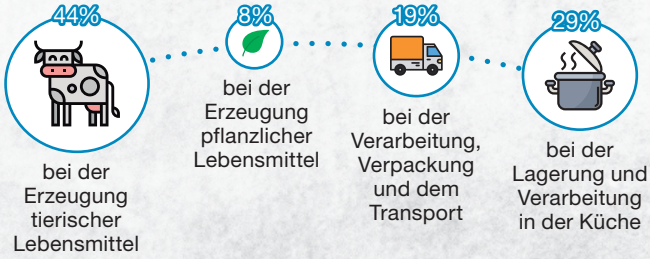
Zutaten für die klimafreundliche Küche

Dr. Antje Wilke

Was hat Ernährung mit Klima zu tun?

Die Lebensmittelversorgung – vom Anbau über Verarbeitung und Transport bis hin zur Zubereitung – verursacht rund 20 bis 25 Prozent der Treibhausgasemissionen, die Deutschland zugerechnet werden. Davon entstehen*:



- *Quelle: WWF 2012 – Klimawandel auf dem Teller

Was macht die klimafreundliche Küche aus?

Die klimafreundliche Küche können wir als eine kulinarische Richtung verstehen, in der **häufig** Lebensmittel zum Einsatz kommen, bei deren Herstellung – vom Acker bis in die Küche – vergleichsweise geringe Treibhausgasemissionen verursacht wurden.

Woraus besteht eine klimafreundliche Mahlzeit?

Ein klimafreundliches Gericht besteht überwiegend aus gesundheitsförderlichen Zutaten, insbesondere aus pflanzlichen Lebensmitteln, wie:

- Getreide und Getreideerzeugnisse
- Kartoffeln
- Gemüse
- Salate und Obst
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- pflanzliche Öle

Merkmale klimafreundlicher Lebensmittel

Bei der Wahl der Lebensmittel kommt es auf folgende Merkmale an:

Produktwahl bevorzugt **pflanzliche** Lebensmittel

Saisonalität **frische & unverarbeitete** Lebensmittel der Saison

Regionalität Lebensmittel **aus der Nähe**

Herstellung Lebensmittel aus **ökologischer Herstellung & artgerechte Haltung**

Hintergründe

- **Frische Waren der Saison**
  Sie sind klimafreundlich(er), weil sie nicht oder wenig verarbeitet und nicht lange gekühlt wurden. Denn für jeden Verarbeitungsschritt und für die Kühlung wird viel Energie benötigt, was wiederum mit Emissionen verbunden ist.
- **Waren aus der Nähe**
  Sie sind klimafreundlicher, weil sie nicht weit transportiert wurden. Das betrifft den Transport vom Anbieter zum Abnehmer oder zwischen den Verarbeitungsschritten.
- **Ökologische Herstellung und artgerechte Tierhaltung**
  Sie sind klimafreundlich, weil
  - auf umweltschädliche Pestizide und mineralische Düngemittel verzichtet wird,
  - ökologisch bewirtschaftete Böden meist höhere Humusgehalte aufweisen, die mehr CO_2 und Stickstoff binden,
  - vorrangig betriebseigene Futtermittel verwendet und damit Emissionen vermieden werden.

Welche Lebensmittel schaden dem Klima?

Besonders schlecht fürs Klima sind:

- viele tierische Lebensmittel
- stark verarbeitete Produkte
- weit transportierte Produkte
- lang gekühlte Produkte
- Lebensmittel, bei deren Herstellung umweltschädliche Verfahren zum Einsatz kommen

Diese sollten nur **selten** in der Küche verwendet werden.

Hintergründe

- **Tierische Lebensmittel**
  Fleisch- und Wurstwaren sowie Milchprodukte, insbesondere aus Massentierhaltung, sind mit vergleichsweise hohen CO_2-Emissionen verbunden. Das liegt z. B. daran, dass für die Herstellung und den Import von Kraftfutter für die Tiere viel Energie eingesetzt wird. Außerdem wird bei der Entwaldung für die Schaffung von z. B. Weideflächen CO_2 freigesetzt. Die Wiederkäuer stoßen zudem während der mikrobiellen Verdauung von Kraftfutter große Mengen des Treibhausgases Methan aus.
- **Außersaisonales Obst und Gemüse**
  Ein großes Angebot an außersaisonalem Obst und Gemüse kommt in der Regel von weit her, wo es warm ist, und/oder aus dem Gewächshaus. Der Kraftstoffeinsatz für Transporte und die benötigte Heizenergie im Gewächshaus treiben die Emissionen in die Höhe.
- **Stark verarbeitete und lang (tief-)gekühlte Lebensmittel**
  Sie haben oftmals eine schlechte Klimabilanz. Denn für jeden Verarbeitungsschritt, z. B. um ein anderes Produkt daraus herzustellen oder um es haltbar zu machen sowie für die Kühlung, wird viel Energie benötigt.

