



# Klimafreundliche Ernährung

---

Gut für mich und gut für den Planeten

👤 Birgid Förderer

AOK Ernährungsfachkraft

👤 AOK-Bezirksdirektion Mittlerer Oberrhein





## Alles, um gesund zu bleiben

Gesundheit erleben

Maßgeschneiderte Produkte in allen Lebensphasen

Experten in Ernährung, Bewegung & Entspannung

## Alles, um gesund zu werden

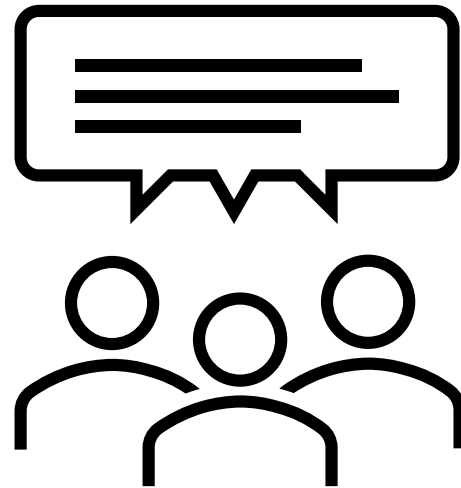
Das AOK-HausarztProgramm

Das AOK-FacharztProgramm

Die Ärztliche Zweitmeinung



Welche Erwartungen stellen Sie an eine klimafreundliche Ernährung?



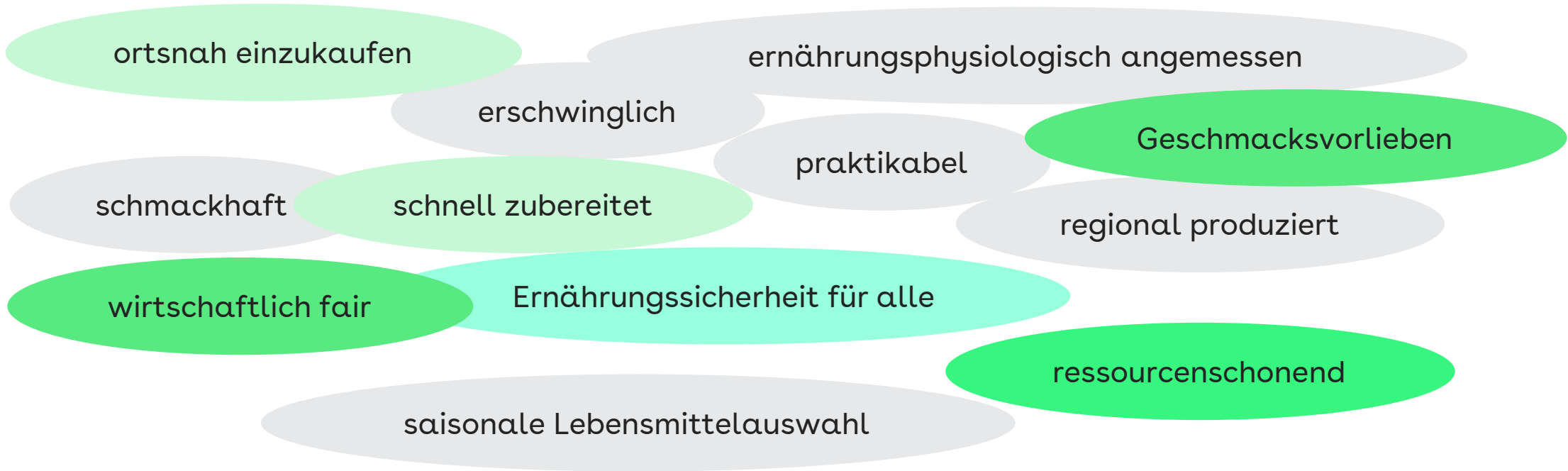
# Klimafreundliche Ernährung

Erwartungen die abgedeckt werden sollen



# Klimafreundliche Ernährung

Erwartungen die abgedeckt werden sollen



Das wird nicht einfach!

