Die Stadt Frankfurt hat sich zum Ziel gesetzt bis 2030 die CO₃-Emissionen Frankfurts zu halbieren und bis 2050 nur noch erneuerbare Energien zu nutzen. Um wirklich klimafreundlich zu leben, können Frankfurter Bürgerinnen und Bürger mit einer bewussten und nachhaltigen Ernährungsweise ihren CO₂-Ausstoß erheblich verringern.

Klimagourmet will nachhaltigen Genuss und Klimaschutz fördern, sowie lokale Akteure und die Gemeinschaft stärken. Frankfurter und Freunde sind aufgerufen, die Möglichkeiten der Stadt und eines klimafreundlichen nachhaltigen Ernährungsstils zu erkunden, zu schlemmen und eingefahrene Lebensstile zu überdenken.

Die Initiative verdankt den Namen der interaktiven Ausstellung "Klimagourmet" die mehrfach von der UNESCO ausgezeichnet wurde und schon an vielen Orten in Frankfurt und Deutschland zu sehen war.

Mit der Klimagourmet-Woche, die als Veggiday begann, wurden vom Netzwerk "Nachhaltigkeit lernen", dem Energiereferat der Stadt Frankfurt und Ubermut Aktionstage initiiert, die auf den Zusammenhang von Klimaschutz und Ernährung hinweisen.

Weitere Angebote:

- > Wanderausstellung Klimagourmet
- > Lernwerkstatt für Schulen
- > Rhein-Main-Guide zu Klimagourmet- Essensangeboten
- > Hintergrund-Informationen zum Thema
- > Angebote für Unternehmen
- > Thematische Kochkurse
- > Vorstellung von Initiativen die mit nachhaltigem Konsum zu tun haben

MEHR INFOS UND TIPPS: ▶ www.klimagourmet.de









TIPPS FÜR EINE KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG IM ALLTAG



Tierische Lebensmittel möglichst wenig!

Milchprodukte, Eier und Fleisch verursachen bei ihrer Herstellung ein Vielfaches an CO₂ wie 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 CO₂-Emissionen für Lebensmittel bis zu 30 Prozent gesenkt werden. Für Milchprodukte gilt: je höher der Fettgehalt, desto ungünstiger der Klimabilanz!



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 Modell der Effizienzklasse A+++ oder durch die Nutzung eines Wasserskochers 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.





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 100 Mal höher. Diese Lebensmittel werden entweder lange gelagert, über weite Strecken trans-portiert 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 werden weniger CO₂, 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 eingespart. Eine vollständige Umstellung auf klimaoptimierte ökologische Wirtschaftsweise würde die Treibhausemissionen in der Landwirtschaft um 15-20 Prozent senken.





Reste verwerten

11 Millionen Tonnen Lebensmittelmüll fallen in Deutschland Jahr für Jahr an. In jedem Lebensmittel steckt ein großer Energieaufwand, der für die Produktion, den Transport, die Lagerung und die Vermarktung der Produkte verbraucht wird. Die Auswirkungen sind vielfältig:auf den Geldbeutel, auf Klima und Umwelt und die weltweiten Ressourcen.

Verpackung – weniger ist mehr!

Der Einfluss der Verpackung auf die Klimabilanz eines Produkts wird häufig überschätzt. Bei tierischen Lebensmitteln, bei deren Herstellung sehr viel CO₂ entsteht, macht die Verpackung nur einen sehr geringen Anteil der CO₂-Emissionen aus. Eine Ausnahme bilden Glaskonserven, deren Herstellung sehr energieintensiv ist. Mehrwegverpackungen sind weiterhin die bessere Alternative zu Einwegverpackungen.





Was gibt's in der Region?

Erstaunlicherweise hat der Transport von Nahrungsmitteln innerhalb Europas nur einen geringen Anteil an den gesamten CO₂-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 der Transport eingeflogener Lebensmittel verursacht 250 mal mehr CO₂ als Waren aus der Region.

