

# Reflexionsblatt - Ernährung

Wer in Deutschland lebt, isst in einem Jahr durchschnittlich etwa 500 kg Lebensmittel. Dadurch werden im Schnitt CO<sub>2</sub>e\* von 1,8 Tonnen freigesetzt, dies entspricht rund 17 % der Gesamtemissionen einer Person. Eingerechnet sind hier die gesamten Emissionen in der Produktion, der Verarbeitung, beim Transport, im Handel und bei den Konsumenten entstehen.<sup>1</sup>

Durch bewusste Entscheidungen eines jeden Einzelnen können im Bereich „Ernährung“ mit relativ wenig Aufwand CO<sub>2</sub>e-Emissionen eingespart werden. Die Haupthebel sind hier:

1. die Umstellung unseres Ernährungsstils
2. die Vermeidung von Lebensmittelabfällen
3. der Konsum von nachhaltig produzierten regionalen und vor allem saisonalen Lebensmitteln

⇒ [weitere Hintergrundinformationen & Anregungen](#)

## Bestandsaufnahme

- Wie setzt sich meine Ernährung zusammen, wie hoch ist der Anteil an tierischen und pflanzlichen Produkten?
  
- Wie viele Lebensmittel schmeiße ich in einem Monat weg?

\*CO<sub>2</sub>e bzw. „CO<sub>2</sub>-Äquivalenten“ bedeutet, dass neben dem CO<sub>2</sub> auch andere klimarelevanten Gase entsprechend ihrer Wirksamkeit in die Berechnung mit einbezogen werden. Für den Bereich „Ernährung“ sind dies insbesondere Methan und Lachgas. Methan ist 25 Mal wirksamer als CO<sub>2</sub> und entsteht u.a. in der Rinderhaltung und beim Reisanbau. Lachgas, das z.B. beim Einsatz von Stickstoffdüngern entsteht, ist ca. 300 Mal so wirksam wie CO<sub>2</sub>.<sup>2</sup>

## Klimafreundlich Leben

- Wie hoch ist mein Anteil an saisonalen und regionalen Lebensmitteln, wie viele Lebensmittel kaufe ich direkt von Erzeugern?

## Aktionsbeispiele

Was möchte ich bis zum nächsten Treffen umsetzen?	Einsparpotential CO2e im Jahr im Vergleich zum deutschen Durchschnitt.
Ich ernähre mich vegan. <sup>17</sup>	680 kg
Ich ernähre mich vegetarisch. <sup>17</sup>	440 kg
Ich kaufe ausschließlich regional und saisonale Lebensmittel. <sup>17</sup>	170 kg
Ich ersetze Butter durch Margarine. <sup>19</sup>	145 kg
Ich halbiere meine Lebensmittelabfälle. <sup>18</sup>	93 kg
Ich halbiere meinen Butterkonsum. <sup>19</sup>	73 kg
Ich kaufe Tomaten ausschließlich saisonal und aus unbeheizten Folientunnel. <sup>20</sup>	62 kg
Ich halbiere meinen Kaffeeverbrauch. <sup>21</sup>	38 kg
Ich trinke ausschließlich Leitungswasser. <sup>22</sup>	9 kg - 65 kg

*Diese Werte dienen zur Orientierung und können nicht untereinander verglichen werden.*

## Klimafreundlich Leben

- ⇒ [Viele weitere Ideen für Aktionen](#)
- ⇒ [Aktionen anderer Teilnehmer](#)

