

## Impressum

STADT FRANKFURT AM MAIN  
Dezernat Umwelt und Gesundheit  
Energiefereferat

### Kontakt

Stadt Frankfurt am Main, Energiefereferat, Galvanistraße 28, 60486 Frankfurt a. M.  
Tel.: 069 212-39 193, [www.energieferat.stadt-frankfurt.de](http://www.energieferat.stadt-frankfurt.de)  
Regionale Einkaufstipps erhalten Sie auf unserer Internetseite unter der Rubrik „Klimaschutz und Ernährung“.

### Ausstellungsdesign

glückundstiefel – Studio für nachhaltiges Design  
[studio@glueckundstiefel.de](mailto:studio@glueckundstiefel.de), [www.glueckundstiefel.de](http://www.glueckundstiefel.de)

### Weitere Informationen

Pendos CO<sub>2</sub> Zähler. Die CO<sub>2</sub> - Tabelle für ein klimafreundliches Leben  
Hrsg: co2online gemeinnützige GmbH, [www.co2online.de](http://www.co2online.de)

### Druck

Druckerei Otto Lembeck GmbH & Co. KG, Frankfurt a. M.  
Das Faltblatt ist auf 115 g Recystar mit Biodruckfarben gedruckt.

# Klimagourmet

## Genießen und das Klima schützen

## saisonal · regional · bio

### Januar

Feldsalat · Grünkohl · Rosenkohl  
Wirsing · Pastinake · Schwarzer Rettich  
Schwarzwurzel · Lauch

### Februar

Feldsalat · Grünkohl · Rosenkohl  
Wirsing · Pastinake · Schwarzer Rettich  
Schwarzwurzel · Lauch

### März

Feldsalat · Spinat · Grünkohl · Rosenkohl  
Pastinake · Schwarzwurzel · Lauch

### April

Feldsalat · Spinat · Rhabarber · Spargel  
Lauch

### Mai

#### Erdbeere

Blattsalate · Mangold · Spinat · Zucchini  
Brokkoli · Blumenkohl · Kohlrabi · Rhabarber  
Spargel · Radieschen · Mairübe  
Teltower Rübchen · Frühlingszwiebel

### Juni

#### Erdbeere · Heidelbeere · Himbeere

#### Johannisbeere · Stachelbeere · Süßkirsche

Dicke Bohne · Erbse · Blattsalate · Mangold  
Rucola · Rauke · Spinat · Gurke · Zucchini  
Brokkoli · Blumenkohl · Chinakohl · Kohlrabi  
Weißkohl · Spitzkohl · Rotkohl · Wirsing  
Rhabarber · Spargel · Fenchel · Kartoffel  
Möhre · Radieschen · Mairübe  
Teltower Rübchen · Frühlingszwiebel

### Juli

#### Brombeere · Erdbeere · Heidelbeere

#### Himbeere · Johannisbeere · Mirabelle

#### Pflaume · Reneklode · Stachelbeere

#### Sauerkirsche · Süßkirsche · Zwetschge

Bohne · Dicke Bohne · Erbse · Blattsalate  
Mangold · Portulak · Rucola · Rauke  
Spinat · Gurke · Kürbis · Zucchini · Brokkoli  
Blumenkohl · Chinakohl · Kohlrabi ·  
Weißkohl · Spitzkohl · Rotkohl · Wirsing  
Stangensellerie · Fenchel · Kartoffel · Möhre  
Radieschen · Weißer Rettich · Rote Bete  
Knollensellerie · Teltower Rübchen · Schalotte  
Lauch · Frühlingszwiebel

### August

#### Brombeere · Heidelbeere · Himbeere

#### Johannisbeere · Stachelbeere · Apfel · Birne

#### Pflaume · Reneklode · Mirabelle · Sauerkirsche

#### Süßkirsche · Zwetschge

Bohne · Dicke Bohne · Erbse · Blattsalate  
Mangold · Portulak · Radicchio · Rucola  
Rauke · Spinat · Gurke · Kürbis · Mais  
Zucchini · Brokkoli · Blumenkohl · Chinakohl  
Kohlrabi · Weißkohl · Spitzkohl · Rotkohl  
Wirsing · Stangensellerie · Fenchel · Kartoffel  
Möhre · Radieschen · Weißer Rettich  
Rote Bete · Knollensellerie · Teltower Rübchen  
Schalotte · Lauch · Frühlingszwiebel

