

1.1. KlimaTipp Essen

Saisonales und regionales Gemüse kaufen

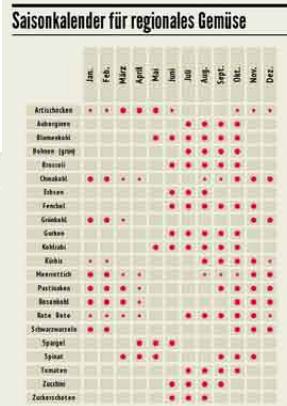
Das kommt nicht nur der Umwelt zu gute, sondern auch deinem Geldbeutel. Denn zum einen sind Transportwege kürzer, Kühlung und Gewächshaus fallen ebenfalls weg. Um zu wissen, was gerade Saison hat kannst du z.B. den Saisonkalender von Utopia nutzen.

<https://utopia.de/ratgeber/saisonkalender-fuer-gemuese-obst/>

**WANN WÄCHST WAS:
REGIONALE & SAISONALE
LEBENSMITTEL**

Gemüse, das ganzjährig Saison hat:

Kartoffeln
Zwiebeln
Möhren**Paprika**
Champignons
Rot- und Weißkohl
Wirsing**Porree**
Sellerieknollen



Gefördert durch:
Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

1.2. KlimaTipp Essen

Einfach mal Fleisch weglassen

Für ein kg Rindfleisch werden 15.000 l Wasser verbraucht. Des Weiteren werden 13,3 kg Kohlendioxid freigesetzt. Auch wenn du nicht gleich zum Veganer wirst, tust du dir und der Umwelt was gutes, wenn du mal eins unserer veganen Rezepte probierst.



Gefördert durch:
Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

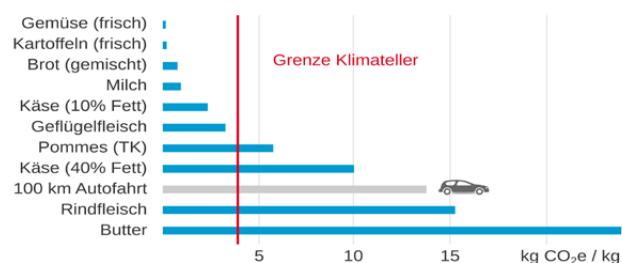
1.3. KlimaTipp Essen

Butter ersetzen

Butter ist der Klimakiller Nummer 1, da viel Milch für die Herstellung benötigt wird. Besonders zum Anbraten oder da, wo auch flüssiges Fett genommen werden kann, eignet sich Rapsöl mit Buttergeschmack, welches rein vegan ist.

Mittlerweile gibt es auch Margarine, bei der man den Unterschied zur Butter kaum mehr schmeckt.

THG-Emissionen in kg CO₂-Äquivalent pro kg Lebensmittel



Gefördert durch:
Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

1.4. KlimaTipp Essen

Bio geht auch im Discounter

Nicht immer hast du die Möglichkeit im kleinen Bioladen oder auf dem Markt zu kaufen. Und dann führt dich der Weg auch mal in den Discounter. Auch hier solltest du zu Bio-Ware greifen, denn auch wenn diese Bio-Gemüse nicht den Standard hat von vielen anderen Labeln, aber immer noch weit weniger belastend für die Umwelt als konventionelles Gemüse.

KlimaFakten

Klimabilanz beim Einkauf im Handel

Nahrungsmittel konventionell* ökologisch*

Gemüse frisch	153	130
Gemüse TK	415	378
Gemüse Konserve	511	479
Tomaten	339	228
Kartoffeln frisch	199	138
Kartoffeln trocken	3.776	3.354
Pommes-frites TK	5.728	5.568

*CO₂-Äquivalente in Gramm je Kg Produkt nach Anbauweise | TK = Tiefkühlprodukt

Quelle: GEMIS 4.4, Ökoinstitut



Gefördert durch:
Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

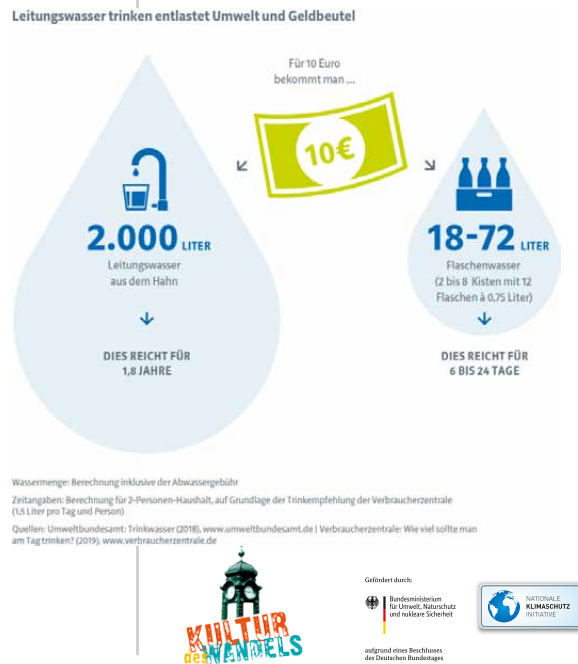


aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

1.5. KlimaTipp Essen

Leitungswasser trinken

Wasser aus Mehrwegflaschen oder noch besser dem Wasserhahn und nicht aus Einwegflaschen. Viele Einweg-Plastikflaschen bestehen nach wie vor aus Neumaterial, für deren Herstellung Rohöl eingesetzt wird. Das belastet das Klima und verbraucht begrenzt vorhandene Ressourcen. Die Herstellung von Plastikflaschen verschlingt jährlich etwa 480.000 Tonnen Rohöl und Erdgaskondensate. Mit dieser Menge könnten fast 400.000 Einfamilienhäuser ein Jahr lang beheizt werden.



1.6. KlimaTipp Essen

Selber Kochen

Aus frischen Zutaten selber kochen, spart jede Menge CO₂. In einer Fertigpizza zum Beispiel stecken bis zu 12.000 Transportkilometer. Ausserdem ist selbstgekocht leckerer und gesünder. Wem es zu aufwendig ist, für sich allein zu kochen, kann sich vielleicht mit Nachbarn absprechen oder das Gericht am nächsten Tag nochmal aufwärmen? Und gemeinsam kochen mit Musik oder einem netten Gespräch macht auch das Kochen selbst schon zum Vergnügen.



1.7. KlimaTipp Essen

Die richtigen Mengen einkaufen

Wer kennt das nicht, im Supermarkt gibt es die Äpfel oder Möhren viel günstiger in großen Packungen. Die lose Ware ist im Vergleich viel teurer. Wenn du letztendlich aber von der großen Packung die Hälfte wegschmeißt hast du vermutlich trotzdem mehr ausgegeben und er Umwelt keinen Gefallen getan. Genauso gut kannst du natürlich dich darauf konzentrieren, dass du mit den Zutaten kochst, die du sowieso zu Hause hast.



1.8. KlimaTipp Lifestyle

Vegan kochen

Im ersten Moment klingt das ziemlich aufregend, weil du dich vielleicht fragst: wie soll das gehen? Im Prinzip ganz einfach, nur eben ohne Fleisch und andere Tierprodukte. Rezepte gibt es dafür jede Menge im Netz, zum Beispiel hier:

<https://veganheaven.de/rezepte-von-a-z/>

