Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München – Department der Inneren Medizin I
Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr. med. Gert Bischoff
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de

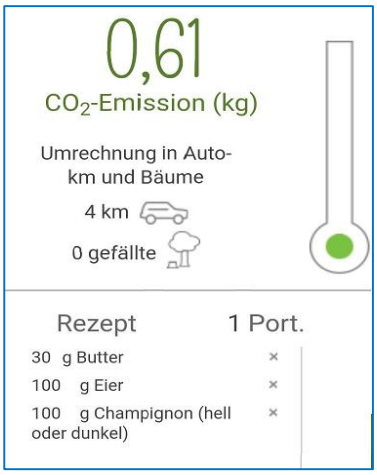
Newsletter September 2021

Unser CO_2 - Ausstoß

Wir alle stehen vor der Herausforderung, unseren CO_2-Fußabdruck massiv zu verkleinern, denn wir alle sind am CO_2-Ausstoß beteiligt. Laut statistischem Bundesamt setzen sich die CO_2-Emissionen der privaten Haushalte wie folgt zusammen: 36,7% Wohnen, 26,0% Verkehr, 12,6% Dienstleistungen, 12,4% Ernährung und 12,3% andere Produkte.

Der durchschnittliche Deutsche hat einen CO_2-Ausstoß von 11,4 CO_2-eq. Das ist mehr als der Durchschnittsweltbürger (ca. 7 Tonnen) oder der EU-Bürger (8,8 Tonnen CO_2-eq) laut Zahlen des Umweltbundesamtes für 2015.

Um die CO_2-Emissionen unserer eigenen Speisen zu reduzieren, müssen wir sie einschätzen können. Auf *klimatarier.com* gibt es die Möglichkeit mit Hilfe eines interaktiven Rechner verschiedene Lebensmittel auf einen Teller per Drag-and-drop zu kombinieren. Dabei geht es vor allem um eine grobe Einschätzung, welche Lebensmittel und Gerichte "klimasmart" sind, damit wir Verbraucher ein besseres Gefühl für das Thema bekommen. Wir haben **Rührei mit Pilzen**, **Gemüsecurry** und **Steak mit Feldsalat** für Sie exemplarisch ausgerechnet:



Der Rechner ist unter https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner erreichbar. Auch die Plattformen www.eatsmarter.de und www.utopia.de geben viele Tipps zur Nachhaltigkeit und liefern Rezepte zur Unterstützung. Im CO_2-Fußabdruck eines Lebensmittels werden übrigens alle Dinge aufsummiert, die mit diesem Lebensmittel im Zusammenhang stehen. Das bedeutet, dass der CO_2-Fußabdruck durch intensive Agrarwirtschaft, lange Transportwege, lange Lagerung (mit Kühlung oder Heizung) sowie energieintensive Weiterverarbeitung erheblich vergrößert wird.

Was können wir täglich tun um eine Reduzierung des individuellen CO_2-Ausstoßes zu unterstützen?

- Bevorzugen Sie pflanzliche Lebensmittel!
- Kaufen und kochen Sie frisch!
- Wählen Sie regionale Produkte aus!
- Versuchen Sie Lebensmittelverschwendung zu reduzieren!
- Auch ein richtiges Verhältnis zwischen Großeinkauf und zeitnahem Verbrauch kann helfen, denn lange Vorratshaltung in Kühlschränken und Gefriertruhen verbraucht zusätzliche Energie.
- Die klimafreundlichsten Obst- und Gemüsesorten sind übrigens frische Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Auberginen, Blumenkohl, Fenchel, Karotten und Weißkohl.
- Saisonalität und Regionalität sind uns sehr wichtig! Besuchen Sie unsere ZEPKochen Angebote und lassen Sie sich Umweltschutz schmecken! Und wenn Sie noch mit dem Fahrrad kommen, freut sich unser Planet und die ZEP Bewegungstherapeuten!

Ihr ZEP-Team am Krankenhaus Barmherzige Brüder München Verfasser: Hellen Meyer

Quellen: www.klimatarier.com, https://utopia.de/klimabilanz-lebensmittel-vergleich-188338/^; www.ifeu.de; www.eatsmarter