



Bund
Naturschutz
in Bayern e.V.

BN informiert

Gesunde Ernährung – Genussvoll essen und Klima schützen

Klimaschädliche Gase wie Kohlendioxid, Methan oder Lachgas, die zur Erderwärmung beitragen, entstehen auch beim Anbau und der Verarbeitung unserer Nahrung. In Deutschland fallen 20 Prozent der Treibhausgas-Emissionen in den Bereich Ernährung. Fast die Hälfte gehen auf das Konto der Erzeugung tierischer Produkte wie Fleisch und Wurstwaren, Molkereiprodukte und Eier. Der Einkauf und die Zubereitung der Lebensmittel im Haushalt verursacht weitere 30%. Es gibt für jede VerbraucherIn viele Möglichkeiten, die eigene Ess-Klimabilanz zu verbessern und dabei keineswegs auf Genuss zu verzichten.

Verteilung der Treibhausgas-Emissionen im Bereich Ernährung

(Enquete Kommission zum Schutz der Erdatmosphäre, 1994)

- 44 % Erzeugung tierischer Lebensmittel
- 29 % Verbraucheraktivitäten
(Kühlen, Kochen, Einkaufen, Spülen)
- 13 % Handel/Transport
- 8 % Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel
- 6 % Verarbeitung (Industrie/Handwerk)

Aus viel Getreide entsteht wenig Fleisch

Bei der Umwandlung von pflanzlicher Nahrung in tierische Nahrung entstehen sehr hohe Veredelungsverluste. So benötigt man für die Herstellung von einem Kilogramm Fleisch durchschnittlich sieben Kilogramm pflanzliche Futtermittel. In Deutschland werden zwei Drittel der Getreideernte zur Erzeugung tierischer Produkte verwendet. Weltweit ist es ein Drittel der Getreideernte. Zudem landet Soja, eine wertvolle pflanzliche Eiweißquelle, zum Großteil im Futtertrog.

Rinder sind, wenn sie hauptsächlich mit Gras gefüttert werden, keine direkten Nahrungskonkurrenten des Menschen. Rinder- und Schafhaltung tragen zum Erhalt der Wiesen und damit zur Artenvielfalt in unserer Landschaft bei. Der höhere Humusgehalt im Boden unter Wiesen bindet Kohlenstoff aus der Atmosphäre, somit ist Grünlanderhalt auch angewandter Klimaschutz. Werden die Rinder jedoch intensiv mit viel Mais, Soja und Getreide gefüttert, statt mit Heu und Gras, verschlechtert sich ihre Klimabilanz. Auch die industrielle Schweine- und Geflügelhaltung bringen massive Belastungen für das Klima mit sich.

Mit mehr Gemüse, Getreide und Obst auf dem Teller leisten Sie einen großen Beitrag zum Klimaschutz. Durch eine fleischarmere Kost können Sie Ihre persönliche Klimabilanz positiv beeinflussen.



Klimafreundliches Essen tut der Gesundheit gut

Zusätzlich können Sie durch eine Senkung Ihres Fleischverzehrs von gesundheitlichen Vorteilen profitieren. Im Durchschnitt ernähren wir uns zu fett, zu eiweißreich und essen zu wenig komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte. Dieses Ungleichgewicht beruht häufig auf einem hohen Fleischverzehr, der in Deutschland 60 Kilogramm pro Person und Jahr beträgt. Ganz schön viel, denn das ist doppelt so viel wie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen! Fleisch und Wurst enthalten hauptsächlich Eiweiß und Fett. Ein hoher Fleischkonsum kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gicht und schlimmstenfalls Krebs begünstigen. Das lässt sich auf die im Fleisch enthaltenen Purine, Cholesterin und gesättigten Fettsäuren zurückführen, die sich ungünstig auf unsere Gesundheit auswirken. Eine vegetarische bzw. fleischarme Kost ist somit nur zu empfehlen.

Bioprodukte tragen zum Klimaschutz bei

Wer nicht ganz auf Fleisch verzichten will, sollte auf **Qualität statt Quantität** setzen und Fleisch aus biologischer Landwirtschaft bevorzugen. Im Bio-Landbau kommen keine energieaufwändig hergestellten Kunstdünger und Pflanzenschutzmittel zum Einsatz, was nicht nur das Klima, sondern auch unsere Umwelt und die Artenvielfalt schützt.

Wie die Abbildung (siehe Rückseite) zeigt, setzt ein Burger (200 g) mit Pommes frites und Ketchup 18 bis 22-mal mehr Treibhausgase frei als das Nudel- oder Gemüsegericht. Isst man die Speisen in biologischer, statt in konventioneller Qualität, spart man weitere 8 bis 18 Prozent an Treibhausgasen.

Landesverband Bayern
des Bundes für Umwelt
und Naturschutz
Deutschland e.V.

Landesgeschäftsstelle
Dr.-Johann-Maier-Str. 4
93049 Regensburg
Tel. 09 41/2 97 20-0
Fax 09 41/2 97 20-30

