

12 Ernährung und Klimaschutz

Die Landwirtschaft kann mit verbesserten Produktionsmethoden einen Beitrag zur Reduktion von Treibhausgasen leisten. Grundsätzlich könnte ein verändertes Verbraucherverhalten die Emissionen jedoch deutlich stärker senken als technische Maßnahmen.

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich der Ernährungsstil in Deutschland stark verändert. Der Wandel betrifft

- die Zusammensetzung der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen,
- die Entfernung, die sie bzw. einzelne Komponenten zurücklegen, bis das fertige Produkt auf unserem Teller landet,
- den Aufwand an Energie, der in den Produktionsprozessen steckt, sowie
- die Tatsache, dass viele Lebensmittel weggeschmissen werden, obwohl sie noch verzehrt werden könnten.

Alle vier Aspekte haben Auswirkungen auf die Klimabilanz der Ernährung. Dabei wiegen die verschiedenen Stationen vom Acker bis zum fertigen Gericht auf dem Teller durchaus unterschiedlich. Je nach Hochrechnung kommen Wissenschaftler auf einen Anteil von 45 bis 60 Prozent für den reinen Produktionsprozess (Landwirtschaft), 8 bis 20 Prozent für Verarbeitung und Verpackung, 8 bis 18 Prozent für Transport, Lagerung und Handel sowie durchschnittlich 20 Prozent für den Endverbraucher.¹

Weniger Fleisch ist nicht nur gesund, sondern auch klimafreundlich

Bis in die 1950er-Jahre waren kohlehydrathaltige Lebensmittel wie Kartoffeln und Getreide die wichtigsten Bestandteile der Ernährung. In Deutschland lag damals der durchschnittliche Kartoffelverbrauch bei 200 Kilogramm pro Person im Jahr. Heute sind es nur noch 65 Kilogramm. Dafür essen die Deutschen wesentlich mehr eiweißhaltige Lebensmittel wie Fleisch, Milch oder Eier. 1950 lag der jährliche Fleischkonsum noch unter 30 Kilogramm pro Person. Er stieg bis auf rund 66 Kilogramm im Jahr 1985 und stagniert seit den 1990er-Jahren bei rund 60 Kilogramm pro Jahr. Das ist mehr als ein Kilogramm pro Woche.²

Seit Langem warnt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) vor den gesundheitlichen Folgen dieser Ernährung und empfiehlt einen Fleischkonsum von 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche. Denn der Anteil an ernährungsbedingten Krankheiten ist in Deutschland erheblich. Laut Schätzungen des Bundesgesundheitsministeriums verursachen ernährungsbedingte Leiden ein Drittel aller Kosten des Gesundheitswesens. Krankheiten, die direkt oder indirekt durch falsche Ernährung hervorgerufen werden, sind allen voran die sog. Volkskrankheiten Diabetes mellitus, Fettsucht (Adipositas) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber auch Krebserkrankungen, vor allem Darmkrebs sowie Krebs anderer Organe des Verdauungstraktes, werden in 30 bis 40 Prozent der Fälle durch eine ungesunde Ernährung hervorgerufen.³

Unser Ernährungsstil hat nicht allein Auswirkungen auf die Gesundheit. Er wirkt sich auch auf unser Klima aus. Bezogen auf einzelne Lebensmittel entfallen etwa 41 Prozent der Treib-

hausgasemissionen auf Fleisch und Fleischerzeugnisse und weitere 24 Prozent auf Milch und Milchprodukte und nur jeweils rund 10 Prozent auf Obst und Gemüse sowie Getreide. Während für ein Kilogramm Schweinefleisch etwa 8 Kilogramm und bei Rindfleisch aus intensiver Bullenmast gar rund 20 Kilogramm CO₂-Äquivalente emittiert werden, sind es bei pflanzlichen Produkten erheblich weniger: nur etwa 0,9 Kilogramm bei Gemüse und 1,7 Kilogramm bei Getreideerzeugnissen.⁴ Hier setzen die Empfehlungen für eine klimaschonende Ernährung an: Weniger Fleisch ist besser, nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für die Zukunft dieser Erde. Würde sich die gesamte Bevölkerung Deutschlands an die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung halten, könnten 8 Prozent der Treibhausgase im Ernährungssektor vermieden werden.⁵

Transport reduzieren: so regional wie möglich und alles zu seiner Zeit

Lebensmitteltransporte haben sich in den letzten zehn Jahren verdoppelt, obwohl die Menge an Lebensmitteln gleich geblieben ist. Durchschnittlich 13 Prozent des Energieaufwands für den Ernährungssektor gehen auf die Bereiche Handel und Transport zurück. Gurken, Tomaten und Paprika, die bei uns nur im Sommer wachsen, sind durch den Unterglasanbau in Südeuropa und entsprechende Transporte ganzjährig in unseren Läden erhältlich. Heimische Wintergemüse – im Herbst geerntet und über den Winter kühl gelagert – sind mittlerweile Randfiguren in der bunten Gemüseabteilung im Supermarkt. Stattdessen werden Früchte und Gemüse mit großem Energieaufwand und mit hohem Wasserverbrauch in Südeuropa produziert und mit einer Logistik, die Tag und Nacht die europäischen Autobahnen mit Lastkraftwagen füllt, zu unseren Supermärkten transportiert.

Mit Abstand am schädlichsten für das Klima ist der Transport per Flugzeug, gefolgt von Lastkraftwagen, Bahn und Schifffahrt. Viel hängt ab von der Art des Transports und den Entfernungen. So ist es durchaus möglich, dass von weit her, aber effizient transportierte Lebensmittel weniger Emissionen verursachen als regionale, aber aufwendig (z. B. Kühlung) und lang gelagerte Produkte.⁶

Weniger stark verarbeitete Lebensmittel und weniger Tiefkühlkost

Veränderungen der Lebensgewohnheiten haben dazu geführt, dass der Konsum an stark verarbeiteten industriellen Lebensmitteln und auch an Tiefkühlkost in den letzten 15 Jahren um 50 Prozent zugenommen hat. Da Herstellung und Aufbewahrung von Tiefkühlkost energieaufwendig sind, trägt eine Verringerung stark verarbeiteter Lebensmittel ebenfalls zum Klimaschutz bei.

Abfall reduzieren

In Deutschland und in anderen Industrieländern werden viele Lebensmittel weggeworfen. Elf Prozent der Treibhausgasemissionen unseres Ernährungssystems könnten eingespart werden, wenn nicht so viele Lebensmittel weggeschmissen würden. Einerseits entsorgt der Einzelhandel alles, was nicht mehr den üblichen Normen entspricht, andererseits landen pro Kopf der Bevölkerung jährlich rund 80 Kilogramm Lebensmittel im Mülleimer der Haushalte.

Ein Grund dafür, dass Lebensmittel unnötig auf dem Müll landen, ist die falsche Interpretation des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD). Viele Verbraucher glauben, dass ein Lebensmittel nicht mehr genießbar ist, wenn das Datum überschritten ist und werfen es weg. Mit einer gut geplanten Vorratshaltung, einer kreativen Resteverwertung und mit dem Kauf kleiner Verpackungsgrößen können Konsumenten Lebensmittelabfälle verringern.⁷

Klimaschutz mit dem Speiseplan

Eine Veränderung von Ernährungsgewohnheiten kann zum Klimaschutz beitragen. Die Reduzierung des Fleischkonsums ist am wirksamsten. Aber auch an vielen anderen „kleinen Rädchen“ kann gedreht und damit im Alltag ein Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden. Klimaschutzonend essen wir, wenn wir:

- mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel essen,
- regionale Lebensmittel in den Vordergrund stellen,
- mit dem Flugzeug importierte Lebensmittel vermeiden,
- saisonales Gemüse und Obst aus dem Freiland bevorzugen,
- biologisch erzeugte Lebensmittel einbeziehen,
- frisches und gering Verarbeitetes statt Tiefgekühltes bevorzugen,
- energieeffiziente Haushaltsgeräte einsetzen,
- zum Einkaufen häufiger zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren,
- bewusst einkaufen und keine Lebensmittel wegwerfen.

Wenn man dies alles einhält, ergibt sich in einem Jahr pro Person eine Einsparung, die 6.500 Kilometer Autofahren entspricht.⁸

¹ Noleppa, Steffen (2012): Klimawandel auf dem Teller, WWF Deutschland, Berlin
<https://www.wwf.de/2012/november/klimawandel-auf-dem-teller/> (17.5.2019)

² Von Witzke, H., Noleppa, S., Zhirkova, I. (2011): Fleisch frisst Land, WWF Deutschland
<https://www.wwf.de/fleisch-frisst-land/> (17.5.2019)

³ DGE (2013): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE
<http://www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf> (12.4.2014)
Von Witzke, H., Noleppa, S., Zhirkova, I. (2011): Fleisch frisst Land, WWF Deutschland
<https://www.wwf.de/fleisch-frisst-land/>(17.5.2019)

⁴ Noleppa, Steffen (2012): Klimawandel auf dem Teller, WWF Deutschland, Berlin
<https://www.wwf.de/2012/november/klimawandel-auf-dem-teller/> (17.5.2019)

⁵ EEA (2012): Annual European Union greenhouse gas inventory 1990–2010 and inventory report 2012. Technical report No 3/2012. Luxembourg: Publications Office of the European Union. In: Noleppa, S. (2012): Klimawandel auf dem Teller, WWF Deutschland, Berlin
<https://www.wwf.de/2012/november/klimawandel-auf-dem-teller/> (17.5.2019)

⁶ Noleppa, Steffen (2012): Klimawandel auf dem Teller, WWF Deutschland, Berlin
<https://www.wwf.de/2012/november/klimawandel-auf-dem-teller/> (17.5.2019)

-
- ⁷ Noleppa, Steffen (2012): Klimawandel auf dem Teller, WWF Deutschland, Berlin
<https://www.wwf.de/2012/november/klimawandel-auf-dem-teller/> (17.5.2019)
Noleppa, S. und H. von Witzke (2012): Tonnen für die Tonne, WWF, Deutschland, Berlin
<https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/verschwendung/>
(17.5.2019)
- ⁸ Noleppa, Steffen (2012): Klimawandel auf dem Teller, WWF Deutschland, Berlin
<https://www.wwf.de/2012/november/klimawandel-auf-dem-teller/> (17.5.2019)