### September

#### Brombeere · Heidelbeere · Himbeere · Apfel

#### Birne · Süßkirsche · Zwetschge

Bohne · Erbse · Blattsalate · Endivie · Feldsalat  
Mangold · Portulak · Radicchio · Rucola  
Rauke · Spinat · Gurke · Kürbis · Mais  
Zucchini · Brokkoli · Blumenkohl · Chinakohl  
Kohlrabi · Rosenkohl · Weißkohl · Spitzkohl  
Rotkohl · Wirsing · Stangensellerie · Fenchel  
Kartoffel · Möhre · Pastinake · Radieschen  
Weißer Rettich · Rote Bete · Knollensellerie  
Steckrübe · Teltower Rübchen · Tobinambur  
Schalotte · Lauch · Frühlingszwiebel

### Oktober

#### Brombeere · Apfel · Birne

Blattsalate · Endivie · Feldsalat · Mangold  
Radicchio · Rucola · Rauke · Spinat · Kürbis  
Mais · Brokkoli · Blumenkohl · Chinakohl  
Kohlrabi · Rosenkohl · Weißkohl · Spitzkohl  
Rotkohl · Wirsing · Stangensellerie · Fenchel  
Kartoffel · Möhre · Pastinake · Radieschen  
Weißer Rettich · Schwarzer Rettich · Rote Bete  
Schwarzwurzel · Knollensellerie · Steckrübe  
Teltower Rübchen · Tobinambur · Schalotte  
Lauch · Frühlingszwiebel

### November

#### Apfel · Birne

Endivie · Feldsalat · Radicchio · Kürbis · Brokkoli  
Blumenkohl · Chinakohl · Grünkohl · Rosenkohl  
Weißkohl · Spitzkohl · Rotkohl · Wirsing  
Fenchel · Pastinake · Schwarzer Rettich · Rote Bete  
Schwarzwurzel · Knollensellerie · Steckrübe  
Teltower Rübchen · Tobinambur · Lauch

### Dezember

Feldsalat · Grünkohl · Rosenkohl · Wirsing  
Pastinake · Schwarzer Rettich · Schwarzwurzel  
Steckrübe · Tobinambur · Lauch

## Zucchini-Flut-Puffer

### Zutaten:

600 g Zucchini, grob geraspelt  
400 g rohe, mehlig-kochende Kartoffeln,  
grob geraspelt  
1 Bund Dill, gehackt  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
3 EL Weizenvollkornmehl  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Braten

### Zubereitung:

Zucchini mit Kartoffeln, Kräutern, Knoblauch  
und Mehl vermischen und mit Salz und Pfeffer  
abschmecken. In reichlich heißem Öl goldbraun  
ausbraten.

Dazu passen Kartoffelpüree und ein  
frischer Möhrensalat.

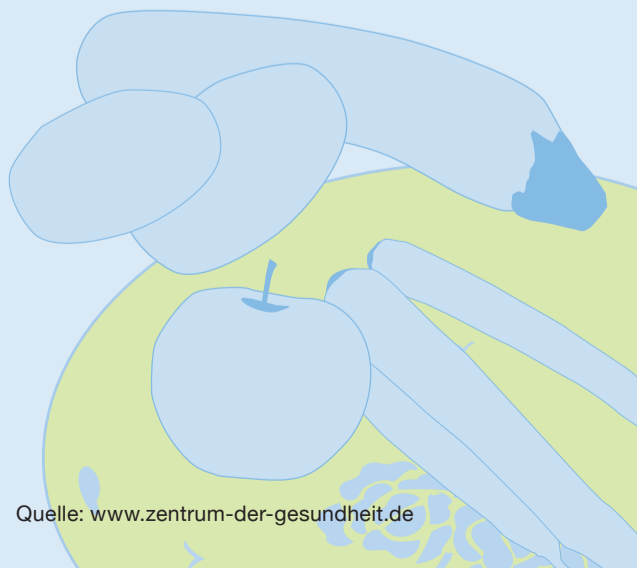
## Karottensalat mit dunklem Sesam

### Zutaten:

250 g Karotten, geraspelt  
1 Apfel, gerieben  
3 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl  
1 EL Apfelessig oder Saft von einer Zitrone  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
4 EL dunkle Sesamkörner, in einer  
heißen Pfanne ohne Öl geröstet

### Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen, am Schluss die  
erkalteten Sesamkörner untermischen.  
Statt Sesam können auch geröstete  
Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne  
verwendet werden.



