BIOLAND, den 18.05.2024

# Klimaschutz schmeckt!

Man kann es nicht oft genug sagen: Klima geht uns alle an. Schon mit unserem Kauf- und Essverhalten können wir folgenden Generationen ihre Nahrung sichern und die Umwelt sowie das Klima schützen – und das sogar mit kleinen Schritten.

Ökolandbau hat nachweislich positive Auswirkungen auf wichtige Umweltaspekte: Er verursacht weniger wie Treibhausgasemissionen, schützt vor Überdüngung und braucht keine Pestizide. Eine weltweite Umstellung auf biologischen Landbau kann zu einem umfassend nachhaltigen Ernährungssystem beitragen, wenn sie mit weiteren Maßnahmen kombiniert wird. Das belegt eine Studie des Forschungsinstituts für biologischen Anbau FiBL. Maßgeblich für ein solches System ist das Zusammenspiel von Produktion und Konsum. Also: Was wird wie produziert und was landet auf unserem Teller? Wir haben ein paar Tipps und Hintergründe, wie du deinen Speiseplan klimafreundlicher gestalten kannst:

## Kauf bio!

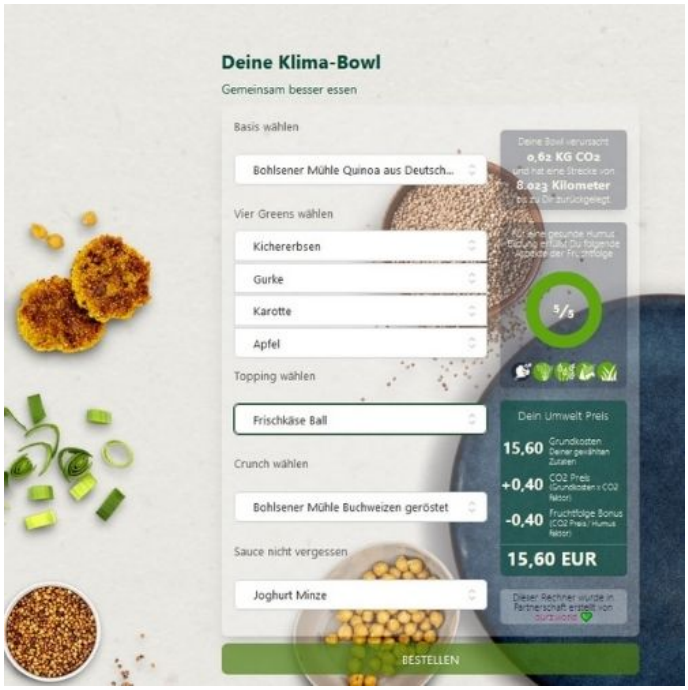
Müssen wir ja schreiben? Klar, wir haben aber auch gute Gründe dafür. Ob Milch, Kartoffeln oder Erdbeeren – schon mit dem Kauf einzelner Bioprodukte unterstützt du ein System, das auf Ganzheitlichkeit und Zukunft setzt. Dabei ist wichtig: Der Klimaschutz beginnt nicht erst mit dem Anbau, sondern schon bei der Produktion von Düngern und Pestiziden. Biobäuerinnen und -bauern arbeiten zum Beispiel in langfristigen Kreisläufen. Sie verwenden Gülle und Mist von ihren Tieren und Kompost von den Feldern, um ihre Böden fruchtbar zu halten und zu düngen. In der konventionellen Landwirtschaft werden mineralische Dünger aus der Industrie eingesetzt. Sie verbrauchen enorm viel Energie bei ihrer Herstellung und sind damit sehr klimaschädlich – zudem entsteht bei der Ausbringung von Stickstoffdüngern das stark klimaschädliche Lachgas. Mehr zu Kreisläufen liest du hier.

## Saisonale Rezepte

Vier Monate lang hat Rhabarber Saison, und zwar von April bis Juli. Er zählt zu den kalorienärmsten Gemüsesorten und wird gerne für süße Speisen verwendet. Aber es geht auch herzhaft: Hier findest du ein Rezept von der Hofkiste aus Schwerin zu karamellisiertem Rhabarber mit gebackenem Ziegenkäse auf Salat. Und während die Rhabarber-Saison in vollem Gange ist, beginnt auch die Zeit der Erdbeeren. Von Juni bis September sind sie im Bioland zu bekommen. Wer auf der Suche nach etwas Süßem ist, findet hier ein leckeres Rezept von der Isarland Ökoskiste bei München zu Basilikum-Erdbeer-Sorbet. Mit nur wenigen Zutaten lässt sich diese kleine Abkühlung ganz einfach zubereiten! Noch auf der Suche nach weiteren Ideen? Bei unseren Rezepten ist bestimmt etwas für dich dabei. Du willst außerdem wissen, was gerade Saison hat? Hier findest du unseren Saisonkalender und Produkt-Tipps!

