

Die Stadt Frankfurt hat sich zum Ziel gesetzt bis 2030 die CO₂-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.

MEHR INFOS UND TIPPS: ► www.klimagourmet.de

STADT FRANKFURT AM MAIN
Energieferrat ► Die kommunale Klimaschutzagentur

Netzwerk Nachhaltigkeit
Lernen in Frankfurt

KLIMAGOURMET
NETZWERK

klimaneutral
natureOffice.com | DE-077-635211
gedruckt

Mit der **Klimagourmet-Woche**, die als Veggiday begann, wurden vom Netzwerk „Nachhaltigkeit lernen“, dem Energieferrat der Stadt Frankfurt und Übermut 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



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!



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 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.



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.



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.



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.

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 Modell der Effizienzklasse A+++ oder 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.



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.



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.



Möglichst ohne Auto

Der Einkaufsweg selbst wirkt sich auch auf unseren CO₂-Konto 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.



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.



Klimagourmet Saisonkalender

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Aubergine												
Blumenkohl												
Busch-/Stangenbohnen												
Broccoli												
Champignons												
Chicorée												
Chinakohl												
Dicke Bohnen												
Einlegegurken												
Erbsen												
Fenchel												
Grünkohl												
Kartoffel												
Kohlrabi												
Kürbis												
Mangold												
Meerrettich												
Möhren												
Paprika												
Pastinaken												
Porree/Lauch												
Radieschen												
Rettich												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Salatgurke												
Schwarzwurzel												
Sellerie (Knollensellerie)												
Sellerie (Stangensellerie)												
Spargel												
Spinat												
Steckrübe												
Tomaten												
Weiß-/Spitzkohl												
Wirsing												
Zuckermais												
Zucchini												
Zwiebel												

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Batavia												
Eichblatt												
Eisberg												
Kopfsalat												
Feldsalat												
Lollo rot/grün												
Löwenzahn												
Radicchio												

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Haselnüsse												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Maronen												
Mirabellen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Rhabarber												
Sauerkirschen												
Stachelbeeren												
Süßkirschen												
Wassermelonen												
Weintrauben												
Walnüsse												

Freiland

Lagerung



MEHR INFOS UND TIPPS:
www.klimagourmet.de

**STADT FRANKFURT AM MAIN**
Energieleiter > Die kommunale Klimaschutzagentur

**FRANKFURT AM MAIN**
Netzwerk Nachhaltigkeit
Lernen in Frankfurt

**Klimagourmet Netzwerk**

**NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE**

**Gefördert durch**
Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Klimaschutz und
Klimaschutz

**anlässlich eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages**