

## In den Topf geschaut: Tipps für die Klimakonferenz am Küchentisch

### Lebensmittel für 15 Prozent der Pro-Kopf-Emissionen verantwortlich / Kampagne SMERGY und Klimakochbuch zeigen, wie kulinarischer Klimaschutz zu Hause funktioniert

Berlin, 30. November 2015. Heute startet der Klimagipfel in Paris. Das wichtige Entscheidungen zum Klimaschutz nicht nur auf der großen Bühne der Politik, sondern tagtäglich an jedem Küchentisch oder auch beim Essen gehen gefällt werden, zeigt das neue Themendossier „Klimafreundliche Ernährung“ auf [www.be-smergy.de/essen](http://www.be-smergy.de/essen). Rund 15 Prozent der CO<sub>2</sub>-Pro-Kopf-Emissionen in Deutschland werden durch Produktion, Handel, Transport und Zubereitung von Lebensmitteln verursacht – Lebensmittelabfälle noch nicht mitgerechnet. Deswegen präsentieren die von der Europäischen Kommission geförderte Kampagne SMERGY und die Autoren des Klimakochbuchs Rezepte und Tipps, wie jeder beim Einkaufen, Kochen und Genießen einen Beitrag zum Klimaschutz leisten kann.

„Wer Lebensmittel schätzt, der schützt das Klima. Und mit frischen Zutaten, schmackhaften Rezepten sowie saisonalen und regionalen Lebensmitteln kann auch so mancher Skeptiker von einer klimafreundlichen Ernährung überzeugt werden“, erläutert Boris Demrovski von der Kampagne SMERGY. „Dabei setzen wir nicht auf den erhobenen Zeigefinger, sondern auf Genuss und Begeisterung. Denn eine klimafreundliche Ernährung ist gut für die Gesundheit, das Konto und die Zukunft unseres Planeten“, sagt Demrovski weiter. Auf der SMERGY-Webseite finden sich nicht nur viele Tipps und Tricks für Küche und Einkauf, sondern auch drei leckere saisonale Rezepte, wie beispielsweise Gnocchi mit Spitzkohl, aus dem neuen Klimakochbuch vom Kosmos Verlag.

### Tipps für eine klimafreundliche Ernährung

#### 1. Weniger ist manchmal mehr

Statistisch gesehen isst jeder Deutsche pro Jahr durchschnittlich 60 Kilogramm Fleisch. Das ist doppelt so viel, wie wir nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung essen sollten. Fleisch ist in der Herstellung und Produktion viel energieaufwändiger als beispielsweise Obst und Gemüse und verursacht damit deutlich mehr CO<sub>2</sub>. Daher gilt: Weniger Fleisch ist gut für das Klima, aber auch für die Gesundheit.

#### 2. Bio-Lebensmittel kaufen

Das Biosiegel tragen mittlerweile fast 70.000 Produkte in den Supermärkten. Bio-Lebensmittel haben meist eine bessere Klimabilanz als konventionell produzierte Lebensmittel und können so die persönliche Klimabilanz im Bereich Ernährung verbessern. Wer beispielsweise seinen Anteil an BIO-Produkten um 50 Prozent erhöht, kann pro Jahr über 130 Kilogramm CO<sub>2</sub> vermeiden. Weitere Berechnungen auf [www.be-smergy.de/smergymeter](http://www.be-smergy.de/smergymeter)

### PRESSEMITTEILUNG

Telefon: +49 30 76 76 85-0  
Telefax: +49 30 76 76 85-11

[www.co2online.de](http://www.co2online.de)  
[presse@co2online.de](mailto:presse@co2online.de)

co2online gemeinnützige GmbH  
Hochkirchstraße 9  
10829 Berlin  
Deutschland

Geschäftsführer:  
Johannes D. Hengstenberg  
Tanja Loitz

Münchner Bank eG  
Konto: 732 362  
BLZ: 701 900 00

Amtsgericht:  
Berlin Charlottenburg:  
HRB 91249

Finanzamt für  
Körperschaften Berlin I:  
27/601/50125



möglich.

