



Klima- freundlich essen

mit der CO₂-Challenge

Inkl. **50**
gesunden
Rezepten

Mit Test zum
eigenen CO₂-
Fußabdruck

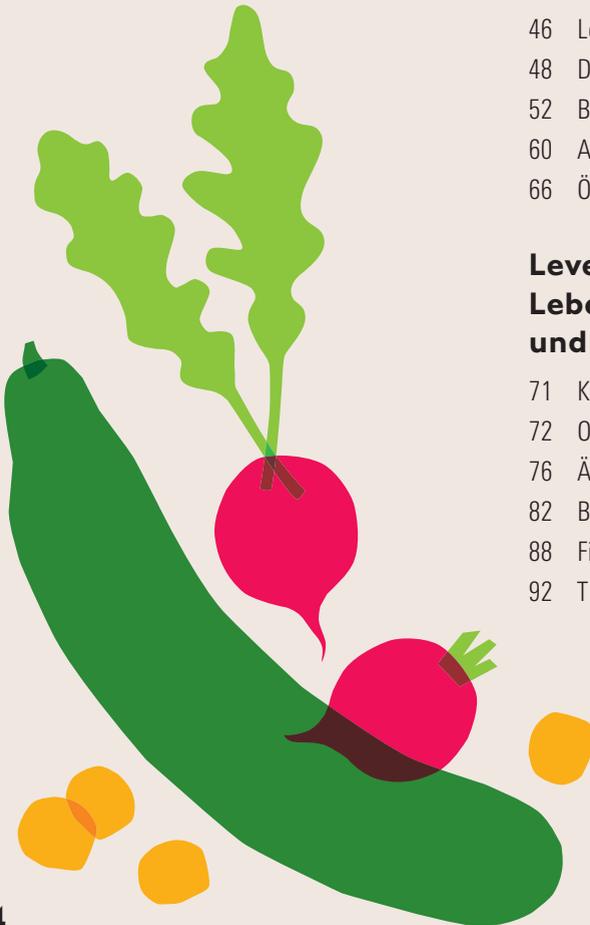
**ERNÄHRUNG ÄNDERN –
KLIMA SCHÜTZEN!**

Stiftung
Warentest
test



Klima- freundlich essen

mit der CO₂-Challenge



Einleitung

- 6 CO₂-Bilanz: Ab sofort auf kleinerem Fuß leben
- 8 Klima-Challenge: Besser essen – CO₂ sparen
- 14 CO₂-Selbsttest

Level 1:

Weniger Tierprodukte, mehr Pflanzliches!

- 18 Einfach mal machen: Fleischlos genießen
- 28 „Rinder-Abgase“ treiben den Klimawandel an
- 30 Hülsenfrüchte: Heiße Suppe war gestern
- 38 Röstaromen mal anders: Mehr Grünes auf den Grill!
- 40 Milch und Sahne gibt's auch ohne Kuh
- 46 Lebensmittel-Siegel: „Bio“ ist erste Wahl
- 48 Dinkel & Co.: Es muss nicht immer Reis sein
- 52 Backen und Kochen ohne Eier? Klar doch!
- 60 Alternative aufs Brot: Aufstrich statt Aufschnitt
- 66 Öle und Fette: Ein Hoch auf heimische Produkte!

Level 2:

Lebensmittel aus der Region und nach Saison kaufen

- 71 Kurze Transportwege, wenig Energieaufwand
- 72 Obst und Gemüse am besten bio kaufen
- 76 Äpfel und Tomaten: Die unsichtbaren Emissionen
- 82 Beim Fleisch geht's immer auch ums Tierwohl
- 88 Fisch und Meeresfrüchte: Nichts für jeden Tag
- 92 TK-Ware nicht schlechter als andere Konserven

Level 3: Gering verarbeitete Lebens- mittel wählen

- 95 Je weniger Zutaten und Zusätze, desto besser
- 96 Roh ein Genuss: Obst, Gemüse, Nüsse, Samen
- 102 Fix-Produkte: Selbst gemixt, Müll gespart!
- 106 Lunch to go: Ab in die Box statt auf die Hand
- 107 Coffee to go – sparen Sie sich den Einweg-Müll!

