

Klimagerecht Essen ist ganz einfach

Weniger Fleisch konsumieren und weniger Lebensmittel wegwerfen

wd. Buxtehude. Durch eine klimaschonende Ernährung können wir erheblich zum Schutz des Klimas beitragen, sagt Dr. Barbara Ruser von der Initiative Buxtehude im Wandel. In der neuen Klimaschutz-Serie, die das WOCHENBLATT gemeinsam mit der Initiative in Leben gerufen hat und in lockerer Reihenfolge bringt, geben Experten leicht umzusetzende Tipps zum Thema Nachhaltigkeit, dieses Mal zum Thema Ernährung. „Besonders tierische Produkte tragen sehr stark zu den hohen Treibgas-Emissionen bei“, so Barbara Ruser. „Wür-



Dr. Barbara Ruser Foto: O.Ruser

den wir also weniger fleischlastig essen und auch weniger Lebensmittel wegwerfen, könnten wir den Ausstoß von Treibhausgasen im Bereich Ernährung um mehr als die Hälfte vermindern.“

Eine klimagerechte Ernährung in Deutschland würde die Umwelt von bis zu 67 Millionen Tonnen

NACHHALTIGKEIT



CO₂-Äquivalenten an Treibhausgasen entlasten. Das entspricht in etwa der Schadstoffmenge von über 5,5 Millionen Neuwagen mit einer Fahrleistung von 100.000 Kilometern, so die Expertin. „Außerdem bietet eine fleischärmere Ernährung nicht nur eindeutige Vorteile für die Umwelt, sondern auch für die eigene Gesundheit.“

Wie können wir also unseren Ernährungsstil umstellen? Hierzu gibt Barbara Ruser einfache, aber grundlegende Tipps. Damit sich diese auch im Alltagsablauf gut umsetzen lassen, empfiehlt sie, mit einem oder zwei Punkten anzufangen und später weitere Tipps auszuprobieren:

- Beim Einkauf regionale und saisonale, am besten auch biologisch produzierte Lebensmittel, bevorzugen.
- Vor dem Einkauf die Vorräte prüfen und nach tatsächlichem Bedarf eine Einkaufsliste erstellen. Nach Gefühl einkaufen verleitet oft zu unnötigen Einkäufen.

- Lebensmittel mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum prüfen, ob sie noch genießbar sind (Ausnahme: verderbliche tierische Produkte). Oft ist das der Fall.
- Bleiben beim Essen Reste übrig, einfach kühlstellen oder einfrieren und später konsumieren.
- Den Fleischanteil am Essen reduzieren oder weglassen, dafür mehr Gemüse in den Speiseplan aufnehmen, was auch auch gut für die Gesundheit ist.
- Milchprodukte wie Butter, Käse und Milch durch Alternativen wie Margarine, vegetarische Aufstriche oder Hafer- bzw. Mandelmilch ersetzen.
- Statt fertige Snacks für die Pause in Schule und Arbeit mal eine Brotdose mit selbstbereiteten Sandwiches, Gemüsesticks usw. mitnehmen.

Neue Serie im WOCHENBLATT

Klimaschutz ist ganz einfach: In Zusammenarbeit mit der Initiative „Buxtehude im Wandel“ (buxtehude-im-wandel.de) bringt das WOCHENBLATT in lockerer Reihenfolge Beiträge mit praktizierbaren Vorschlägen, wie Interessierte nachhaltig handeln können. Weitere Tipps gibt es wöchentlich neu unter www.buxtehude-im-wandel.de