

Klimagesundes Essen

Bereits das Frühstück gehört zu den wichtigsten Mahlzeiten am Tag. Mit einem gesunden und ausgewogenen Essen tanken wir Energie für den Tag. Es sollte möglichst viele Vitamine und Ballaststoffe enthalten und natürlich Kohlenhydrate und Eiweiße.

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 Essen aus?

Klimagesunde Lebensmittel sind Lebensmittel deren Anbau, Ernte und Transport möglichst geringe 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,
kauft also solche Sorten, die aktuell in der näheren Umgebung wachsen.
Kleinere Einkäufe können auch bequem mit dem Fahrrad erledigt werden.
Verzichtet möglichst auf Tiefkühlkost und unnötige Verpackungen.
Die Produktion tierischer Lebensmittel ist besonders energieaufwändig – wenn ihr weniger tierische Produkte wie Fleisch, Butter... esst, tragt ihr konkret zum Klimaschutz bei.**

Was esst ihr im Verlauf eines Tages, welche Lebensmittel werden an der Schule angeboten? Überlegt gemeinsam, welche Produkte klimagesund sind und welche eher nicht! Gute Hinweise gibt ein Jahreskalender, in dem eingetragen ist, wann welches Obst und Gemüse in Deutschland wächst bzw. geerntet werden kann. Anregungen findet ihr auf

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

Wenn ihr jeden Tag etwas Gutes für das Klima tun wollt, versucht möglichst bei euren Mahlzeiten auf saisonale und regionale Produkte zu achten.

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

ESPAR

