



© Archiv "die umweltberatung"

Klimaschutz mit gesunder Ernährung!

Regional, saisonal und biologisch genießen

Was wir essen beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit, sondern auch Luft, Wasser, Boden und das Klima. Zwanzig Prozent aller CO₂-Emissionen entstehen durch unsere Ernährung. Unser täglich Brot - und besonders unser täglich Fleisch - tragen in hohem Maße zur Klimabelastung bei. Je größer der Bio-Anteil in unserer Ernährung, desto größer ist unser Beitrag zum Klimaschutz - das macht Appetit auf Klimaschutz!

Die Folgen des Klimawandels sind für alle immer deutlicher spürbar. Die Mitgliedsstaaten der EU, und somit auch Österreich, haben sich verpflichtet, die Treibhausgasemissionen bis zum Jahr 2030 um 40 % gegenüber dem Wert des Jahres 1990 zu vermindern. Obwohl Klimaschutz in aller Munde ist, sind wir noch weit vom Ziel entfernt.

Nicht nur Straßenverkehr, Industrie oder alte, ungedämmte Häuser setzen Treibhausgase wie Kohlendioxid (CO₂), Lachgas oder Methan frei. Auch unsere täglichen Essgewohnheiten haben erheblichen Einfluss auf das Klima und bergen ein entsprechend großes Potenzial für den Klimaschutz. Doch das geht in der öffentlichen Diskussion meist unter.

Wussten Sie, dass 20 % aller CO₂-Emissionen durch Lebensmittelerzeugung und Ernährung entstehen? Vor

allem die Bereiche „Landwirtschaft“ und „Verbraucheraktivitäten“ wie Kochen und Kühlen sind hier die größten CO₂-Verursacher.

KLIMATIPP

Mit einer gemüserreichen Kost, viel Obst, viel Getreide, wenig Fleisch UND der Umstellung auf Bio-Lebensmittel sparen Sie bereits 40 % der durch Ernährung verursachten CO₂-Äquivalente ein!

Der Faktor „CO₂-Äquivalent“ beschreibt das Treibhauspotenzial verschiedener Gase, wie Lachgas oder Methan. Er vergleicht die Treibhauswirkung des entsprechenden Treibhausgases mit der eines Moleküls CO₂ über einen Wirkungszeitraum von 100 Jahren.

Mit Bio das Klima schützen!

Biologische Lebensmittel stehen für Qualität, umweltschonende Produktion und Gentechnikfreiheit. Die biologische Landwirtschaft unterliegt strengen gesetzlichen Auflagen. Der Einsatz von Pestiziden ist streng verboten. Der Biolandbau verzichtet konsequent auf den Einsatz von energieaufwendigen, synthetischen Mineraldüngern und setzt stattdessen auf organische Dünger wie Kompost oder Tiermist. Die Biolandwirtschaft in Österreich erspart der Umwelt jährlich 200.000 Tonnen an synthetischen Düngemitteln. Alleine dadurch werden beträchtliche Mengen an fossilen Energieträgern, also CO₂-Verursachern, vermieden.

Grundsätzlich verursacht die Landwirtschaft nicht nur CO₂-Emissionen, sondern sie bindet auch CO₂ in Boden und Pflanzen. So besteht Humus zu etwa 60 % aus Kohlenstoff. Durch gezielten Humusaufbau kann der Kohlenstoff im Boden gespeichert und so der Atmosphäre entzogen werden.

Besonders im Biolandbau werden dafür spezielle Methoden angewendet, wie Anbau von Klee und anderen Leguminosen, Gründüngung, Bepflanzung der Felder im Winter, Düngung mit Stallmist und pfluglose Bodenbearbeitung.

Weltweit könnten so 400 bis 800 Millionen Tonnen CO₂ durch biologisch bewirtschaftete Böden aufgenommen werden.

Bio ist besser – das zeigte auch eine aktuelle Studie, die 18 ökologische und 10 konventionelle Pflanzenbaubetriebe aus Bayern verglichen hat. Die Studie zeigt, dass Biobetriebe, bezogen auf die Endprodukte, durchschnittlich nur 25 % der Menge an Treibhausgasen von konventionellen Betrieben erzeugen! Bezogen auf die Fläche erzeugen Biobetriebe nur etwa 67 % der Treibhausgase von konventionellen Betrieben.

