

## September:

### Klimaschutz und Ernährung

Wie im Klimatipp August schon kurz angesprochen, kann innerhalb der Ernährung ebenfalls auf den CO<sub>2</sub>-Ausstoß geachtet werden. Was wir essen, wo und wie wir Lebensmittel einkaufen, lagern und zubereiten – das alles hat Einfluss auf die Umwelt. Saisonal einzukaufen bedeutet, bewusst die Lebensmittel zu konsumieren, die bei den naturgegebenen und jahreszeitlichen Bedingungen in der Landwirtschaft vor Ort wachsen bzw. produziert werden können.

#### Die Wertschätzung für Lebensmittel sollte erhöht werden

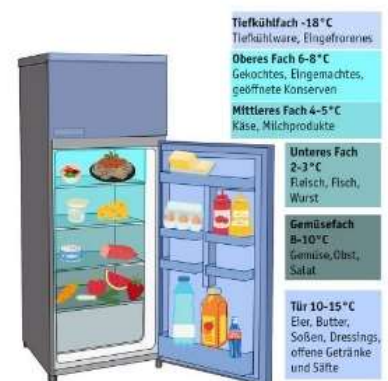
Bis das Essen auf dem Tisch landet hat es einen langen Weg hinter sich gebracht. Dabei wurden viele Ressourcen verbraucht, wie zum Beispiel Arbeitskraft, Landfläche, Wasser, Energie und vielleicht auch ein Tierleben. Außerdem haben einige Lebensmittel einen langen Transport weg hinter sich. Grund genug, es zu wertschätzen und zu genießen! Leider landen weltweit ca. 1/3 der Lebensmittel im Müll, womit viele der genannten Ressourcen einfach verschwendet werden.

Durch unser Konsumverhalten können wir Verbraucher an vielen Stellen dazu beitragen die Ressourcen und damit CO<sub>2</sub> einzusparen.

In Deutschland ist die Ernährung für ein Fünftel aller klimaschädlichen Treibhausgasemissionen verantwortlich.

Mit folgenden Tipps kann der Ausstoß von CO<sub>2</sub> verringert werden:

- **Verschwendung von Lebensmitteln vermeiden**  
Nur so viel einkaufen wie benötigt wird, besonders bei leicht verderblicher Ware; Großverpackungen nutzen (z.B. Reis, Nudeln), Einkaufszettel schreiben
- **Korrekte Lagerung von Lebensmittel beachten**  
Lebensmittel richtig lagern z.B. Äpfel und Tomaten nicht mit anderem Obst- / Gemüsesorten zusammen, die Kältezonen im Kühlschrank für die verschiedenen Lebensmittel beachten, z.B. leicht Verderbliches wie Fleisch und Fisch gehören in die kälteste Zone, also weit nach unten im Kühlschrank. Eier, Butter und Getränke brauchen es nicht ganz so kalt und sind in der Kühlschranktür gut aufgehoben
- **Mindesthaltbarkeit und Verbrauchsdatum beachten**  
mit Ablauf eines Haltbarkeitsdatums ist nicht jedes Produkt direkt verdorben und muss entsorgt werden, die Qualität sollte vorm Verzehr geprüft werden, außer leicht verderbliche Ware wie Fleisch oder Fisch
- **mehr Obst weniger Fleisch und tierische Lebensmittel**  
Steaks oder Gulasch nicht öfter als zwei- bis dreimal die Woche, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte nutze der Gesundheit



#### Ansprechpartnerin:

Stefanie Göke

02523 950 1110

[stefanie.goeke@wadersloh.de](mailto:stefanie.goeke@wadersloh.de)

Klimasprechstunde: alle zwei Wochen donnerstags zwischen 15 und 17 Uhr

## Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was?

