



energiekonsens – die Klimaschützer (Hrsg.)

Shopper für das Klima

Wie „2050 – Dein Klimamarkt“ nachhaltigen Konsum erlebbar macht

ISBN 978-3-86581-782-2

96 Seiten, 16,5 x 23,5 cm, 14,95 Euro

oekom verlag, München 2015

www.oekom.de

2050

Dein
Klimamarkt



LEBENS- MITTEL VOM TIER

Fleisch ist dein Gemüse? Es sind die tierischen Produkte, die für den größten Teil der Treibhaus-emissionen bei Nahrungsmitteln verantwortlich sind. Die einfache Formel für den Konsumenten lautet daher: weniger tierische Produkte im Einkaufskorb gleich mehr Klimaschutz.

KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

Tipps für den Speiseplan

Schinken oder Frischkäse auf das Brot? Paniertes Schnitzel oder Veggie-Burger? Mit unserem Speiseplan entscheiden wir jeden Tag aktiv über den Klimaschutz: Was wir an Fleisch konsumieren, verändert unseren CO₂-Fußabdruck.

In den vergangenen 20 Jahren hat sich der Fleischkonsum weltweit fast verdreifacht. Auch wir Deutschen konsumieren heute deutlich mehr als die Generationen davor. Der Fleischkonsum der deutschen Gesamtbevölkerung benötigt eine Fläche von insgesamt 8,4 Millionen Hektar für Viehhaltung und Futteranbau. Laut dem „Fleischatlas 2013“ von BUND und Heinrich-Böll-Stiftung isst jeder Deutsche in seinem Leben 1.094 Tiere: 4 Rinder, 4 Schafe, 12 Gänse, 37 Enten, 46 Schweine, 46 Puten und 945 Hühner. Der Zusammenhang zwischen dem Konsum von tierischen Lebensmitteln und Klimawandel ist dabei auf den ersten Blick wenig ersichtlich. Doch Viehhaltung verursacht große Mengen an CO₂. Die hohen Emissionen kommen unter anderem zustande, weil eiweißreiche Futtermittel, allen voran Soja, angebaut werden müssen.

Für alle, die nicht auf den gelegentlichen Genuss von tierischen Produkten verzichten möchten, hält der Klimamarkt einige Tipps bereit.

- Fleisch und Co. aus der Region kaufen
- besser pur als verarbeitet
- vorzugsweise bio
- weniger Rind essen
- Kühe stoßen durch ihre Verdauung das Gas Methan aus, welches rund 23-mal klimawirksamer ist als CO₂.
- Milchprodukte mit geringem Fettanteil

bevorzugen – denn je höher der Fettgehalt der Ware, desto mehr Milch und desto mehr „Kuh“ ist für die Produktion nötig.

- ... und nicht zuletzt: zurück zum Sonntagsbraten! Der Fleischkonsum an sich ist ein großer Hebel im Bereich der klimafreundlichen Ernährung.

„Less meat – less heat“

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (dga) verzehren Männer pro Tag rund 156 Gramm Fleisch und damit etwa doppelt so viel wie Frauen mit 84 Gramm. Aber es gibt auch einen Gegentrend: Der Vegetarierbund geht derzeit von rund sieben Millionen Vegetariern (das entspricht 8 bis 9 Prozent der Bevölkerung) und etwa 800.000 Veganern in Deutschland aus. Vor allem bei den Jüngeren ist vegetarisch zu leben oder wenig Fleisch und Wurst zu konsumieren eine bewusste Entscheidung.

Schon 2009 sagte Großbritanniens populärster Vegetarier Sir Paul McCartney: „Less meat – less heat“ und forderte einen fleischfreien Tag in der Woche. Gemeinsam mit Rajendra Pajauri, Chef des Weltklimarats, war McCartney nach Brüssel gekommen, um für eine Einschränkung des Fleischkonsums zugunsten des Weltklimas zu werben. Da weniger Fleisch die globale Erwärmung reduziert, könnten Menschen schon mit einem fleischfreien Tag in der Woche einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Grüne Smoothies im Klimamarkt

Noch besser für das Klima ist eine komplett fleischlose Ernährung. Das bestätigen auch Maike Kratschmer und Silke Mai, die vor zehn Jahren Impuls² gründeten. „Mit einer rein pflanzlichen Ernährung kann man am meisten Emissionen einsparen“, sagt Silke Mai. „Wenn man auf ein Kilo Steak verzichtet, spart man zudem mehr Wasser, als wenn