# Klimafreundliche Ernährung

## Aktueller Stand:

26 % der weltweiten CO2 Emissionen entstehen durch:

- Die Lebensmittelproduktion
- Den Transport der dieser Erzeugnisse
- Die Lagerung von Lebensmitteln
- Die Verarbeitung zu Fertigprodukten
- Unsere Einkaufsfahrten



# Klimafreundliche Ernährung

## Aktueller Stand:

Genießbare Lebensmittel werden in Deutschland weggeworfen:

6 Mio t in Privathaushalten

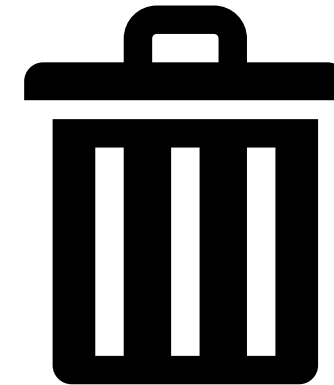
2,2 Mio t von lebensmittelverarbeitenden Betrieben

1,8 Mio t in der Außer-Haus-Verpflegung

1,4 Mio t in der Primärproduktion

0,6 Mio t im Groß- und Einzelhandel

Das sind insgesamt 12 Mio t jährlich – das entspricht 75 kg pro Kopf

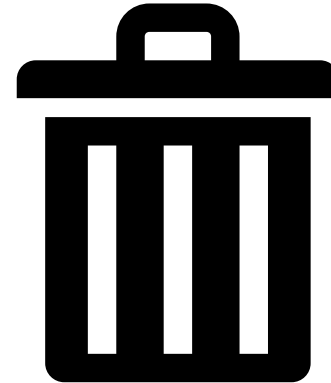


# Klimafreundliche Ernährung

## Aktueller Stand:

Was landet alles im Müll?

- 35% frisches Obst und Gemüse
- 15% zubereitete Speisen
- 13% Brot und Backwaren
- 12% Getränke
- 9% Milchprodukte
- 6% Fertigprodukte
- 7% Sonstiges
- 4 % Fleisch, Wurst, Fisch



→ 86% davon wäre noch genießbar gewesen



# Lebensmittelverschwendung minimieren

## Was kann ich konkret tun?

- kluge Vorratshaltung – Bedarf realistisch einschätzen
- Reste sinnvoll verwerten
- Einkaufszettel/Speiseplanung
- richtige Lagerung im Kühlschrank/Vorratskammer
- Lagern nach dem FIFO Prinzip: First in – first out
- Foodsharing mit sozialem Umfeld (Zucchinischwemme, Kuchenüberschuss)
- Haltbarmachung
- Was ist noch gut – was muss weg
- Verbrauchsdatum - Mindesthaltbarkeitsdatum

# Mit allen Sinnen prüfen

## Vieles ist oft länger haltbar

### Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD):

- gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem das Lebensmittel unter angemessenen Bedingungen seine typischen Eigenschaften (Geschmack, Konsistenz, Farbe) behält.
- Mit allen Sinnen prüfen:
  - sehen
  - fühlen
  - riechen
  - schmecken

### Verbrauchsdatum:

- sehr leicht verderbliche Lebensmittel können nach Ablauf des Datums mit Risiken für die Gesundheit verbunden sein
- muss die Aufschrift tragen: Verbrauchen bis....
- zusätzlich müssen Angaben zur korrekten Lagerung aufgedruckt sein

# Klimafreundliche Ernährung

## Lebensmittelauswahl bedenken

Saisonale Lebensmittelauswahl am Beispiel der Erdbeere:

- Regional + saisonal 0,2\*
  - Importware (Spanien, saisonal) 0,3\*
  - Gewächshaus, regional 3,4\*
- \*CO<sub>2</sub> Äquivalent pro kg (Quelle BZFE)



# Saisonale Auswahl bei Obst und Gemüse

Herbst





# Klimafreundliche Ernährung

## Saisonkalender

Hilfreich dazu:

Saisonkalender der BZfE als APP



# Klimafreundliche Ernährung

## Lebensmittelauswahl bedenken

### Klimafreundliche Obst- und Gemüsesorten:

Apfel, Birne, Pfirsich

Karotte, Lauch, Fenchel

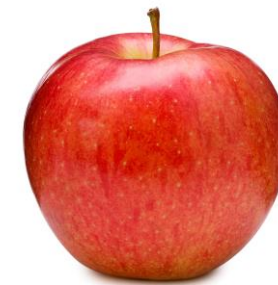
Weißkohl, Zucchini, Zwiebeln ....



