

Ernährung

Je nach Quelle macht unsere Ernährung ca. 14–16 % unserer Treibhausgasemissionen aus. Bei einem derzeitigen deutschen Durchschnitt von ca. 11 t/Jahr hat unser Essen damit einen Anteil von 1,7 t. Wir sollten uns diesen Bereich also genauer ansehen, wenn wir wissen möchten, wo wir einsparen können.

Um es vorwegzunehmen: saisonal, regional und biologisch sind die wichtigen Kriterien bei der Ernährung. Besonders saisonale Lebensmittel schneiden beim ökologischen Fußabdruck besser ab als die berühmten Erdbeeren zu Weihnachten. Das liegt u.a. daran, dass sie dann verfügbar sind, wenn sie gerade erntereif sind (Erdbeeren in Mai und Juni, Salate im Sommer, Kraut, Äpfel und Birnen im Herbst). Sie brauchen dann keine kühle Lagerung, die stromintensiv ist, und der deutsche Strommix viel fossile Energie enthält, was das CO₂ nach oben treibt. Strom (für kühle Lagerung) und Heizung (für nicht-saisonales Obst und Gemüse aus Gewächshäusern) ist das, was den CO₂-Fußabdruck stark erhöht.

Anbauart	CO ₂ e in g pro kg Tomaten
Konventioneller Anbau im heimischen beheizten Gewächshaus außerhalb der Saison	9300
Ökologischer Anbau im heimischen beheizten Gewächshaus außerhalb der Saison	9200
Flugware von den Kanaren	7200
Konventioneller Anbau im nicht beheizten Gewächshaus	2300
Freilandtomaten aus Spanien	600
Konventioneller Anbau in der Region während der Saison	85
Ökologischer Anbau in der Region während der Saison	35

Quelle: Universität Gießen, Ökologie und Landbau: Zahlen nach Pendos CO₂-Zähler (2007)

Saisonal ist also das erste Kriterium beim Einkaufen und unserer Ernährung. Hinzu kommt „regional“. Der Transport von Lebensmitteln selbst macht allerdings nur 4 % der Treibhausgase eines Produktes aus (Gewächshäuser verschlingen deutlich mehr). Jedoch gibt es bei „regional“ noch einen wichtigen Aspekt: Die Unterstützung lokaler Erzeuger, der kleinbäuerlichen Landwirtschaft, der örtlichen Solawi (Solidarische Landwirtschaft: Hier schließen sich Menschen zu einer Anbau- und Vermarktungsgemeinschaft zusammen; die Abgabe von Obst und Gemüse erfolgt an Mitglieder und Abonnenten; geliefert wird wöchentlich, was gerade wächst in der jeweils vorhandenen Menge). Diese Unterstützung besonders kleiner lokaler Erzeuger führt meist zu mehr Naturschutz, weil Kleinbauern um die Notwendigkeit eines gesunden Bodens wissen. Sie schützen Boden, Gewässer und Artenvielfalt.

Ein weiterer Aspekt sind biologische Lebensmittel im Vergleich zu konventionellen. An der obigen Tabelle mit den Tomaten sieht man, dass der CO₂-Ausstoss keinen großen Unterschied macht. Aber auch hier ist der wichtigste Aspekt der Schutz unserer Lebensgrundlagen: Boden, Wasser, Luft, Biodiversität. Diese werden nur dann ausreichend geschützt, wenn nicht primär Menge, Masse und günstiger Preis zählen, sondern sich der Produzent auf verlässliche Abnehmer stützen kann, die seine Produkte schätzen. Konventionelle Landwirtschaft unterliegt dem berühmten „Markt“, der günstig, ausreichend, jederzeit verlangt. Die Proteste von Bauern gegen das Diktat der Supermärkte und ihr Kampf für ein wirtschaftliches Überleben innerhalb des EU-Agrarmarktes sprechen regelmäßig Bände.

