

Klimafreundliche Ernährung

Erkenntnisse und Daten aus dem Projekt «Schöpfungszeit 2019» der Kirchgemeinde Winterthur-Veltheim, zusammengestellt von Dorothea Steiner

Die Auswirkung verschiedener Lebensmittel auf das Klima, gemessen in CO ₂ -Äquivalenten (Tabelle)	S. 2
Der Anteil tierischer und pflanzlicher Lebensmittel an unserem ökologischen Fussabdruck (Schaubild)	S. 4
Ergebnisse und praktische Konsequenzen	S. 5
Die CO ₂ -Äquivalente für haushaltsübliche Mengen (Foto)	S. 6
Wie können wir beim Essen am meisten für das Klima bewirken?	S. 6
Checkliste für den klimafreundlichen, nachhaltigen Lebensmitteleinkauf	S. 7

Tabelle der CO₂-Äquivalente in Gramm

Die Emission der CO₂-Äquivalente bezieht sich auf 1kg bzw. 1 Liter des Produkts.
(Zusammengestellt von Dorothea Steiner, Oktober 2019)

Bier	450 (10)
Brot, konventionell	720 (1)
Butter, konventionell (konv.)	23'794 (2)
Butter, ökologisch	22'089 (2)
Eier, Freiland, konv.	2'570 (1)
Feinbackwaren, konv.	938 (2)
Fisch, Kabeljau, filetiert	2'800 (3)
Geflügel, konv.	3'490 (1)
Geflügel, ökologisch	3'039 (2)
Gemüse (Blatt- Kohl- u. Wurzelgemüse)	200 (3)
Gemüse (Fruchtgemüse)	500 (3)
Hafermilch «OATLY»	300 (7)
Hirse	500 (5)
Joghurt, konv.	1'231 (2)
Kaffee pro Tasse	59 bis 100 (8)
Käse (Hartkäse), konv.	8'500 (1)
Kartoffeln, konv.	200 (1)
Lamm	15'400 (3)
Linsen, getrocknet	600 (5)
Margarine	1'280 (11)
Milch, konv.	940 (1)
Milch, ökologisch	883 (2)
Obst, konv.	450 (1)
Pommes frites, TK, ökologisch	5'568 (2)
Quark, Frischkäse, konv.	1'929 (2)
Rahm, konv.	7'631 (2)
Reis	3'000 (5)
Rindfleisch, konv.	13'300 (1)
Rindfleisch, ökologisch	11'374 (2)
Rohwurst (z.B. Salami), konv.	7'820 (1)
Schokolade (Milch-Schokolade)	3'500 (6)
Schweinefleisch, konv.	3'250 (1)
Schweinefleisch, ökologisch	3'039 (2)
Schweineschinken	4'670 (11)
Sojamilch	400 (9)
Teigwaren, konv.	919 (2)
Teigwaren, ökologisch	770 (2)
Tofu, konv.	1'100 (1)
Tomaten, Freiland	410 (4)
Tomaten, Gewächshaus	2'800 (4)
Wein	2'000 (10)
Weizenkörner, konv.	415 (1)

- (1) https://www.kritischer-agrarbericht.de/fileadmin/Daten-KAB/KAB-2009/vonKoerber_Kretschmer.pdf
- (2) <https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf> **Tabelle Seite 5.**
- (3) <https://www.oeko.de/oekodoc/1029/2010-081-de.pdf> **Tabellen ab Seite 41.**
- (4) https://www.nachhaltigkeitsstrategie.de/fileadmin/Downloads/N-Service/publikationen/GenussN_Kochbuechle.pdf **Schaubild Seite 93.**
- (5) https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner
- (6) <http://klimaag.wvsharzburg.de/die-emissionen-von-suessigkeiten/>
- (7) Eigene Angabe des Herstellers auf der Packung.
- (8) <https://www.fr.de/wissen/beim-kaffee-faengt-co2-ausstoss-11478061.html>
- (9) <https://vegan.ch/2013/04/tag-der-milch-gesundheitskult-einer-lobby/>
- (10) <https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/17195-bstr-fuenf-ueberraschende-treibhausgas-schleudern/231965-img-deutscher-wein>
- (11) Balz, Julia / Bittig, Konstantin: Das Klimakochbuch. Klimafreundlich einkaufen, kochen und geniessen, Stuttgart 2015, Seite 52.

