

In der Art, wie wir uns ernähren, liegt ein besonders wichtiger Hebel für das Klima. Schon kleine Veränderungen im Einkaufs- und Ernährungsverhalten können die eigene CO<sub>2</sub>-Bilanz beachtlich senken. So macht es beispielsweise einen enormen Unterschied, ob wir überwiegend regionale Produkte kaufen oder regelmäßig viel Fleisch essen. Dieses Kapitel verrät, wie die Ernährung rundum klimafreundlicher gelingen kann.

# Klimagerecht genießen



## Vorausschauend Einkaufen

Der Einkauf stellt die Weichen für eine klimafreundliche Ernährung. Eine wichtige Rolle spielen neben der Produktwahl auch Einkaufsweg und -ort:

- Kaufen Sie **VORWIEGEND** lokal bzw. regional ein, z. B. auf dem Markt, im Hof- oder Bioladen in der Nähe und bestellen Sie seltener online. Nicht nur das Klima profitiert von kürzeren Transportwegen, Sie unterstützen so auch den Einzelhandel vor Ort. Belebte Innenstädte erhöhen nicht nur die Lebensqualität, sie tragen auch dazu bei, dass Einkaufswege kürzer werden und nicht zwangsweise motorisiert, sondern zu Fuß oder per Rad zurückgelegt werden können.
- Abfallvermeidung ist ein wichtiger Klimahebel und beginnt beim Einkauf. Achten Sie darauf, nur das zu kaufen, was Sie **WIRKLICH BRAUCHEN**. Vermeiden Sie so Lebensmittelverschwendung und schonen zugleich den Geldbeutel. Nützlich sind Einkaufslisten oder -Apps, mit deren Hilfe Sie gezielter einkaufen und ungeplante, oft teure Spontankäufe eher vermeiden.
- Im Supermarkt wird nichts dem **ZUFALL** überlassen. Warenplatzierung, Aktionen, große Einkaufswagen – Ziel ist, dass der Kunde viel kauft. Hinterfragen Sie, ob vermeintliche Angebote wirklich „günstig“ sind.
- Besorgen Sie beim wöchentlichen Großeinkauf das, was zur **GRUNDAUSSTATTUNG** gehört und länger haltbar ist. Frische, schnell verderbliche Waren wie z. B. Brot werden nach Bedarf hinzugekauft.

## Lebensmittel richtig lagern

Rund 80 kg Lebensmittel landen in Deutschland pro Kopf und Jahr in der Tonne – und haben das Klima so unnötig belastet. Mit richtiger Lagerung vermeiden Sie einen maßgeblichen Anteil Lebensmittelabfälle:

- In **SAUBERER UMGEBUNG** halten sich Lebensmittel länger. Licht-, wärme- oder kälteempfindliche Produkte sollten entsprechend geschützt werden. Verwenden Sie zur Aufbewahrung angebrochener Speisen verschließbare Behälter oder Bienenwachstücher statt Frischhalte- und Alufolien.



- Machen Sie den Geschmackstest und prüfen Sie Lebensmittel, die das **MINDESTHALTBARKEITSDATUM** (MHD) überschritten haben, bevor Sie sie entsorgen. Oft sind sie noch eine ganze Weile darüber hinaus genießbar. Anders sieht es beim Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“) aus. Ist es erreicht, sind Lebensmittel zu entsorgen.
- Bewahren Sie Lebensmittel richtig auf:
  - **KÜHLWAREN**: Was aus dem Kühlregal kommt, gehört auch zuhause in den Kühlschrank. Wichtig ist die Wahl der richtigen Kältezone: Fleisch und Fisch sind ganz unten, wo es am kältesten ist, am besten aufgehoben. Milchprodukte gehören ins mittlere Fach. Aufschnitt, Käse und zubereitete Speisen bewahren ihr Aroma gut verpackt im oberen Fach. In der Tür bleiben Getränke, Milch, Butter, Eier und Marmeladen lange frisch.
  - **OBST & GEMÜSE** landen besonders häufig im Abfall. Oft sind ungünstiger Transport und falsche Lagerung schuld. So sind viele Sorten nicht für die Kühlschranklagerung geeignet. Einige Sorten wie z. B. Bananen und Äpfel sollten zudem nicht gemeinsam gelagert werden, da sie sonst schneller altern.
  - Lang haltbare Lebensmittel können in **VORRATS-SCHRÄNKEN** aufbewahrt werden. Hier gilt es für gute Übersichtlichkeit und Sauberkeit zu sorgen und stets nur einen der Haushaltsgröße angepassten Grundstock vorrätig zu halten.
  - **TIEFKÜHLKOST** gehört in ein Gefrierfach. Da Kühlung viel Energie verbraucht und somit CO<sub>2</sub> verursacht, sollten Sie hier nur einen Grundstock vorrätig halten. **VORSICHT**: Gefrierschränke und -truhen sind oft wahre Stromfresser.

## An Guadn! Klimafreundlich genießen

Mit der richtigen Ernährung können Sie sich selbst, aber auch dem Klima etwas Gutes tun.

