



KLIMASCHUTZ MIT GESUNDER ERNÄHRUNG!

REGIONAL, SAISONAL, BIOLOGISCH -
MEHR PFANZLICH, WENIGER TIERISCH 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 unserer Ernährung, je kleiner der Anteil tierischer Lebensmittel und je weniger wir verschwenden, desto größer ist unser Beitrag zum 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 55% gegenüber dem Wert des Jahres 1990 zu vermindern und bis 2050 komplett CO₂ neutral zu sein. Obwohl Klimaschutz in aller Munde ist, sind wir noch weit vom Ziel entfernt.

Nicht nur Straßenverkehr, Industrie oder ungedämmte Häuser setzen Treibhausgase wie Kohlendioxid (CO₂), Lachgas (N₂O) oder Methan (CH₄) frei. Auch unsere täglichen Essgewohnheiten haben erheblichen Einfluss auf das Klima und bergen ein entsprechend gro-

ßes Potenzial für den Klimaschutz. Doch das geht in der öffentlichen Diskussion meist unter.

Unsere Ernährung hat mit 20 - 30 % der Treibhausgasemissionen einen großen Einfluss auf den Klimawandel. Lebensmittel sorgsam auszuwählen, bewusst zu konsumieren und nicht zu verschwenden ist ein wesentlicher Beitrag zum Klimaschutz.

Der Faktor „CO₂-Äquivalent“ beschreibt das Treibhauspotenzial verschiedener Gase (Lachgas, Methan). Er vergleicht die Auswirkung des jeweiligen Treibhausgases mit der eines Moleküls CO₂ über einen Wirkungszeitraum von 100 Jahren.

KLIMATIPP

Mit gemüsureicher Kost, viel Obst, viel Getreide, Hülsenfrüchten und wenig tierischen Lebensmittel UND der Umstellung auf Bio-Lebensmittel sparen Sie 40 % der durch Ernährung verursachten CO₂-Äquivalente ein!

MEHR PFLANZE – WENIGER TIER

Die Produktion pflanzlicher Lebensmittel verursacht nur einen Bruchteil der klimaschädlichen Gase im Vergleich zur Produktion tierischer Lebensmittel. Mehr Gemüse, Vollkorngetreide, Bohnen & Co auf den Tellern entlasten das Klima und fördern die Gesundheit. Damit unser Planet uns in Zukunft auch ernähren kann, müssen wir alle mindestens flexitarisch leben, das heißt, nur noch selten Fleisch essen und auch den Konsum von Milchprodukten und Käse reduzieren. Wissenschaftler*innen der EAT Lancet Commission haben einen Speiseplan zusammengestellt, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützt. Das Ergebnis: Wir sollten doppelt so viel pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse, Linsen und Bohnen essen. Bei Fleisch und Zucker sollten wir uns aber zurückhalten und den Konsum halbieren.

MIT BIO DAS KLIMA SCHÜTZEN!

Die biologische Landwirtschaft unterliegt strengen gesetzlichen Auflagen. Der Einsatz von chemisch-synthetischen 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 Treibhausgas-Verursachern, vermieden.

Die Landwirtschaft ist nicht nur Verursacher für Treibhausgas-Emissionen, sie bindet auch sie. CO₂ in Boden und Pflanzen. So kann durch gezielten Humusaufbau der Kohlenstoff im Boden gespeichert und so der Atmosphäre entzogen werden. Im Biolandbau werden dafür spezielle Methoden angewendet, wie Anbau von Klee und anderen Leguminosen, Gründüngung, Bepflanzung der Felder im Winter, Fruchtfolge, Düngung mit Stallmist und pfluglose Bodenbearbeitung. Weltweit könnten so laut FAO 400 bis 800 Millionen Tonnen CO₂ durch biologisch bewirtschaftete Böden aufgenommen werden.



© BMLRT - Alexander Haiden

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! 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. Zusätzlich ist die Bio-Landwirtschaft Vorreiter tierfreundlicher Produktion und achtet stärker auf Tierwohl.