### *3. Beim Einkaufen aufs Auto verzichten*

Das Transportmittel zum Supermarkt und zurück nach Hause spielt eine große Rolle für die Klimabilanz von Lebensmitteln. Bis zu 50 Prozent der Lebensmittel-Transportemissionen entstehen auf dem Weg zum Einkauf. Am klimafreundlichsten ist der Einkauf zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Gut schneiden auch öffentliche Verkehrsmittel wie Bus und Bahn ab. Wer nur sehr schlecht auf das Auto verzichten kann, sollte versuchen, so wenige Einkaufsfahrten wie möglich zu unternehmen.

### *4. Saisonale und regionale Produkte kaufen*

Die Saison spielt beim Einkauf eine wichtige Rolle, denn auch regionale Lebensmittel sind erst dann wirklich klimafreundlicher als importierte Waren, wenn sie während der üblichen Erntezeit gekauft werden. Als hilfreicher Wegweiser im Supermarkt dient ein Saisonkalender. Dieser verrät, wann welches Obst und Gemüse gerade Saison hat und eben nicht aus dem beheizten Gewächshaus oder der Kühllhalle kommt.

### *5. Haushaltsgeräte: Strom und Geld sparen*

Der Kühlschrank läuft rund um die Uhr und ist damit einer der größten Stromfresser unter den Haushaltsgeräten. Ein ineffizientes Gerät sollte grundsätzlich ausgetauscht und durch ein A+++-Gerät ersetzt werden. Das spart Strom und bares Geld.

Bei der Spülmaschine ist es wichtig das Sparprogramm zu nutzen. In diesem Programm wird das Wasser weniger stark erhitzt und auf den Vorspülgang verzichtet. Das Geschirr wird in der Regel trotzdem sauber. Immer darauf achten, die Spülmaschine nur voll beladen anzuschalten.

## **Über SMERGY und co2online**

co2online setzt in Deutschland gemeinsam mit der BUNDjugend die Kampagne SMERGY (<http://www.be-smergy.de>) um, die sich an Studenten, Azubis und junge Erwachsene richtet. SMERGY ist eine europäische Kampagne, die von der Europäischen Kommission innerhalb des Programms „Intelligente Energie Europa“ (IEE) gefördert wird und neben Deutschland in Österreich, Belgien, den Niederlanden, Dänemark, Frankreich und Schweden stattfindet. Die Kampagne wird von Partnern wie BayWa r.e. Green Energy Products GmbH, Deutsche Bahn AG, IKEA Deutschland GmbH & Co. KG und Philips GmbH Market DACH, Lighting unterstützt. Als reichweitenstarke Medienpartner agieren VIVA und audimax MEDIEN.

Die gemeinnützige co2online GmbH (<http://www.co2online.de>) setzt sich für die Senkung des klimaschädlichen CO<sub>2</sub>-Ausstoßes ein. Seit 2003 helfen die Energie- und Kommunikationsexperten privaten Haushalten, ihren Strom- und Heizenergieverbrauch zu reduzieren. Mit onlinebasierten Informationskampagnen, interaktiven EnergiesparChecks und Praxistests motiviert co2online Verbraucher, ihren Strom- und Heizenergieverbrauch zu reduzieren. Die Handlungsimpulse, die die Aktionen auslösen, tragen nachweislich zur CO<sub>2</sub>-Minderung bei. Unterstützt wird co2online dabei von der Europäischen Kommission, dem Bundesumweltministerium sowie einem Netzwerk mit Partnern aus Medien, Wissenschaft und Wirtschaft.

### **Über das Klimakochbuch**

„Das Klimakochbuch - Klimafreundlich einkaufen, kochen und genießen“ (ISBN: 978-3-440-15174-7) erschien erstmals 2009 im Kosmos-Verlag und kehrt aktualisiert, überarbeitet und mit neuen Rezepten pünktlich zur Klimakonferenz in Paris in den Buchhandel zurück.

Rezensionsexemplare sind unter [presse@kosmos.de](mailto:presse@kosmos.de) erhältlich.

### **Kontakt:**

Boris Demrovski

co2online gemeinnützige GmbH | Hochkirchstr. 9 | 10829 Berlin

Tel.: 030 / 780 96 65 - 25 | Fax: 030 / 780 96 65 - 11

E-Mail: [boris.demrovski@co2online.de](mailto:boris.demrovski@co2online.de)

[www.co2online.de/twitter](http://www.co2online.de/twitter) | [www.co2online.de/facebook](http://www.co2online.de/facebook)