Die Unterschiede zwischen biologischem und konventionellem Landbau variieren allerdings je nach Betriebsstruktur, Betriebsgröße und angewendetem Bodenbearbeitungsverfahren. Ein weiterer Pluspunkt: Biolandbau erhält die Artenvielfalt und den natürlichen Lebensraum vieler Pflanzen und Tiere.

Im biologischen Pflanzenbau werden im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft weit weniger treibhauswirksame Emissionen in die Atmosphäre freigesetzt und es wird mehr CO₂ im Boden gebunden.



© BMLFUW/Rita Newman

Weniger Fleisch ist gut fürs Klima!

Vor allem die Fleischproduktion setzt dem Klima zu. Die durchschnittliche Produktion von 1 kg industriell produziertem Rindfleisch ist genauso klimaschädlich wie eine Autofahrt von 250 Kilometern. Somit entspricht der durchschnittliche österreichische Rindfleisch-Verbrauch pro Person und Jahr einer Autoreise von 5.000 km!

Der hohe Ausstoß von Treibhausgasen bei tierischen Produkten, insbesondere aus konventioneller Landwirtschaft, hat verschiedene Ursachen. Einerseits benötigt die Produktion der synthetisch gedüngten Futtermittel Energie. Andererseits werden die pflanzlichen Futtermittel bei der Umwandlung in tierische Produkte nur ineffizient genutzt. Durch diese so genannten „Veredelungsverluste“ gehen 65 % bis 90 % der Futter-Energie verloren.

Zusätzlich produzieren Wiederkäuer wie Rinder, Schafe und Ziegen selbst Klimagase. So entstehen zum Beispiel in den Mägen von Rindern bei der Verdauung von Gras große Mengen Methan. Das Gas Methan hat eine 23-fach stärkere Wirkung auf den Treibhauseffekt als CO₂. Aber auch bei der Lagerung von Schweine-, Geflügel- oder Rinderdung in Form von Stallmist oder Jauche werden Treibhausgase wie Lachgas und Methan freigesetzt.

WUSSTEN SIE, DASS...

- für die Herstellung von einer Kalorie Fleisch durchschnittlich 7 Kalorien Pflanzen benötigt werden?
- Genauer gesagt werden für 1 kcal Rindfleisch etwa 10 kcal Getreide verfüttert, für 1 kcal Milch 5 kcal, für 1 kcal Hühnerfleisch sind es 4 kcal, für 1 kcal Eier 4 kcal und für 1 kcal Schweinefleisch 3 kcal Getreide.

Empfehlenswert ist nur die extensive Haltung von Nutztieren. Dafür eignen sich besonders hügelige Grünlandflächen und Almen zur Produktion von Milch und Fleisch. Sie wären sonst landwirtschaftlich nicht nutzbar. Die Bauern erhalten damit gleichzeitig die wertvolle, heimische Kulturlandschaft.

Weniger tierische Lebensmittel zu essen ist eine einfache und gesunde Möglichkeit, das Klima zu schützen. Ärzte und ErnährungswissenschaftlerInnen empfehlen schon seit Jahren eine Reduktion der Fleischmahlzeiten.

Für die Erreichung der Klimaziele muss weltweit der Konsum an tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Wurst und Käse) reduziert werden.

Zwei Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche reichen völlig aus. Wenn Sie zu Fleisch greifen, empfiehlt "die umweltberatung" Biofleisch - so verbinden Sie Klimaschutz, Tierschutz und Genuss.

WUSSTEN SIE, DASS...

- Hülsenfrüchte eine gesunde, klimaschonende Alternative zu Fleischmahlzeiten darstellen? Bohnen, Erbsen oder Linsen sind eine hervorragende Eiweißquelle für den Körper.
- die farbenprächtigen Bohnen in der Küche sehr variantenreich zubereitet werden können? Probieren Sie einmal ein indisches Linsengericht, einen pikanten Bohnenaufstrich oder Kichererbsen-Keimlinge.
- Vegetarische Lebensmittel, wie z.B. Sojaprodukte, Tofu oder Seitan hochwertiges Eiweiß liefern? Gut würzen ist für den Geschmack wichtig!