- Machen Sie Ernährung zum Haushaltsthema. **BEZIEHEN** Sie alle Mitglieder aktiv ein, wenn es um die Zubereitung von Speisen geht. Sind Kinder im Haus, fördern Sie frühzeitig ihr Bewusstsein für die Herkunft und Qualität von Lebensmitteln. Besitzen Sie einen Garten oder Balkon, ziehen Sie dort selber Nutzpflanzen und Kräuter. Dass Gutes Zeit braucht, kriegen so alle mit.
- Sorgen Sie für **ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG** und probieren Sie regelmäßig neue Gerichte aus. Bei der Wahl, was gekocht werden soll, lassen sich alle Haushaltsmitglieder einbeziehen. Schon kleine Kinder haben Spaß daran, Gemüse zu waschen oder Mengen abzuwiegen.
- Essen Sie so **FRISCH UND UNVERARBEITET** wie möglich. Fertiggerichte sind zwar praktisch, sollten aber die Ausnahme auf dem Teller sein. Denn Sie enthalten nicht nur zahlreiche Zusatzstoffe, versteckte Zucker und Fette, sondern haben durch den hohen Verarbeitungsgrad auch eine höhere CO<sub>2</sub>-Bilanz.
- Für **BABY- UND KLEINKINDKOST** gilt: Wissen, was wirklich drin ist! Sie sollte so wenig Salz, Zucker und Zusatzstoffe wie möglich enthalten. Gemüse- und Obstbreie lassen sich schnell und einfach selber machen. Das schont Klima und Geldbeutel.
- Geben Sie **LOKAL UND REGIONAL ERZEUGTEN** Lebensmitteln Vorrang. Kürzere Transportwege sind klimafreundlicher, gleichzeitig unterstützen Sie lokale Erzeuger. Schon Kindern tut es gut, diesen Zusammenhang zu kennen: Der Besuch eines Hofladens kann z. B. ein spannendes Erlebnis sein.

Wie klimagerechte Ernährung aussehen kann, zeigt z. B. der Ernährungsplan „PLANETARY HEALTH DIET“ der EAT-Lancet-Kommission. Mehr unter [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de).



- Essen Sie **SAISONAL**. Viele Obst- und Gemüsesorten sind zwar ganzjährig erhältlich, haben als Importware aber oft mehrere tausend Kilometer Reise hinter sich. Nicht selten werden sie mit haltbarmachenden Mitteln behandelt, um möglichst lange frisch auszusehen. Lagerware muss zudem energieintensiv gekühlt werden.
- Entdecken Sie die Lust an „**BIO**“: Bio-Erzeugnisse sind weitaus weniger pestizidbelastet, auch klimabilanziell schneiden sie meist besser ab als ihre konventionellen Konterparts. Am besten ist frische, lokale bzw. regionale Freilandware.
- Fleischerzeugung ist besonders klimaschädlich. Weniger ist daher mehr: Essen Sie seltener, dafür bewusster Fleisch und Wurstwaren. Etwa 300 g pro Person/Woche gelten als gesund und klimaverträglich. Setzen Sie dabei auf regional erzeugte Frischware, am besten in Bio-Qualität. Wild und Geflügel schneiden klimabilanziell besser ab als Rind oder Schwein. Fleisch von Weiderindern sticht solches aus Stallhaltung.
- Probieren Sie **VEGETARISCHE UND VEGANE GERICHTE** aus. Tierische Proteine können z. B. durch Hülsenfrüchte, Tofu und einige Pilzsorten ersetzt werden. Nach und nach können Sie sich so fleischlose Lieblingsgerichte zusammenstellen. Das Klima dankt es.
- Gutes Essen verdient **WERTSCHÄTZUNG**. Genießen Sie bewusst und so oft wie möglich gemeinsam.

#### BIO IST KLIMAWAHL NR. 1

Bio-Lebensmittel sind klimafreundlicher als konventionelle, denn sie verursachen **WENIGER TREIBHAUSGASEMISSIONEN**. Dafür sorgen in der ökologischen Landwirtschaft vor allem der Verzicht auf Stickstoff-Mineraldünger und der geringere Einsatz von industriell-gefertigtem Kraftfutter in der Tierhaltung. Weitere Faktoren sind humushaltigere Böden mit höherer CO<sub>2</sub>-Bindung, regionaler Futtermittelbezug und Ökostrom-Nutzung. Bei Verarbeitung, Verpackung, Transport und Lagerung gibt es hingegen weniger Unterschiede. Auch Bio-Kosmetik, -Reinigungsmittel und -Textilien schneiden klimabilanziell meist besser ab.

Vgl. [www.umweltbundesamt.de/themen/boden-landwirtschaft/landwirtschaft-umweltfreundlich-gestalten/oekolandbau#Umweltleistungen%20des%20%C3%96kolandbaus](http://www.umweltbundesamt.de/themen/boden-landwirtschaft/landwirtschaft-umweltfreundlich-gestalten/oekolandbau#Umweltleistungen%20des%20%C3%96kolandbaus)

## Empfehlenswerte Labels aus Bayern



Bayerisches Bio-Siegel



Geprüfte Qualität – Bayern



Regionalfenster  
(u. a. Franken,  
Oberschwaben)



Altmühltaler Lamm



Die Regionaltheke –  
von fränkischen Bauern



Juradist



Unser Land



Biosiegel der  
Dachmarke Rhön

Weitere Informationen unter [www.label-online.de](http://www.label-online.de).  
Mehr Verbrauchertipps finden Sie unter  
[www.verbraucherportal.bayern.de](http://www.verbraucherportal.bayern.de).