### -> Voraussetzung:

Saisonaler Anbau möglichst nah am Verbraucher

Idealerweise Einkauf zu Fuß oder mit dem Rad



# Klimafreundliche Ernährung

## Regional einkaufen: Was kann ich tun?

- prüfen: woher kommt mein gewohntes Produkt?
- welche Alternative gäbe es dazu?
- viele Lebensmittel weisen die Herkunft aus (Label/Etikett)
- austesten und bei Zufriedenheit neu in den Standardeinkauf aufnehmen
- angefangen vom Wasser über Gemüse, Obst, Getreide, Kartoffeln, Milchprodukte, Fleisch bis hin zu den Süßigkeiten
- nicht alles was wir mögen wächst bei uns, das ist klar (Zitrusfrüchte, Kakao, Gewürze), doch jeder Einkauf ist eine neue Chance Veränderungsmöglichkeiten herauszufinden
- Lebensmittel, die man häufig und in größeren Mengen verwendet haben viel Effekt

# Klimafreundliche Ernährung

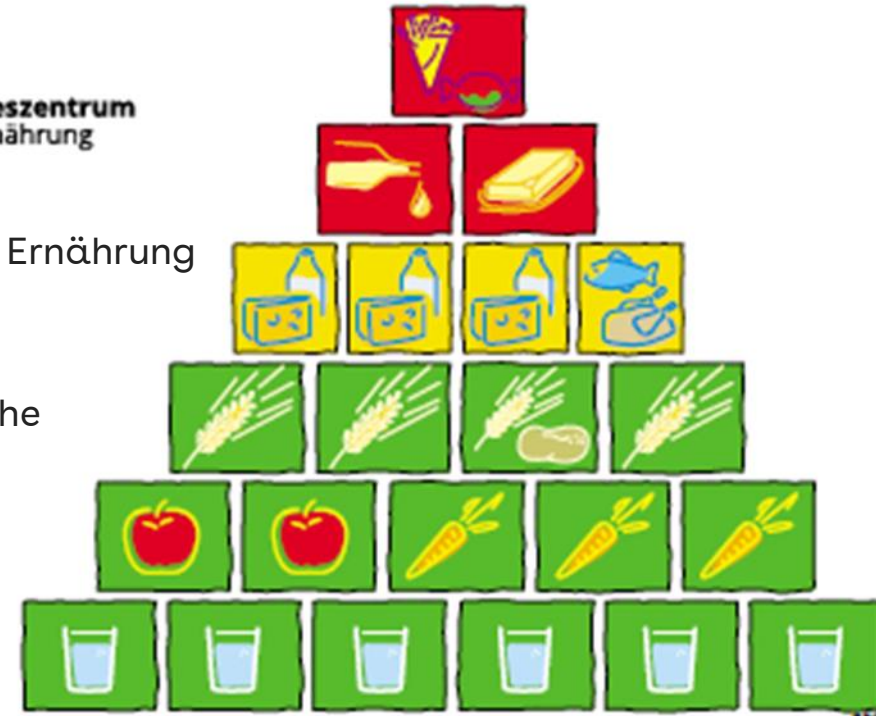
## Lebensmittelauswahl bedenken

### Tierische Lebensmittel wohldosiert konsumieren



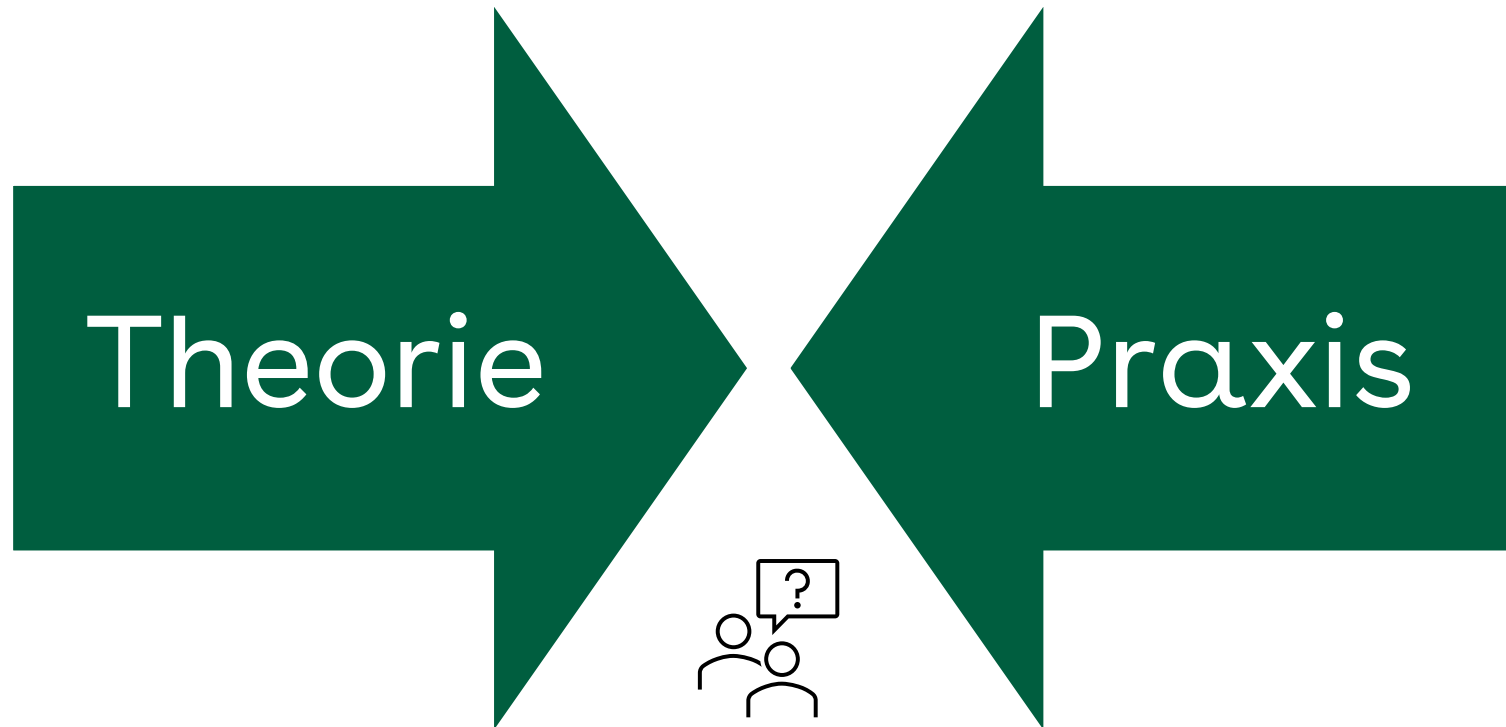
Die Ernährungspyramide:

- ist ein Modell für eine ausgewogene und klimafreundlichere Ernährung
- Jeder Baustein entspricht einer Portion
- nicht mehr als 500g Fleisch/Fisch (inklusive Wurst) pro Woche
- 3 Portionen Milchprodukte pro Tag
- 2 Messerspitzen Butter pro Tag



