

Holger Stromberg

ZUKUNFT

KOCH

HEIßEN



*Kreativ kochen, gesund genießen,
nichts verschwenden*

INHALT

Vorwort

THEORIE

Mein Weg zur klimafreundlichen Ernährung

Für ein Morgen essen

Mein planetengesunder Speiseplan

Das ist jetzt dran

Lebensmittel – welche sind die klimafreundlichsten?

Die CO₂-Challenge – jede Woche ein kleinerer Footprint

Superfoods aus aller Welt – pro und kontra

Viel mehr als „nur“ Ersatz: Alternativen zu Fleisch & Co.

Liebe deine Lebensmittel – No Food Waste

Resteanbau

Meine kleine Kochschule – die wichtigsten Garmethoden

Deine Vorräte

So einfach? Das geht auch in deiner Küche!

REZEPTE

Steckbrief Salate

Steckbrief Rotkohl & Weißkohl

No Food Waste: Paste aus Gemüseabfällen

Steckbrief Knollengemüse

Steckbrief Wirsing & Grünkohl

Steckbrief Wurzelgemüse

No Food Waste: Pesto aus Möhrengrün

Steckbrief Fruchtgemüse

Steckbrief Blumenkohl, Brokkoli & Rosenkohl

Steckbrief Kürbis

No Food Waste: Trester-Cracker mit Saaten-Mix

Steckbrief Zwiebelgemüse

REZEPTE – Basics

ANHANG

Hier und jetzt – Saisonkalender für Obst und Gemüse

Zum Weiterlesen, Apps und Dank

Der Autor

Impressum

Rezept-Icons



Frühlingsrezept



Sommerrezept



Herbstrezept



Winterrezept



Liebe Leserin, lieber Leser,

du machst dir Gedanken über den Zustand unseres Planeten? Du gehörst zu den Menschen, denen klar ist, dass es keine Version B von der Erde gibt, sondern nur diese eine Version A? Du willst deinen Beitrag leisten, damit die Natur sich wieder erholt von dem, was der Mensch ihr seit vielen Generationen antut? Du möchtest dich „planetengesund“ ernähren, weil du weißt, dass das eine sehr effektive Maßnahme ist, um deinen ökologischen Fußabdruck ein gutes Stück zu verkleinern und damit das Klima zu schützen? Dann lass uns mit „Essen for Future“ beginnen. In meinem Buch findest du gut 70 Rezepte, die planetengesund und auch für Kocheinsteiger easy zu bewältigen sind. Jedes Rezept ist ein kleiner Schritt in Richtung bessere Lebensqualität und gesünderes Klima. Je mehr von uns so kochen und genießen, desto mehr „Impact“ hat das für die ganze Welt.

Die meisten sind hierzulande in der glücklichen Lage, im Überfluss zu leben. Alles, worauf wir Lust haben, können wir an (fast) allen Tagen der Woche genießen. Ist das aber die ganze Wahrheit? Leider nein. Denn zu der gehört, dass Ressourcen irgendwann aufgebraucht sind, dass andere Menschen hungern müssen und dass unser Planet an seine Grenzen stößt, weil das natürliche Gleichgewicht durch unsere Art der Ernährung erheblich gestört ist. Wir wissen seit Jahren – eigentlich schon seit Jahrzehnten –, wie sehr unsere Ernährungsweise die Klimakrise und das Artensterben anheizt. Alles, was auf unsere Teller kommt, hat eine Vorgeschichte: Erst wurde es angebaut und geerntet oder gezüchtet und geschlachtet, dann verpackt, manchmal mehrmals transportiert, häufig gekühlt, verarbeitet und/oder in deiner Küche weiterverarbeitet oder kurz in der Mikrowelle erhitzt. Wir wissen, dass dafür immer knapper werdende Ressourcen wie Boden und Wasser verbraucht werden und dass die Produktion und der Konsum von Lebensmitteln deshalb eine enorme Wirkung auf das Klima haben.

Versteh mich nicht falsch! Die Menschheit hat auch viele faszinierende Dinge entwickelt, ich bin nicht für ein Zurück in die Steinzeit. Ideal wäre der Mix aus gutem und bewährtem Alten und sinnvollem Neuen. Dazu bedarf es regelmäßiger kritischer Fragen: Was läuft gut? Was muss überholt werden? Wo sollten wir uns etwas Neues überlegen? Am besten sprechen wir darüber gemeinsam, hören uns zu, verdauen das Gesagte und verbessern.

Als Mensch, der sich schon in jungen Jahren mit Leib und Seele dem so viele Aspekte des Lebens umfassenden Thema Essen und Genießen verschrieben hat, lerne ich jeden Tag dazu, beobachte genau, was sich in der Lebensmittelszene tut, und bin im ständigen Austausch mit Expertinnen und Experten. Meine Küche hat sich genauso wie meine ganzheitlich orientierte Ernährungsphilosophie aufgrund dessen weiterentwickelt zu einer pflanzenbasierten Küche und einem naturschonenden Lebensmittelkonsum. Es ging gar nicht anders und so bin ich auch zum „Umbegeisterer“ für andere geworden. Damit fühle ich mich nicht nur selbst besser und gesünder, sondern ich weiß auch, dass ich mit jeder Mahlzeit diese Erde nicht weiter schädige, die uns alle versorgt. Das wird durch viele beachtete Studien bestätigt. Da sich mittlerweile renommierte Wissenschaftler aus der ganzen Welt dem Thema Ernährung für eine planetengesunde Zukunft intensiv widmen, wissen wir genau, dass Klima- und Artenschutz auch eine Frage des guten Geschmacks ist.