Level 4: Lebensmittel bewusst ein- kaufen, lagern und verwerten

- 115 Weniger wegwerfen – das heißt: besser planen
- 116 Don't call it Abfall: Clevere Hacks für Reste
- 124 Je öfter, desto öko! Die beste Tüte hält (fast) ewig
- 126 Variieren statt kopieren: Kreativ exotisch kochen
- 132 Rippe, Leber, Zunge – ein Fest für Entdecker
- 134 Ein Tier kaufen – zwei Gerichte zubereiten
- 136 Klimafolgen: Das müssten unsere Lebensmittel kosten

Level 5: Energiesparend und schonend zubereiten

- 141 Nicht zu heiß, nicht zu lange, nicht zu oft
- 142 Kochen und Backen mit möglichst wenig Energie
- 148 Geplanter Überschuss statt wilder Reste
- 152 Fermentieren: Wenn's blubbert und zischt
- 156 Cooler Sommer-Hit: Heute gibt's kalte Suppe!
- 160 Wasser kochen auf die effiziente Art
- 162 Getränke: Leitungswasser mit idealer CO₂-Bilanz
- 166 Backofen ausschalten – Restwärme nutzen



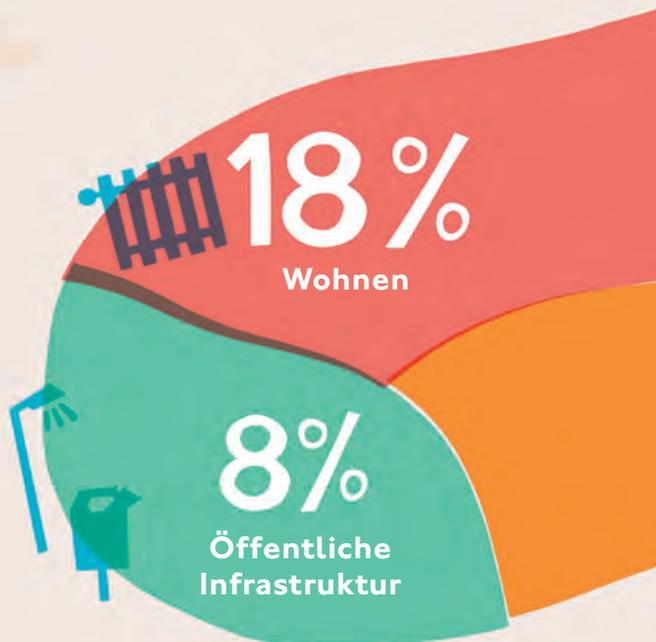
Anhang und Register

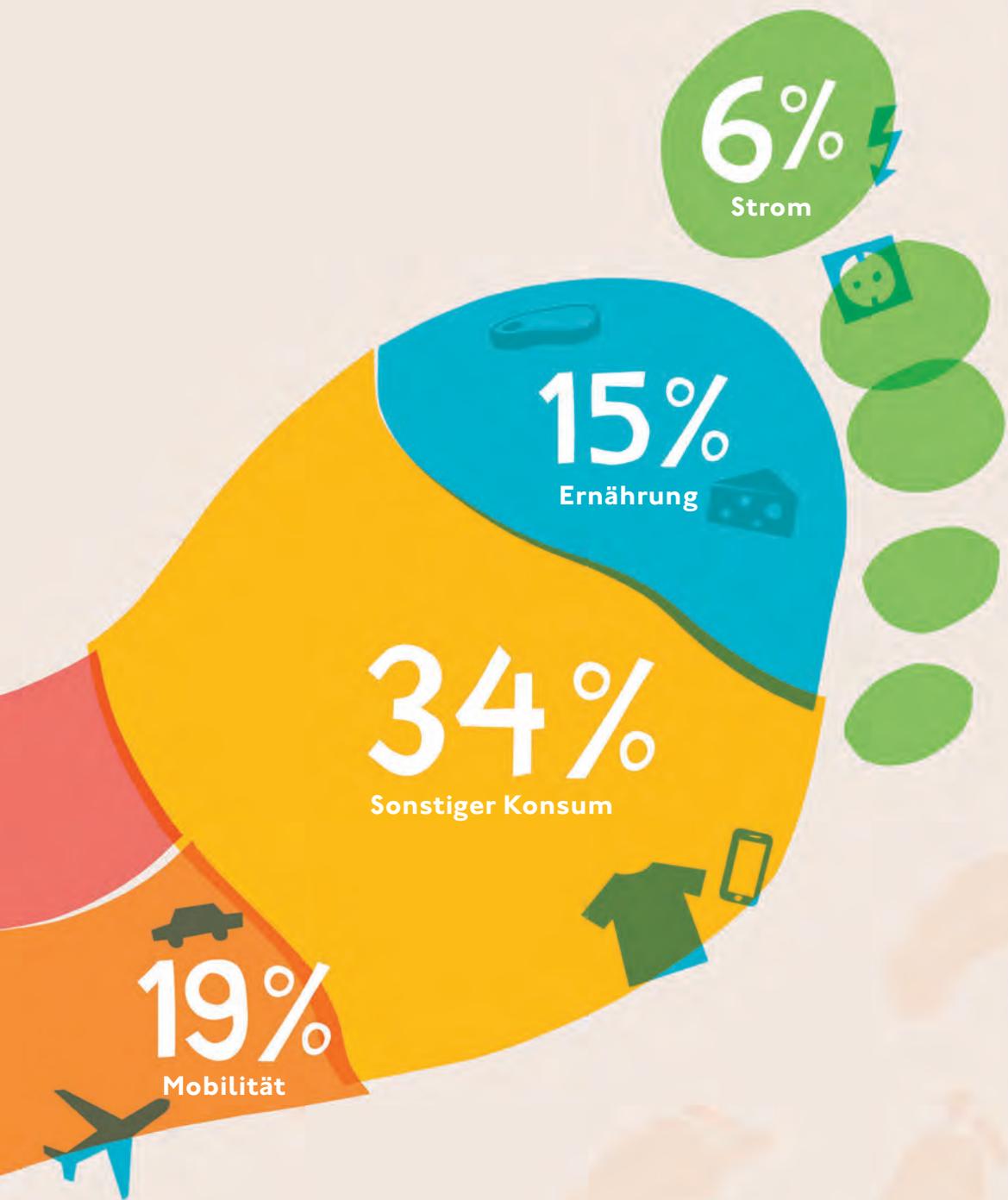
- 171 Referenzgerichte
- 174 Stichwortregister
- 175 Rezeptregister
- 176 Impressum

