Klimaschutz schmeckt!

Wie kaum ein anderes Thema sind Klimawandel und Klimaschutz in den vergangenen Jahren in Zeitung, Fernsehen und Radio präsent. Dass auch unsere täglichen Ernährungsgewohnheiten einen Einfluss auf die Treibhausgasemissionen haben, ist dabei nur den Wenigsten bekannt. Was hat unser Essen mit Klimaschutz zu tun? Weniger Fleisch, mehr Obst und Gemüse, mehr saisonale, regionale und ökologisch erzeugte Lebensmittel: Das ist die Faustformel für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung. Allein unsere Ernährung verursacht ungefähr 20 Prozent der Treibhausgasemissionen in Deutschland.

Durchschnittlich 60 Kilogramm Fleisch und Wurst landen jedes Jahr auf unseren Tellern – angefangen vom Schnitzelbrötchen zum Frühstück bis hin zum Salamisnack für Zwischendurch. Durch eine bewusste Ernährung kann jeder Einzelne einen großen Beitrag für seine Gesundheit und nebenbei für den Klimaschutz leisten.

Wussten Sie schon, dass ...

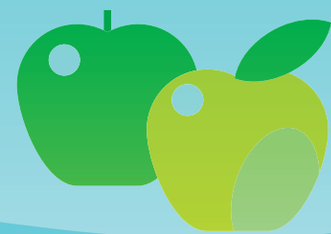
… ein Hektar Land für die Produktion von Rindfleisch für die Ernährung von nur einem Menschen benötigt wird oder ausreicht, um genügend Kartoffeln für 22 Menschen anzubauen?

… eine Kuh das Klima genauso stark belastet wie ein moderner Personenwagen, der pro Jahr 18.000 Kilometer zurücklegt?

… jeder Bundesbürger im Schnitt mehr als 1,2 kg Fleisch pro Woche isst (empfohlen: 300 – 600g)?

… jeder Deutsche im Laufe seines Lebens 1094 Tiere isst – Fische und andere Meerestiere noch nicht inbegriffen?

… die **Ausstellung „Klimaschutz schmeckt“** ab sofort bei der StädteRegion Aachen kostenfrei ausgeliehen werden kann. Egal ob Schule, Unternehmen, Verein oder ähnliches!



POWER-RADACH.de

Sie haben Fragen?

StädteRegion Aachen
Dezernat für Bauen, Umwelt und Verbraucherschutz
Stabsstelle Modellregion Klimaschutz
Zollernstraße 10
52070 Aachen

Tel. 0241 - 51 98 - 68 00 | Fax 0241 - 51 98 - 86 800
klimaschutz@staedteregion-aachen.de
www.staedteregion-aachen.de/klimaschutz

Damit Zukunft passiert.
www.staedteregion-aachen.de

Gedruckt auf Umweltpapier

KlimaSchutzRegion Aachen

Klimaschutz beginnt... ...beim Essen!

Klimaschutz schmeckt!

Mit der richtigen Ernährung einen Beitrag zum Klimaschutz leisten

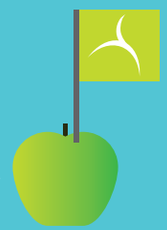
StädteRegion Aachen

Aktive Region | Nachhaltige Region | BildungsRegion | Soziale Region

Einfache Tipps zur klimafreundlichen Ernährung

Mehr Obst & Gemüse!
Sich gesund zu ernähren, steht im Einklang mit dem Klimaschutz. Fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag lautet die goldene Regel für eine gesunde Ernährung! Probieren Sie neue Rezepte aus! Wie wäre es zum Beispiel mal mit Chili sin Carne?

Weniger Fleisch!
Bei tierischen Produkten wie Fleisch, aber auch bei Milchprodukten, verschlechtert sich die CO2-Bilanz u.a. durch die Abholzung von Wäldern zum Futtermittelanbau oder den Methanausstoß durch die Rinder.
Außerdem gilt: Je höher der Fettanteil, desto mehr Rinder sind für die Produktion notwendig und desto schlechter die CO2-Bilanz.



Saisonale Lebensmittel aus der StädteRegion!
Greifen Sie verstärkt zu saisonalen Lebensmitteln aus der Region. So verkürzen sich die Transportwege und das Klima wird geschont (kein Flugzeugtransport!). Was vor Ort ausreifen konnte, schmeckt außerdem besser und hat oft mehr gesunde Inhaltsstoffe.

Mehr Ökologisch erzeugte Lebensmittel – mehr BIO!
Beim Anbau von Bioprodukten verzichtet man auf den Einsatz von künstlichen Dünge- oder Pflanzenbehandlungsmittel. Da deren Produktion sehr energieaufwändig ist, schont auch der Kauf von Bioprodukten das Klima. Außerdem werden bei Bio-Bauernhöfen Treibhausgase in den Böden gespeichert (Humusaufbau).

Gemüse

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Blumenkohl				◓	●	●	●	●	●	●	●	
Bohnen							●	●	●	●		
Broccoli					●	●	●	●	●	●	●	
Chicorèe	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Chinakohl	○	○	○	○	◓	●	●	●	●	●	●	○
Einlegegurken						●	●	●	●			
Erbsen						●	●	●	●	●		
Grünkohl	●	○								●	●	●
Gurken		◗	◗	◗	◗	◗	◗	◗	◗	◗		
Kartoffeln	○	○	○	○	○	○●	○●	○●	○●	○●	○●	○
Knollenfenchel						●	●	●	●	●	●	
Kohlrabi					◓●	●	●	●	●	●	◗	
Kürbis	○	○	○						●	●	●	○
Möhren	○	○	○	○	○	○●	●	●	●	●	●	○
Pastinaken	○	○	○	○					●	●	●	○
Porree	○●	○●	○●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Radieschen				◓	●	●	●	●	●	●	●	
Rhabarber			◓	●	●	●	●					
Rettich	○	○	○	○	○●	●	●	●	●	●	●	○
Rosenkohl	○●	○●	○							●	●	●
Rote Beete	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○
Rotkohl	○	○	○	○	○	○◓	●	●	●	●	●	○
Schwarzwurzel	○	○	○						●	●	●	○
Sellerieknollen	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○
Spargel				◓●	●	●						
Spinat				●	●	●	●	●	●	●	●	
Stangensellerie					●	●	●	●	●	●	●	
Spitzkohl	○	○			◓	●	●	●	●	●	●	○
Steckrüben	○	○	○						●	●	●	○
Tomaten			◗	◗	◗	◗	◗	◗	◗	◗	◗	
Weißkohl	○	○	○	○	○◓	○◓	●	●	●	●	●	○
Wirsing	○	○	○	○	○	◓	●	●	●	●	●	○
Zuckermais								●	●	●		
Zucchini						◓	●	●	●	●		
Zwiebeln	○	○	○	○	○	◓	●	●	●	●	○	○

Salate

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Eisbergsalat					◓●	●	●	●	●	●		
Endiviensalat					◓●	●	●	●	●	●	●	
Feldsalat	◓	◓	◓	◓	●	●	●	●	●	●	◓●	◓
Kopfsalat			◗	◗◓	◓●	●	●	●	●	●	●	◗
Radicchio						●	●	●	●	●	●	●
Romanasalat					◓●	●	●	●	●	●	●	●
Rucola (Rauke)				◓	●	●	●	●	●	●	●	●

Obst

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	○	○	○	○	○			●	●	●	○	○
Aprikosen							●	●				
Birnen	○							●	●	○	○	○
Brombeeren								●	●	●		
Erdbeeren					◓	●	●	●	●	◓		
Heidelbeeren							●	●				
Johannisbeeren						●	●	●				
Kirschen, sauer							●	●				
Kirschen, süß						◓●	●	●				
Mirabellen							●	●				
Pfirsiche							●	●				
Pflaumen								●	●			
Quitten										●	●	
Stachelbeeren							●	●	●			
Tafeltrauben								●	●	●		

Import Obst

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Ananas												
Apfelsinen												
Aprikosen												
Avocados												
Bananen												
Birnen												
Clementinen												
Feigen												
Grapefruits												
Pfirsich												
Kiwis												
Orangen												
Zitronen												

● aus Freilandanbau ◗ aus dem Gewächshaus ○ aus Lagerung ◓ aus geschütztem Anbau