Lass uns gemeinsam loslegen! Wenn du gerne kochst, auch mal Neues und Ungewohntes ausprobierst und dabei von Tag zu Tag besser wirst, besitzt du die Kernkompetenz, um klimafreundlich zu essen. Ich habe dir auf den nächsten Seiten jede Menge Tipps zusammengestellt, wie du deinen ökologischen Fußabdruck jeden Tag kleiner halten kannst. Danach findest du Rezepte mit einer niedrigen CO₂-Bilanz, die schon beim Anschauen Lust machen zum Nachkochen und an denen auch jede Einsteigerin und jeder Einsteiger Spaß haben wird.

Ich freue mich, dass du mit dabei bist bei unserem Projekt. Du bist stark, weil du die Welt positiv verändern willst – und gemeinsam sind wir noch stärker!

Dein Holger Stromberg

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Holger Stromberg', with a stylized flourish at the end.

MEIN WEG ZUR KLIMA- FREUNDLICHEN ERNÄHRUNG

Das Buch ist entstanden, weil ich in diesen unruhigen Zeiten etwas Ruhe in die Kochtöpfe beziehungsweise in die Diskussionen über „Klima und Ernährung“ bringen möchte. Jeder Mensch, der sich darüber Gedanken macht, fühlt sich hier gefordert und nicht selten auch überfordert. Mir ist es ein Herzensanliegen, dass aus einer solchen Ratlosigkeit kein frustriertes „dann eben weiter so“ entsteht, sondern im Gegenteil eine klimabewegte kulinarische Aufbruchstimmung – so wie bei der Entwicklung der Nouvelle Cuisine. Diese hat uns einst von fiesen dicken Saucen und verkochtem Gemüse befreit und den Weg zu neuen Genüssen bereitet. Ein ähnlicher, allerdings existenziell notwendigerer Wandel steht jetzt erneut an.

Begeisterung ist ein zentrales Thema in meinem Leben. Ich begeistere mich, seit ich denken kann, für das Leben im Großen und im Kleinen, für das Erfassen des Lebens mit allen Sinnen. Kochen und Essen gehören von Anfang an wie selbstverständlich dazu. Mein großes Glück war, dass ich als Enkelkind und Sohn einer Familie, die schon seit 150 Jahren in der Gastronomie Maßstäbe gesetzt hat, meinen Geschmack entwickeln durfte, noch bevor ich richtig sprechen lernte. Essen mit Geschmack und der wesentliche Schritt davor, ohne den es ein echtes Geschmackserlebnis ja nicht gäbe – das Kochen –, bedeuten für mich immer perfekte Harmonie und wahre Glückseligkeit.

Kochen war in meiner Familie das Handwerk, das die Angehörigen nährte und die Gäste glücklich machte, und aus dem Handwerk entwickelte jedes Familienmitglied am Herd seine eigene Kunst. Meine Oma beispielsweise kochte und backte all ihre Gerichte mit einer so unvergesslichen, herzlichen Wärme, die man immer mitschmeckte. Mein Vater avancierte aufgrund seiner Fertigkeiten

zum erfolgreichen Meisterkoch und brachte in unserem Gasthaus unzählige Zungen zum Schnalzen. Die Begeisterung für das Kochen und Genießen wurde mir also in die Wiege gelegt und ich konnte gar nicht anders, als selbst auch den Weg zum Koch zu beschreiten. So bin ich in die Welt hinausgezogen, habe bei herausragenden Lehrmeistern mein solides Handwerk gelernt, meinen eigenen Weg zur Meisterklasse eingeschlagen und schließlich auch nach den Sternen gegriffen.

VOM KOCH ZUM COACH

Produkte von ausgesuchter Qualität, auf den Punkt gebrachter Geschmack, kochen und Gäste empfangen, begeistern und inspirieren, das war viele Jahre meine Berufung. Bis die nächsten Meister mich riefen und ich mit einer neuen Aufgabe betraut wurde: kochen für (damals noch zukünftige) Weltmeister. Das hieß in meinem Fall, Weltklassefußballer so zu ernähren, dass sie jederzeit eine Topleistung auf dem Platz abrufen können. Heute weiß man schon wesentlich mehr, damals betraten wir noch Neuland mit der Konzeption einer sportlergerechten Ernährung. Dass Essen aber noch mehr kann, als Finesse auf die Teller zu bringen und körperliche wie geistige Topleistungen zu fördern, durfte ich schließlich am eigenen Leib erfahren. Allerdings auf die schmerzhafteste Art und Weise. Eine Ernährungsumstellung in Kombination mit der Verbesserung meiner Work-Life-Balance rettete mich vor den Folgen eines Burn-outs und chronischer Schmerzen. Das war mehr als nur ein gutes Gefühl: Ich hatte gelernt, dass Ernährung heilen kann.

VOM COACH ZUM KLIMASCHÜTZER

Heute denke ich als Unternehmer, Koch und Ernährungscoach über weitere Lösungen nach, bei denen Essen und Trinken zentrale Themen sind. Das betrifft geschmackliche, kochtechnische und alltägliche Fragen, aber vor allem reizen mich dabei die großen Herausforderungen. Eine der größten besteht darin, unsere Ernährungsweise weltweit so zu verändern, dass sie die Menschen

gesund erhält und gleichzeitig an die Bedürfnisse des Planeten angepasst ist, der unser Überleben auf der Erde sichert. Denn eines ist klar, der jetzige Ernährungsplan der Menschen in den Wohlstandsländern mit viel Fleisch und Milchprodukten bleibt der Welt sprichwörtlich im Halse stecken.

