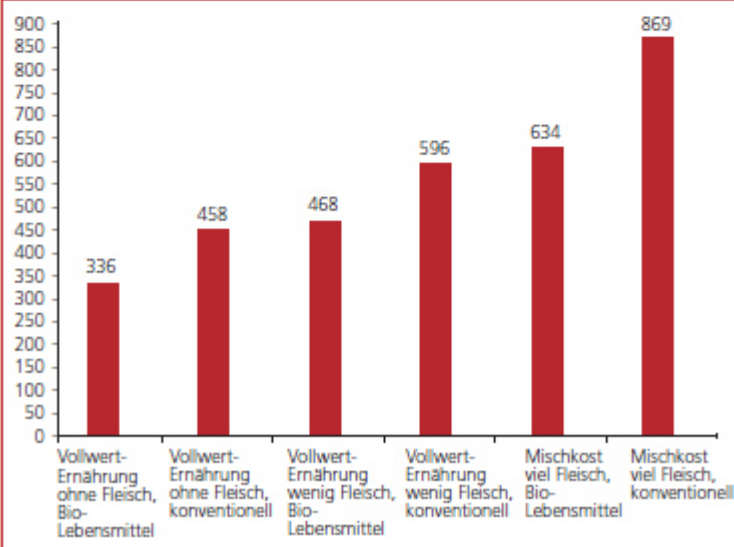


## Ernährung



In unseren Küchen dominieren Milch, Butter, Käse, Wurst und Fleisch – ein Ernährungsstil, der auch Ihre persönliche Klimabilanz beeinflusst. Die Emissionen entstehen hauptsächlich bei der Produktion, der Lagerung und dem Transport der Lebensmittel. In der Fleischproduktion wird insbesondere bei der Rinderhaltung und anderen Wiederkäuern sehr viel Methan freigesetzt, ein 21-mal schädlicheres Klimagas als CO<sub>2</sub>. Die Erzeugung von einem Kilogramm Rindfleisch verursacht etwa dreimal so viel Treibhausgase wie die Produktion von einem Kilo Schweinefleisch. Dazu kommen weite Transportwege und Kühlung sowie die Weiterverarbeitung. Milchprodukte wirken sich in Abhängigkeit vom Fettgehalt auf das Klima aus. Je fetthaltiger ein Milchprodukt ist, desto mehr Milch wird benötigt. So steckt in einem Kilogramm Käse etwa das Fett aus 10 Litern Milch. Sehr wasserhaltige Käse enthalten weniger Fett und sind somit klimafreundlicher. Biolebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft stehen nicht nur für artgerechte Tierhaltung und für den Verzicht von energetisch aufwändig hergestellten chemischen Dünge- und Pflanzenschutzmitteln sondern auch für deutlich weniger Treibhausgase. Den Unterschied der verschiedenen Ernährungsstile sehen Sie in den folgenden Grafiken.

CO<sub>2</sub>-Ausstoß in kg pro Person und Jahr



Quelle: Bayerisches Staatsministerium der Justiz und für Verbraucherschutz

## CO<sub>2</sub>-Äquivalente in g/kg Produkt nach Anbauweise

Nahrungsmittel	konventionell	ökologisch
Geflügel	3.491	3.033
Geflügel TK	4.519	4.061
Rind	13.303	11.371
Rind TK	14.331	12.398
Schwein	3.247	3.038
Schwein TK	4.275	4.064
Gemüse, frisch	150	127
Gemüse, Konserve	509	477
Gemüse TK	412	375
Kartoffeln, frisch	197	136
Kartoffeln, trocken	3.768	3.346
Pommes Frites TK	5.714	5.555
Tomaten, frisch	327	226
Brötchen, Weißbrot	655	547
Brot, Misch	763	648
Feinbackwaren	931	831
Teigwaren	914	766
Butter	23.781	22.085
Joghurt	1.228	1.156
Käse	8.502	7.943
Milch	938	881
Quark, Frischkäse	1.925	1.801
Sahne	7.622	7.098
Eier	1.928	1.539

### Bio besser als konventionell:

- Der Ökolandbau verursacht rund ein Fünftel weniger Kohlendioxid und Methan als der konventionelle Landbau.

### Regional besser als global:

- Der Kauf regionaler Produkte ist gut für die Klimabilanz und stützt sogar die Wirtschaft.

### Saisonal besser als unter Glas:

- Saisonales Obst und Gemüse belastet das Klima weniger als Produkte, die ganzjährig im beheizten Treibhaus wachsen.
- Einen Saisonkalender für Obst und Gemüse finden Sie im Internet zum Beispiel bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg unter [www.vz-bawue.de/mediabig/71511A.pdf](http://www.vz-bawue.de/mediabig/71511A.pdf)

## CO<sub>2</sub>-Äquivalente am Beispiel der Tomate

Am Beispiel der Tomate sieht man, dass es viele Aspekte zu berücksichtigen gibt: 1 Kilo Tomaten aus einem beheizten Treibhaus aus der Region benötigt eine Energiezufuhr von 9,3 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalenten. Die Produktion in Gewächshäusern ohne Heizung verursacht 2,3 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente, mit deutlichem Vorteil gegenüber inländischen Tomaten aus beheizten Glashäusern. Im Vergleich dazu benötigt 1 kg Freiland-Tomaten aus der Region nur 0,085 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente. Werden sie auch noch biologisch aufgezogen, entstehen nur noch 0,034 kg CO<sub>2</sub>. Tomaten, die beispielsweise per Flugzeug von den Kanarischen Inseln eingeflogen werden, haben pro Kilo 7,2 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalent. Am besten Sie genießen frische Tomaten, wenn Sie bei uns reif sind.

### Frisch besser als tiefgekühlt:

- Lebensmittel aus der Tiefkühltruhe verursachen dreimal mehr Klimagase als frische Lebensmittel.

### Pflanzliche Kost besser als tierische Lebensmittel:

- Die Treibhausgase der Ernährung mit sehr viel Fleisch liegen bei ungefähr 6.700 kg CO<sub>2</sub> im Jahr, während eine vegetarische Ernährungsweise lediglich bei 1.220 kg CO<sub>2</sub>-Emissionen liegt.

Wieviele CO<sub>2</sub>-Emissionen für jeweils 1 kg verschiedener Produkte anfallen, zeigt folgende Grafik:

## Treibhausgasemissionen verschiedener Lebensmittel

### von der Landwirtschaft bis zum Handel

