

Klimafreundliche Küche

Christian Noll,
Christoph Zinsius



R. Kneschke/Fotolia.com

Klimaschutz ist zwar in aller Munde, aber bisher weder in unseren Kochtöpfen noch auf unseren Esstischen angekommen. Das lässt sich ändern. Lesen Sie die wichtigsten Kniffe, wie Sie den Klimawandel klein kochen können.

Unsere Ernährung hat großen Anteil an der globalen Erwärmung. Um den gefährlichen Klimawandel abzuwenden, darf jeder Mensch insgesamt maximal zwei Tonnen CO₂-Äquivalente pro Jahr hervorrufen. In Deutschland verursacht jeder Bürger allein durch seine Ernährung schon 1,5 Tonnen Treibhausgase. Dabei muss Klimaschutz mit Messer und Gabel keine schwere Kost sein.

Gemeinsam essen

Nicht nur zu Weihnachten – auch im Alltag ist ein liebevoll gedeckter Tisch mit vielen Menschen ein kleiner Wellness-Tempel für Leib und Seele. Es macht einen großen Unterschied, ob jeder sein eigenes Süppchen kocht oder alle

gemeinsam genießen. So kann neben viel Geld auch Aufwand und jede Menge Energie eingespart werden, wenn so oft wie möglich mit Freunden oder Kollegen gekocht wird. Anders sieht es beim Auswärtsessen aus. Durch Fritteusen im Dauerbetrieb, das Heizen der Räume, die Zubereitung und die Lagerung der Lebensmittel entsteht beim „Essen gehen“ ein sattes Fünftel aller Emissionen im Bereich Ernährung.

Besser mit Biss

Mit jedem Verarbeitungsschritt eines Lebensmittels verschlechtert sich seine Energiebilanz. So sind wenig verarbeitete Vollkornprodukte nicht nur gesund, sie sind auch gut fürs Klima. Weißer raffinierter Zucker beispielsweise wird unter sehr hohem Energieaufwand hergestellt, gute Alternativen sind Roh-Rohrzucker, Honig, Sirup und Dicksäfte. Die Herstellung und Lagerung von Tiefkühlprodukten und konservierten Lebensmitteln benötigt mehr Energie als die Erzeugung frischer, saisonaler Produkte (siehe Kasten). Am besten sind folglich frische Lebensmittel vom Wochenmarkt, die man schnell verbraucht.

Klasse statt Masse

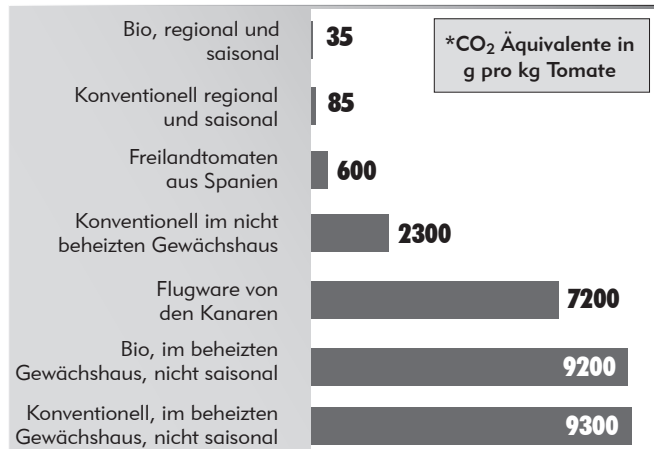
Bio-Lebensmittel schneiden in punkto Klimaverträglichkeit meist besser ab als konventionelle. Vor allem bei Rindfleisch, Kartoffeln und Tomaten gibt es erhebliche Unterschiede: Rindfleisch aus ökologischer Haltung verursacht etwa 15 Prozent weniger Treibhausgas-Emissionen – bei Kartoffeln und Tomaten beträgt der Unterschied sogar fast 30 Prozent. Bio-Qualität hat ihren Preis, das sollte aber nicht vom Kauf abschrecken. Sparen lässt sich beispielsweise durch den regelmäßigen Blick in den Kühlschrank und den guten, alten Einkaufszettel. Denn wie oft lässt man wertvolle Nahrungsmittel einfach leichtfertig verderben. Fast zwei Millionen Tonnen Lebensmittel werden bei uns weggeworfen. Ein

Frisches kontra Konserve



Quelle: Hoekstra/Chapagain 2006

Beispiel Tomaten und CO₂*



Quelle: Uni Gießen; Ökologie und Landbau

sattes Zehntel der verpackten Lebensmittel landet sogar ungeöffnet im Müll. Lebensmittelabfälle belasten unser Klima vollkommen unnötig.

