

## Tipps für eine klimafreundliche Zukunft

### Monatsthema: ERNÄHRUNG

Übersicht zum Thema Ernährung - die **Ernährungskette**  
(Welche Aktionen sind mit der Nahrungsaufnahme verflochten)

1	2	3	4	5
Wie komme ich zum Supermarkt?  Muss ich das Auto benutzen?	Welche Produkte kaufe ich?  Wie sind diese verpackt?  Woher stammen sie?  Kaufe ich weitestgehend Tiefkühlprodukte?	Worauf ist bei der Lagerung der Lebensmittel zu achten?	Worauf sollte ich bei der Zubereitung achten?	Was ist beim Recycling zu beachten?

#### 1. Wie komme ich zum Supermarkt? Muss ich das Auto benutzen?

**Kurzstrecken mit dem Auto vermeiden** - Bei kaltem Motor sind Spritverbrauch und Abgasemissionen besonders hoch und er verbraucht auf solchen Strecken bis zu 40% mehr als normal. Und da der kalte Katalysator noch nicht arbeitet, gelangen die Abgase ungefiltert in die Luft. Gerade in Ballungsräumen sind Sie mit den „Öffentlichen“ viel schneller und energiesparender unterwegs. Kurze Wege erledigen Sie am besten zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Das hält Sie und das Klima gesund.

Der ADAC hat ausgerechnet, dass an verkaufsoffenen Sonntagen allein der Parkplatz-Suchverkehr bis zu 75% des gesamten Straßenverkehrs ausmacht! Im zähflüssigen Stadtverkehr mit häufigem Anhalten und Anfahren sind die Abgasemissionen und der Benzinverbrauch extrem hoch.

#### 2. Welche Produkte kaufe ich? Wie sind diese verpackt? Woher stammen sie? Kaufe ich weitestgehend Tiefkühlprodukte?

**Naturprodukte aus der Region konsumieren** - Wenn möglich sollte auf regionale Produkte zurückgegriffen werden, da diese entstehende Emissionen für den Transport von Gütern über lange Strecken vermeiden. Auch Tiefkühlkost sollte möglichst vermieden werden, denn allein für die Lagerung und den Transport von Tiefkühlprodukten wird viel mehr Energie verbraucht als bei frischen Lebensmitteln aus Ihrer Region.

**Abfallvermeidung geht vor verwerten und beseitigen.** Die Industrie muss auf überflüssige Einweg-, Zweit- und Umpackungen verzichten, die Verbraucher sollten solche doppel- und dreifachverpackten Produkte nicht kaufen, sondern Mehrweg-Verpackungen bevorzugen sowie "Wegwerf"- Artikel (z.b. Papp-Geschirr) vermeiden.

**Verpackungen sind notwendig.** Sie schützen, machen Verderbliches haltbar, ermöglichen schnellen Zugriff, enthalten Informationen über Inhaltsstoffe und Gewicht, machen Lebensmittel transport- und lagerfähig. Unnötige Verpackungsabfälle sind jedoch zu vermeiden. Bevorzugen Sie Produkte in Mehrwegverpackungen, möglichst aus der Region, und lassen Sie aufwendig verpackte Produkte im Regal stehen. Gebrauchte Verpackungen

sollten Sie in die Wertstoffsammlung geben, damit sie einer Verwertung zugeführt werden können. Ihr häusliches Müllaufkommen wird dadurch geringer, Deponien werden entlastet und Rohstoff- und Energieressourcen geschont.

Eine **Einkaufstasche** oder ein Einkaufskorb sind praktisch und sollten bei jedem Einkauf dabei sein. Wenn schon eine Plastik-Tüte oder -Tasche verwendet wird, dann sollte sie mehrfach genutzt werden und aus recyclebarem Material bestehen.

### 3. Worauf ist bei der Lagerung der Lebensmittel zu achten?

**Eine Gefriermöglichkeit reicht.** Lohnt sich bei Ihnen der Kauf von Gefrierschrank oder -truhe? Oft reicht das Gefrierfach des Kühlschranks vollkommen aus, und man kann sich ein zusätzliches Gerät sparen. Achten sie übrigens auf Energiesparklassen beim Kauf von Kühlgeräten. Bei vielen Kühlschränken sind die Stromkosten über die gesamte Lebensdauer gesehen wesentlich höher als der Anschaffungspreis. Auch der Standort nimmt Einfluss auf den Stromverbrauch. Wenn möglich also nicht neben dem Herd oder der Spülmaschine, da diese Geräte Wärme abstrahlen.

### 4. Worauf sollte ich bei der Zubereitung achten?

**Deckel drauf** - Wer beim Kochen einen Deckel benutzt kann bis zu 25 % Energie sparen. Erst recht, wenn Sie mit möglichst wenig Wasser kochen. Der Topf sollte immer eben auf der Herdplatte aufliegen und nicht kleiner oder größer sein als die Platte. Die Herdplatten Ihres Elektroherdes können Sie ruhig früher ausschalten, denn sie heizen noch eine ganze Weile nach. Mit Schnellkochtöpfen und Wasserkochern sparen Sie noch mehr Zeit und Energie.

**Gasherde statt Elektroherde benutzen.** Profiköche benutzen Gasherde, denn mit ihnen kann man die Hitze viel genauer regulieren. Außerdem verursachen sie weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen. Sollte Ihre Wohnung über einen Gasanschluss verfügen, lohnt sich der Wechsel vom Elektro- zum Gasherd.

### 5. Was ist beim Recycling zu beachten?

**Reduzieren, wiederverwenden, recyceln.** Es ist offensichtlich, dass die beste Möglichkeit, Abfall zu verringern, die Reduktion der Menge des Mülls ist, die wir anhäufen. Man kann das Angebot, das man als Konsument hat, nutzen, um beispielsweise vom Kauf mehrfach verpackter Produkte abzusehen. und dann...

**Soviel wie möglich wiederverwenden.** Einige Länder haben beispielsweise gute Systeme für die Wiederverwendung von Flaschen. In Belgien haben viele Bierflaschen die gleiche Größe und können im selben Kasten gesammelt werden. Deutschland und Dänemark haben ebenfalls gute Systeme für die Flaschensammlung. Flaschen können 20mal wiederverwendet werden - der beste Weg (außerhalb des Nicht-Kaufens an erster Stelle) den Einfluss auf die Umwelt zu minimieren.

Es macht ökologisch gesehen Sinn und immer noch haben viele Länder - beispielsweise Großbritannien - keine sinnvollen Wiederverwendungssysteme.

**Die nächstbeste Möglichkeit ist das Recyceln...** und das ist der Punkt, an dem es anfängt, ein wenig komplizierter zu werden. ([mehr](#))

### Quellen:

Aktion Klimaschutz - Klimafibel

Climate Action Network - Aber was kannst du gegen den Klimawandel tun?