahrungsmittelabfall vermeiden

- kaufen Sie nur, was Sie wirklich wollen und brauchen
- kochen und bestellen Sie nur soviel, wie Sie auch essen
- üben Sie sich in kreativer Reste(Vorrats-)küche
- engagieren Sie sich bei der örtlichen Tafel



© Elisabeth Patzal / pixelio.de



© Nicolas Orillard



**DIE TAFELN**  
Essen, wo es hingehört

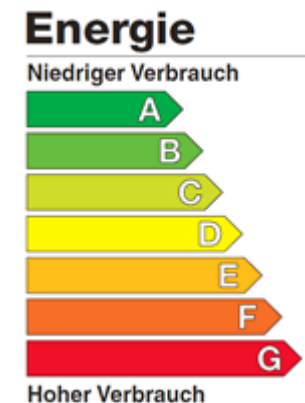


fürs klima. unsere ernährung.



# Lebensmittel energiesparend lagern und zubereiten

- energieeffiziente Haushaltsgeräte nutzen (v. a. Kühl- und Gefriergeräte)
- Raumtemperatur in der Küche absenken
- energiesparend kochen und backen:
  - passende Töpfe mit Deckeln verwenden
  - Backofen nur wenn nötig vorheizen
  - Kochwasser (für Tee, Nudeln, usw.) im elektrischen Wasserkocher erhitzen
- bequem zum Öko-Stromanbieter wechseln



## Klimabewusst zum Einkauf

- Bleiben Sie aktiv! Erledigen Sie den Einkauf wenn möglich zu Fuß, mit dem Rad oder öffentlichen Verkehrsmitteln.
- nutzen sie Lieferdienste ab Hof
- verabreden Sie sich mit Freunden/Nachbarn zu gemeinsamen Einkaufsfahrten

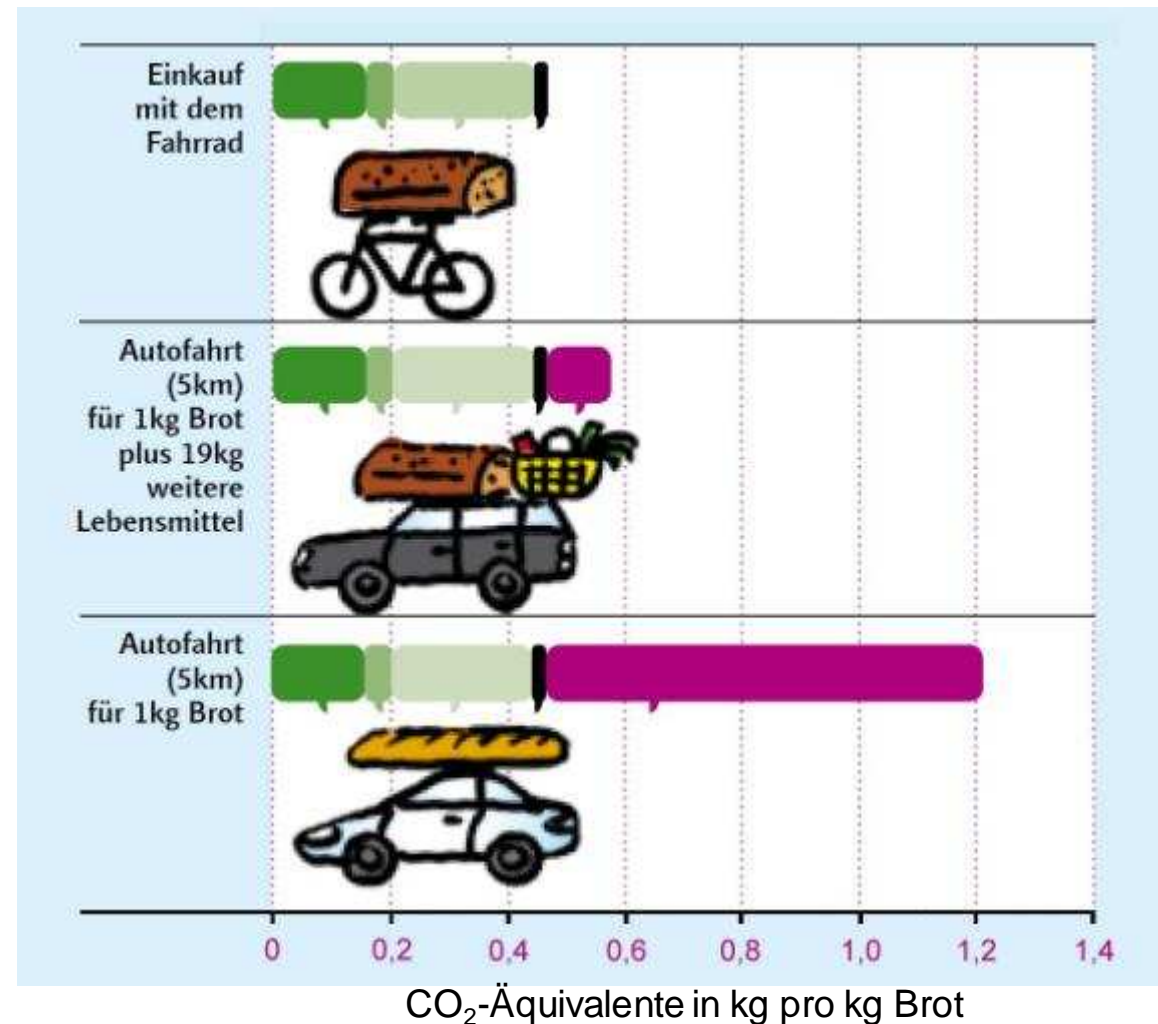
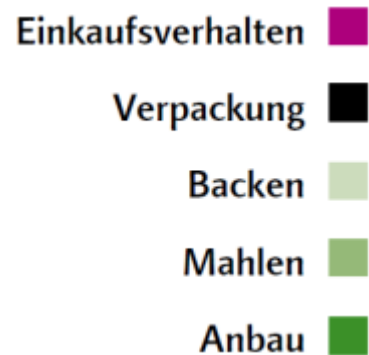


Quelle: Bru, lizenziert unter GNU-Lizenz



© Viktor Mildenerger / pixelio.de

## Treibhausgase für Produktion und Einkauf von 1 kg Brot



## Bausteine einer klimabewussten Ernährung

- viel pflanzliche - wenig tierische Nahrungsmittel
- mehr Bio-Lebensmittel in den Einkaufskorb
- auf die Herkunft achten
- saisonale Abwechslung genießen
- frische Zutaten statt Fertig- und Tiefkühlprodukte
- umweltfreundlich verpackte Ware bevorzugen
- Nahrungsmittelabfall vermeiden
- Lebensmittel energiesparend lagern und zubereiten
- klimabewusst zum Einkauf

## Fazit

**Klimabewusste Ernährung** kann Treibhausgas-Ausstoß des täglichen Essens um mehr als **die Hälfte vermindern.**

- sofortiger Beginn möglich
- ohne großen Aufwand
- keine Neuanschaffungen nötig
- gut für die eigene Gesundheit
- lecker und genussvoll





**fürs klima. unsere ernährung.**



## **Kontakt:**

**Jürgen Kretschmer**

VerbraucherService Bayern e. V.

Tel.: 0 89 / 51 51 87 43

Fax: 0 89 / 55 01 48 9

[j.kretschmer@verbraucherservice-kdfb.de](mailto:j.kretschmer@verbraucherservice-kdfb.de)

[info@verbraucherservice-bayern.de](mailto:info@verbraucherservice-bayern.de)