

Arbeitsblatt zum Thema "Ernährung"

Grundsätzliche Tipps für eine klimafreundliche Ernährung

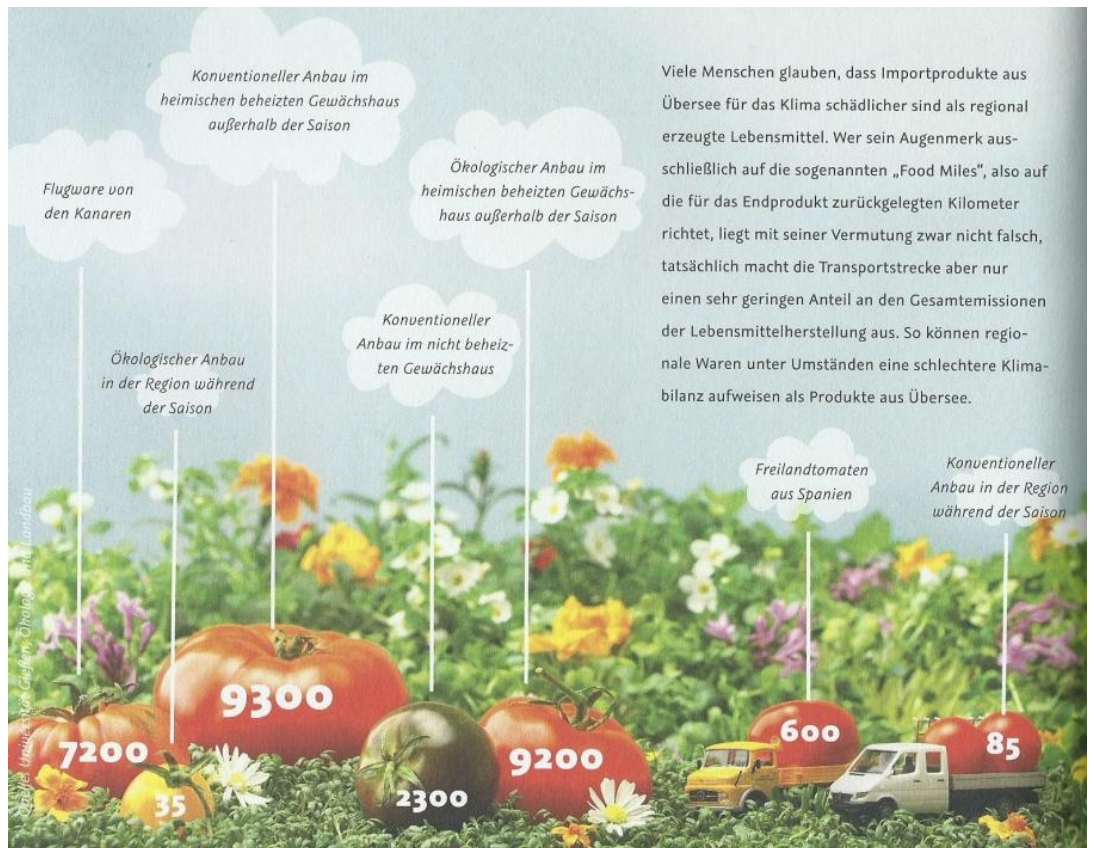


Essen gibt uns Energie. Und es benötigt Energie: für die Erzeugung, die Ernte, den Transport, die Lagerung, den Verkauf und die Zubereitung unserer Lebensmittel.

Unser Tipp: Wenn du frische, regionale und saisonale Produkte kaufst, deine Lebensmittel richtig lagerst, schlaue Rezepte verwendest und Reste verwertest, kannst du viel sparen, ohne auf deinen Genuss zu verzichten.

Das Obst und Gemüse in unseren Supermarktregalen stammt oft aus fernen Ländern. Lange Transportwege brauchen viel Energie. Doch auch Bananen und andere Früchte aus Übersee können eine akzeptable Energiebilanz haben, wenn sie auf biologische oder nachhaltige Weise erzeugt, nicht aufwendig gelagert und mit dem Schiff transportiert wurden.

Unser Tipp: Nutze einen Saisonkalender und frage beim Obsthändler nach, woher er seine Produkte bezieht!



In unserem Leben essen wir durchschnittlich 1094 Tiere: vier Kühe und Kälber, vier Schafe, zwölf Gänse, 37 Enten, 46 Truthähne, 46 Schweine, 945 Hühner, dazu Fische und andere Meerestiere. Der Energieverbrauch für Weideland, Futter und Transport ist riesig.

Unser Tipp: Genieße Fleisch bewusst bei ein bis zwei Mahlzeiten pro Woche.



Quellen:
www.wirleben2000watt.com/ernaehrung/tipps/
Das Klimakochbuch, Kosmos-Verlag 2009

Fragen zum Verständnis:

1. Was hat Ernährung überhaupt mit Klimaschutz zu tun?
2. Warum sind Lebensmittel aus ökologischem Anbau für uns, aber auch für das Klima gut?
3. Inwiefern sind Vegetarier/Vegane Klimaschützer?
4. Was bringt eine saisonale, regionale Ernährung für das Klima?
5. Welche Rolle spielt die Verpackung der Lebensmittel für den Klimaschutz?
6. Was sollte man im Zusammenhang mit dem Klimaschutz bei Tiefkühl-, Fertigprodukten und Konserven bedenken?
7. Was bedeutet „Fairer Handel“?