

Klimaschutz mit Messer und Gabel - Rezepte für eine nachhaltige, gesunde Ernährung

Wie schon andere Weltklima-Konferenzen ist auch das Gipfeltreffen 2012 in Rio de Janeiro zum Klimaschutz und zur Nachhaltigkeit zu Ende gegangen ohne verbindliche Massnahmen zur Rettung des Weltklimas. Doch statt auf die Politik zu hoffen, kann jeder Einzelne etwas zur Verbesserung des Klima- und Hungerproblems tun.

Umweltverträglichkeit der Ernährung

Die Ernährung trägt in hohem Mass zur Belastung der Umwelt bei, denn von der Erzeugung bis zur Abfallentsorgung, entstehen zahlreiche ökologische Probleme. Für alle diese Prozesse werden viele Ressourcen (Land, Energie, Wasser) benötigt. Treibhausgasemissionen entstehen zwar zu einem grossen Teil in der Landwirtschaft und speziell bei der Viehhaltung, doch auch die Verpackung und der Transport von Lebensmitteln produzieren Emissionen. Die Konsumenten tragen auch zu einem wesentlichen Teil der Emissionen bei, durch Heizen, Kühlen und Einkäufe mit dem Auto.



Quelle: European Journal of Clinical Nutrition. 2006

Grundsätze der ökologischen Ernährung

1. Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen

Mit der Reduzierung des Anteils tierischer Lebensmittel (v.a. Fleisch) können Konsumenten am meisten zur Verminderung von Umweltbelastungen und Hungerproblemen beitragen. Fleisch ist aufgrund der energieaufwändigen Dünger-Herstellung für den Anbau von Viehfutter und des bei der Verdauung entstehenden Methans beim Rind äusserst klimaschädlich. Ein geringerer Verzehr von tierischen Produkten bedeutet: Weniger Tierfabriken, weniger Ackerland zur Futterproduktion (damit auch weniger Wasser, Pestizid und Düngemittel nötig), weniger Umweltbelastung durch Mist und Gülle, weniger Treibhausgase, Schonung der Urwälder.

Weltweit landen etwa 38 % des Getreides in den Futtertrögen. Nach Expertenangaben könnte der Hunger in der ganzen Welt ausgerottet werden, wenn in den reichen Ländern der Fleischkonsum um nur 10 Prozent gesenkt würde.

2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel

Pflanzliche Lebensmittel aus Bio-Anbau verursachen bis zu einem Drittel weniger Treibhausgase als solche aus herkömmlicher Landwirtschaft. Grund dafür ist, dass Bio-Bauern nur hofeigenen Dünger wie Mist und keinen Kunstdünger verwenden.

Biologisches Gemüse hat auch gesundheitliche Vorteile gegenüber dem konventionellen. Der Nitratgehalt ist nur halb so gross, es weist keine oder nur minimale Pestizidrückstände auf, hat mehr gesundheitsfördernde, sekundäre Pflanzenstoffe (Farb- Duft- und Geschmacksstoffe).

3. Regionale und saisonale Nahrungsmittel

Die Klimabelastung durch den Transport hängt von der zurückgelegten Strecke und dem verwendeten Transportmittel ab. Lebensmittel aus der Region legen nur geringe Entfernungen zurück und sind daher klimafreundlicher. Flug-Transporte von Waren belasten das Klima mehrere hundert Mal stärker als Transporte mit Hochseeschiffen.

Für den Transport von 1 kg Erdbeeren (im Juni) aus dem Umkreis von 250 km werden etwa 30 ml Erdöl (Lastwagen) verbraucht, 1 kg Erdbeeren (im Winter) aus dem rund 11.000 km entfernten Südafrika benötigen für den Flugtransport fast 5 l Erdöl.

Lebensmittel, die bei uns keine Saison haben, kommen oft aus beheizten Gewächshäusern. Um diese zu heizen, wird sehr viel Energie in Form von Erdöl verbraucht und Treibhausgase produziert. Für einen Salat aus Freilandanbau entstehen 75 Gramm Treibhausgase, stammt er aus dem beheizten Treibhaus sind es 4.500 Gramm Treibhausgase – also 60-mal so viel.

4. Lieber frisch und gering verarbeitet

Die lange Kühlkette während Transport und Lagerung von (tief)gekühlten Lebensmitteln braucht viel Energie und erzeugt enorm viel Treibhausgase. Die Herstellung tiefgekühlter Pommes frites beispielsweise verursacht 29-mal mehr Treibhausgase als frische Kartoffeln.

5. Umweltfreundlich verpackte Produkte

Mehr als ein Viertel des Hausmüllgewichts besteht aus Lebensmittelverpackungen. Pro Person fallen im Jahr etwa 100 Kilogramm an Verpackungsmüll an. Die Verpackungen von Lebensmitteln tragen erheblich zu unseren wachsenden Abfallbergen bei. Durch den Einkauf von Lebensmitteln, die gar nicht bzw. umweltverträglich (v.a. Plastikfolie, Papier) verpackt sind, lassen sich die Abfallmengen erheblich reduzieren. Dadurch vermindern sich zudem der Rohstoff- und Energieverbrauch sowie die Emissionen. Umweltbelastende Verpackungsmaterialien, wie Alu sollte gemieden werden.