MIT EINER REIN PFLANZ-
LICHEN ERNÄHRUNG
KANN MAN AM MEISTEN
EMISSIONEN EINSPAREN.

man für ein halbes Jahr die Dusche weglassen würde.“

Die beiden Schwestern setzen nicht nur privat auf eine pflanzliche Ernährung, sondern veranstalten auch deutschlandweit Workshops, bei denen sich alles um gesundes Essen dreht. Als der Klimamarkt in Findorff Station machte, boten sie dort zum ersten Mal ihre beliebten Smoothie-Workshops an, bei denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedene Mixgetränke aus Obst und Gemüse probieren konnten. Der Gesundheitsaspekt spielt für die beiden eine große Rolle: „Der Hauptbestandteil unserer Smoothies ist grünes Blattgemüse, das viele Nährstoffe enthält“, erklärt Maike Kratschmer. Grüne Smoothies seien nicht zu vergleichen mit Obst- und Milchsmoothies aus dem Supermarkt, die wegen ihres hohen Fruchtzuckergehalts häufig kritisiert werden.

Auf regional hochwertige Produkte setzen

Silke Mai: „Smoothies haben eine direkte Verbindung zum Klimaschutz: Pflanzliche



Maike Kratschmer (links)

/ staatlich geprüfte Heilpraktikerin
/ lebt vegan, kauft regional ein,
fliegt selten

Dr. Silke Mai

/ promovierte Chemikerin
/ lebt vegan, kompensiert ihre
Flugreisen, hat eine Photovoltaik-
anlage auf dem Dach

Nahrung hat eine ca. 10-mal bessere Verwertung, da wir sie direkt verzehren und sie nicht zuerst an Tiere verfüttert wird. Zudem ist der Ressourcenverbrauch hier deutlich geringer als bei der Fleischproduktion.“ Um das Klima zu schützen, lohnt es sich, die eigene Ernährung mal genauer unter die Lupe zu nehmen und dabei ebenfalls auf saisonale sowie regional hochwertige Produkte zu setzen.

Maike Kratschmer und Silke Mai wünschen sich, dass die Menschen offener bei ihrem Essverhalten werden und sich auf fleischfreie Alternativen einlassen: „Viele sagen bei dem Thema schnell: ‚Das ist mir zu viel‘ und machen sofort dicht. Dabei ist es gar nicht so schwer, sich mit seiner Ernährung zu beschäftigen“, sagt Maike Kratschmer. „Außerdem gibt es viele leckere Gerichte – ganz ohne Fleisch und Milchprodukte.“ /



KLIMASCHUTZ GEHT DURCH DEN MAGEN

Kochen im Freizi mit Lisa Lesemann

Ihre Leidenschaft ist das Kochen: Lisa Lesemann steht seit mehr als zehn Jahren am Herd und zaubert täglich für die Schülerinnen und Schüler der Waldorfschule in Bremen-Osterholz neue Gerichte auf die Teller. „Ich setze mich damit auseinander, wie man gesund, lecker und klimafreundlich für Kinder und Jugendliche kochen kann“, erzählt die Köchin. Dabei verzichtet sie bewusst auf Fertigprodukte und greift stattdessen zu guten, regionalen Produkten. „Damit ist man zudem klimafreundlich.“

Als Lisa Lesemann Pädagogik studierte und nebenbei für einen Reiseveranstalter arbeitete, versorgte sie rund 450 Jugendliche auf den Fahrten mit ihren Gerichten. „Da habe ich gemerkt, dass man mit Kochen nicht nur sich selber, sondern auch andere glücklich machen kann.“ Doch die Köchin weiß auch, dass gerade bei Jugendlichen das Thema Ernährung eher eine untergeordnete Rolle spielt: „Häufig geht es darum, günstig einzukaufen und zeitsparend etwas zuzubereiten.“ Hier sieht Lisa Lesemann gleichzeitig das große Potenzial ihres Themas: „Viele Jugendliche kennen regionale Lebensmittel gar nicht. Aber es interessiert sie zum Beispiel, wo das Fleisch herkommt, das sie essen.“

Diesen Ansatz nutzte die Köchin auch im Klimamarkt-Projekt: In einem Freizeitheim in Bremen-Nord verband Lisa Lesemann ihren Kochkurs mit einem Klimaquiz. Gemeinsam mit den Jugendlichen kochte sie Spätzle und Apfelpfannkuchen und dazu Kartoffel-Gurken-Salat. „Das kam bei den Jugendlichen total gut an und hat viel Spaß gemacht. Ich hatte das Gefühl, dass sie richtig was mitgenommen haben.“ Eine junge Teilnehmerin war so angetan von dem vegetarischen Dreigänge-Menü, dass sie um das Rezept bat, um es mit ihrer Mutter zu Hause nachkochen zu können, erinnert sich Lesemann.

