

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

CO₂-Bilanz von Gemüse

Je mehr Verarbeitungsschritte ein Lebensmittel bis zum Verkauf durchläuft, desto mehr Energie benötigt es und CO₂ wird freigesetzt. Deshalb frisches Gemüse tiefgekühltem Gemüse bzw. Konservengemüse vorziehen.

7 Tipps für klimafreundliches Essen:

1. Weniger ist mehr: Den Fleischkonsum reduzieren und Gemüse den Vorzug geben.
2. Bio-Lebensmittel besitzen eine bis zu 60 % bessere Klimabilanz.
3. Frische, unverpackte Lebensmittel bevorzugen.
4. Saisonale Produkte kaufen.
5. Lebensmittel von regionalen Herstellern verringern den CO₂-Ausstoß beim Transport der Ware.
6. Konserven und Getränke aus Einweggläsern meiden, das Recycling der Behälter frisst viel Energie.
7. Kochen Sie für viele Menschen: Essen mit Freunden spart Energie, nur ein Herd wird benutzt.