verbraucherzentrale  
www.verbraucherzentrale.de

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
<b>Obst</b>												
Äpfel	GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP	GP
Apfelsinen												
Birnen	GP											
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Immergrüner												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Mispel												
Nektarine												
Pflaumen												
Säuerling												
Säuerling (Hochertragsform)												
Strauben												
Straubensorten												
Süßholz												
<b>Gemüse</b>												
Kartoffeln												
Bohnen												
Böckchen												
Chorizanthe												
Chinakohl												
Erbsen												
Grünkohl												
Gurke												
Kartoffel												
Kohlrabi												
Kohlrunkel												
Kürbis												
Lauch												
Porree												
Zucchini												
<b>Salate</b>												
Endiviasalat												
Feldsalat												
Grünkohlsalat												
Rohkostsalat												
Wassersalat												
Kohlsalat												
Tomatensalat												
Wassersalat												
<b>Leguminosen</b>												
Bohnen												
Erbsen												
Kichererbsen												
Linzen												
Sojabohnen												
<b>Wurzelgewächse</b>												
Kartoffeln												
Topfheringszwiebeln												
Knollensellerie												
Topfheringszwiebeln												
Knollensellerie												
Topfheringszwiebeln												
Knollensellerie												
Topfheringszwiebeln												
Knollensellerie												
Topfheringszwiebeln												
Knollensellerie												
Topfheringszwiebeln												
Knollensellerie												
Topfheringszwiebeln												
Knollensellerie												
Topfheringszwiebeln												
Knollensellerie												
Topfheringszwiebeln												

- **saisonal Essen**  
saisonale Freilandware wie Äpfel, Birnen, Gurke, Kartoffeln, Blumenkohl oder Porree haben kurze Transportwege und sind dadurch frischer, Übersicht in der App „GrünZeit“ der Verbraucherzentrale



- **regional und transparent einkaufen**  
Regionale Lebensmittel stärken die Wirtschaft vor Ort, fördern kurze Wege und bieten den direkten Kontakt zum Erzeuger
- **Lebensmittel retten**  
Es gibt tolle Plattformen, welche frische oder verpackte Lebensmittel zu fairen Preisen anbieten, welche es z.B. aufgrund ihres Aussehens oder dem nahenden Ablauf des Haltbarkeitsdatums nicht ins Ladenregal geschafft haben
- **aus Resten Gerichte zaubern**  
Verwertung von Übergebliebenem zu z.B. Aufläufen, Soßen oder Fruchtshakes

- **weniger Verpackung ist mehr**  
Produkte mit viel Verpackungsmüll meiden, wenn es aus hygienischen Gründen geht; Kauf von Mehrweg (z.B. Getränke wie Saft, Wasser oder Milch) bevorzugen, Mehrwegbeutel für Obst, Gemüse und Brot verwenden; Unverpackt-Läden nutzen



Weitere Informationen sind unter folgenden Verlinkungen zu finden:

<https://www.zugut fuer dietonne.de/>

<https://www.ressourcen-rechner.de/>

<https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/>

<https://www.landwirtschaft.de/landwirtschaft-verstehen/wie-funktioniert-landwirtschaft-heute/wie-wirkt-sich-der-klimawandel-auf-die-landwirtschaft-aus>

<https://www.oekolandbau.de/landwirtschaft/umwelt/biodiversitaet/>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-saisonal-einkaufen-17229>

<https://etepetete-bio.de/>

<https://sirplus.de/>

[https://restegourmet.de/rezeptsuche/\\_/\\_direkt-loslegen](https://restegourmet.de/rezeptsuche/_/_direkt-loslegen)

<https://www.ardalpha.de/wissen/umwelt/nachhaltigkeit/lebensmittel-verschwendung-wegwerfen-tipps-mindesthaltbarkeitsdatum-100.html>

**Ansprechpartnerin:**

Stefanie Göke

02523 950 1110

[stefanie.goeke@wadersloh.de](mailto:stefanie.goeke@wadersloh.de)

Klimasprechstunde: alle zwei Wochen donnerstags zwischen 15 und 17 Uhr