

Die **Stadt Frankfurt** hat sich das Ziel gesetzt, bis 2030 die CO<sub>2</sub>-Emissionen Frankfurts zu halbieren und bis 2050 nur noch erneuerbare Energien zu nutzen. Frankfurter Bürger\*innen können dabei helfen und mit einer bewussten, nachhaltigen Ernährungsweise ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck erheblich verringern.

**Klimagourmet** fördert nachhaltigen Genuss und Klimaschutz, stärkt Akteure\*innen und die Gemeinschaft in der Region.

**Klimagourmet besteht aus diesen Angeboten:**

- > Wanderausstellung Klimagourmet
- > Lernwerkstatt für Schulen
- > Rhein-Main-Guide für nachhaltiges Einkaufen und Essen gehen
- > Hintergrund-Informationen
- > Angebote für Unternehmen
- > Vorstellung von Initiativen, die sich für nachhaltigem Konsum engagieren
- > jährliches Klimagourmet-Festival

Das **Klimagourmet-Festival** vernetzt Akteure\*innen und Initiativen aus der Region. Gemeinsam bieten sie einmal im Jahr im September ein vielfältiges Programm, das Lust auf nachhaltigen Genuss und Klimaschutz macht und über die Zusammenhänge aufklärt.

Die **Initiative Klimagourmet** verdankt ihren Namen der interaktiven Ausstellung, die mehrfach von der UNESCO ausgezeichnet wurde und schon an vielen Orten in Frankfurt und Deutschland zu sehen war. Initiatoren sind das Energiereferat der Stadt Frankfurt, das Netzwerk Nachhaltigkeit lernen und das Kreativstudio Übermut.

MEHR INFOS UND TIPPS:  
[klimagourmet.de](http://klimagourmet.de)



+ SAISONKALENDER  
EINKAUFSTIPPS



## TIPPS FÜR EINE KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

### Tierische Lebensmittel – möglichst wenig!

Milchprodukte, Eier und Fleisch verursachen bei ihrer Herstellung ein Vielfaches von der CO<sub>2</sub>-Menge, die pflanzliche Lebensmittel produzieren. Vor allem das Treibhausgas Methan, das durch die Verdauung und Gülle der Rinder entsteht, wirkt sich auf die Klimabilanz aus. Eine Umstellung auf vegetarische Ernährung kann pro Kopf und Jahr die Emissionen von Lebensmitteln um bis zu 30 % senken. Für Milchprodukte gilt: je höher der Fettgehalt, desto größer der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck.

### Saisonal ist erste Wahl!

Bei Obst und Gemüse ist Saisonalität ein wichtiger Aspekt. Der Energieaufwand für Produkte, die außerhalb der Saison angebaut werden, ist bis zu 100-mal höher. Diese Lebensmittel werden entweder monatelang im Kühlhaus gelagert, über weite Strecken transportiert oder im Treibhaus gezüchtet. Saisonale Produkte sind nicht nur klimafreundlicher, sondern schmecken auch toll.

### Reste verwerten

12 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 CO<sub>2</sub>-Emissionen der Lebensmittelherstellung. Der Verzicht auf tierische Lebensmittel sowie eine effiziente Lagerung und Zubereitung zu Hause wirkt sich günstiger auf die Klimabilanz aus, als der Verzicht auf importierte Waren. Eingeflogene Lebensmittel verursachen allerdings 250-mal mehr CO<sub>2</sub> als Waren aus der Region.

### Lieber frisch als konserviert!

Generell gilt, dass ein Lebensmittel einen umso höheren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck hat, je stärker es verarbeitet wurde. So verursacht Wurst beispielsweise mehr CO<sub>2</sub> 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

Die Zubereitung und die Lagerung von Speisen im Haushalt wirken sich stark auf die Klimabilanz aus. Wer einen alten Kühlschrank gegen ein energiesparendes Modell eintauscht und einen Schnellkochtopf benutzt, spart Energie und CO<sub>2</sub>. Einfache Maßnahmen wie das Kochen mit Deckel, regelmäßiges Abtauen des Kühlschranks oder der Verzicht auf Vorheizen des Backofens schonen ebenfalls das Klima und den Geldbeutel. Ökostrom kann eine um bis zu 90 % günstigere CO<sub>2</sub>-Bilanz haben als regulärer Strom.

### Bio ist besser!

Der Ökolandbau verursacht weniger Treibhausgase als die konventionelle Landwirtschaft. Im Vergleich bindet der humusfördernde Ackerbau bei der ökologischen Landwirtschaft mehr Treibhausgase. Der Verzicht auf Kunstdünger spart sowohl Energie, als auch CO<sub>2</sub>. Die vollständige Umstellung auf eine klimaoptimierte ökologische Wirtschaftsweise in Deutschland würde die Treibhausemissionen der Landwirtschaft um 15-20 % senken.

### Verpackung – weniger ist mehr!

Wer beim Einkauf Verpackung vermeidet, handelt oft am klimafreundlichsten, da für die Produktion immer Rohstoffe und Energie benötigt werden. Energie muss z.B. für die Bereitstellung der Rohstoffe, die Herstellung, den Transport und die Entsorgung von Verpackung aufgewendet werden. Mehrwegverpackungen sind weiterhin die bessere Alternative zu Einwegverpackungen.

### Möglichst ohne Auto

Der Einkaufsweg wirkt sich ebenfalls auf unseren CO<sub>2</sub>-Kontostand aus. Wer mit dem Auto zu regionalen Erzeuger\*innen fährt, macht schnell die Vorteile einer klimaschonenden Lebensmittel-Auswahl zunichte. Wenn möglich, öffentliche Verkehrsmittel nutzen, zu Fuß oder per Fahrrad einkaufen.

### Die Welt im Blick

Fairtrade-Kriterien fördern eine nachhaltige Anbauweise und die Schonung von Ressourcen. Dazu gehören der Erhalt der Bodenfruchtbarkeit, ein sparsames Wassermanagement und der verringerte Einsatz von Düngemitteln sowie 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												
Erbisen												
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												



MEHR INFOS UND TIPPS:  
**klimagourmet.de**

STADT FRANKFURT AM MAIN  
Energieamt > Das kommunale Klimaschutzgremium

Netzwerk Nachhaltigkeitslernen  
in Frankfurt

UBER MUT  
KUMAGOURMET  
NETZWERK

