

Was wird Ihr Klima-Hit?

CO₂-Diät-Hitliste & Checkliste „Ernährung“	 Das mache ich	 Einsparung (kg)
1 Kilo Bio-Brot statt herkömmliches Brot		0,13
1 Liter Milch aus biologischer statt aus konventioneller Herstellung		0,18
1 Kilo frisches Gemüse statt aus der Konserve		0,35
Kurze Strecke von 1 km zum Bäcker nicht mit dem Auto fahren (kalter Motor, 30 l/100km)		0,8
250 g Schinken zu Schinkennudeln verarbeiten statt wegwerfen		1,2
Ein Jahr lang Brotbox statt Alufolie		2
Kopfsalat aus dem Freiland statt aus beheiztem Treibhausebau (pro kg)		4,3
Kartoffeln aus der Region statt TK Pommes frites (pro Kilo)		4,8
Erdbeeren in der Saison statt aus Südafrika im Winter (pro 500 g)		5,8
1 Kilo Schweinefleisch statt Rindfleisch		10
1 Kilo Spargel aus Deutschland statt aus Chile		16
1000 g Butter einsparen		23,8
Ein Jahr lang im Schnellkochtopf kochen (mehr unter *)		40
Jährlich 6,5 kg Butter durch Margarine ersetzen (mehr unter *)		145
Ein Jahr lang Wasser aus der Leitung statt aus der Flasche (mehr unter *)		230
Jährlich auf 30 kg Obst und Gemüse aus Übersee verzichten (mehr unter *)		250
Ein Jahr lang Hundefutter vegetarisch kombinieren		300
1 Kilo weniger Rindfleisch pro Woche im Jahr (mehr unter *)		700

Quellen und weitere Informationen:  *Klickt Euch hin – es lohnt sich!*

- * <http://www.klima-sucht-schutz.de/energiesparen/energiespartipps/konsum.html>
- Pendos Klimazähler, co2online gemeinnützige GmbH, 1.Auflage 2007 PendoVerlag GmbH&Co.KG
- Klimasparbuch Rostock und Umgebung 2014

Die Werte für die CO₂-Einsparung wurden sorgfältig recherchiert. Aufgrund der Komplexität der Berechnungen und der unterschiedlichen Quellen sind nicht alle Werte miteinander vergleichbar. Die genannten Beispiele zeigen jedoch Größenordnungen auf und wollen Anstöße zum Nachdenken und zu klimafreundlichem Handeln geben.

Was kann ich tun?



Das mache ich

Möglichst fettarme Milchprodukte verwenden	
Modell „Veggie-Day“ (1x ohne Fleisch/Woche) ausprobieren	
Regionale und saisonale Produkte verwenden (nicht aus dem beheizten Treibhaus, nicht mit dem Flugzeug transportiert)	
Auf Bioqualität achten	
Auf Palmöl freie Lebensmittel achten	
Reste verwerten, weniger wegwerfen	
Wenig verarbeitete Lebensmittel verwenden	
Beim Backen Alternativen zu Butter verwenden	
Frische Produkte statt verarbeitete verwenden	
Auf möglichst wenig Verpackung achten	
Bei Getränken auf Mehrwegverpackungen achten	
Einkäufe, wenn möglich zu Fuß oder mit dem Fahrrad	
Großeinkäufe mit reduzierten Fahrwegen z. B. durch Kombination mit anderen Autofahrten	
Modell „Sonntagsbraten“ (1x mit Fleisch/Woche) ausprobieren	
Ohne Fleischprodukte auskommen	
Möglichst ohne Fleisch- und Milchprodukte auskommen	