Also frage ich mich: Wie kann beispielsweise ein effizientes betriebliches Gesundheitsmanagement durch einen Wandel in den jeweiligen Kantinen und Großverpflegungseinrichtungen gelingen? Wie kann man mit guten Beispielen – wie der Einrichtung von Kreislaufwirtschaft – unser Ernährungssystem positiv beeinflussen, sodass „from farm to fork“ (deutsch: vom Hof auf den Teller; siehe unten) mehr als nur ein guter Plan ist? Wie kann jeder von uns etwas durch eine Änderung und Verbesserung seiner Ernährungsgewohnheiten zugunsten der Verringerung des CO₂-Ausstoßes tun? Und natürlich: Wie kann ich, wie können wir so viele Menschen wie möglich für diese fantastische Art der Ernährung begeistern?

Farm-to-Fork-Strategie der EU



Die „Hof auf den Teller“-Strategie wurde im Mai 2020 im Rahmen des „Green Deals“ vorgestellt und soll dazu beitragen, dass die EU bis 2050 klimaneutral wird. Hierbei geht es unter anderem darum, die Bodenfruchtbarkeit zu erhalten und dabei die Produktivität zu sichern, sowie um ein gerechtes Einkommen für Landwirte und um nachhaltig erzeugte Lebensmittel zu angemessenen Preisen.

Bestätigt wurde ich in meinen Überlegungen und Plänen durch die EAT-Lancet-Kommission mit Wissenschaftlern aus 16 Ländern. Sie haben vor einigen Jahren damit begonnen zu untersuchen, wie weltweit eine gesunde Ernährung und nachhaltige Lebensmittelproduktion möglich sind. 2019 war es dann soweit. Die Kommission gab einen Bericht mit der sogenannten Planetary

Health Diet heraus. Dazu haben Fachleute aus den Sparten Gesundheit, Landwirtschaft, Politik und Ökologie evidenzbasierte, weltweite Ziele benannt, die den Verbrauch und die Herstellung von Lebensmitteln betreffen. Auf diese Weise sollen die UN Sustainable Development Goals wie auch die im Pariser Klimaabkommen festgelegten Ziele erreicht werden. Diese Empfehlungen habe ich nochmals leicht angepasst, beispielsweise die Menge an Milchprodukten leicht reduziert. Sie liegen auch den Rezepten im Buch zugrunde (ab Seite 32).

„Mitzuhelfen, kleine und große schmackhafte (klima-)gesunde Lösungen zu kreieren – das treibt mich Tag für Tag an. So fange ich jeden Morgen im ganz Kleinen immer wieder von Neuem bei mir selbst an.“

NEIN ZU „NACH UNS DIE SINTFLUT“

Klar ist, jeder von uns entscheidet mit seiner Wahl in Sachen Essen eine ganze Menge. Es geht um mehr als nur das Buttercroissant mit Milchkaffee zum Frühstück oder einen Smoothie mit Ananas oder die Tofupfanne zum Abendessen. Jede Wahl hat ihre Konsequenz, denn jedes Lebensmittel, jedes Essen, jedes Getränk hat seinen CO₂-Fußabdruck. Das geht uns natürlich auch so, wenn wir auswärts essen – egal ob in Kantine, Café oder Restaurant. Leider sind die weitaus überwiegenden gastronomischen Angebote in Europa extrem altmodisch und damit sehr „tierlastig“. Dabei ist die Nachfrage nach guten vegetarischen und veganen Speisen ja vorhanden. Nur, wer soll sie zubereiten? Hier stellt sich ein anderes Problem: Die gastronomische Ausbildung hinkt dem Bedarf nach einer modernen, pflanzenbasierten Küche um Jahrzehnte hinterher. Hoch qualifizierte, in die Zukunft ausgerichtete Kochakademien fehlen. Die Ausbildung zum Koch ist teilweise veraltet, das Handwerk erfährt zu wenig Wertschätzung, Zukunftsperspektiven sind unzureichend. So geht das einstige Bindeglied zwischen Landwirtschaft und Verbraucher, nämlich die Köchin, der Metzger, die Bäckerin – also das Lebensmittelhandwerk – mit dem Verfall

der Preise für gute, hochwertige Lebensmittel langsam aber sicher über Bord. Ausnahmen bestätigen zum Glück die Regel – es gibt auch eine Reihe von interessanten zukunftsweisenden Gastrokonzepten. Dabei kommt gerade diesen Lebensmittelkünstlern genauso wie übrigens der Gastronomie eine wichtige Rolle bei der Ernährung der Zukunft zu. Was es jetzt braucht, sind gemeinsame Kraftanstrengungen, damit diese Fachleute Trends setzen und Antworten auf drängende Ernährungsfragen bieten, vor allem hinsichtlich der Auswirkungen auf unseren Planeten und alle Beteiligten innerhalb der Produktionsketten. Lass es uns deshalb gemeinsam anpacken – die Zukunft wartet nicht auf uns!

FÜR EIN MORGEN ESSEN

Schwankungen im Klima hat unser Planet in seiner langen Geschichte schon einige erlebt. Nur sind die heutigen Klimaturbulenzen von Menschen gemacht, und der Klimawandel findet in einem so schnellen Tempo statt, dass viele Pflanzen und Tiere aussterben, weil sie die Folgen der extremen Veränderungen schlicht nicht überleben. Dabei ist die Auswahl dessen, was wir essen und wie wir es verarbeiten sowie entsorgen, einer der Hauptklimaschädlinge. Auf der anderen Seite können wir genau an diesem Ernährungs-Hebel effektiv ansetzen: Wir sollten zum Beispiel damit aufhören, mehr zu verbrauchen, als in der Natur nachwachsen kann. Dieser Vorsatz funktioniert, wenn wir „für ein Morgen essen“ lernen.