Unser Klimatipp

Lisa Lesemann: „Ich nehme immer einen Beutel oder einen Korb mit, damit ich auch spontan einkaufen gehen kann, ohne Plastiktüten verwenden zu müssen. Außerdem sparen eigene Taschen Geld – einfacher geht es nicht. Beim Einkauf schaue ich immer, wo die Produkte herkommen, und achte dabei auf Regionalität und Saisonalität. Obst und Gemüse aus dem Ausland hingegen vermeide ich.“



Jugendgruppe beim gemeinsamen Kochen im Bremer DRK Jugendhaus Alt-Aumund

Die Schulköchin wünscht sich mehr Offenheit bei der Ernährung. „Vielen ist es schon zu viel, sich mit Essen zu beschäftigen, und sie lassen das Thema nicht an sich heran. Auch Jugendliche haben im ersten Moment oft keine Lust auf Kochen – im Endeffekt kommt aber immer etwas Leckeres dabei heraus“, weiß die Bremerin. /



Lisa Lesemann
/ Köchin
/ setzt auf regionale Produkte beim Kochen, verwendet keine Fertigprodukte



Auf dem Speiseplan steht ein Salat aus Bio-Zutaten.

DIY

GRÜNER KRIEGER

So gelingt der grüne Smoothie!

Mit diesem grünen Muntermacher klappt der gesunde und klimafreundliche Start in den Tag garantiert. Die Anleitung erklärt Schritt für Schritt, worauf es bei einem echten grünen Smoothie ankommt.

Zutaten

Zum Beispiel:

300 g Mangold oder Spinat

1 kleine, reife Ananas

1 große, reife Banane

50 g geschälte Hanfsamen

3–4 Datteln

500 ml Wasser

Mandelmus

1

Obst und Gemüse als Zutat einkaufen

Zucker, Milch, Joghurt oder andere Milchprodukte gehören nicht in einen grünen Smoothie! Der Anteil an Blattgrün sollte mindestens 50 % betragen, und der Obstanteil sollte so gering wie möglich bleiben. Das Obst soll nur dem guten Geschmack dienen.

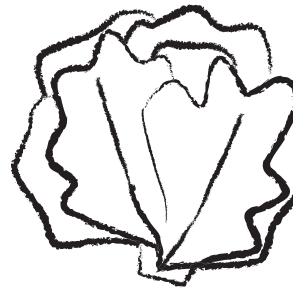
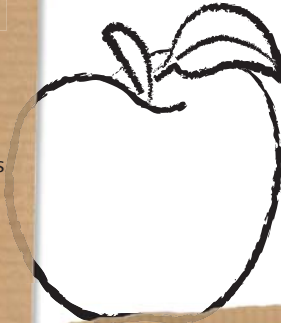
Tipp: Auf frische Ware und Bio-Qualität achten, denn ein Smoothie lebt von seinen Zutaten! Auch wenn am Ende alles püriert wird, sollte die Ausgangsbasis hochwertig sein.

2

Zutaten vorbereiten

Je nach Stärke des Mixers muss das Obst und Gemüse mehr oder weniger klein geschnitten werden. Bei Hochleistungsmixern ist nur geringes Kleinschneiden nötig, das Kerngehäuse z. B. von Apfel und Birne oder Kerne von Melone, Weintrauben usw. können hier auch verwendet werden.

Tipp: Ein Hochleistungsmixer vereinfacht die Zubereitung und lässt den Smoothie besonders cremig werden. Da diese Geräte sehr hochpreisig und unterschiedlich sind, sollte eine Anschaffung gut überlegt werden, damit der Mixer zu den eigenen Bedürfnissen passt. Kostenlose Beratung durch den Mixerschungel bietet Impuls?



4

Langsam genießen

Tipp: Ein Smoothie wird nicht getrunken, sondern Schluck für Schluck „gegessen“. Er ist eine eigene Mahlzeit und kein Getränk! Guten Appetit!

3

Alles zusammenmixen

Bei einfachen Mixern zuerst die groben Zutaten pürieren und die Datteln vorher einweichen.

Tipp: Banane oder Avocado verleihen dem Smoothie eine cremige Konsistenz. Hanfsamen oder Mandelmus machen den Smoothie obenrein besonders sättigend.



Ein Klecks Mandelmus sorgt für Gehalt und liefert wertvolle Nährstoffe.