

# Dem Klima durch richtige Ernährung helfen?

## Mit ein paar Tipps geht es ganz leicht

Ein Drittel aller Treibhausgase und 70 % des Trinkwasserverbrauchs gehen aufs Konto der weltweiten Lebensmittelproduktion (Quelle SZ, 16.11.19). Jeder Konsumierende kann sein Einkaufs- und Essverhalten ändern – und man kann jeden Tag neu damit beginnen.



Beim Einkaufen kann man einen großen Unterschied machen, wenn man z.B. den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck für Produktion und Transport des Lebensmittels im Kopf hat. Hier gilt es, vor allem regional zu kaufen und die jeweilige Saison der Produkte zu beachten.

Es gibt Saisonkalender, z.B. die anzeigen, welches Obst und Gemüse gerade in unseren Breitengraden geerntet wird. Wenn dann noch mit dem Fahrrad und genügend eigenen Gemüsebeuteln eingekauft wird – ist dem Klima schon ganz viel geholfen!



Der geringere Konsum von Fleisch, Wurst, Milch und Käse hat ebenfalls einen großen Einfluss auf das Klima. So verursacht z.B. ein Kilo Emmentaler bereits 9.5 Kilo CO<sub>2</sub> und ein Kalbsfilet 64,5 Kilo CO<sub>2</sub> (Quelle, SZ, 16.11.19). Im Vergleich: Ein Kilo Papayas per Schiff aus Brasilien geliefert hat etwa 2 Kilo CO<sub>2</sub> auf dem Konto. Inzwischen gibt es viele Alternativen und man kann liebgewonnene Gerichte auch einfach weniger oft essen – damit ist auch schon viel erreicht.



Rund 98 % des weltweit angebauten Sojas wird zur Tierfütterung verwendet. Lediglich zwei % davon werden zu Lebensmitteln. Soja ist also immer noch eine bessere Alternative als Fleisch und wird auch immer mehr in Europa angebaut, ohne Regenwald abzuholzen.

## Diese Rezepte, haben einen geringen CO<sub>2</sub>-Ausstoß und schmecken sehr lecker:



### Vegetarische Linsenbolognese für 2 Personen:

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe klein schneiden und kurz anbraten, z.B. mit Öl  
1 große Karotte in Würfel schneiden und dazu geben  
1 EL Tomatenmark dazu  
100 g rote Linsen, 300 ml Wasser und einen EL Gemüsebrühe hinzugeben  
Zusammen so lange kochen, bis sie fast gar sind (ca 7 min)  
1 Dose gehackte Tomaten hinzugeben  
Spaghetti oder andere Nudeln parallel dazu kochen  
Einen Schuss Balsamicoessig, 2 Prisen Zucker, Salz, Pfeffer, Chili und Oregano nach Geschmack zur Sauce hinzugeben, wer mag kann auch noch frischen Basilikum klein hacken und dazugeben



### Vegetarische Burger-Patties für 4 Personen:

1 EL Sonnenblumenöl  
1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel sowie 1 TL gemahlener Koriander (nach Geschmack)  
150 g Champignons, fein gehackt  
425 Kidney- oder Pintobohnen, abgewaschen und abgetropft  
2 EL gehackte Petersilie  
Salz und Pfeffer  
Mehl zum Bestäuben

#### Zubereitung:

Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel 5 Min. dünsten. Knoblauch, Koriander und Kreuzkümmel zugeben, unter gelegentlichem Rühren 1 Min. dünsten. Pilze zugeben, 4-5 Min dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mischung in eine Schüssel geben.

Bohnen in weiterer Schüssel zerstampfen/zerdrücken. Mit der Petersilie unter die Pilzmischung rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In vier Portionen aufteilen, in etwas Mehl wenden und zu flachen, runden Patties formen. Entweder 4-5 Min. unter dem Grill grillen oder in der Pfanne herausbraten.

Dazu selbst gemachte Burger-Semmeln.

Es gibt inzwischen viele fantastische Kochbücher mit vegetarischen Rezepten. Und wer einfache, aber leckere vegane Rezepte versuchen möchte, kann sich z.B. durch die Rezepte von Bianka Zapatka schlemmen. Und Online ist die Auswahl an Rezepten grenzenlos, z.B. bei [Chefkoch.de](http://Chefkoch.de) oder [Eatsmarter.de](http://Eatsmarter.de).