## Fragen zum Nachdenken

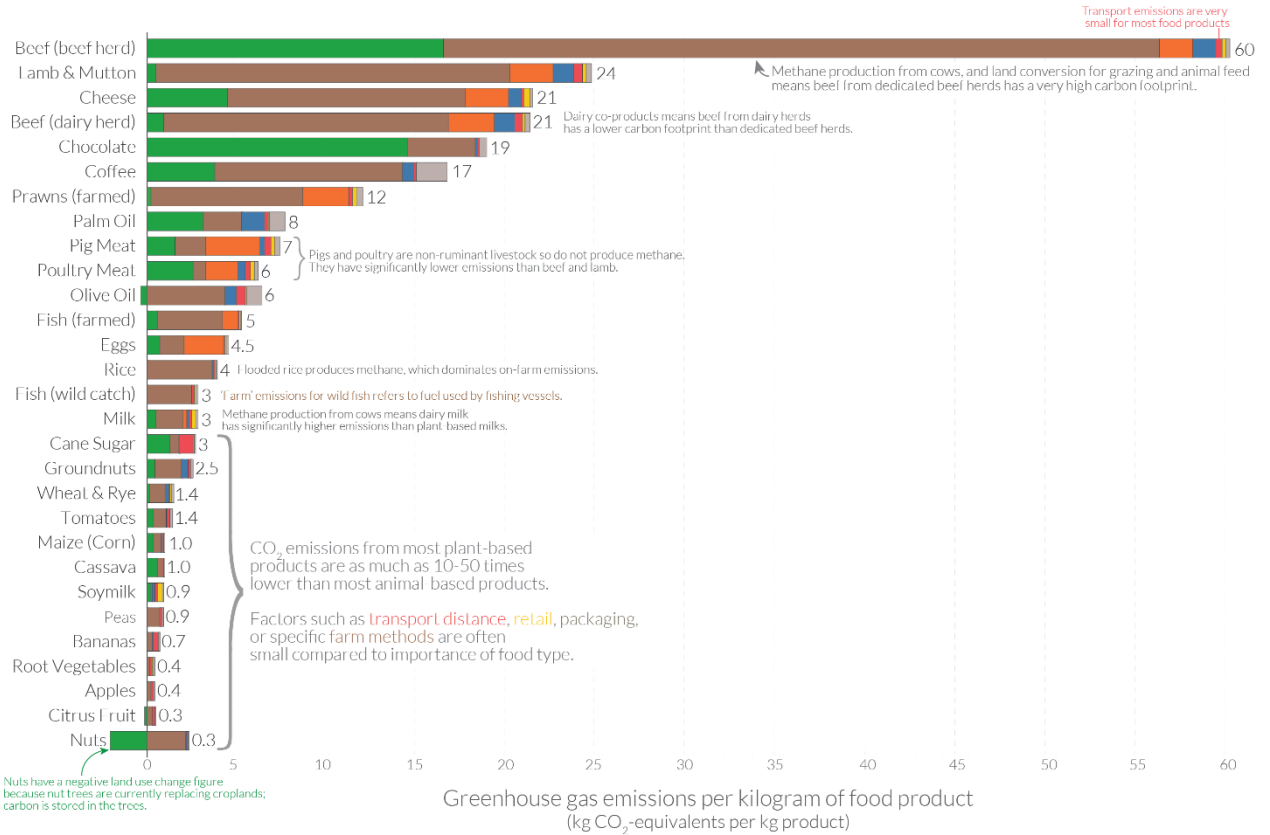
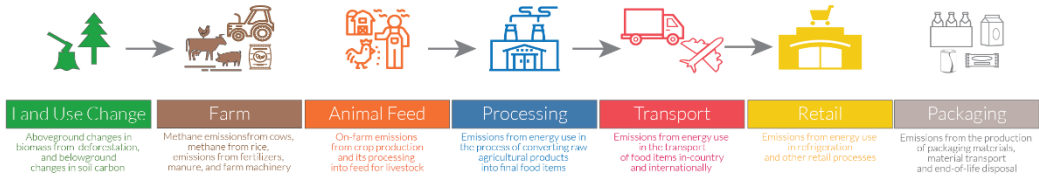
- Welche Aktion fällt mir am leichtesten?
- Bei welcher Aktion gibt es bei mir die größten Einsparungen?
- Welche Aktion wäre dauerhaft umsetzbar?
- Auf welche Aktion hätte ich richtig Lust?
- Welche unterstützenden Kräfte gäbe es für welche Aktionen in meinem Umfeld?

## Klimafreundlich Leben

- Welche Aktionen kann ich mir mit mehreren gemeinsam vorstellen?
- Welche Stolpersteine gibt es bei der Umsetzung?
- Wo habe ich in diesem Thema noch Wissenslücken?

⇒ [Quellenangaben](#)

# Food: greenhouse gas emissions across the supply chain



Note: Greenhouse gas emissions are given as global average values based on data across 38,700 commercially viable farms in 119 countries. Data source: Poore and Nemecek (2018), Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science. Images sourced from the Noun Project. OurWorldinData.org - Research and data to make progress against the world's largest problems. Licensed under CC-BY by the author Hannah Ritchie.