

# Selbstverpflichtung während der Schöpfungszeit – wie geht das?

Im September feiern die christlichen Kirchen die Schöpfungszeit. Dieses Jahr laden wir alle, natürlich nicht nur Kirchenmitglieder, ein, bei einer Selbstverpflichtungsaktion mitzumachen. Vielleicht wird eine Gruppe sich klimafreundlich ernähren, eine andere aufs Auto verzichten ... **Machen Sie mit, schreiben Sie Ihr selbst gestecktes Ziel auf ein grünes Blatt und hängen Sie das Blatt an den Baum in der Kirche.**

## Ziel

Das Ziel ist, dass wir in der Schöpfungszeit (also im Monat September) gemeinsam eine möglichst grosse Menge Treibhausgase (berechnet in kg CO<sub>2</sub>-Äquivalenten) vermeiden. Viele Ziele lassen sich nicht individuell, sondern nur als Gemeinschaft erreichen. Sie können sich darum auch als Familie oder Wohn- bzw. Tischgemeinschaft ein Ziel setzen.

Im Durchschnitt produziert jede(r) von uns monatlich 466 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente, davon etwa ein Drittel, 166 kg, durch Ernährung und je ein Viertel durch Wohnen und Mobilität. Die Hälfte der ernährungsbedingten Emissionen ist vermeidbar. Die Emissionen durch Ernährung werden zu einem Drittel durch Fleisch und zu einem Viertel durch Milchprodukte verursacht.

## Beispiele einer Selbstverpflichtung

Hier einige Beispiele (wo nicht anders angegeben, nehmen wir als Ausgangspunkt die durchschnittlichen Schweizer Ernährungsgewohnheiten; alle Zahlen sind ungefähr):

Während der Schöpfungszeit ...	Dadurch vermiedenes CO <sub>2</sub> (eq)
... ernähre ich mich nach der WWF-Ernährungstabelle (s.u.)	55 kg
... ernähre ich mich vegetarisch	38 kg
... ernähre ich mich vegan und saisonal	83 kg
... ersetze ich 1x pro Woche eine Fleischmahlzeit durch eine vegetarische Mahlzeit	3.25 kg
... ersetze ich 1x pro Woche eine Fleischmahlzeit durch eine vegane Mahlzeit	4.0 kg
... verzichte ich jede Woche auf 1 Liter Milch	3.6 kg
... ersetze ich jede Woche 1 L Milch durch 1 L Hafermilch	2.4 kg
... verzichte ich auf 1 Tasse Kaffee pro Tag	2.4 kg
... ersetze ich jeden Tag 1 L Mineralwasser durch Leitungswasser	5.7 kg
... ersetze ich Butter durch Margarine	9.4 kg

Wer selber rechnen will, kann sich an den Durchschnittswerten auf der separaten Liste orientieren. Wenn Sie sich ein anderes Ziel setzen (z.B. ÖV oder Velo statt Auto für eine bestimmte Anzahl km), für das hier keine Zahlen stehen, schreiben Sie das Ziel auf ein Blatt, und wir berechnen, wie viel Ersparnis es bedeutet. Seien Sie sicher: Jeder Beitrag zählt! Anfangs Oktober werden wir zusammenzählen, wie viel wir gemeinsam eingespart haben, und das Resultat öffentlich bekannt machen. Wir sind gespannt darauf, wie viel wir durch unsere persönlichen Entscheidungen miteinander bewirken können!

<b>WWF-Ernährungstabelle: das ist erlaubt</b>	
<b>Nahrungsmittel</b>	<b>Gramm pro Person und Tag</b>
Nüsse	10
Öle	37
Eier	18
Fisch	33
Fleisch	50
Milchprodukte	319 <sup>1</sup>
Hülsenfrüchte	63
Kartoffeln, Getreide	551

<sup>1</sup> davon gemäss Agroscope 42 g Käse oder Rahm und 3.5 g Butter. Für mehr Käse/Rahm muss die entsprechende Milchratio durch 10, für mehr Butter durch 25 geteilt werden.

### Information: Vortrag von Christoph Meili

2. September

Mehr Informationen zu klimafreundlicher Ernährung gibt es im Vortrag von Christoph Meili am 2. September um 19.30 Uhr im Pfarreizentrum St. Ulrich. Im Anschluss daran werden wir über die Selbstverpflichtungsaktion im Detail informieren und Ihre Fragen beantworten. Auch dort können Sie noch Blätter ausfüllen und an den Baum hängen.

### Austauschrunden zur Selbstverpflichtung

5. September

1. Oktober (jeweils 19.30 Uhr, Pfarreizentrum St. Ulrich)

Am 5. September werden wir klimafreundliche Menüpläne erstellen und diskutieren sowie über unsere Fragen sprechen.

Am 1. Oktober werden wir unsere Erfahrungen zusammentragen und erste Erkenntnisse daraus gewinnen.