CO₂-Bilanz: Ab sofort auf kleinerem Fuß leben

11,2 Tonnen – so viel CO₂ verursacht laut Statistik jeder und jede von uns im Jahr. Das sind satte 60 Prozent über dem weltweiten Durchschnitt und 300 Prozent über dem Pro-Kopf-Wert für Indien. Nur zum Vergleich: Klimaverträglich wäre ein Fußabdruck von einer Tonne. Die ist leider noch nicht möglich – die klimafreundlichsten 10 Prozent der Deutschen liegen im Schnitt bei 7 Tonnen, während sich die 10 Prozent mit dem größten Fußabdruck 17,7 Tonnen gönnen.

Allein der „sonstige Konsum“ – von Kleidung über Möbel bis Smartphone – macht 34 Prozent der Pro-Kopf-Emissionen aus. Zu annähernd gleichen Teilen fließen „Mobilität“ (19 Prozent), Wohnen (18 Prozent) und Ernährung (15 Prozent) in den Fußabdruck ein – letztere mit 1,7 Tonnen CO₂ pro Kopf und Jahr. Das Ziel unserer Challenge: bewusst genießen und Emissionen einsparen! Für alle, die bislang einen großen Fußabdruck hinterlassen, ist 1 Tonne Ersparnis drin!





CO₂-CHALLENGE

BESSER ESSEN FÜRS KLIMA

Der Klimawandel macht keine Pause. Auch wenn Corona-Pandemie und Ukraine-Krieg ihn zeitweise aus Kommentarspalten und Twitter-Trends verdrängt hatten und wir sogar kurz dachten, ein Leben im Lockdown könnte ihn bremsen. Stattdessen weiter weltweit Temperaturrekorde, abschmelzende Polkappen und Gletscher, steigende Meeresspiegel und heftige Dürren.

Immerhin taucht das Thema peu à peu wieder aus der Versenkung auf: Wissenschaftler rechnen uns vor, wie viel CO₂ wir in die Atmosphäre blasen und wie wenig Zeit bleibt, um Worst-Case-Szenarien zu verhindern. Politiker streiten sich

über die Abschaffung von Verbrennungsmotoren und verlängern die Laufzeit von Gas- und Kernkraftwerken. Klimaaktivistinnen organisieren Proteste und blockieren Autobahnen. Doch obwohl es fürs Klima fünf nach zwölf ist, rauschen Daten, Fakten und Appelle an uns und unserer Komfortzone vorbei.