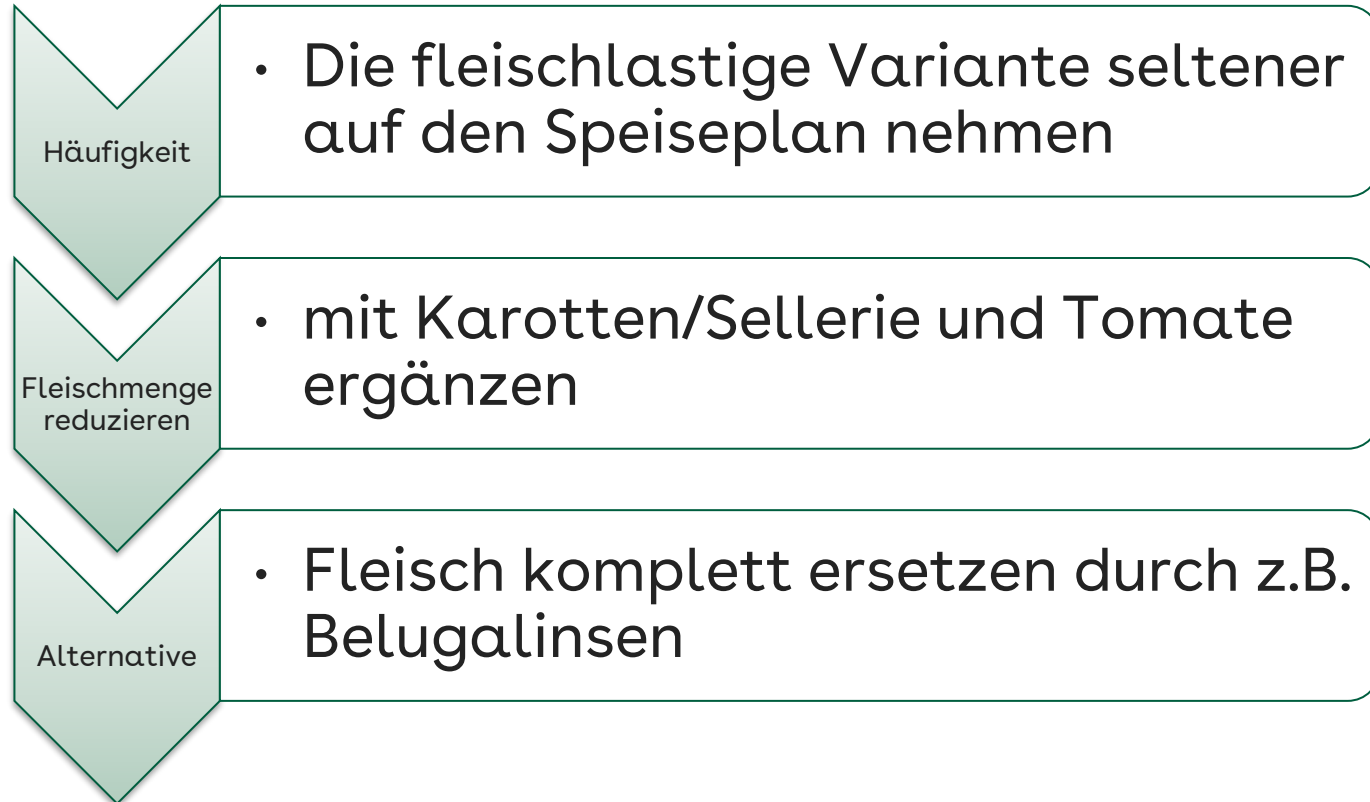


# Wie kann das gelingen?



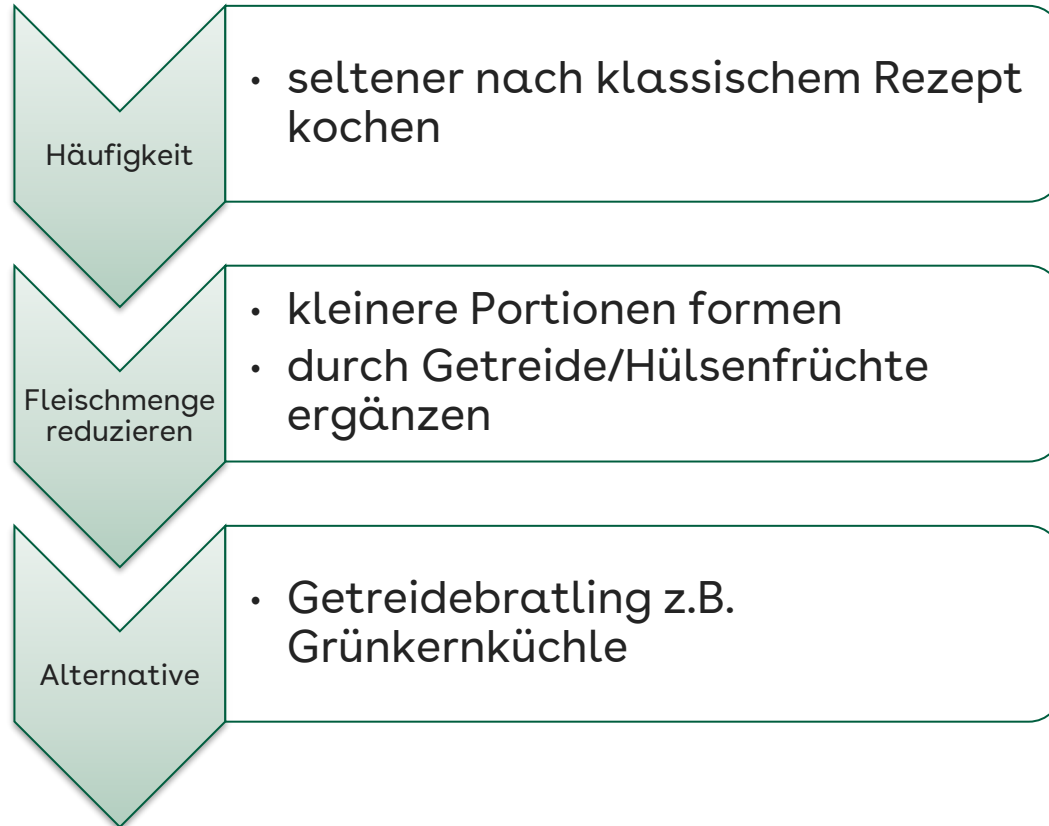
# Einsatz tierischer Produkte reduzieren