### Klimafreundliche Ernährung in Kürze

Insgesamt erhöht sich bei der klimafreundlichen Ernährung der Anteil an pflanzlichen Produkten gegenüber einer durchschnittlichen Mischkost. (Ein Experte für Ökobilanzen empfiehlt beispielsweise je zwei Portionen Fleisch und Eier à 120 Gramm in der Woche.<sup>1</sup>) 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 1600 g CO<sub>2</sub>-Äquivalente verursacht, so wäre es bei einer klimabewussten etwa die Hälfte. Der Catering-Service der Migros bietet beispielsweise ein «Klima-Menü silber» mit maximal 800 g CO<sub>2</sub>-Äquivalenten an sowie ein «Klima-Menü gold» mit maximal 500 g CO<sub>2</sub>-Äquivalenten.<sup>2</sup>

### Und was ist mit der Gesundheit?

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.

<sup>1</sup> Niels Jungbluth (2017) Ökologischer Fussabdruck von Nahrungsmitteln. Interne Weiterbildungsveranstaltung Lenz & Staehelin, Zürich am 22.11.2017 **Auflistung Seite 44.**

<sup>2</sup> <http://www.eartheffect.ch/sites/default/files/inline-files/Flyer%20Klima-Menu.pdf>

### 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<sup>1</sup>:

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.

<sup>1</sup> [http://www.klimabildung-koeln.de/userfiles/downloads/Broschuere\\_Tipps\\_zum\\_Klimafreundlichen\\_Konsum\\_von\\_Lebensmitteln.pdf](http://www.klimabildung-koeln.de/userfiles/downloads/Broschuere_Tipps_zum_Klimafreundlichen_Konsum_von_Lebensmitteln.pdf),  
**Tabelle Seite 4.**

## Durchschnittliche Treibhausgasemissionen einiger Lebensmittel

Die Emission der CO<sub>2</sub>-Äquivalente bezieht sich auf 1 kg bzw. 1 Liter des Produktes. "Lit." steht für die Literaturquelle unten auf der Seite.

Was	g CO <sub>2</sub> (eq)	Lit.	Was	g CO <sub>2</sub> (eq)	Lit.
Bier	450	(10)	Margarine	1'280	(11)
Brot, konventionell	720	(1)	Milch, konv.	940	(1)
Butter, konventionell	23'794	(2)	Milch, ökologisch	883	(2)
Butter, ökologisch	22'089	(2)	Obst, konv.	450	(1)
Eier, Freiland, konv.	2'570	(1)	Öl, Speiseöl	1'890	(1)
Eier, ökologisch	1'542	(2)	Pommes Frites, TK, öko.	5'568	(2)
Erdbeeren	300	(3)	Rahm, konv.	7'631	(2)
Feinbackwaren, konv.	938	(2)	Rahm, ökologisch	7'106	(2)
Fisch, Kabeljau, filetiert	2'800	(3)	Reis	3'000	(5)
Fisch, Lachs (Aquakultur)	1'900	(3)	Rindfleisch, konv.	13'300	(1)
Fischstäbchen, Kabeljau	4'000	(3)	Rindfleisch, ökologisch	11'374	(2)
Frischkäse oder Quark	1'930	(1)	Rohwurst (z.B. Salami)	7820	(1)
Geflügel, konv.	3'490	(1)	Schokolade (Milch-)	3'500	(6)
Geflügel, ökologisch	3'039	(2)	Schokolade (dunkel)	1'950	(6)
Gemüse (Fruchtgemüse)	500	(3)	Schokolade (weiss)	4'000	(6)
Gemüse (Blatt-, Kohl- und Wurzel-)	200	(3)	Schweinefleisch, konv.	3'250	(1)
Gemüse, Konserve	511	(2)	Schweinefleisch, ökol.	3'039	(2)
Gemüse, tiefgekühlt	415	(2)	Schweineschinken	4'670	(11)
Hafermilch «OATLY»	300	(7)	Sojamilch	400	(9)
Hirse	500	(5)	Teigwaren, konv.	919	(2)
Joghurt, konv.	1'231	(2)	Teigwaren, ökologisch	770	(2)
Käse (Hartkäse), konv.	8'500	(1)	Tomaten, Freiland	410	(4)
Käse, ökologisch	7'951	(2)	Tomaten, ökologisch	228	(2)
Kaffee pro Tasse	59–100	(8)	Tomaten, Gewächshaus	2'800	(4)
Kartoffeln, konv.	200	(1)	Tofu, konv.	1'100	(1)
Kartoffeln, ökologisch	138	(2)	Wein	2'000	(10)
Lamm	15'400	(3)	Weizenkörner, konv.	415	(1)
Linsen, getrocknet	600	(5)	Zucker	500	(3)

(1) [https://www.kritischer-agrarbericht.de/fileadmin/Daten-KAB/KAB-2009/vonKoerber\\_Kretschmer.pdf](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](https://www.nachhaltigkeitsstrategie.de/fileadmin/Downloads/N-Service/publikationen/GenussN_-Kochbuechle.pdf) **Grafik Seite 93.**

(5) [https://www.klimatarier.com/de/CO2\\_Rechner](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, S. 48 und 52.

Zusammenstellung: Dorothea Steiner, August 2019