Regional einkaufen spart Kilometer

Viele Spitzengastronomen vertrauen bereits auf die saisonale Küche mit hochwertigen heimischen Produkten. Bei KonsumentInnen sind jedoch Sommergemüse wie Tomaten, Paprika oder Zucchini auch im Winter nach wie vor beliebt. Je ferner das Herkunftsland, umso stärker sind die ökologischen Auswirkungen. Auch Geschmack und Nährstoffgehalt bleiben durch frühzeitige Ernte und lange Transportwege immer auf der Strecke.

Achten Sie auf die Herkunftsbezeichnung auf der Verpackung von Lebensmitteln. Greifen Sie lieber zu Schmankerln aus der Region!

Saisonal = gute Wahl

Im Supermarkt gibt es im Jänner wie im August das gleiche Angebot. Weintrauben, Erdbeeren und Paradeiser sind auch im Winter erhältlich. Dass die im beheizten Glashaus produzierten Tomaten nicht wirklich nach sonnengereiften Paradeisern schmecken, wird oft vergessen. Zum schlechten Geschmack kommen noch die Auswirkungen auf das Klima: Besonders die Heizung der Glashäuser in der kalten Jahreszeit wirkt negativ auf die Klimabilanz: So ist die Produktion bis zu 60-mal energieintensiver als im Freiland, da zum Heizen meist fossile Energieträger verwendet werden.

Eine an die Jahreszeiten angepasste Ernährungsweise hat auch ernährungsphysiologische Vorteile: Sogar im Winter hat Lagerware wie Kraut, Erdäpfel und Rüben einen hohen Vitamingehalt. Saisonales Obst & Gemüse bietet eine geschmackvolle Abwechslung: Erdbeerzeit, Früchtetesommer, Kürbisherbst und Winterkraut, da schmeckt man die Saison!

Klima-Experiment:

Versuchen Sie sich das ganze Jahr mit überwiegend saisonalem Obst & Gemüse zu ernähren. Essen im Jahresablauf bietet bunte Vielfalt am Teller. Die Vorfreude auf heimische Erdbeeren ist doch die schönste Freude, oder?

Einkauf auf zwei Rädern:

Mit dem Auto in entlegenen Einkaufszentren einzukaufen ist Trend. Allerdings verschlechtern diese Einkaufsfahrten oder andere Kurzstreckenfahrten mit dem PKW die persönliche Klimabilanz erheblich. Es wäre doch schade wenn der Transport die Vorteile der eingekauften Bio-Lebensmittel wieder zunichte machen würde.

So verursacht der Einkauf von 1 kg Weintrauben, laut VCO, die mit dem Auto heimgebracht werden 3,2 kg CO₂ - der Einkauf von 1 kg Weintrauben, die vom Supermarkt zu Fuß oder per Fahrrad transportiert werden das 10-fache weniger, nämlich nur 0,3 kg CO₂!

Nutzen Sie vor allem für kurze Strecken das Fahrrad, öffentliche Verkehrsmittel oder gehen Sie einfach zu Fuß.



© Claude Calagno Fotolia.com

Europäisches Bio-Logo



Seit 1. Juli 2010 müssen alle verpackten Bio-Lebensmittel, die innerhalb der EU produziert wurden, mit dem neuen, europäischen Bio-Logo gekennzeichnet werden. Die Sterne des Gütezeichens symbolisieren die europäische Gemeinschaft, das grüne Blatt stellt die Natur dar. Es darf allerdings auch in anderen Farben, zum Beispiel in schwarz-weiß, abgebildet sein. Bestehende nationale Bio-Kennzeichen dürfen parallel dazu weiterhin verwendet werden.