Wie können CO_2-Werte ermittelt werden?

Ein durchschnittliches Hauptgericht verursacht etwa 1,6 kg CO_2-Äq. pro Portion. Mit Hilfe von CO_2-Rechnern, z. B. der KlimaTeller App, kann die CO_2-Bilanz eines Gerichts schnell und einfach ermittelt werden.

VFED
Verband für Ernährung und Diätetik e.V.

Lebensmittel	CO_2-Emissionen kg CO_2-Äq. /kg Lebensmittel
Häufig zu verwendende Lebensmittel	
(frische) Kartoffeln	0,1
Äpfel	0,2
(frisches) Gemüse	0,3
(frische) Tomaten	0,6
Getreide	0,8
Quinoa	0,9
Haferdrink	0,2
Hülsenfrüchte	1,0
Nudeln	1,3
Tofu (Soja)	1,3
Sonnenblumenkerne	1,7
fettarme Milch	1,8
Rapsöl	2,0
Gelegentlich zu verwendende Lebensmittel	
Joghurt	2,2
Eier (Freiland)	2,2
Reis	3,0
Frischkäse	3,3
Fisch	3,9
Olivenöl	4,4
Geflügel	4,8
Selten zu verwendende Lebensmittel	
Pommes TK	6,2
Sahne	6,9
Schweinefleisch	6,9
Tomaten (Gewächshaus)	9,3
Käse	9,4
Garnelen	10,2
Lammfleisch	11,1
Butter	12,1
Rindfleisch	16,9

❯ *Tabelle 1: CO_2-Emissionen ausgesuchter Lebensmittel im Vergleich. Quelle: KlimaTeller App.*

Information zur KlimaTeller App

Der gemeinnützige Verein NAHhaft e.V. hat vor ein paar Jahren mit Partnern die KlimaTeller App, ein CO_2-Rechner für die Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung entwickelt. Aber auch Interessierte aus anderen Bereichen können sie nutzen. Mit der KlimaTeller App, einer Webanwendung, kann die CO_2-Bilanz eines Gerichts schnell und einfach ermittelt werden. Es finden sich zahlreiche Beispiele für klimafreundliche Gerichte. Jeder kann die App einen Monat kostenfrei testen, um ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie Gerichte klimafreundlicher gestaltet werden können (www.klimateller.de).

Under dem folgenden Link steht ein anschauliches Küchenposter mit Zutaten der klimafreundlichen Küche zum Download bereit: https://www.klimateller.de/fileadmin/KlimaTeller/In_der_Praxis/KlimaTeller_Kuechenposter__A1-A4_.pdf.

Rezept: Linsencurry mit Spinat, Hirse und Joghurt-Topping

CO_2-Äq. Emission pro Portion: 232 Gramm CO_2
78 % besser fürs Klima im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht.

Portionen: 4

Zutaten

- 200 g Hirse
- 500 g/5 Stück Karotten
- 150 g/4 Stück Zwiebeln
- 10 ml Rapsöl
- 200 g Rote Linsen
- 2 TL (5 g) Currypulver
- 10 g Gemüsebrühe-Pulver
- 300 ml Wasser
- 200 g Spinat (frisch)
- 2 TL (ca. 10 g) Apfelessig
- 80 g Haselnüsse
- 3 g Salz
- 200 g Soja-Joghurt (natur)

Zubereitung Hirse

- Hirse für einige Stunden (oder über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Danach in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
- In einen Topf mit 400 ml frischem, leicht gesalzenem Wasser geben und bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen.
- Hitze auf die kleinste Stufe stellen und die Hirse ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Zubereitung Curry

- Rote Linsen in einem Sieb abspülen. Karotten waschen, Zwiebeln abziehen.
- Zwiebeln in Streifen, Karotten in Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Karotten hinzugeben und drei Minuten mitdünsten.
- Die abgetropften Linsen und zwei TL Currypulver unterrühren und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe unterrühren, Apfelessig hinzugeben und das Curry etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen Spinat waschen, holzige Stielteile entfernen und grob zerkleinern. Spinat unter das Curry heben und 3–4 Minuten kochen. Bei sehr jungen Spinatblättern sind ca. 2 Minuten ausreichend.

Anrichten

- Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- Hirse und Linsencurry auf einem Teller anrichten. Pflanzlichen Joghurt mit Haselnüssen toppen und servieren.