Denken wir über Klimaschutz nach, fällt den meisten von uns als Erstes die Industrie ein mit der Verbrennung von Kohle, Erdöl, Gas und Diesel. Dabei entsteht Kohlendioxid (CO₂), eines der klimaschädlichen Treibhausgase (siehe rechts). Der daraus resultierende Treibhauseffekt ist bis zu einem gewissen Maß normal – ohne ihn wäre die Erde gefroren und es gäbe kein Leben auf ihr. Nur haben wir Menschen in den vergangenen gut 100 Jahren durch unsere Art, zu leben und zu produzieren, die Treibhausgase dermaßen erhöht, dass wir jetzt eine gefährliche Klimaerwärmung erleben.

„Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht.“

Marie von Ebner-Eschenbach



Treibhausgase auf einen Blick

Kohlendioxid entsteht unter anderem bei der Verbrennung von Kohle, Erdöl und Erdgas und macht den größten Teil des vom Menschen zusätzlich verursachten Treibhauseffekts aus. Quellen sind vor allem Haushalte und Kleinverbraucher, der Verkehr, die Strom- und Wärmeerzeugung und die industrielle Produktion. CO_2 wird nur sehr langsam abgebaut. Nach tausend Jahren sind davon noch etwa 15 bis 40 Prozent in der Atmosphäre übrig. Der gesamte Abbau dauert jedoch mehrere hunderttausend Jahre.

Neben CO_2 zählen noch andere Verbindungen zu den Treibhausgasen, wie zum Beispiel Methan (bekannt vor allem aus der Massentierhaltung), Stickstoffmonoxid bzw. Lachgas (entsteht aus Düngemitteln und Kunststoffindustrie) sowie die als FCKW bekannten fluorierten Kohlenwasserstoffe (als Treibgas, Kühl- oder Löschmittel). In den meisten Berechnungen werden sie in CO_2 -Äquivalente umgerechnet und finden so beim CO_2 -Fußabdruck ebenfalls Berücksichtigung.

WAS BEDEUTET „ CO_2 -FUSSABDRUCK“?

Der Begriff stammt vom englischen „Carbon Footprint“ und steht für nichts anderes als für die Treibhausgasbilanz. Mit diesem Wert misst man für jede Aktivität und jedes Produkt in CO_2 -Äquivalenten (CO_2 -eq), wie viele Emissionen an Kohlenstoffdioxid (CO_2) oder anderen Treibhausgasen wie Methan oder Stickstoffmonoxid sie oder er verursacht. So lässt sich nicht nur ausrechnen, wie groß der CO_2 -Fußabdruck von Lebensmitteln, sondern auch von einzelnen Menschen oder sogar von ganzen Ländern ist. Im internationalen Vergleich fallen der und die Durchschnittsdeutsche durch einen sehr großen CO_2 -Fußabdruck auf: Laut der Umweltorganisation Greenpeace emittieren wir derzeit 12,9 Tonnen CO_2 -eq, die Chinesen 7 Tonnen, ein Bürger von Katar 30 Tonnen.

Gut zu wissen: Neben dem CO₂-Fußabdruck gibt es in der Literatur noch andere Footprint-Kategorien, die den Fokus auf weitere kritische Ressourcen richten. Ein Beispiel ist der Flächen-Fußabdruck, der für das jeweilige Lebensmittel angibt, welche vollständig versiegelten Flächen ein Jahr lang belegt werden. Betrachtet man alle Aspekte gemeinsam, ergibt sich ein allgemeiner sogenannter ökologischer Fußabdruck.



CO₂-Footprint-Rechner

Im Internet findest du jede Menge Rechner, die dabei helfen, den persönlichen Fußabdruck einzuschätzen. Dazu gehört zum Beispiel der CO₂-Rechner des Umweltbundesamts. Sie alle verarbeiten Daten zu Haushaltsführung, Verkehr, Mobilität, Freizeitbeschäftigung oder Ernährung – je mehr abgefragt wird, umso genauer fällt das Ergebnis aus. Deinen errechneten CO₂-Fußabdruck kannst du dann mit dem Durchschnittsverbrauch in Deutschland und dem Soll-Wert vergleichen.

DER ANTEIL VON LEBENSMITTELN

In Deutschland gehen mehr als 10 Prozent der CO₂-Emissionen auf das Ernährungssystem zurück, laut Weltklimarat (IPCC) sind es weltweit zwischen 21 und 37 Prozent der gesamten Treibhausgasemissionen. Die Produktion von Rindfleisch, die erhebliche CO₂-Emissionen verursacht, gefolgt von Schweinefleisch und Geflügel, aber auch die von Wildbret und Fisch lässt die Treibhausbilanz nach oben schnellen. Genauso hinterlassen Milch, Butter, Sahne oder Käse einen riesigen CO₂-Fußabdruck.

Abgesehen von einer massiven Treibhausgassteigerung durch exzessive Viehzucht wie auch die Erzeugung tierischer Produkte, belasten uns die Dimensionen der bei der Haltung anfallenden „Nutz-“Tier-Ausscheidungen sowie der Einsatz von Antibiotika extrem. Nicht zu vergessen sind dabei kritische Agrarstandards wie

der starke Chemikalieneintrag beim Anbau von Obst und Gemüse oder die Einlagerung der Frischgemüse in mit „schmutziger Energie“ betriebene Kühlräume für den ganzjährigen Verkauf. Ebenso schaden uns die weiten Transportwege, damit Lieblingsgemüse von Januar bis Dezember in den Supermarktregalen erhältlich sind. Genauso kommt es zu extrem langen Liefer- und Produktionsketten, wenn wir jede Art von Lebensmittel – wie Lamm aus Neuseeland, Trauben aus Chile oder Spargel aus Peru – zu uns bringen. So viele Jahre wussten wir es eben nicht besser! Aber ist es nicht im Grunde total langweilig, sich völlig von den Jahreszeiten zu entkoppeln und Tag für Tag Tomaten, Trauben und Zucchini vom Supermarkt heimzutragen? Stell dich lieber mal der Ökokisten-Challenge – meine Rezepte sollen dir dabei helfen!