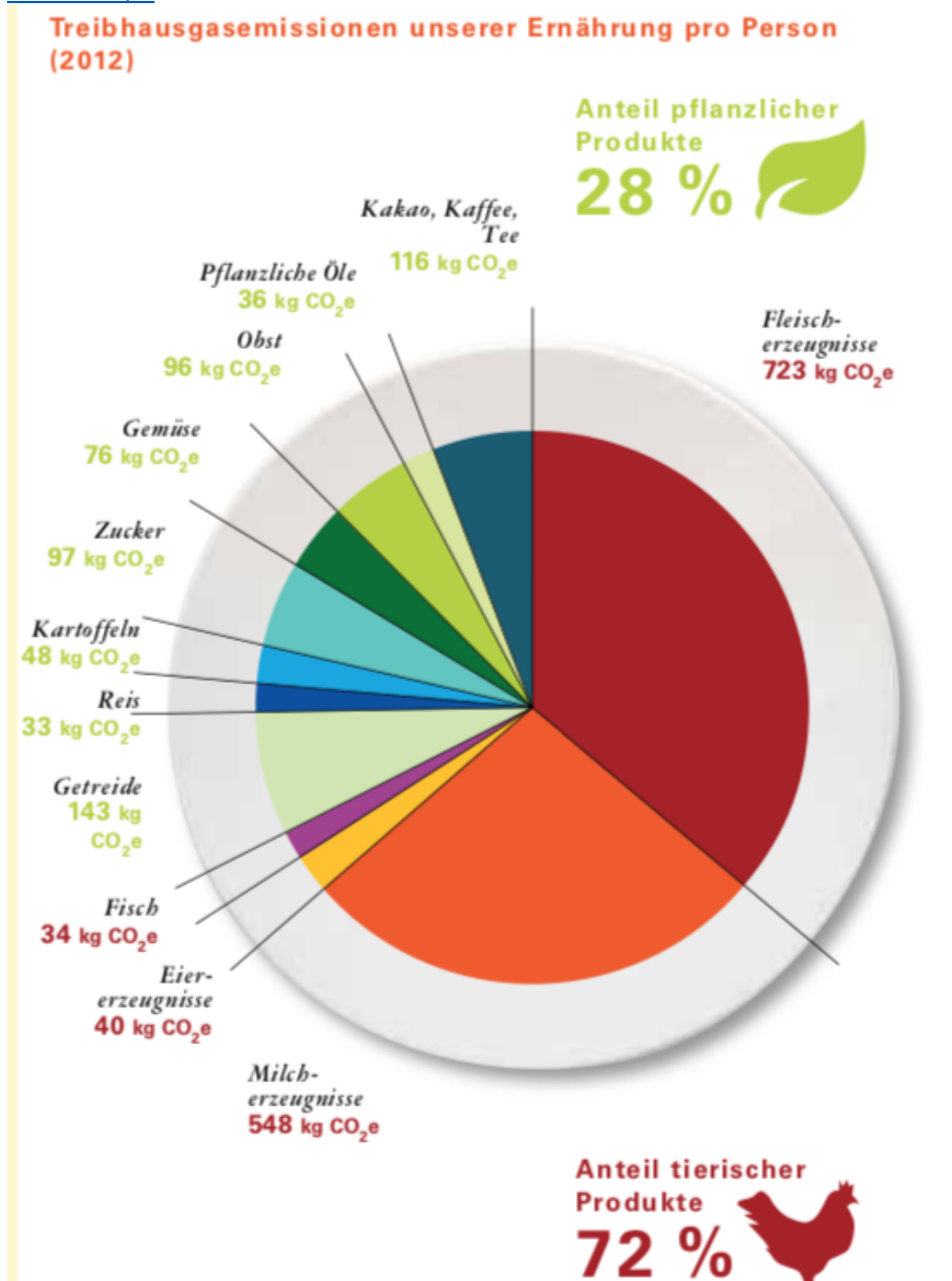
Der Anteil tierischer und pflanzlicher Lebensmittel an unserem ökologischen Fussabdruck (Schaubild)