Quelle: [www.zentrum-der-gesundheit.de](http://www.zentrum-der-gesundheit.de)

## Saisonal ist erste Wahl!

Bei Obst und Gemüse sind saisonale Produkte erste Wahl. Der Energieaufwand für Produkte, die außerhalb der Saison angebaut werden, ist bis zu 10% höher. Diese Lebensmittel werden entweder lange gelagert, über weite Strecken transportiert oder unter großem Energieaufwand angebaut.

Saisonale Produkte sind nicht nur klimafreundlicher, sondern schmecken auch noch besser als monatelang im Kühlhaus gelagertes Obst oder im geheizten Treibhaus gezüchtetes Gemüse.

## Bio ist besser!

Im Ökolandbau wird weniger CO<sub>2</sub>, Methan und Lachgas als in der konventionellen Landwirtschaft produziert. Der humusfördernde Ackerbau der ökologischen Landwirtschaft bindet mehr Treibhausgase als die konventionelle Anbauweise. Auch durch den Verzicht auf Kunstdünger wird Energie und Lachgas eingespart.

Eine vollständige Umstellung auf klimaoptimierte ökologische Wirtschaftsweise würde die Treibhausgasemissionen in der Landwirtschaft um 15-20% senken.

## Was gibt es in der Region?

Erstaunlicherweise hat der Transport von Nahrungsmitteln nur einen geringen Anteil an den gesamten CO<sub>2</sub>-Emissionen der Lebensmittelherstellung. Der Verzicht auf tierische Lebensmittel sowie eine effiziente Lagerung und Zubereitung zu Hause haben einen größeren Einfluss auf die Klimabilanz als der Verzicht auf importierte Waren.

Dennoch lohnt es sich bevorzugt zu regionalen Produkten zu greifen, denn eingeflogene Lebensmittel verursachen 6-mal mehr CO<sub>2</sub> als Waren aus der Region.

## Lieber frisch als konserviert!

Generell gilt, dass die Klimabilanz eines Lebensmittels umso schlechter ist, je weiter das Produkt verarbeitet ist.

So verursacht Wurst beispielsweise noch mehr CO<sub>2</sub>-Emissionen als rohes Fleisch, da sie wesentlich mehr Verarbeitungsschritte durchlaufen hat. Gleiches gilt für tiefgekühlte und konservierte Produkte. Bei Obst und Gemüsekonserven verdoppeln bis verdreifachen sich sogar die Emissionen im Vergleich zu frischer Ware.

## Tierische Lebensmittel – möglichst wenig!

Milchprodukte, Eier und Fleisch verursachen bei ihrer Herstellung ein Vielfaches an CO<sub>2</sub> als pflanzliche Lebensmittel. Vor allem das Treibhausgas Methan, das durch die Verdauung und die Gülle der Rinder anfällt, wirkt sich negativ auf die Klimabilanz aus.

Durch die Umstellung auf vegetarische Ernährung können pro Kopf und Jahr die CO<sub>2</sub> Emissionen für Lebensmittel um 26% gesenkt werden. Für Milchprodukte gilt: je höher der Fettgehalt, desto ungünstiger der Klimabilanz!

## Verpackung – weniger ist mehr!

Der Einfluss der Verpackung auf die Klimabilanz eines Produkts wird häufig überschätzt. Bei tierischen Lebensmitteln, bei deren Herstellung sehr viel CO<sub>2</sub> entsteht, macht die Verpackung nur einen sehr geringen Anteil der CO<sub>2</sub>-Emissionen aus. Eine Ausnahme bilden Glaskonserven, deren Herstellung sehr energieintensiv ist.

Mehrwegverpackungen sind weiterhin die bessere Alternative zu Einwegverpackungen, denn für 1 kg Abfall fallen im Schnitt 320 g CO<sub>2</sub> an.

## Energieeffizient Kochen!

Großen Einfluss auf die Klimabilanz im Bereich Ernährung hat die Zubereitung und Lagerung von Speisen im Haushalt. Durch den Austausch eines alten Kühlschranks durch ein energiesparendes A++ Modell und durch die Nutzung eines Wasserkochers oder eines Schnellkochtopfes können Sie Lebensmittel energiesparend zubereiten und lagern.

Einfache Verhaltensregeln wie Kochen nur mit Deckel, den Kühlschrank regelmäßig abtauen oder den Backofen nicht vorheizen, helfen Ihnen, Strom und Geld zu sparen.