WERDE ZUM „UMBEGEISTERER“

Fakt ist: Wir alle müssen unsere CO₂-Fußabdrücke massiv verkleinern. Die Politik hat sich auf das sogenannte „2-Grad-Ziel“ geeinigt. Demnach soll die weltweite Erwärmung gegenüber den Werten zu der Zeit vor der Industrialisierung nur maximal um 1,5 bis 2 Grad steigen. Das geht nur, wenn die CO₂-Emissionen der Industrieländer bis zum Jahr 2050 um 80 bis 95 Prozent sinken. Doch was können wir im Alltag tun? Bei der Flugbuchung schnell auf den Button mit der Spende fürs Klima drücken? Den Pkw verkaufen, öffentliche Verkehrsmittel, Rad und Carsharing-Angebote nutzen? Tatsächlich gibt es vielfältige Möglichkeiten, um seinen eigenen CO₂-Fußabdruck zu verkleinern.

In diesem Punkt setze ich den Schwerpunkt auf die Lebensmittel, denn eine Veränderung der Ernährung tut uns und unserem Planeten gut. Wer klimafreundlich und nachhaltig leben will, kann, aber muss dafür nicht von jetzt auf gleich zum Vegetarier werden. Allerdings funktioniert eine „Umbegeisterung“ zu dauerhaft mehr und mehr pflanzlichen und weniger tierischen Nahrungsmitteln meist gut – und wirkt nachhaltig.

Die größten Food-Klimaschädlinge



Die Produktion von 1 Kilo Rindfleisch verursacht gut 13 Kilogramm CO₂-eq. Dies entspricht zur besseren Einschätzung etwa 45 km Autofahrt mit einem Diesel-Pkw, mit einem Durchschnittsverbrauch von 7 Litern auf 100 Kilometern. Der Transport durch die Luft ist besonders klimaschädlich: Er verursacht je Tonne Lebensmittel und Kilometer bis zu 90-mal mehr Treibhausgase als der Hochseeschifftransport, und rund 15-mal mehr als Transporte per Lkw. Produkte aus konventionellem Treibhausanbau schädigen die Umwelt bis zu 30-mal mehr mit schädlichem CO₂ als Freilandgemüse.

MEIN PLANETEN-GESUNDER SPEISEPLAN

Die EAT-Lancet-Kommission schlägt mit ihrer Planetary Health Diet eine Ernährungsweise vor, mit der du die Gesundheit des Menschen und der Erde gleichermaßen schützen kannst. Im Kern müsste jeder von uns den Konsum von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen ungefähr verdoppeln, dafür nur halb so viel Fleisch und Zucker essen.

Daneben müssten die Lebensmittelproduktion verbessert und Lebensmittelabfälle reduziert werden. Daraus wurde ein Diagramm entwickelt, das die Mengen (in Gramm) der verschiedenen Lebensmittelgruppen für einen Tag mit etwa 2500 Kilokalorien zeigt. Einige Mengen habe ich nochmals angepasst. Aber so kannst du besser essen, gesund bleiben und die Erde schützen.



EMPFEHLUNGEN FÜR EINE GESUNDE UND UMWELTGERECHTE ERNÄHRUNG

LEBENSMITTELGRUPPE (Nummer im Diagramm links)	EMPFEHLUNG PRO TAG (mögliche Spannweite)	ENTSPRICHT ... ODER FINDEST DU IN ...
KOHLLENHYDRATE		
Vollkornprodukte (aus Reis, Weizen, Mais oder anderen)	232 Gramm	
4		
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 Gramm (0-100 Gramm)	z. B. Möhren, Roten Beten, Pastinaken, Mais, Kartoffeln
13		
Gemüse	300 Gramm (200-600 Gramm)	
1		
Obst	200 Gramm (100-300 Gramm)	
2		
PROTEINQUELLEN		
Rotes Fleisch (Rind, Kalb, Lamm, Schwein)	13 Gramm (0-28 Gramm)	1 Fleischportion (ca. 100 g) pro Woche
5		
Geflügel	29 Gramm (0-58 Gramm)	1 Hähnchen- oder Putenbrustfilet pro Woche
8		
Eier	13 Gramm (0-25 Gramm)	1 Ei pro Woche, Biohaltung
6		
Fisch	28 Gramm (0-100 Gramm)	1 Fischportion (ca. 200 g) pro Woche; WWF-Fischratgeber
9		
Hülsenfrüchte	75-100 Gramm (0-100 Gramm)	z. B. Tofu, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Lupinen
11		
Nüsse	50-100 Gramm (0-75 Gramm)	2 Handvoll Nüsse pro Tag
12		
Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte)	100 Milliliter (0-500 Milliliter)	100 ml Milch oder 1 kleine Scheibe Käse pro Tag
3		
FETTE		
Ungesättigte Fette	40 Gramm	z. B. Oliven-, Lein-, Nuss-
10		

	(20-80 Gramm)	oder Rapsöl
Gesättigte Fette 0	11,8 Gramm (0-11,8 Gramm)	z. B. fette Milchprodukte oder Fleisch

ZUGESETZTER ZUCKER

Zucker (alle Süßungsmittel) 7	31 Gramm (0-31 Gramm)	z. B. Dattelsirup oder regionaler Bio-Rübenzucker
--------------------------------------	-----------------------	--

DAS IST JETZT DRAN

Besser essen ohne großen Aufwand und so zur Inspiration für andere werden, das geht. Denn gutes Essen schmeckt und macht Freude. Werde auch zum „Umbegeisterer“, indem du in deiner Küche zum/zur Klimaschützer/in wirst und anderen vormachst, wie lecker eine planetengesunde Küche ist. Das sind meine zentralen Anregungen, wie du jeden Tag etwas dazu beitragen kannst. Es liegt auch in deiner Hand!