Obst und Gemüse aus der Region haben ausgiebig Sonne getankt und kurze Wege hinter sich. Die Transportstrecke macht allerdings nur einen geringen Anteil von etwa drei Prozent an den Gesamtemissionen der Lebensmittelherstellung aus – mit Ausnahme von Flugware natürlich. So ist im Frühjahr der Schifftransport von Äpfeln aus Chile weniger klimaschädlich, als die lange Lagerung deutscher Äpfel in Kühlhäusern bis zu diesem Zeitpunkt. Ein klimafreundlicher Speiseplan enthält daher möglichst viele regionale und gleichzeitig saisonale Zutaten. Saisonkalender helfen, nie wieder den richtigen Zeitpunkt für reife Tomaten und Erdbeeren zu verpassen. Globalisierte Einfalt

war gestern. Die Zukunft gehört regionaler und saisonaler Vielfalt. Die meisten Transportemissionen werden allerdings auf dem Weg vom Laden nach Hause frei. Wer den Weg zum (Super-)Markt mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegt, tut neben der Umwelt auch seiner Gesundheit etwas Gutes.

Weniger Tierisches

Die Produktion tierischer Lebensmittel wie Milch, Eier und Fleisch verbraucht ein Vielfaches an Energie im Vergleich zum Anbau von Obst, Gemüse und Getreide. Während zum Beispiel ein Kilogramm Gemüse 150 Gramm CO₂-Äquivalente verursacht, sind es bei einem Kilogramm Rindfleisch stolze 13.500 Gramm. In der Haltung von wiederkäuenden Rindern, Schafen und Ziegen und beim Anbau von Futtermitteln entstehen neben CO₂ auch die Klimagifte Methan und Lachgas. Zudem werden natürliche CO₂-Senken zerstört, wenn Regenwälder Viehweiden weichen müssen.

Weniger Fleisch auf unserem Speiseplan ist neben gesundheitlichen Vorteilen auch ein bedeutender Beitrag zum Klimaschutz. Wer Spaghetti statt mit Fleisch-Bolognese mit veganen Sojaschnitzeln zubereitet, setzt z. B. nur halb so viel CO₂-Äquivalente frei. Freilebendes Wild ist

übrigens das klimafreundlichste Fleisch. Probieren Sie zudem Neues aus: Ausflüge in die mediterrane oder indische Küche, die deutlich weniger tierische Lebensmittel verwenden, können spannende Inspirationsquellen sein. Bei Molkereiprodukten steigt mit der verarbeiteten Milchmenge der Ausstoß an Treibhausgasen, deshalb haben Butter, Sahne und Käse keine gute Klimabilanz. Wer Butter sparsamer verwendet und öfter mal durch pflanzliche Brotaufstriche oder Margarine ersetzt, macht einen Anfang.

Tatort Küche

Einen großen Teil der persönlichen Klimabilanz machen Küchengeräte aus – und natürlich ihre Handhabung. Mit Ökostrom betrieben ist der Elektroherd klimafreundlicher als ein gasbetriebener, auch wenn dieser effizienter ist. Die sauberste Energie ist jedoch die, die wir einsparen. Daher gilt es, Kochtöpfe stets mit Deckel zu nutzen und möglichst nur auf Herdplatten zu stellen, die kleiner sind als ihr Bodendurchmesser. Bei längeren Garzeiten spart ein Dampfkochtopf Zeit und Energie und schont nebenbei wertvolle Inhaltsstoffe. Kühl- und Gefriergeräte der Effizienzklasse A++ verbrauchen nur halb soviel Strom wie A-Geräte – aber auch effiziente Kühlschränke sollten möglichst weit vom Herd und anderen Wärmequellen entfernt stehen. Was viele nicht wissen, aber viel Strom spart: Selbst bei 7 bis 8 °C hält ein Kühlschrank Lebensmittel zuverlässig frisch.

Christian Noll, BUND e.V.
Am Köllnischen Park 1
D-10179 Berlin

Buchtipp

Das Klimakochbuch, BUNDjugend (Hrsg), Kosmos Verlag, Stuttgart 2009, 12,95 €, 128 S.

Spaghetti mit einer Hackfleischsoße setzt doppelt so viel CO₂ frei wie eine Soße ohne Fleisch.

