

Klimagesundes Frühstück

Das Frühstück gehört zu den wichtigsten Mahlzeiten am Tag. Mit einem gesunden und ausgewogenen Frühstück tanken wir Energie für den Tag. Es sollte möglichst viele Vitamine und Ballaststoffe enthalten und natürlich eine große Portion Kohlenhydrate und Eiweiße. So sieht ein gesundes Frühstück für uns Menschen aus.

Aber ist dieses Frühstück auch für unser Klima gesund?

Viele Lebensmittel haben eine lange Reise hinter sich bis sie bei uns zuhause auf dem Teller landen. Noch kommen die Erdbeeren in unseren Supermärkten aus Spanien. Durch den weiten Transport wird eine ganze Menge CO₂ freigesetzt. CO₂ ist ein sogenanntes Klimagas, das zur globalen Klimaerwärmung beiträgt.

Wie sieht ein klimagesundes Frühstück aus?

Klimagesunde Lebensmittel sind Lebensmittel deren Anbau, Ernte und Transport möglichst wenig CO₂-Emissionen verursachen. Die selbst geernteten Erdbeeren aus dem eigenen Garten sind für das Klima am günstigsten. Generell gilt:

**Obst und Gemüse sollten saisonal und regional sein,
kaufen Sie also solche Sorten, die aktuell in der näheren Umgebung wachsen.
Zum Einkaufen möglichst wenige Fahrten mit dem Auto durchführen.
Verzichten Sie möglichst auf Tiefkühlkost und unnötige Verpackungen.
Die Produktion tierischer Lebensmittel ist besonders energieaufwändig – wenn Sie
weniger tierische Produkte wie Fleisch, Butter... verwenden, tragen Sie konkret zum
Klimaschutz bei.**

Veranstalten Sie doch zusammen mit den Kindern ein klimagesundes Frühstück! Überlegen Sie gemeinsam, welche Produkte klimagesund sind und welche eher nicht. Sie können auch einen Jahreskalender basteln und dort eintragen wann welches Obst und Gemüse in Deutschland wächst bzw. geerntet werden kann. Anregungen finden Sie auf

www.vz-nrw.de/klimagesund und www.deutsches-obst-und-gemuese.de/

Wenn Sie jeden Tag etwas Gutes für das Klima tun wollen, achten Sie möglichst bei allen Mahlzeiten auf saisonale und regionale Produkte.

Viel Spaß beim klimagesunden Essen
wünscht das Team vom e&u energiebüro
und Euer

ESPAR