http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Klimawandel_auf_dem_Teller.pdf?_ga=2.21812732.65959224.1560077869-2127048900.1560077869

Schaubild Seite 28, Angaben für Deutschland.

(Version des «Genuss-Kochbüchles» des Landes Baden-Württemberg):

https://www.nachhaltigkeitsstrategie.de/fileadmin/Downloads/N-Service/publikationen/GenussN_Kochbuechle.pdf



Ergebnisse und praktische Konsequenzen:

(Dorothea Steiner, Oktober 2019)

Unsere Ernährung macht etwa ein Drittel der gesamten Umweltbelastung aus.¹ Den grössten Anteil an Treibhausgasemissionen in der Ernährung wiederum haben Fleisch- und Milchprodukte. Innerhalb dieser Gruppe sind mit Abstand die grössten Klimasünder Rind- bzw. Kalbfleisch und fette Milchprodukte. Dazu gehören Butter, Rahm und Käse. Es lässt sich kein klimafreundliches Gericht mit Rindfleisch kochen, keines mit einer Rahm-Sosse oder einem Stück Grillkäse. Bei Backwaren muss man die Butter durch Margarine ersetzen. Bio-Produkte sind in diesem Bereich nur wenig besser und auch Lammfleisch oder Ziegenkäse sind, was die Umweltbelastung angeht, keine Alternative.

Anders verhält es sich mit Tieren, die keine Wiederkäuer sind, mit Hühnern, Schweinen und Fischen. Auch das Produkt der Hühner, ihre Eier, lassen sich in der klimafreundlichen Küche verwenden. Ein Experte für Ökobilanzen empfiehlt beispielsweise je zwei Portionen Fleisch und Eier à 120 Gramm in der Woche.²

Insgesamt erhöht sich bei der klimafreundlichen Ernährung der Anteil an pflanzlichen Produkten gegenüber einer durchschnittlichen Mischkost. Sie gleicht damit der „mediterranen“ Ernährung, in der beispielsweise Öl statt Butter und Rahm verwendet wird. (Eine vegetarische Ernährungsform mit sehr viel Käse und Treibhausgemüse bzw. Flugware ist noch nicht klimafreundlich.) Obst und Gemüse sollte man saisongerecht verwenden, von regionalen und möglichst ökologischen Produzenten.

Geht man davon aus, dass eine durchschnittliche Mahlzeit etwa 1600g CO₂-Äquivalente verursacht, so wäre es bei einer klimabewussten etwa die Hälfte. Der Catering-Service der Migros bietet beispielsweise ein «Klima-Menu silber» mit maximal 800g CO₂-Äquivalenten an sowie ein «Klima-Menu gold» mit maximal 500g CO₂-Äquivalenten.³

Die Versorgung mit Eiweiss ist durch eine klimafreundliche Ernährung gewährleistet. Ohnehin wird oft das Doppelte des nötigen Eiweisses verzehrt, das etwa 50g pro Tag ausmacht. (Migros und Coop gehen von diesem Wert aus.) Eiweiss kommt auch in Pflanzen vor und ersetzt gerade durch die Kombination verschiedener eiweisshaltiger Nahrungsmittel das tierische Eiweiss. Eiweiss ist beispielsweise enthalten in Nüssen, Hülsenfrüchten, Getreide, Erbsen, Kohlrarten, Kartoffeln und Pilzen. Letztlich ist die klimafreundliche Küche gesund und korrigiert die Fehlentwicklungen der letzten (Wohlstands-) Jahrzehnte.

