

Lebensmittel: Regional und ohne Verpackung einkaufen

Die Tüte hütet den Laden



Sich klimafreundlich zu ernähren, erscheint vielen als rotes Tuch: ‚Dann soll ich kein Fleisch mehr essen‘, ist ihr Gedanke. Nachhaltiger Konsum meint jedoch in erster Linie, die Natur und ihre Ressourcen bei Einkauf und Ernährung nach Möglichkeit zu schonen. Der Kauf regionaler Produkte und weniger Verpackungsmüll tragen genauso dazu bei wie eine energieeffiziente Küche. Letztere spart obendrein Geld. Die unabhängige Energieagentur Mittelbaden hat einige nützliche Tipps für Sie zusammengestellt.

Aufmerksam einkaufen

Regional erzeugte Produkte sind das A und O beim klimafreundlichen Einkauf, dafür sorgen vor allem kurze Transportwege. Regionale Waren finden Sie auf dem Wochenmarkt, im Bioladen und in manchen Supermärkten. Das CO₂-Klimakonto entlasten Sie auch, wenn Sie möglichst verpackungsarm einkaufen: Denken Sie daran, Einkaufskorb oder -tasche mitzunehmen. Für Spontankäufe gibt es kleine Falttaschen, die überall reinpassen. Findige Jungunternehmer haben wiederverwendbare Gemüsebeutel kreiert, die die Tütenflut am Obstand eindämmen. Und Brot und Brötchen schließlich kommen auch im (sauberen) Stoffbeutel sicher nach Hause.

Aufmerksam kochen

Der Spruch „Jedem Topf seinen passenden Deckel“ ist bares Geld wert, denn Topf und Pfanne mit Deckel verbrauchen beim Kochen zwei Drittel weniger Energie als ohne. Unser Tipp: Topfdeckel lassen sich auch nachkaufen. Und beim Erhitzen von Wasser verbraucht ein effizienter Wasserkocher nur rund die Hälfte des Stroms eines Elektroherds (Ausnahme: Induktionsherd).

Aufmerksam essen

Zu einer klimafreundlichen Ernährung gehört tatsächlich auch ein geringerer Fleischkonsum. Schlichte Fakten machen das verständlich: Jeder Deutsche aß laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft 2015 rund 89 Kilogramm Fleisch und Fleischerzeugnisse. Ein Rind gibt jeden Tag 200 bis 500 Liter Methangas in die Atmosphäre ab – und Methan ist mehr als 20 Mal so klimawirksam wie CO₂. Außerdem braucht das Tier viel Futter, Wasser und Weideplatz. Fazit: Wer weniger Fleisch isst, trägt maßgeblich zum Klimaschutz bei. Das kann es wert sein – und vegetarische Gerichte sind nicht weniger lecker.

Nicht nur beim Essen, auch beim Thema „Wohnen“ lässt sich sehr viel Energie einsparen. „Lassen Sie sich neutral von uns beraten, wenn Ihr Haus in die Jahre gekommen ist“, empfiehlt Agenturleiter Martin Appel, „meist bekommen Sie Fördergeld.“

Weiterführende Links

co2online:

- [Energiesparend kochen](#)
- [Fleischkonsum und Klimawandel](#)

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

- [Verbrauch von Nahrungsmitteln je Kopf](#) (Tabelle 208)

Obst und Gemüse verpackungsarm einkaufen (Beispiele)

- <https://www.chicobag.de>
- <https://naturtasche.de/>
- <https://www.fregie.de/>

WWF World Wildlife Fund

- [Studie „Klimawandel auf dem Teller“](#)

Infokasten:

Das Rind, das Methan, das Klima und der Mensch

Ein Rind gibt jeden Tag 200 bis 500 Liter Methangas in die Atmosphäre ab. Methan ist als Treibhausgas rund 21mal so wirksam wie CO₂. Außerdem braucht das Tier Futter, Wasser und Weidefläche. Die Produktion eines Kilogramms Rindfleisch belastet das Klima vergleichsweise wie etwa 250 Kilometer mit dem Kleinwagen auf der Autobahn. Würde jeder Bundesbürger einmal wöchentlich auf Fleisch verzichten, könnte das jährlich rund neun Millionen Tonnen Treibhausgas-Emissionen einsparen. Das entspricht umgerechnet 75 Milliarden PKW-Kilometern. (Quellen: tagesschau.de; WWF-Studie [„Klimawandel auf dem Teller“](#))

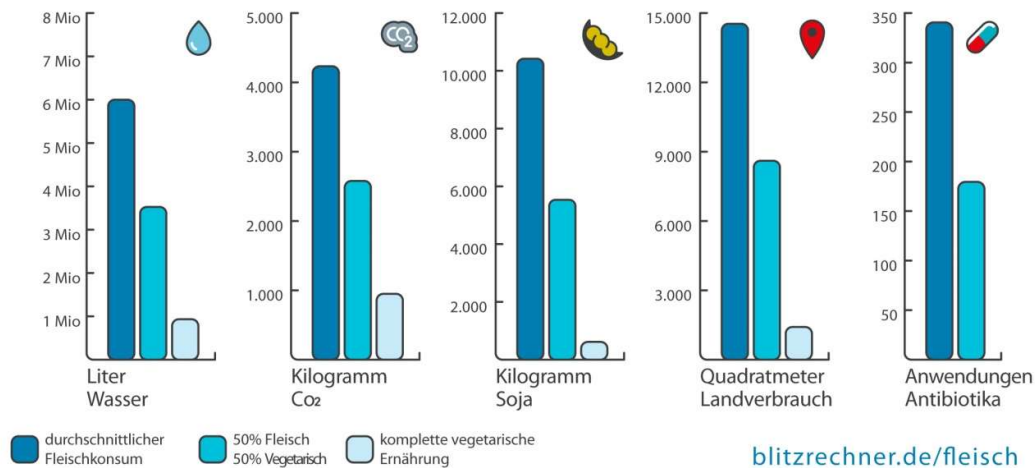
Zahl des Monats

61

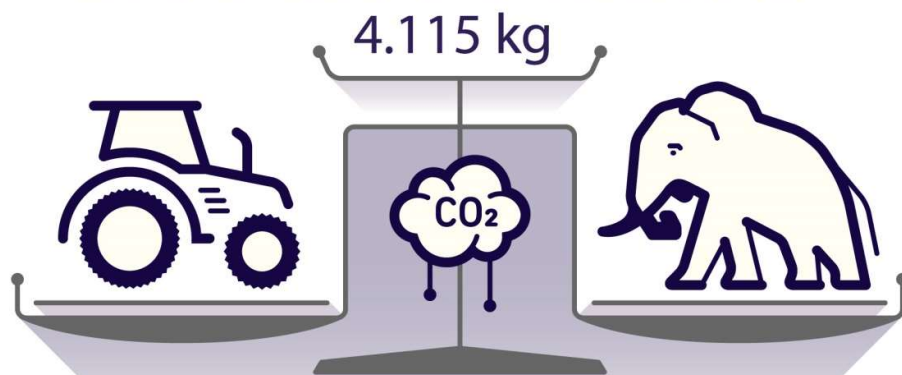
Fast zwei Drittel der Getreideernte (61,5 Prozent) werden zu Tierfutter. Zur Produktion von einem Kilogramm Schweinefleisch benötigt ein Bauer beispielsweise rund drei Kilogramm pflanzliches Futter.

(Quelle: [FNR](#); www.blitzrechner.de/fleisch)

Die Umwelt profitiert deutlich davon, wenn jede zweite Fleischmahlzeit durch eine vegetarische Alternative wie Tofu ersetzt wird.



Innerhalb von 10 Jahren verursacht jeder Durchschnittsdeutsche durch seinen Fleischkonsum so viel schädliches CO₂



Ein Traktor oder ein Elefant bringen dasselbe Gewicht auf die Waage.

blitzrechner.de/fleisch