Entdecken Sie Ihren Kampfgeist

Schuld ist zum einen die Übersättigung mit schlechten Nachrichten. Nahezu täglich erreichen uns Bilder von Mega-Waldbränden, Monster-Stürmen und Horror-Fluten. Wollen wir nicht durchdrehen, müssen wir uns ein dickes Fell wachsen lassen. Schuld an unserer Lethargie ist leider auch die Evolution, die uns immer erst in den Kampfmodus versetzt, wenn uns der Säbelzahntiger bildlich gesprochen in die Höhle guckt. So lange er lautlos durch den Wald streift, wollen wir am liebsten gar nichts von ihm mitkriegen.

Schließlich fragen wir uns, warum ausgerechnet wir in den Kampf ziehen sollen, wenn sich zur selben Zeit Regierungen kaum auf gemeinsame Ziele einigen können, Firmen ihre Produkte ungerührt mit Millionen Tonnen an Kunststoff verpacken und der Nachbar sich schon wieder ein neues SUV gekauft hat.



Setzen Sie sich auf CO₂-Diät

Doch Sie wollen sich offenbar nicht mit dem Klimawandel abfinden, wollen nicht passiv zuschauen, wie alles den Bach runtergeht – und Sie haben dieses Buch gekauft. Das ist schon mal grandios.

Jetzt, da Sie dieses Buch in den Händen halten oder vor sich auf dem Display sehen, wissen Sie längst: Hier geht es darum, sich ab sofort klimafreundlicher zu ernähren – und die eigenen Treibhausgasemissionen zu senken.

Wie kommen Emissionen bei der Ernährung überhaupt zustande? Schließlich qualmt und stinkt es ja nicht an deutschen Esstischen. Dazu nur so viel: Jedes Lebensmittel, das im Supermarkt oder Bioladen angeboten wird, hat bereits einen CO₂-Fußabdruck hinterlassen, auf neu-deutsch: „Carbon Footprint“. Dieser Fußabdruck umfasst die Emissionen, die etwa bei seiner Herstellung und dem Transport zum Händler entstanden sind.

Indem wir das Steak, die Sechserpackung Eier oder die Tüte Gummibärchen kaufen, landet deren Fußabdruck in unserer persönlichen Klimabilanz. Hinzu kommen die Emissionen, die wir anschließend selbst verursachen, zum Beispiel beim Einfrieren und späteren Kochen.

Schlagen Sie den Durchschnitt

Wer CO₂ sparen will, kauft deshalb Lebensmittel mit möglichst kleinem Fußabdruck und verarbeitet diese emissionsarm – also energiesparend – weiter.

Eine Sache noch, bevor es richtig losgeht: Listet auch Ihr Energieversorger in seiner Jahresabrechnung auf, was andere

CO₂-ÄQUIVALENTE

Neben Kohlendioxid (CO₂) gibt es weitere vom Menschen verursachte Treibhausgase. Die wichtigsten sind Methan (CH₄), wie es bei Reisanbau und Rinderzucht entsteht, und Lachgas (N₂O) als Folge der Stickstoffdüngung in der Landwirtschaft. Alle drei tragen unterschiedlich stark zur Erderwärmung bei. Um ihre Effekte vergleichbar zu machen, hat der Weltklimarat (IPCC) das „Globale Erwärmungspotenzial“ definiert. Es drückt aus, welchen Schaden ein Treibhausgas in 100 Jahren in Relation zu CO₂ anrichtet. So wirkt Methan circa 28-mal stärker, auch wenn es weniger lange in der Atmosphäre bleibt. Lachgas ist sogar fast 300-mal schädlicher. Die Maßeinheit lautet CO₂-Äquivalente (kurz: CO₂e). Der Einfachheit halber ist in diesem Buch jedoch durchgängig nur von CO₂ die Rede.

Leute so verbrauchen – also der durchschnittliche Ein-, Zwei-, Drei- oder Vierpersonenhaushalt? Und haben Sie Ihren eigenen Verbrauch schon mal mit diesem Wert verglichen und sich dann vorgenommen, künftig so viel Strom zu sparen, dass Sie den Durchschnitt schlagen? Bravo, dann bringen Sie genau den richtigen Spirit mit für das, was wir vorhaben.

Denn damit uns beim klimafreundlichen Essen und Trinken nicht langweilig wird, haben wir uns die „CO₂-Challenge“ ausgedacht. Wir betrachten unsere Essgewohnheiten aus ganz anderer Perspektive. Die Frage lautet: Wie viel Kohlendioxid können Sie in einem Jahr einsparen?

CO₂-SELBSTTEST

Tierisch oder pflanzlich? Regional oder international? Je nach Ernährungsstil verursachen wir viele oder wenige Emissionen. Hinzu kommt die Energie für Kühlschrank, Herd & Co. Wo liegen Sie im Vergleich? Finden Sie es hier heraus!