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 der Produktion von tierischen Produkten, besonders aus konventioneller Landwirtschaft, hat verschiedene Ursachen. Einerseits benötigt die Produktion von Futtermittel Energie. Andererseits werden pflanzliche Futtermittel bei der Umwandlung in tierische Produkte ineffizient genutzt. Durch diesen „Veredlungsverlust“ gehen 50 - 90 % der Futterenergie 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.

Empfehlenswert ist die extensive Haltung von Nutztieren. Dafür eignen sich hügelige Grünlandflächen und Almen zur Produktion von Milch und Fleisch. Sie wären sonst landwirtschaftlich nicht nutzbar. Die Bauern erhalten damit die wertvolle, heimische Kulturlandschaft und die Rinder verwerten Gras welches der Mensch nicht verdauen kann.

Weniger tierische Lebensmittel zu essen ist eine einfache und gesunde Möglichkeit, das Klima zu schützen. Ärzt*innen und Ernährungswissenschaftler*innen empfehlen schon seit Jahren eine Reduktion der Fleischmahlzeiten. Für die Erreichung der Klimaziele muss weltweit der Konsum an tierischen Lebensmitteln reduziert werden.

Zwei Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche reichen völlig aus. Tierische Lebensmittel sollten ausschließlich aus biologischer Produktion stammen. So werden Klimaschutz, Tierwohl und Gesundheit gefördert.

WUSSTEN SIE, DASS...

Bohnen und Linsen fast genau soviel Eiweiß wie Fleisch enthalten?

Dabei sind sie völlig frei von Cholesterin und reich an Ballaststoffen. Die farbenprächtigen Hülsenfrüchte können in der Küche süß, salzig, cremig oder knusprig zubereitet werden. Indisches Dhal, Kichererbsencurry, eine süße Mungbohnencreme, pikanter Bohnenstrudel oder knackig frische Linsenkeimlinge liefern gesunde Eiweiß.

Für die schnelle Küche gibt es vegetarische Wurst und vegane Snacks auch im Supermarkt.

FISCHGENUSS HEIZT DAS KLIMA AN



Die großen Fischflotten stoßen große Mengen an Treibhausgasen aus. Auch die Kühlung und der weite Transport sind energieintensiv. Darüber hinaus zeigt eine Studie des Kieler Geomar Helmholtz-Zentrums für Ozeanforschung, dass der Fischfang selbst negative Auswirkung auf das Klima hat.

Meereslebewesen nehmen im Wasser gelöstes CO₂ auf und wandeln es in Biomasse um. So gelangt es entlang der Nahrungskette über Plankton in kleine und größere Fische. Ausscheidungen landen am Meeresgrund und können so Jahrtausende lang gebunden und das Klima nicht beeinträchtigen. Doch der Mensch greift mit Industriefischerei in dieses Gleichgewicht ein. Besonders problematisch ist die Fischerei mit Grundschleppnetzen mit denen Schollen und Garnelen gefangen werden. Mit diesen Netzen wird der Meeresboden aufgewirbelt und massenhaft CO₂ freigesetzt. Wird hingegen weniger gefischt, könnten Meeresökosysteme durch die Aufnahme und das Speichern von größeren Mengen Kohlenstoff den Klimawandel deutlich vermindern.

SAISONAL GENIESSEN AUS DER REGION

In der Spitzengastronomie und auch in alternativen Ernährungslehren wie Ayurveda und TCM wird eine saisonale Ernährung empfohlen. Der Trend zu Sommergemüsen wie Tomaten, Zucchini oder exotischen Früchten in der kalten Jahreszeit ist auch ökologisch problematisch. Der Anbau abseits der Saison ist mit hohem Energieverbrauch, Plastikfolien zum Schutz oder langen Transportwegen verbunden.

