

# Energiespartipp des Monats

Februar



© www.wwf.de

## Klimaschutz geht durch den Magen

Wer an Ursachen für den Klimawandel denkt, hat wohl zu allererst Kohlekraftwerke oder den Autoauspuff vor Augen. Doch auch unser Ernährungsstil trägt zum Klimawandel bei – und das nicht unerheblich!

- **Grundsätzlich** sind pflanzliche Produkte weitaus klimaschonender als tierische (Milch, Fleisch etc.), und Bio-Lebensmittel sind, von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen, besser als solche aus konventioneller Landwirtschaft. Bio-Eier beispielsweise verursachen 21% weniger Treibhausgase, Bio-Brötchen rund 15 %.
- **Fleischarm glücklich:** Viehhaltung belastet das Klima. Besonders klimaschädlich ist der Methanausstoß in der Rinderhaltung, aber auch Futtermittelproduktion und -transport über weite Strecken sowie „indirekte Emissionen“ durch die Umwandlung tropischer Regenwälder in Weideland oder Anbaufläche für Tierfuttermittel tragen zur Erderwärmung bei. Lesen Sie mehr in der WWF-Studie [Klimawandel auf dem Teller](#).
- **Margarine statt Butter:** Ein Kilogramm Butter verursacht (durch Herstellung, Verpackung, Lagerung, Transport etc.) 23,8 Kilogramm CO<sub>2</sub>, dieselbe Menge Margarine kommt auf lediglich 1,35 Kilogramm. Benutzen Sie auch beim Backen und Kochen Margarine oder Öl. Die Margarine sollte überwiegend aus heimischen Ölsaaten wie Raps oder Sonnenblumen bestehen. Ist unter den Inhaltsstoffen nur „pflanzliches Fett“ deklariert, handelt es sich oft um Palmöl, für dessen Gewinnung große Regenwaldflächen gerodet werden.
- **Die Mediterrane Küche** ist von Natur aus reich an leckeren vegetarischen Rezepten. Ob Salate, Pasta, Pizza oder frisches Gemüse – viele Gerichte können leicht und lecker auch ohne Fleisch zubereitet werden. Probieren Sie doch mal die vielen leckeren Rezepte auf <http://www.regional-saisonal.de>, besonders empfehlenswert sind z.B. [saisonale Rezepte Februar](#) oder [vegetarische Rezepte](#).