Möglichst ohne Auto

Der Einkaufsweg selbst wirkt sich auch auf unseren CO₂-Kontostand aus. Wer mit dem Auto zum regionalen Erzeuger fährt, macht schnell die Vorteile einer klimaschonenden Lebensmittelwahl zunichte. Wenn möglich, öffentliche Verkehrsmittel nutzen oder den Einkauf zu Fuß oder per Fahrrad erledigen.





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 CO₂-Emissionen als rohes Fleisch, da sie wesentlich mehr Verarbeitungsschritte durchläuft. Gleiches gilt für tiefgekühlte und konservierte Produkte. Bei Obst und Gemüsekonserven erhöhen sich die Emissionen auf das Drei- bis Fünffache im Vergleich zu frischer Ware.

Die Welt im Blick

Fairtrade-Kriterien fördern eine nachhaltige Anbauweise und die Schonung der Ressourcen; dazu gehören der Erhalt der Bodenfruchtbarkeit, ein sparendes Wassermanagement und ein verringerter Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden. Fairer Handel trägt aber nicht nur zum Klimaschutz bei. Er erleichtert auch eine Anpassung der Menschen vor Ort an die klimatischen Veränderungen.



Dezember

November

September

Oktober

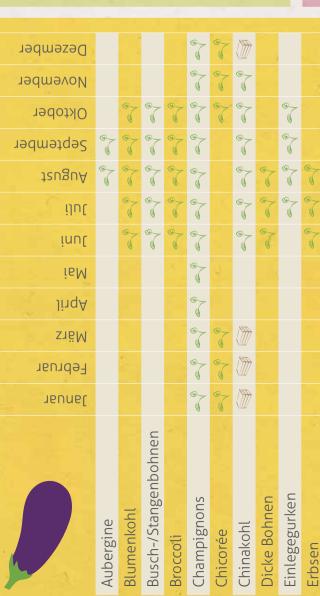
JsuguA

iJu[

inut

ibM

KLIMAGOURMET SAISONKALENDER





Dezember

(A)

Grünkohl Kartoffel

Fenchel

Kohlrabi

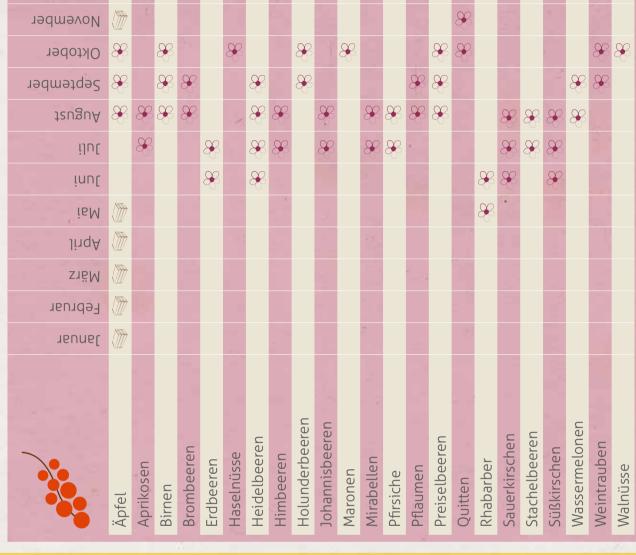
Kürbis

Meerrettich

Möhren

Paprika

Mangold



Porree/Lauch

Pastinaken

Radieschen

Rettich

Rosenkohl Rote Bete Sellerie (Knollensellerie) Sellerie (Stangensellerie)

Schwarzwurzel

Salatgurke

Rotkohl

Weiß-/Spitzkohl

Steckrübe

Spargel

Spinat

Tomaten

Zuckermais

Zwiebel





9

KUMAGOURMET NETZWERK

	198
Sert durch:	Bandesministerium für Ulmvelt, Batarush Baz und Resitunisher
Gefford	