Bio-Lebensmittel, die außerhalb der EU produziert wurden, und unverpackte Lebensmittel können freiwillig mit dem Logo gekennzeichnet werden, sofern sie den europäischen Bio-Verordnungen entsprechen. Mittlerweile muss das neue EU-Biologo ausnahmslos auf allen verpackten Bioprodukten zu finden sein. Zusätzlich ist ein Hinweis auf „Bio“ in der Sachbezeichnung, z.B. Bio-Dinkel oder Bio-Marmelade verpflichtend. Ebenso

In Kombination mit dem EU-Biologo MUSS auch immer der Code der Kontrollstelle angegeben werden.

Zum Beispiel: AT – BIO – 301

AT = für Österreich

BIO = Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft

301 = laufende Nummer der Kontrollstelle

Herkunftsbezeichnung

Neben dem EU-Biologo und dem Code der Kontrollstelle ist auch die Angabe der Herkunft verpflichtend.

KURZ GESAGT

Klimaschutz in der Ernährung ist so einfach, dass jeder sofort damit beginnen kann. Wir essen etwa 3- bis 5-mal täglich, das entspricht etwa 164.000 Mahlzeiten in 90 Jahren:

Sie haben jeden Tag mehrmals die Möglichkeit, sich für eine genussvolle Klimaküche zu entscheiden!

Klimaküche - gut für mich - gut fürs Klima:

- Bevorzugen Sie biologische Lebensmittel!
- Je weniger tierische Lebensmittel, desto besser!
- Zwei Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche sind genug!
- Greifen Sie zu saisonalen Lebensmitteln aus Ihrer Region!
- Kaufen Sie unverpackte bzw. umweltschonend verpackte Lebensmittel!
- Genießen Sie gesund und biologisch!
- Bevorzugen Sie Mehrwegverpackungen!
- Gute Einkaufsplanung und kreative Restküche vermeiden unnötige Lebensmittelabfälle!

ZUM NACHLESEN

Netzwerk Bio-Austria www.bio-austria.at

Anschauliche Grafiken und Infos zu Bio www.bio-wissen.org

WEITERE INFORMATIONEN von "die umweltberatung"

Infoblatt „**Bio ist besser!**“

Download: www.umweltberatung.at/bib

Infoblatt „**Klimaschutz im Alltag**“

Download: www.umweltberatung.at/ksa

Infoblatt „**Kreative Restküche**“

Download: www.umweltberatung.at/krk

Poster „**Saisonkalender Obst & Gemüse**“

Kostenlos gegen Versandspesen

Online-Bestellung: www.umweltberatung.at/sog

Folder **Mehrweg - Einsatz, der sich auszahlt!**

Kostenlos gegen Versandspesen

Online-Bestellung: www.umweltberatung.at/mwe

Rezepte der Saison

www.umweltberatung.at/rezepte

AnbieterInnen von **Bio-Catering**

www.umweltberatung.at/bio-catering

AnbieterInnen von **Biokistln** aus ganz Österreich

www.umweltberatung.at/biokistl

Einkaufsgemeinschaften und **Food Coops**:

www.umweltberatung.at/foodcoops

Gemüse und Obst der Saison



 Zwiebel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Karotte 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Erdäpfel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Sellerie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Rote Rüben 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Knoblauch 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Spinat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Radieschen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Spargel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Hauptesalat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Mangold 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Erdbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Lollo Rosso 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kohlrabi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kartoffel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kirschen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Feldgurken 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Erbisen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Himbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Fisolen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Paradeiser 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Paprika 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Broccoli 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Fenchel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Zucchini 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Stängelsellerie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kohl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kraut 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Porree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Marillen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Ribisel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Mais 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Heidelbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Pflaumen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Brombeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Apfel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Melanzani 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Birnen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Endivien/Grisee 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Zwetschen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kürbis 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Chinakohl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Weintrauben 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Radicchio 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Pastinaken 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Vogelsalat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Quitten 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kohlsprossen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

ref in Österreich

Österreichische Lagerware

aus heimischer Produktion nicht verfügbar

"die umweltberatung"

01 803 32 32

www.umweltberatung.at/rezepte



**RUFEN SIE UNS AN,
WIR BERATEN SIE GERNE!**

"die umweltberatung" Wien

01 803 32 32

service@umweltberatung.at

www.umweltberatung.at