

Mit Essen das Klima schützen

Wien, am 28. August 2017

Trockenheit und Hitze, Starkregen und Überflutungen – Fast jeden Tag lesen wir über Wetterextreme oder spüren sie am eigenen Leib. Sie sind Teil einer Klimaveränderung, für die der Mensch mitverantwortlich ist. Industrie und Verkehr sind uns dabei als klimaschädlich bekannt, dass auch unsere Ernährung eine große Rolle spielt, ist vielen noch neu.

Rund 20 % aller CO₂-Emissionen entstehen durch Lebensmittelerzeugung und unsere Ernährung. Dabei spielen die Produktion, das Konsumverhalten, die Verarbeitung und der Transport eine wichtige Rolle. Unsere täglichen Essensentscheidungen leisten somit einen wesentlichen Beitrag zum Treibhauseffekt und Klimawandel.

Achtsamkeit beim Einkauf ist aktiver Klimaschutz. Was können wir tun?

Lebensmittel aus biologischem Anbau

Die biologische Anbauweise verursacht im Vergleich zur herkömmlichen Landwirtschaft bis zu 35 % weniger Treibhausgase. Der Kauf von Bioprodukten ist also aktiver Klimaschutz.

Tipp: Bei Milchprodukten ist Bio besonders leicht umsetzbar, da die Preisunterschiede zu konventionellen Produkten überschaubar sind.

Pflanzliche Produkte bevorzugen

Mit wenigen Ausnahmen, wie Reis im Nassanbau, haben pflanzliche Lebensmittel durchschnittlich nur ein Zehntel des Treibhausgas-Potenzials von tierischen Lebensmitteln. Wer sich vorwiegend pflanzlich ernährt, schützt aktiv das Klima.

Tipp: Beim Kochen den Fleischanteil etwas kleiner halten und den Anteil an pflanzlichen Zutaten erhöhen. Das schmeckt allen – auch den Fleisch Tigern – und fördert unsere Gesundheit.

Lebensmittel aus Österreich und umliegenden Nachbarländern

Für eine nachhaltige Ernährung sind Überlegungen zum Produktionsort notwendig. Flugtransporte sind unter anderem bei leicht verderblichen Produkten wie Mango, Avocado oder importierten Beeren notwendig und besonders klimaschädlich. Aber auch unser individueller Transport vom Supermarkt nach Hause ist entscheidend. Öffentliche Verkehrsmittel, zu Fuß gehen oder der Transport mit dem Fahrrad sind die klimaschonendsten Varianten.

Tipp: Ist ein Lebensmittel nicht aus heimischer Produktion erhältlich, gibt es bei Importware oft eine gute Alternative. Als Beispiel hat der Knoblauch aus dem Nachbarland Italien weniger Transportkilometer verursacht als Knoblauch aus China.

Essen in der jahreszeitlichen Saison

Der Anbau von Freilandobst und -gemüse ist umweltschonender als Glashauserzeugnisse, da weniger Energie nötig ist, um optimale Wachstumsbedingungen wie Temperatur und Lichtverhältnisse zu schaffen.

Tipp: Sind unsere Speisen dem heimischen Jahresverlauf angepasst, ist uns eine große Produktvielfalt garantiert – dies fördert unsere Gesundheit und verringert das Risiko einer einseitigen Ernährung.

Beim Klimaschutz-Einkauf sollten unverpackte oder umweltverträglich verpackte Lebensmittel und wenig verarbeitete Produkte (Fertigprodukte) bevorzugt werden. Ein dem Bedarf angepasster Einkauf, richtige Lagerung und rechtzeitige Verarbeitung von Lebensmitteln verhindern, dass diese wertvollen Produkte im Abfall entsorgt werden müssen. Auch damit schützen wir aktiv das Klima.

Zusatzinformation: Am 25. und 26. September 2017 findet in Salzburg der Klimakongress statt, mit dem Ziel, Akteure aus Wissenschaft und Praxis miteinander zu vernetzen und einen Erfahrungsaustausch zu ermöglichen. Nähere Informationen unter <http://k3-klimakongress.org/>

Über den Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs wurde 1991 gegründet. Wichtige Ziele bestehen unter anderem in einer fachspezifischen und berufsübergreifenden Fortbildung, einer berufspolitischen und rechtlichen Vertretung, einer Kontaktplattform auf dem Sektor Ernährung sowie der Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Essen und Trinken.

Get Your Expert!

Als besondere Leistung für Journalisten vermittelt der VEÖ Experten zu verschiedensten Themenbereichen rund um Ernährung.

Pressekontakt:

Mag. Andrea Fičala
mobil: +43 669 179 91 755
andrea.ficala@veoe.org | www.veoe.org