## Beispielgericht Spaghetti Bolognese



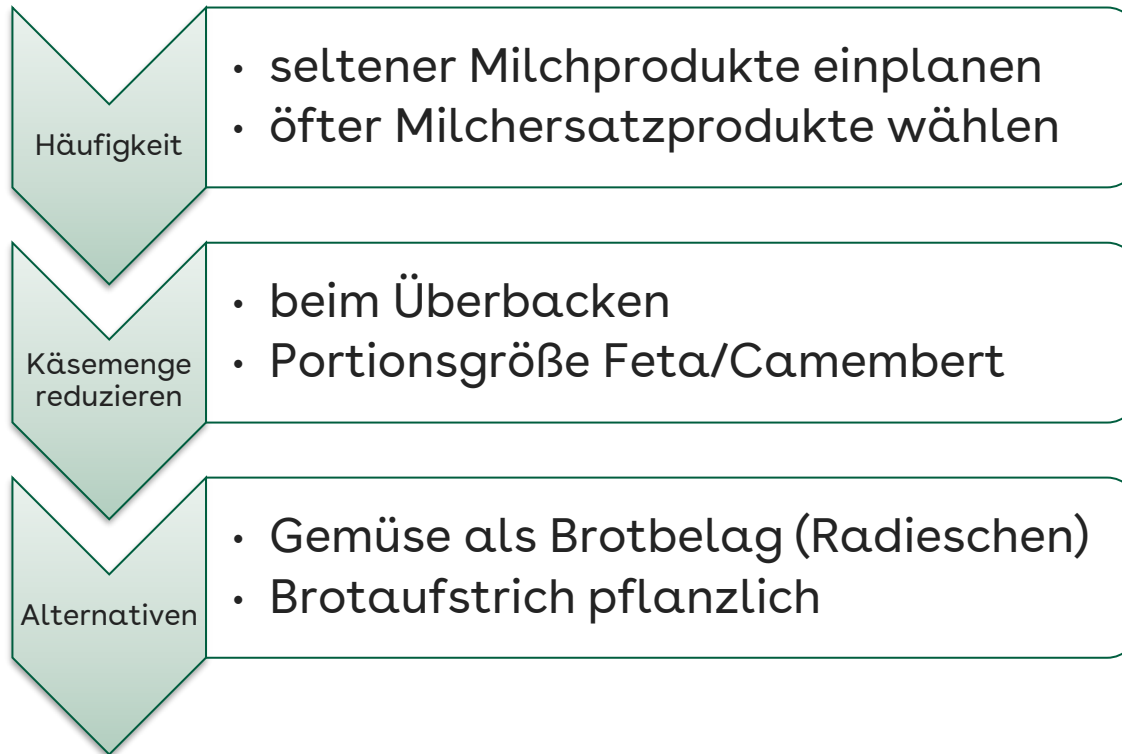
# Einsatz tierischer Produkte reduzieren

## Beispielgericht: Frikadellen/Fleischküchle



# Einsatz tierischer Produkte reduzieren

## Milchprodukte





# Einsatz tierischer Produkte reduzieren

## Gemüse und Hülsenfrüchte

- Gemüse/Rohkost täglich mehrmals auf den Speiseplan setzen
- Hülsenfrüchte in der ganzen Vielfalt kennenlernen
- neue Rezepte ausprobieren
- Lebensmittel wenig verarbeitet einkaufen



# Klimafreundliche Ernährung

## Fazit:

- Regionale Lebensmittel einsetzen
- Saisonale Gemüse und Obstsorten wählen
- Konsum tierischer Produkte reduzieren
- Den Anteil an Hülsenfrüchten und Gemüse erhöhen
- Wenig verarbeitete Lebensmittel bevorzugen
- Lebensmittelverschwendung minimieren

Machen wir uns auf den Weg...



# Kontakt

---



## **Birgid Förderer**

AOK-Ernährungsfachkraft

Telefon: 0711 6525-19790

E-Mail: [birgid.foerderer@bw.aok.de](mailto:birgid.foerderer@bw.aok.de)

Internet: [www.aok.de/bw](http://www.aok.de/bw)