

Klimawandel – Gibt es eine klimaschonende Ernährung?

Die Erdatmosphäre erwärmt sich zunehmend und deren Auswirkungen sind spürbar. Was sind die Ursachen oder wer trägt Schuld an diesem Klimawandel? Die Experten sind sich noch uneinig, doch mit grosser Wahrscheinlichkeit soll der Mensch einen wesentlichen Einfluss auf die Klimaerwärmung haben. Doch ist nicht Abwarten die Devise, sondern Handeln! Was können wir tun und gibt es eine klimaschonende Ernährung?

Ernährung und Klima

Auch wenn die Ursachen des Klimawandels nicht abschliessend geklärt sind, können wir handeln. Der Anbau und die Verarbeitung unserer Lebensmittel verbraucht Energie und erzeugt Emissionen. Durch folgende Massnahmen können wir diese reduzieren:

- mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel verzehren
- ökologisch produzierte Erzeugnisse kaufen
- regionale und saisonale Produkte berücksichtigen
- frische und gering verarbeitete Lebensmittel auswählen
- energieeffiziente Haushaltsgeräte benutzen
- zu Fuss oder mit Velo einkaufen

Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel

Bei der Produktion von tierischen Lebensmitteln entstehen deutlich mehr Treibhausgase als bei pflanzlichen Produkten. Die SGE empfiehlt eine überwiegend pflanzliche Mischkost, in der auch tierische Lebensmittel ihren Platz haben. Denn auch tierische Lebensmittel enthalten wertvolle Inhaltsstoffe. Die Empfehlungen der SGE sind nährstoffdeckend, berücksichtigen aber auch Saisonalität sowie wenig verarbeitete Produkte.

Ökologisch produzierte Erzeugnisse

Der ökologische Anbau produziert weniger Emissionen, da mineralische Stickstoffdünger, deren Produktion sehr energieaufwändig ist, nicht erlaubt sind. Allerdings ist der Ertrag auf derselben ökologischen Anbaufläche auch geringer als beim konventionellen Anbau. Insgesamt jedoch produzieren ökologische Betriebe weniger Treibhausgase als konventionelle.

Der Nutzen ökologisch produzierter Lebensmittel ist allerdings hinfällig, wenn die Erzeugnisse einen weiten Transportweg hinter sich haben. Regionalität ist deshalb mindestens so wichtig wie die Anbauart!

Regionale und saisonale Produkte

Die meisten Lebensmittel werden immer noch mit LKW's transportiert. Je kürzer der Transportweg, umso weniger Emissionen entstehen. Wer auf die Regionalität achtet, ernährt sich automatisch auch saisonal, denn aus der Region kommt nur, was zu dieser Jahreszeit gerade wächst. Es lohnt sich also auf jeden Fall, ein paar Wochen länger zu warten, bis z. B. Spargeln aus der Schweiz im Angebot sind, als diejenigen aus Übersee zu kaufen. Auch können Produkte aus der Region reifer geerntet werden, wodurch sie an Geschmack und Mikronährstoffen gewinnen.

Frische und gering verarbeitete Lebensmittel

Durch die Verarbeitung der Lebensmittel wie Waschen, Schneiden, mit anderen Zutaten Vermengen, Verpacken, Kühlen und Lagern wird Energie gebraucht, was wiederum zu Treibhausmissionen führt. Mit der Verwendung möglichst frischer Lebensmittel vom Bauernhof oder Markt, kann hier viel eingespart werden. Wiederum enthalten frische Lebensmittel oft mehr Vitamine und Mineralstoffe als unreif geerntete und lange gelagerte oder stark verarbeitete Produkte.

Energieeffiziente Haushaltsgeräte

Der Fachhandel gibt gerne Auskunft zur Energieeffizienz von Haushaltsgeräten.

Zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen

Zu einem ökologisch bewussten Ernährungsverhalten gehört auch die Beschaffung der Lebensmittel. Es lohnt sich daher den Einkauf gleich mit etwas Fitness zu verbinden und öfters zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen zu gehen.

Fazit:

Wer sich an die Ernährungsempfehlungen der SGE hält, vermehrt auf pflanzliche, regionale und saisonale Produkte achtet, ist nicht nur optimal mit Nährstoffen versorgt, sondern leistet auch noch einen Beitrag zum Klimaschutz.

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>