

Essen für Klima und Gesundheit

Nachhaltigkeit im WOCHENBLATT: Gesunde, umweltbewusste Ernährung

wd. Buxtehude. Weniger Fleisch zu essen, hat nicht nur einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und den Bodymassindex, sondern ist auch gut fürs Klima. Das weiß Florian Rode von der Initiative „Buxtehude im Wandel“. Im Rahmen der WOCHENBLATT-Serie zum Thema Nachhaltigkeit geben Mitglieder von „Buxtehude im Wandel“ in lockerer Reihenfolge Tipps für den Alltag, dieses Mal zum Thema Ernährung. Florian Rode engagiert sich aktiv für das Thema Foodsharing und gehört zu den Gründern der Buxtehuder S4F-Ortsgruppe (Scientists for Future).

„Die Herstellung von Fleisch erzeugt deutlich mehr CO₂ als die pflanzlicher Produkte“, weiß Florian Rode. „Wenn alle Bürger ihren Fleischkonsum reduzieren würden, könnte sich der jährliche CO₂-Ausstoß in Deutschland um 8,3 Millionen Tonnen verringern. Ernährten sich alle Deutschen vegetarisch, würde der CO₂-Ausstoß um ungefähr 37 Millionen Tonnen sinken“, hat

Rode in seinen Recherchen herausgefunden. „Massenproduktion, aufwändige Herstellung, Kühlung und weite Transportwege sind die



Florian Rode Foto: Rode

Ursache für den Großteil des Klimaschadens durch unsere Nahrungsmittel.“

Ein Kilogramm Ananas, das per Schiff transportiert wird, erzeugt 0,6 bis 0,9 Kilogramm CO₂, in der Dose liegt der Wert bei 1,8 Kilogramm und per Flugzeug transportiert, sind es 15,1 Kilogramm. Ein Kilogramm tiefgekühltes Rinder-Patty verursacht neun

Kilogramm CO₂, Bio-Rindfleisch sogar 21,7 Kilogramm. Ein Kilogramm Veggieburger führt zu deutlich weniger CO₂-Ausstoß: Auf

Sojabasis 1,1 Kilogramm CO₂, auf Erbsenbasis 1,8 Kilogramm CO₂. „Es kann also jeder etwas tun“, so Florian Rode. Seine Tipps:

- Fleisch- und wurstfreie Tage in der Woche einlegen, vielleicht sogar zurück zum Sonntagsbraten und in der Woche auf Fleisch verzichten oder vegetarische und vegane Alternativen aus dem Supermarkt oder Bioläden ausprobieren.
- Wer sich etwas Fleisch oder Wurst gönnen möchte, sollte unbedingt auf regionale Herkunft achten, Massenproduktion vermeiden und die artgerechte Tierhaltung berücksichtigen.
- Mehr Obst und Gemüse essen. Es gibt viele leckere pflanzenbasierte Rezepte. Im Internet finden sich viele Blogs dazu, z.B. unter www.klimatarier.com/de/Rezepte. Oder man schenkt sich einfach ein entsprechendes Kochbuch.
- Auf dem Wochenmarkt oder beim Bauern direkt und passend zur Anbau-/Erntezeit einkaufen. Wer etwas Neues ausprobieren möchte, kann bei <https://foodsharing.de/mitmachen>.

Weitere Infos rund um Nachhaltigkeit gibt die Initiative „Buxtehude im Wandel“ unter <https://buxtehude-im-wandel.de/>.

NACHHALTIGKEIT