6. Fair gehandelte Produkte

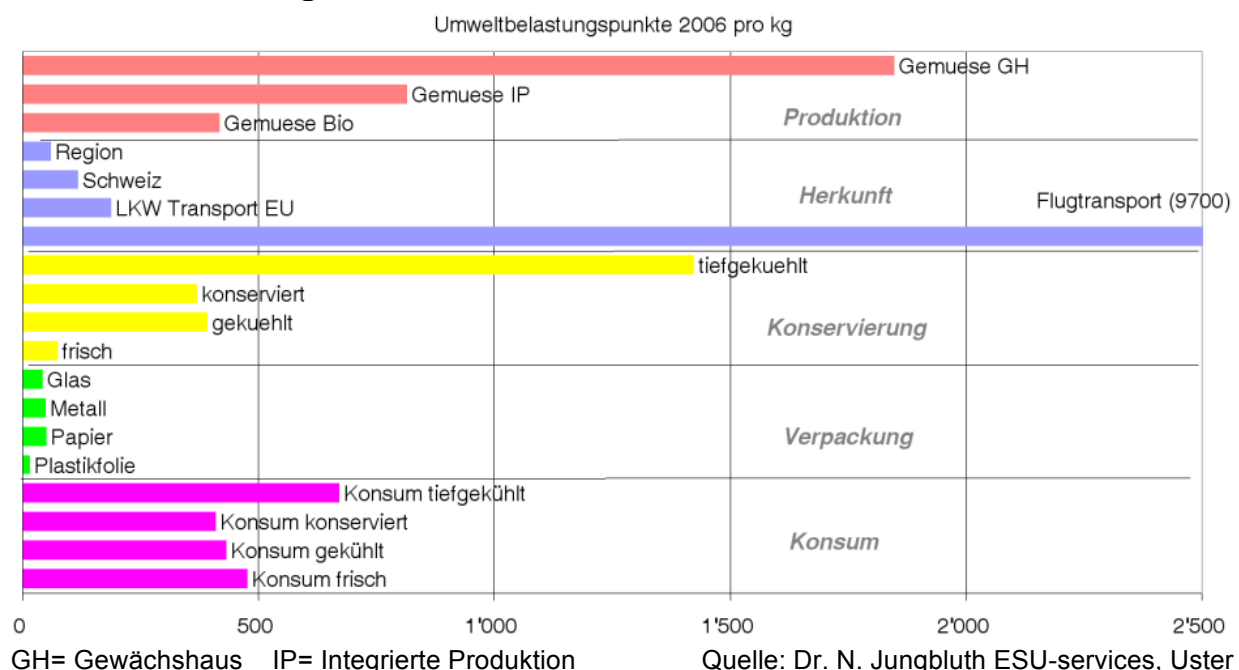
Vor allem in 3.Welt-Ländern, in der Kaffee- Baumwoll-, Kakao- oder Bananenproduktion) herrschen teilweise unzumutbare Arbeitsbedingungen, Hungerlöhne oder Kinderarbeit. Mit dem Kauf von Fairtradeprodukten (Max Havelaar, Claro) unterstützen wir menschenwürdige Arbeitsbedingungen, gerechte Löhne, Schulbildung für Kinder, Errichten von Gemeinschaftsanlagen (Schulen, Brunnen, Gesundheitsversorgung usw.).

7. Nahrungsmittel nicht wegwerfen

Weltweit landet ein Drittel der produzierten Nahrungsmittel im Abfall (ca. 1,3 Milliarden Tonnen nach Schätzung der Weltgesundheitsorganisation FAO)! In Europa entstehen pro Kopf und Jahr rund 280 Kilo vermeidbarer Lebensmittelmüll. Das heisst allein für die Schweiz 2,2 Millionen Tonnen oder 55000 vollbeladene Lastwagen.

Gründe dafür sind: Ernteverluste, Aussehen oder Grösse, das nicht der Norm entspricht, Verluste bei Verarbeitung, Transport und Lagerung, Verluste beim Konsument (zuviel gekauft, Haltbarkeitsdatum, Zubereitungsverluste).

Umweltbelastungen von Gemüseinkäufen



Treibhausgasemissionen CO ₂ - Äquivalente g pro kg Nahrungsmittel			
Tierische Lebensmittel		Pflanzliche Lebensmittel	
Butter	28'000	Pflanzenöl	2'200
Rindfleisch	13'300	Margarine	1'350
Käse	8'500	Tofu	1'100
Rahm	7'600	Teigwaren	900
Geflügelfleisch	3'500	Brot	750
Schweinefleisch	3'250	Obst	450
Eier	1'950	Tomaten (Juli)	350
Frischkäse	1'950	Kartoffeln	200
Milch	950	Gemüse	150

Quelle: Pendos CO₂-Zähler 2007