1 KOCHEN MEHR UND MÖGLICHST SELBST

► Jedes konventionell hergestellte Fertiggericht sammelt auf seinem Weg vom Feld bis auf den Teller eine Menge Treibhausgase. Dabei lässt sich der Energieverbrauch für die verschiedenen Herstellungs- und Verarbeitungsprozesse, die Transportwege und die Verpackung weitgehend vermeiden. Das geschieht beispielsweise bei sogenannten Clean-Convenience-Produkten, also klimafreundlich hergestellten Fertiggerichten in Mehrwegverpackungen. Auf der sichersten Seite bist du natürlich, wenn du selbst kochst: Du kannst bewusst Lebensmittel mit niedrigem CO₂-Fußabdruck kaufen, möglichst schonend zubereiten und vollständig verwerten. Dann hast du allein im Griff, was in deinem Essen steckt.

2 FLEISCH UND FISCH – NIMM WENIGER

► Meine Empfehlung für eine planetengesunde Küche bedeutet, dass du dich zu 85 Prozent von Pflanzen und höchstens (!) zu 15 Prozent von Lebensmitteln aus tierischen Quellen ernährst. Warum? Die Herstellung von 1 Kilo Rindfleisch verursacht laut der Umweltorganisation Greenpeace 13,3 Kilo CO₂. Dagegen wird bei der Produktion von 1 Kilo Gemüse durchschnittlich nur 150 g

Treibhausgas freigesetzt. Auch Obst hat mit weniger als 500 Gramm CO₂ je geerntetem Kilo eine bessere Bilanz. Je seltener du Fleisch oder Wurst isst, umso mehr schonst du das Klima und tust dadurch etwas für unser aller Gesundheit und zudem für deine Gesundheit. Das ist wissenschaftlich eindeutig bewiesen, also Fakt. Ersetze Fleisch durch pflanzliche Eiweißträger (das ist recht einfach möglich).

Wenn du aber hin und wieder Fleisch genießen möchtest, achte genau darauf, woher es kommt. Verwende am besten nur Fleisch von Weide- und Wildtieren, die aus ökologischer Landwirtschaft stammen. Probiere vom Fleisch auch ruhig einmal weniger edle Teile aus, wie Innereien, Nase oder Ringelschwanz. Ein Tier besteht aus mehr als Hack und Filet! Viele zukunftsorientierte Köche haben sich der sogenannten „Nose to tail“-Bewegung angeschlossen, die alle Teile vom Tier verwerten.

Auch bei Fisch ist Zurückhaltung angesagt. Je nach Herkunft und Fangmethode variiert der ökologische Fußabdruck von Fisch sehr stark. Informiere dich am besten bei vertrauenswürdigen Umweltorganisationen, was hier sinnvoll ist. Mein Tipp: Probiere Algen oder Fisch aus verbrauchernahen Farmen mit geschlossenen ökologischen Systemen – vor allem diese pflanzlichen Meeresprodukte belasten das Klima deutlich geringer.



Auf der sicheren Seite

Wenn du den Anteil aus frischen, unbelasteten, essbaren Pflanzen in deiner Ernährung erhöhst, gibt es auch gleichzeitig mehr gesunde Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren und die Gesundheit schützenden sekundären Pflanzenstoffe frei Haus. Ersetzt du mehr und mehr oder aber auch vollständig tierische Eiweißträger durch pflanzliche, also Hülsenfrüchte und Getreide, bist du bei einer pflanzenbetonten Ernährung auch in Sachen Gesundheit auf der sichereren Seite.

3 REDUZIERE MILCHPRODUKTE

► Milch, Butter, Joghurt, Quark, Käse, Sahne, Milchspeiseeis und viele andere Milchprodukte solltest du nur zu dir nehmen, wenn sie dir wirklich spürbaren Genuss bringen oder du großes ehrliches Verlangen danach verspürst! Achte auch zukünftig darauf, in welchen Snacks, Fertigprodukten und Co. überall Milch verarbeitet ist. Ein/e Milcheiweiß-Allergiker/in kann ein Lied davon singen. Aber auch ohne eine Allergie oder Laktose-Unverträglichkeit ist es verrückt, in wie vielen Nahrungsmitteln Milch oder Milchbestandteile „verbaut“ sind.

Ich selbst hätte es vor 15 Jahren nicht für möglich gehalten, dass man auch ohne Sahne zauberhaft cremige Saucen zubereiten kann. Oder, dass es einen Blauschimmel-„Kese“ ohne Milch geben würde, der genauso lecker ist wie ein Gorgonzola Dolce. Warum also das eine tun und das andere nicht lassen? So fing ich an zu reduzieren – auf ein Maß, das gut für mich, gut für die Tiere und die Natur ist. Der durchschnittliche Jahresgesamtkonsum von Milchprodukten in meiner Ernährung liegt aktuell bei unter 5 Prozent.