# Kauf regional und saisonal!

Per Flieger übers Meer auf unseren Teller? Brauchen wir nicht. Bioland-Produkte gibt es nur aus Deutschland und Südtirol, und die kaufst du am besten aus deiner Region. Das spart Transportwege und somit klimaschädliches CO2. Die Klima-Kombi schlechthin: saisonal und regional. Denn am effizientesten und klimaschonendsten können in einer bestimmten Region jene Produkte angebaut werden, die auch gerade dort Saison haben. Im Frühling, Sommer und Herbst ist die Auswahl riesig. Doch im Winter? Gibt‘s da nur Gemüse und Obst aus Glas und Büchse? Nicht bei uns. Ökobetriebe bauen auch in der kalten Jahreszeit eine große Vielfalt an knackigem Wintergemüse, wie Kohl, Rüben und Wintersalate, an. Was wann bei uns Saison hat, siehst du in unserem Saisonkalender. Und hier findest du ein paar Ideen für deine frische Winterküche.




## Wie klimafreundlich ist mein Konsum?

Anschaulich hat unser Partner Bohlsener Mühle das in seinem Pop-up-Restaurant im März in Hamburg verdeutlicht: Je regionaler die Zutaten für ein Gericht, desto niedriger der Preis. Denn wenn die Produkte weite Distanzen zurücklegen, ist der CO2-Fußabdruck größer und somit der Umweltpreis höher. In einem Klima-Rechner kannst du dir anschauen, welchen Unterschied deine Auswahl gemacht hätte.

# Iss weniger tierische Produkte!

Ja, etwas Verzicht gehört auch zum klimafreundlichen Speiseplan. Auch wenn Steak und Käse fast täglich auf deutschen Tellern landen – gut für den Planeten ist es nicht. Deshalb stellte sich die EAT-Lancet-Kommission die Frage: Wie können wir die zukünftige Weltbevölkerung innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen der Erde mit einer gesundheitsfördernden Ernährung versorgen? Das Ergebnis ist die Planetary health diat und stimmt mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) überein. Den Großteil bilden pflanzliche Lebensmittel. Beim Fleisch hingegen sind es geringe bis moderate Mengen. Rund 60 Kilo Fleisch essen wir Deutschen im Durchschnitt jährlich, also mehr als ein Kilo pro Woche.

Wenn wir unseren Fleisch- und Milchkonsum um ein Viertel reduzieren würden, würde das mehr als 7 Mio. Tonnen Treibhausgas-Emissionen sparen. Das ergab eine Studie des Öko-Instituts und gilt vor allem für tierische Produkte aus industrieller Haltung. Bioland-Tiere bekommen zum Beispiel ihr Futter vom eigenen Hof. Außerdem bekommen Biotiere viel weniger Kraftfutter wie Mais als ihre Artgenossen in der konventionellen Haltung gefüttert. Auch der Anteil an Kraftfutter wie Mais oder Soja zum Beispiel bei Rindern ist stark limitiert. Das spart Transportwege für Futterimporte und Ressourcen im Anbau. Auch Bioland-Milch hat einen besonderen Klimaaspekt: Bioland-Rinder stehen so viel wie möglich auf der Weide und machen aus Gras, das wir Menschen nicht verdauen können, Milch. Weiden sind häufig Flächen, die nicht als Acker genutzt werden können. Außerdem fressen die Tiere auch Kleegras. Das gehört fest zur sogenannten Fruchtfolge auf Biobetrieben und ist besonders klimafreundlich. Mehr zum Klimaretter Kleegras liest du hier.

# Schmeiß keine Lebensmittel weg!

Weniger Lebensmittel zu verschwenden ist ein wichtiger Eckpunkt für eine nachhaltige Ernährung. Laut der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) werden derzeit 1,3 Milliarden Tonnen

essbare Lebensmittel unnötigerweise weggeworfen. Dies entspricht fast einem Drittel des aktuellen Nahrungsmittelverbrauchs. Mit der Lebensmittelverschwendung einher geht eine Ressourcenverschwendung von ungeheurem Ausmaß, denn für jedes weggeworfene Lebensmittel werden natürlich auch wertvolle Ressourcen wie Wasser, Boden und Energie eingesetzt. Um das zu vermeiden, kannst du schauen, was du eigentlich wegwirfst. Wer häufig zu viel einkauft, kann Listen schreiben und genau planen.

Überschüssiges kann eingefroren, eingekocht, fermentiert oder weiterverschenkt werden. Zudem solltest du das Mindesthaltbarkeitsdatum nicht als Stichtag zum Wegwerfen sehen. Deine Sinne und etwas Sachverstand geben dir eine gute Hilfestellung, ob Lebensmittel noch genießbar sind.

---

Mit diesen Tipps leistest du einen wichtigen Beitrag zum Schutz deiner Umwelt und zur Sicherung deiner Lebensmittel. Doch natürlich bist du mit den Bäuerinnen und Bauern nicht allein in der Verantwortung, das Klima zu retten. Welche Hebel die Politik noch bewegen kann, um unsere Ernährung klimafreundlich zu gestalten, liest du demnächst hier.