Gemüse und Obst der Saison



ref in Österreich | österreichische Lagerware | aus heimischer Produktion nicht verfügbar

DIE UMWELTBERATUNG

01 803 32 32

www.umweltberatung.at/rezepte

Poster „Saisonkalender Obst & Gemüse“ zu bestellen bei DIE UMWELTBERATUNG unter 01 803 32 32 oder service@umweltberatung.at

Geschmack und Nährstoffgehalt bleiben durch frühzeitige Ernte und lange Transportwege immer auf der Strecke denn Gemüse- und Obstanbau im Freiland macht Pflanzen widerstandskräftiger und damit nährstoffreicher. Der Anbau am Feld braucht weniger Energie als im beheizten und beleuchteten Treibhaus. Wenn fossile Energie genutzt wird, ist die Produktion im Treibhaus bis zu 60-mal energieintensiver als im Freiland.

Auch aus gesundheitlicher Sicht ist Feldgemüse und Obst der erdlosen Glashauproduktion vorzuziehen, wirkt sich doch ein gutes Mikrobiom der Pflanzen auch positiv auf unser Mikrobiom im Darm aus, in einer sterilen Produktion im Treibhaus fehlt dies jedoch. Mit einer an die Jahreszeiten angepassten Ernährung bringt man Abwechslung auf den Teller und schöpft das volle Potenzial der Gemüseküche aus!

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



© Claude Calzaghe - Adobe Stock

Mit dem Fahrrad einzukaufen ist Trend. Es ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern verkleinert auch die persönliche Klimabilanz. So verursacht laut VCÖ der Einkauf von 1 kg Weintrauben, die vom Supermarkt zu Fuß oder per Fahrrad transportiert werden, sieben Mal weniger CO₂, als die Weintrauben, die mit dem Auto heim gebracht werden!

Nutzen Sie das Fahrrad, öffentliche Verkehrsmittel oder gehen Sie, wenn möglich, einfach zu Fuß.

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:

- Vermeiden Sie es Lebensmittel wegzuerwerfen!
- Bevorzugen Sie pflanzliche und biologische Lebensmittel.
- Je weniger tierische Lebensmittel, desto besser!
- Kochen Sie nach der Saison.
- Kaufen Sie Lebensmittel aus der Region.
- Achten Sie auf Unverpacktes und Mehrwegverpackungen.

ZUM NACHLESEN

Netzwerk Bio-Austria

www.bio-austria.at

Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung

www.nachhaltigeernaehrung.de

EAT Lancet Commission

eatforum.org/eat-lancet-commission

Anschauliche Grafiken und Infos zu Bio

www.bio-wissen.org

WEITERE INFORMATIONEN

Infoblatt „Kreative Resteküche“

Download: www.umweltberatung.at/krk

Poster „Saisonkalender Obst & Gemüse“

Kostenlos gegen Versandkosten

Online-Bestellung: www.umweltberatung.at/sog

Poster „Gutes Klima für alle“

Kostenlos gegen Versandkosten

Download: www.umweltberatung.at/gutes-klima-fuer-alle

Poster **"Was jede*r tun kann"** für eine nachhaltige Ernährung; Kostenlos gegen Versandkosten, Download: www.umweltberatung.at/posterwasjedertunkann-ernaehrung

Rezepte der Saison www.umweltberatung.at/rezepte

Anbieter*innen von **Bio-Catering**

www.umweltberatung.at/bio-catering

Anbieter*innen von **Biokistln** aus ganz Österreich

www.umweltberatung.at/biokistl

Einkaufsgemeinschaften und **Food Coops**:

www.umweltberatung.at/foodcoops

Infos zu pflanzlichen Milchalternativen, Tierwohl und Adresslisten für regionalen Einkauf, Bio-Fleisch, solidarische Landwirtschaft und andere:

www.umweltberatung.at/ernaehrung

DIE UMWELTBERATUNG

01 803 32 32 service@umweltberatung.at

www.umweltberatung.at

Impressum: Oktober 2021, Herausgeber, Medieninhaber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien, DIE UMWELTBERATUNG. Für den Inhalt verantwortlich: Herbert Schweiger, Geschäftsführer der Wiener Volkshochschulen; Elisabeth Tangl, Leitung DIE UMWELTBERATUNG; Redaktion: Gabriele Homolka, Michaela Kniel, Nadine Wolbart; Layout: Monika Kupka, DIE UMWELTBERATUNG ist eine Einrichtung der VHS Wien, basisfinanziert von der Stadt Wien - Umweltschutz.