4 KAUF DEINE LEBENSMITTEL REGIONAL

► Kaufst du Lebensmittel aus der Region, machst du sehr viel richtig: Kurze Transportwege schonen das Klima, der Kauf kommt den Landwirten und Händlern aus der Region zugute. Energie und Treibhausgase werden eingespart, außerdem bedeutet weniger Verkehrsaufkommen auch weniger Lärm und Feinstaub. Schließlich schützt und förderst du heimische Arbeitsplätze und sparst Verpackungsmaterial. Wenn du direkt beim Erzeuger einkaufst, kannst du dich sogar selbst davon überzeugen, wo und wie Obst und Gemüse wachsen. Die Website

www.datenbank.regionalfenster.de gibt Aufschluss über die Herkunft von 4000 regionalen Produkten. Mittlerweile haben regionale Landwirte auch Quinoa, Ingwer, Kurkuma, Chili sowie weitere ursprünglich exotische Speisepflanzen kultiviert. Wie die Kartoffel oder auch die Tomate kommen diese jetzt auch „von hier“.

Wichtig: Bei aller Regionalität ist entscheidend, dass neben saisonalen Freilandgewächsen, Gemüse und Obst aus Gewächshäusern stammen, die – wenn nötig – mit grüner Energie beheizt und bei deren Anbau natürlicher Dünger verwendet sowie biologischer Pflanzenschutz betrieben werden. Denn Gemüse aus beheizten Folientunneln oder Geflügel aus Massentierhaltung können zwar regional sein, halten jedoch keinen Kriterien für Nachhaltigkeit stand.



Transport kostet Klima

Die Lieferung von Gemüse und Obst per Flugzeug ist besonders klimaschädlich. Kaufst du 1 Kilo grünen Spargel aus Peru, zahlst du heftig auf dein Klimakonto-Soll ein: Bei dem mehr als 10 000 km langen Flugtransport von Lima nach Frankfurt entstehen rund 30 000 g Treibhausgase. Kommt der Spargel per Lkw aus der Region, macht das bei einer Strecke von 100 km gerade mal 19 g Treibhausgase pro Kilo. Meist ist ein Hinweis auf Flugware am Etikett zu finden.

5 NIMM LEBENSMITTEL, DIE SAISON HABEN

► Frische Früchte von Baum, Strauch und Feld, die reif geerntet werden, schmecken und enthalten viele gesunde Nährstoffe. Produkte, die aus einem mit Energie aus fossilen Brennstoffen beheiztem Gewächshaus stammen, schädigen die Umwelt bis zu 30-mal mehr mit CO₂ als Gemüse und Obst aus dem Freiland. Zu

Freilandware gehören alle Obst- und Gemüsesorten, die auch in Folientunneln oder in unbeheizten Gewächshäusern produziert werden. Auch Konserven und Tiefkühlgemüse verursachen deutlich mehr Treibhausgase, wenn diese dann zusätzlich eine weite Anreise haben, ist das nicht gut. Wenn du ein Abo für die sogenannte Bio- oder Ökokiste abschließt, musst du gar nicht mehr lang überlegen: In der Kiste liegt ohnehin nur, was Saison hat.

6 BESSER BIO? KOMMT DRAUF AN!

► Es hört sich vielleicht seltsam an: Aber heimisches Obst und Gemüse aus ökologischem Anbau hat aus Klimaschutzsicht durch eine höhere Flächenbelegung oft einen größeren CO₂-Fußabdruck. Trotzdem solltest du aus Umwelt- und Gesundheitsgründen eher zu Bio-Ware greifen, denn sie enthält keine bis sehr wenige Rückstände von Pflanzenschutzmitteln oder anderen Chemikalien. Organische Düngemittel helfen dabei, dass die Böden mehr Kohlenstoff speichern und lange fruchtbar bleiben. Bio-Bauern liegt aus Überzeugung der Schutz der Natur und das Tierwohl am Herzen. Bei importierter Ware informiere dich möglichst genau, woher sie kommt und wie sie biozertifiziert ist.

Wichtig: Aus diversen Gründen ist eine Bio-Zertifizierung bei manchen Lebensmitteln nicht möglich. Das ist der Fall bei hochmodernen, geschlossenen Anbausystemen (z. B. Urban Farming), die extrem nachhaltig produzierte Lebensmittel hervorbringen und die Natur schonen. Sie dürfen jedoch kein Bio-Siegel tragen, auch wenn die Qualität absolut rein ist.



Kreislaufwirtschaft

Ob im Freien oder indoor – eine Kreislaufwirtschaft richtet sich nach Mutter Erde. Lineare Stoff- und auch Lebensmittelströme sollen und müssen

dagegen schnellstmöglich ein Ende haben. Ob Permakultur oder Farm-Konzepte, die natürliche Ökosysteme nutzen oder innovative Kreisläufe zur Lebensmittelproduktion kreieren – sie alle tragen zur Erreichung der gesteckten Klimaziele bei (z. B. organicgarden.de).

7 ESSEN DARF NICHT IN DEN MÜLL

► Jedes Lebensmittel wächst oder muss erzeugt, transportiert, eingekauft und zubereitet werden. Laut den Verbraucherzentralen landen in Deutschland pro Jahr etwa 6 Mio. Tonnen Lebensmittel im Müll – das sind pro Bundesbürger 75 Kilo und entspricht einem Wert von ungefähr 190 Euro. Die meisten Ursachen für die Lebensmittelabfälle liegen in der Haushaltsführung. Deshalb: Warenkorb zusammenstellen, Einkauf planen und Lebensmittel richtig lagern. Gehe nicht per se nach dem „Mindesthaltbarkeitsdatum“, sondern prüfe mit Augen, Nase und Mund, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist.