¹ <http://www.eartheffect.ch/sites/default/files/inline-files/Flyer%20Klima-Menu.pdf>

Schaubild Seite 2.

² Niels Jungbluth (2017) [Ökologischer Fussabdruck von Nahrungsmitteln](#). Interne Weiterbildungsveranstaltung Lenz & Staehelin, Zürich am 22.11.2017 **Auflistung Seite 44.**

³ <http://www.eartheffect.ch/sites/default/files/inline-files/Flyer%20Klima-Menu.pdf>



Wie können wir beim Essen etwas gegen den Klimawandel tun?

Wir können den Ausstoss schädlicher Treibhausgase (gemessen in Gramm CO₂-Äquivalenten) reduzieren.

Die gCO₂-Zahlen sind für die jeweilige Packungsgrösse errechnet. Sie bezeichnen die Menge schädlicher Treibhausgase, die durch die Herstellung dieses Produkts entstanden sind.

Wie kann ich am meisten bewirken?

Plastikverpackung, Bio, Import, tierische oder pflanzliche Herkunft ... all diese Stichwörter sind im Gespräch, wenn es um klimafreundliche Ernährung geht. Hier die Reihenfolge der wichtigsten Stellschrauben:¹

1. Nahrungsquelle – tierisch oder pflanzlich?
2. Saisonalität – wächst das Obst und Gemüse gerade hier, kommt es nicht aus einem fossil beheizten Treibhaus?
3. Herkunft und Transportwege – v.a. Flugtransport aus Übersee, aber auch Spanien ist weit und die Produktionsbedingungen dort sind meist sehr umweltschädlich. Relevant ist auch der Transport eingekaufter Kleinmengen vom Laden oder Bauernhof nach Hause.
4. Landwirtschaftliche Produktionsweise – konventionell oder biologisch?
5. Verarbeitungsgrad – so belastet ein Kartoffelstock aus Flocken die Umwelt dreimal so sehr wie einer aus frischen Kartoffeln; zudem benötigen viele Fertigprodukte (Tief-) Kühlung.
6. Verpackung – diese macht nur 1 Prozent der Klimawirkung der Ernährung aus.

¹ http://www.klimabildung-koeln.de/userfiles/downloads/Broschuere_Tipps_zum_Klimafreundlichen_Konsum_von_Lebensmitteln.pdf, Tabelle Seite 4.

Checklisten für den klimafreundlichen, nachhaltigen Lebensmitteleinkauf

Lebensmittelproduktion und -transport	
Kriterien mit sinkender Klimarelevanz (1 = hoch)	
1. Nahrungsquelle	
Pflanzlich	↑
Tierisch, Molkereiprodukte, niedrige Fettstufe	↗
Tierisch, Molkereiprodukte, hohe Fett- und/oder Trockenstufe	→
Tierisch, Schwein/Geflügel/Fisch	↘
Tierisch, Rind	↓
2. Saisonailität, Obst & Gemüse	
Saisonware (Freiland / unter Schutz)	↑
Lagerware (Kühlhaus, Dauer der Lagerung relevant!)	↗
Gewächshausware, beheizt	↓
3. Herkunft und Transportwege	
Aus der Region	↑
Schiffstransport	↗
LKW-Transport aus EU	→
Flugimportware	↓
4. Landwirtschaftliche Produktionsweise	
Biologisch	↑
Sozial/fair (Klimarelevanz?)	↗
Konventionell	→
Gentechnisch verändert (Klimarelevanz?)	↓
5. Verarbeitungsgrad	
Frischewaren	↑
TK-Produkte	↗
Konserven	↘
6. Verpackung	
Loseware (ggf. mit Aufkleber)	↑
Mehrwegverpackungen	↗
Pappverpackungen	→
Plastikverpackungen, Verbundmaterialien	↘
Dose, Glas (Glas aufgrund höheren Gewichts noch ungünstiger als Dose)	↓