Ein gesunder Boden lässt sich allerdings nicht so leicht als CO₂-Faktor darstellen – jedoch speichert Humus, den ein gesunder Boden in wesentlich höherem Anteil enthält, deutlich mehr CO₂¹ als ein konventionell bewirtschafteter Boden. Das Thünen-Institut hat nachgewiesen:² „Der Humus in Böden ist der größte terrestrische Speicher für organischen Kohlenstoff. Böden speichern rund viermal so viel Kohlenstoff wie die oberirdische Vegetation und mehr als doppelt so viel wie die Atmosphäre (Ciais et al. 2013). Bereits geringe Veränderungen des Vorrates von organischem Bodenkohlenstoff, sei es durch Klimaänderungen, Landnutzungsänderungen oder Bewirtschaftungsmaßnahmen, können die CO₂-Konzentration in der Atmosphäre daher erheblich verändern.“

Ein guter Grund, Bodengesundheit mitzuberücksichtigen.

Es geht also um ein Dreifaches: Saisonal, regional und biologisch.

Zuletzt noch ein paar Anmerkungen zu Fleisch.

¹ <https://bit.ly/3jZL3Oj>

² <https://bit.ly/3GINP4i>

Lebensmittel*	CO ₂ e in g pro kg	CO ₂ e in g pro kg
Geflügel	3508	3039
Geflügel - Tiefkühlprodukt	4538	4069
Rind	13311	11374
Rind - Tiefkühlprodukt	14341	12402
Schwein	3252	3039
Schwein -Tiefkühlprodukt	4282	4069
Gemüse - frisch	153	130
Gemüse - Konserven	511	479
Gemüse - Tiefkühlprodukt	415	378
Kartoffeln - frisch	199	138
Kartoffeln – trocken (Püree)	3776	3354
Pommes-frites - Tiefkühlprodukt	5728	5568
Tomaten - frisch	339	228
Brötchen, Weißbrot	661	553
Brot (Mischbrot)	768	653
Feinbackwaren	938	838
Teigwaren	919	770
Butter	23794	22089
Joghurt	1231	1159
Käse	8512	7951
Milch	940	883
Quark, Frischkäse	1929	1804
Sahne	7631	7106
Eier	1931	1542

Quelle: Ökoinstitut (2008), GEMIS 4.4.

*Die Studie enthält keine Angaben zu Zitrusfrüchten, Bananen und sonstigen Südfrüchten, da hier derzeit keine hinreichend verlässlichen Daten zu Anbau und Verarbeitung vorliegen.

Links konventionelle und rechts biologische Erzeugung

Den riesigen Unterschied machen, wie deutlich wird, die Produkte selbst aus. Gemüse, Getreide (und natürlich auch Obst – das nicht in der Tabelle enthalten ist) sind unschlagbar. Und: ein Ersatz von Fleisch durch Käse hilft nicht weiter.

Lt. Statista liegt unser Fleischkonsum bei 58 kg/Kopf/Jahr.³ „Ein Fünftel des Soja, das Brasilien als Futtermittel für die Massentierhaltung in die EU liefert, stammt von Waldflächen, die erst kürzlich illegal gerodet wurden.“⁴ Unser Fleischkonsum befördert damit massiv die Abholzung des Regenwaldes im Amazonas. Es spricht jedoch nichts gegen den althergebrachten Sonntagsbraten, in der ursprünglich üblichen Menge und halt sonntags. Wenn dieses Fleisch dann noch artgerecht und ohne Antibiotika auf unseren Weiden „wächst“, leisten wir unserer eigenen Gesundheit, der Natur, dem Planeten und unserem CO₂-Fußabdruck einen großen Dienst.

Wenn Sie mit uns über Ernährung und CO₂ sprechen wollen, schreiben Sie an forchheim@auf30bis30.de.

³ <https://bit.ly/3mzWY7c>

⁴ <https://bit.ly/3nUeXVc>