Ideen, was du mit vermeintlichen Resten von Gemüse, Obst & Co. noch zaubern kannst, findest du auf den Seiten zum Thema „No Food Waste“. Zudem gibt es noch viele Apps und Kochbücher, die dir hier Hilfestellung leisten.

„Kompromisslosigkeit führt meist zu sozialer Distanz – zum Erreichen der Nachhaltigkeitsziele ist allerdings Teamwork entscheidend.“

8 VERPACKUNGEN VERMEIDEN

► Wenn du Lebensmittel ohne Barcode kaufst, kommst du auch mit weniger Müll nach Hause. Nimm zum Einkauf deine eigenen Gemüse- und Brotbeutel, Gläser oder Vorratsdosen mit. Sinnvoll ist bei Produkten, die du oft benötigst, auch eine Großpackung. Ein schwieriges Thema ist Glas: Pfandgläser schneiden klimatechnisch besser ab als Einwegflaschen, am ökologisch günstigsten sind laut Studien des ifeu-Instituts in Heidelberg allerdings leichte PET-Mehrwegflaschen aus regionaler Abfüllung.

Tipp: Ganz einfach geht das in speziellen Unverpackt-Läden, die bieten Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Kaffee, Süßwaren, Seife oder Waschmittel und viel mehr komplett verpackungsfrei an.

Zugegeben: Ich kaufe noch nicht zum überwiegenden Teil „unverpackt“ ein, mache mir aber keinen Stress, denn es gibt viele Möglichkeiten, seinen ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. Ich lebe nach der Überzeugung, dass viele Menschen in Summe mehr bewegen. Also lasst uns alle gegenseitig zum Handeln anstecken, um mehr und mehr Verpackungsmaterial zu reduzieren.

9 TRINK WASSER AUS DEM HAHN

► Spar dir das Kistenschleppen, schone deine Bandscheiben, reduziere Plastikverpackungen von Flaschen und auch den Verkehr von Getränkelastern. Wenn du Bedenken hast, installiere einen möglichst nachhaltigen Wasserfilter. Wenn du auf Kohlensäure stehst, dann schaffe dir einen Wassersprudler an. 1 Liter Leitungswasser verursacht weniger als 0,5 Gramm CO₂. Mit Mineralwasser aus der Flasche kommst du, je nachdem, wie es verpackt ist und woher es kommt, auf ein Vielhundertfaches.



Geräte, die die Welt nicht braucht

Es gibt mittlerweile zahlreiche Gerätschaften für die Küche, die viel Energie, Geld und Ressourcen verschwenden und am Ende den Berg an Elektroschrott vergrößern. Einige davon sind darüber hinaus noch umweltschädlich. Musterbeispiel ist die Mikrowelle. Eine Studie aus dem Jahr 2018 hat gezeigt, dass die in der EU genutzten Mikrowellen pro Jahr 7,7 Millionen Tonnen CO₂-eq verursachen, was dem jährlichen CO₂-Ausstoß von 6,8 Millionen Autos entspricht. Der Lebenszyklus der Geräte hat sich zudem verkürzt, heute landen Mikrowellengeräte im Durchschnitt nach sechs bis acht Jahren auf dem Müll.

Übrigens: Wusstest du, dass man Pfannen und Töpfe neu beschichten lassen kann, statt sie neu zu kaufen? Schau mal unter www.pfannen.org/ratgeber/pfanne-neu-beschichten!

10 NUTZE ÖKOSTROM

- ▶ Willst du deine Klimabilanz gleich tonnenweise aufbessern, wechsele am besten zu einem Ökostromtarif. Unterstütze auch Wechselmuffel in deinem Umfeld dabei. Wichtig: Darauf achten, dass der Ökostrom zertifiziert ist.

LEBENSMITTEL – WELCHE SIND DIE KLIMA-FREUNDLICHSTEN?

Es sind nicht nur Fleisch, Milch und Fisch, die unseren persönlichen CO₂-Fußabdruck vergrößern. Auch der Anbau und Transport von Obst und Gemüse wirken sich auf das Klima weltweit aus. So haben Erdbeeren im Winter, wenn sie bei uns nicht wachsen, einen zehnmals höheren CO₂-Fußabdruck als im Mai und Juni. Und auch eine Flugananas schadet dem Klima mehr als eine, die mit dem Schiff transportiert wurde. Ich stelle dir hier die wichtigsten Ergebnisse der renommierten Untersuchung des ifeu in Heidelberg vor, bei der über 200 Lebensmittel in Sachen Klimafreundlichkeit abgeklopft wurden.

Wenn du klimafreundlich essen willst, kannst du versuchen, jeden Tag über die Ernährung weniger CO₂ zu produzieren. Dazu ist als Faustregel schon mal gut, wenn du tierische Lebensmittel reduzierst und zu frischen, regional angebauten Gemüse- und Obstsorten greifst. Das ist allemal besser für die Umwelt als Waren, die lange Transportwege zurücklegen müssen.

Das Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg (ifeu) hat im Rahmen einer Untersuchung 200 Lebensmittel auf ihre Klimafreundlichkeit hin unter die Lupe genommen. Die Forscher wählten Lebensmittel aus den Gruppen Obst und Gemüse, Milchprodukte, Eier und Milchersatzprodukte, Fleisch und alternative Eiweißlieferanten, stärke-, öl- und zuckerreiche Produkte, Getränke und Gerichte aus. Alle Werte wurden dabei als CO₂-Äquivalent (CO₂-eq) pro Kilogramm eines Lebensmittels angegeben, das in Deutschland gekauft wurde.