info@bund-naturschutz.de
www.bund-naturschutz.de

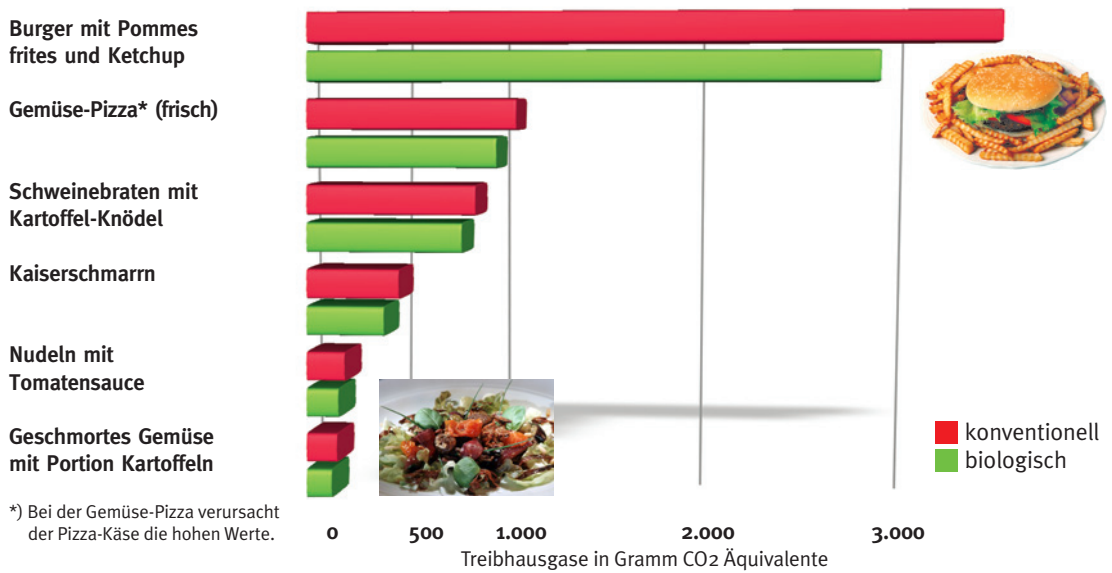


Genussvoll essen und Klima schützen

BN informiert



Menge an Treibhausgasen, die bei der Herstellung verschiedener Speisen aus biologischem und konventionellem Landbau entstehen (Bund Naturschutz in Bayern e.V. Kreisgruppe München und Landeshauptstadt München, 2007)



Klimaschonender Einkaufszettel: Regional, saisonal und frisch

Mit regionalem Einkauf sparen wir den Kohlendioxidausstoß ein, der beim Transport der Lebensmittel über weite Strecken anfällt. Kaufen wir Obst und Gemüse der Jahreszeit entsprechend, ist das um ein Vielfaches klimafreundlicher, als wenn wir zu Produkten aus dem Treibhaus greifen, wo sehr viel Heizenergie für das Wachstum der Pflanzen benötigt wird. Zusätzlich können wir das Klima entlasten, wenn wir möglichst frische und gering verarbeitete Lebensmittel auswählen.

Beim Stromverbrauch sparen

Bei der Neuanschaffung von Haushaltsgeräten auf eine gute Energieeffizienzklasse zu achten (am besten A++, siehe auch unter www.ecotopten.de), spart nicht nur Energie, sondern auch Geld aus der Haushaltskasse ein. Und wer den Einkauf mit dem Fahrrad oder zu Fuss, anstatt mit dem Auto erledigen kann, hält sich und die Umwelt fit. Insgesamt lassen sich die ernährungsbedingten Treibhausgasen mit einer klimafreundlichen Ernährung um mehr als die Hälfte senken. **Mitmachen lohnt sich!**

Herausgeber
 Bund Naturschutz in Bayern e.V. (BN)
 Landesfachgeschäftsstelle
 Bauernfeindstr. 23
 90471 Nürnberg
 Tel. 09 11-8 18 78-0
 Fax 09 11-86 95 68
 E-mail: lfg@bund-naturschutz.de
www.bund-naturschutz.de

Redaktion und V.i.S.d.P.
 Marion Ruppaner
 Bund Naturschutz
 Referat für Landwirtschaft
Text
 Marion Ruppaner und Sonja Grundnig

Quellen
 • Koerber K v, Kretschmer J, Schlatter M: Ernährung und Klimaschutz – Wichtige Ansatzpunkte für verantwortungsbewusstes Handeln, Ernährung im Fokus 7 (5), 2007; www.bfeoe.de
 • Klimaschutz mit Messer und Gabel, 2007, www.muenchen.de/biostadt und www.bn-muenchen.de
 • Rezepte: Joachim Heinze, Die grüne Küche

Rezepte:
 Joachim Heinze, Die grüne Küche

Fotos
 BLE, Bonn; Dominic Menzler (Titelseite), Thomas Stephan (Abbildung)

Satz und Gestaltung
 Markus Weber, HGS 5

BN Mitglied werden
 09 41 / 2 97 20-20

1. Auflage (0-15.000)
 November 2007

Spendenkonto des BN
 Bank für Sozialwirtschaft
 BLZ 700 205 00
 Konto 88 44 00

Tipp!
 1. fleischärmer
 2. Fleisch in Bioqualität
 3. regional, saisonal und wenig verarbeitet

Polenta-Pizza

- 600 ml Gemüsebrühe
- 20 g Butter
- 150 g Polenta
- Meersalz

Die Gemüsebrühe zusammen mit der Butter und dem Salz aufkochen, die Polenta zugeben und glatt rühren, kurz aufquellen lassen und in eine Auflaufform oder auf ein Blech streichen. Anschließend wie eine Pizza belegen und weiterverarbeiten.



Parmesan-Gnocchi

- Brandteig:**
- 250 ml Wasser
 - 70 g Butter
 - Prise Salz
 - 125 g Dinkelmehl (Typ 1050)
 - 3 Eier
 - frische Kräuter
 - Pfeffer
 - Kräutersalz
 - 50 g geriebenen Parmesan



Wasser, Butter und Salz erhitzen. Dinkelmehl auf einmal zugeben und solange rühren, bis sich ein Kloß bildet und der Teig sich vom Boden löst. Dann die verquirlten Eier und die restlichen Zutaten zugeben. Kleine Nockerl formen und in Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Guten Appetit!