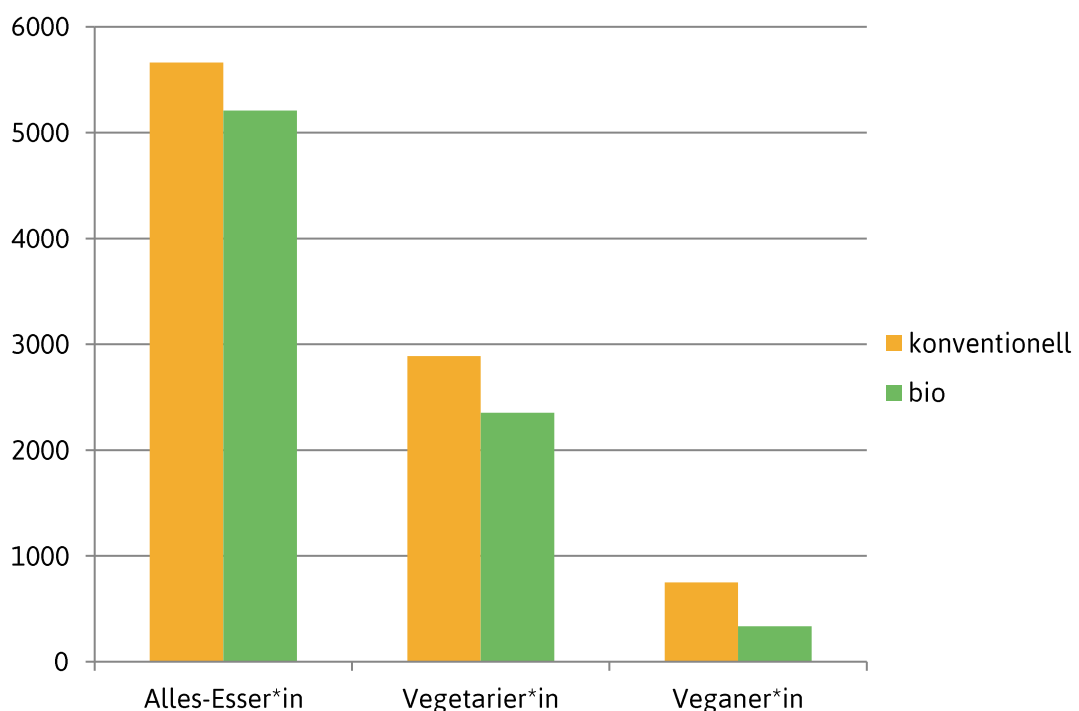


Was-Wie-Wann-Woher-Legespiel

1) WAS wir essen:

- Die Menge der Kalorien, die in Form von Futtermitteln bei der Mästung in der Fleischindustrie verloren gehen, können dreieinhalb Millionen Menschen ernähren (IAASTD, Weltagrарbericht, 2009). Im Jahr 2011 gingen nur knapp 46 Prozent des weltweit erwirtschafteten Getreides direkt als Nahrungsmittel an den Menschen, 34 Prozent wurden als Tierfuttermittel verwendet und der Rest in weiteren Teilen der Industrie verarbeitet (FAO, 2011). 16 kg Getreide für 1 kg Fleisch.
- Beim Anbau pflanzlicher Lebensmittel fällt viel weniger CO₂ an als bei der Fleischproduktion. Klimafreundlich essen heißt daher v. a. pflanzliche Produkte essen, Getreide, Kartoffeln, Nudeln, Hülsenfrüchte, Mais, Gemüse, Salate. Wenn Fleisch, dann eher selten, lieber Wild und ökologisch vertretbaren Fisch (Forelle, Pangasius; vgl. Greenpeace Fisch-Führer); Rind und Lamm vermeiden; vegane Produkte ausprobieren, wie Räuchertofu, Seitan, Sojaschnitzel (Hinweis Experiment: Werde Versuchsveganer*in). Ökologisch erzeugte Produkte sind im Schnitt sechs Prozent klimafreundlicher als konventionelle (Öko-Landwirtschaft verzichtet z. B. auf energieintensiv hergestellten Kunstdünger; Grabolle & Loitz, 2007, S. 41).



CO₂-Ausstoß verschiedener Ernährungstypen pro Kopf und Jahr in kg

2) **WANN wir es kaufen:**

- Durch den Kauf von saisonalen Produkten können auch energieintensive Anbaumethoden, wie beheizte Gewächshäuser für Tomaten im Winter überflüssig gemacht werden. Auch Emissionen, die bei der Lagerung von importierten Lebensmitteln entstehen, werden gespart.
- Bsp. Tomate: Konventioneller Anbau im Gewächshaus außerhalb der Saison verbraucht 9.300 kg CO₂ pro kg Tomaten, ökologischer Anbau aus der Region während der Saison August/September nur 35 kg CO₂ pro kg Tomaten, das 300-fache weniger also. Grafik hierzu in „Klimaexperimente für deinen Alltag“ (BUNDjugend, 2014).

3) **WOHER es kommt:**

- Der Kauf regionaler Lebensmittel spart durch kürzere Transportwege CO₂ ein und stärkt nebenbei die lokalen Märkte und vorhandene kleinbäuerliche Strukturen.
- Frische Flugware, wie argentinisches Rindfleisch, Salat aus Chile oder Neuseeland, Trauben aus Südafrika haben eine extrem schlechte CO₂-Bilanz.
- Die Regel „regional ist immer besser“ kann aber bei länger gelagerten Produkten durchbrochen werden; **am besten daher regionale UND saisonale Produkte kaufen.**
- Einen weiteren Anteil macht auch das Einkaufen selbst aus: mit dem Rad oder zu Fuß ist wesentlich klimafreundlicher als mit dem Auto.

4) **WIE das Lebensmittel verarbeitet wird:**

- Frisch oder verarbeitet: je länger die Zutatenliste, umso höher der CO₂-Ausstoß durch erhöhte Transportstrecken und Verarbeitungsschritte.
- Zudem kannst du noch bei der Art der Zubereitung sparen (ab und an auch mal Rohkost), Verpackungen vermeiden, wenig Lebensmittel wegwerfen, Müll trennen, Ökostrom beziehen, etc.
- Verarbeitete tierische Lebensmittel sind am klimaschädlichsten: vor allem Butter (25 kg CO₂ im Vergleich zu Pflanzenöl mit 3 kg CO₂).
- Klimafreundlich sind rohes oder frisch verarbeitetes Obst und Gemüse, am besten aus der Region.