1. Wie oft essen Sie Fleisch und Wurst?

| | |
|-----------------------------|----|
| (Nahezu) täglich | 50 |
| Drei- bis viermal pro Woche | 40 |
| Ein- bis zweimal pro Woche | 30 |
| Etwa einmal im Monat | 10 |
| Nie | 0 |

2. Welche Fleischsorte essen Sie mindestens einmal pro Woche? (Mehrfachnennung möglich)

| | |
|-------------------------|----|
| Rind | 50 |
| Wild (auch aus Übersee) | 35 |
| Schwein | 20 |
| Geflügel | 15 |

3. Welche(n) Brotaufstrich(e) verwenden Sie nahezu täglich?

| | |
|------------------------|----|
| Butter | 40 |
| Frischkäse | 25 |
| Pflanzenfett/Margarine | 15 |
| Vegane Aufstriche | 5 |

4. Konsumieren Sie mehrmals in der Woche Milch oder nutzen Sie bevorzugt pflanzliche Alternativen (z. B. Haferdrink, Sojadrink)?

| | |
|-----------------|----|
| Milch | 25 |
| Sowohl als auch | 15 |
| Pflanzendrinks | 5 |

5. Verwenden Sie regelmäßig, das heißt nahezu täglich, Milchprodukte wie Käse, Sahne und Joghurt oder verwenden Sie pflanzliche Alternativen?

| | |
|------------------------------|----|
| Nur Milchprodukte | 40 |
| Sowohl als auch | 25 |
| Nur pflanzliche Alternativen | 10 |

6. Kaufen Sie Lebensmittel (außer Fleisch und Milchprodukte) bio oder konventionell?

| | |
|---------------------------|----|
| Nur konventionell | 60 |
| Überwiegend konventionell | 50 |
| Etwa zu gleichen Teilen | 40 |
| Überwiegend bio | 30 |
| Nur bio | 20 |

7. Worauf achten Sie beim Kauf von Obst und Gemüse? (Mehrfachnennungen möglich)

| | |
|--|----|
| Ich kaufe auch Importware aus Übersee – auch auf die Gefahr hin, dass es „Flugware“ ist. | 50 |
| Ich bevorzuge auch außerhalb der Saison einheimische Produkte. | 40 |
| Ich kaufe zusätzlich Importware aus Europa. | 30 |
| Ich kaufe bewusst deutsche und regionale Produkte, nach Möglichkeit auch saisonal. | 20 |

LEVEL 1

Weniger Tierprodukte, mehr Pflanzliches!



Wer möglichst schnell Emissions-Kilos reduzieren will, meidet tierische Lebensmittel. Weniger Fleisch und Wurst – mehr Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide. Gefragt sind zudem Alternativen zu Butter, Milch und Eiern. Sie sind nicht sicher, ob Sie die mögen? Probieren Sie's doch einfach!

BOOSTER FÜR DIE CO₂-BILANZ

-28

KILOGRAMM CO₂

Wer für seinen Burger kein Patty – so nennen Profis den Bratling in der Mitte – aus Bio-Rinderhack verwendet, sondern veganes Hack auf Sojabasis (jeweils 200 Gramm) nutzt (oder ein fertiges Patty kauft), spart 2,8 Kilogramm Treibhausgase. Macht bei zehn Burgern schon 28 Kilogramm! Wer konventionelles Rinderhack verwendet, spart mit Sojahack trotzdem 1,6 Kilogramm CO₂. Zum Vergleich: Ein Patty auf Basis von Erbsen spart 2,7 Kilogramm CO₂ gegenüber Biohack bzw. 1,5 Kilogramm gegenüber konventionellem Hack (Quelle: ifeu – Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg).

-26

KILOGRAMM CO₂

An der Wursttheke statt 100 Gramm Rindersaftschinken dieselbe Menge Aufschnitt aus Hähnchenbrust auswählen – das spart gleich ein halbes Kilogramm CO₂ (Quelle: ifeu). Auf ein Jahr gerechnet, ist man – einen wöchentlichen Einkauf vorausgesetzt – gleich bei 26 Kilogramm Einsparung! Etwa die gleiche Menge CO₂ spart, wer Lyoner Wurst auf Erbsenbasis kauft (Quelle: Rügenwalder Mühle, Berechnung ohne Verpackung).

Einfach mal machen: Fleischlos genießen

Sie wollen die Sache anpacken und weniger Fleisch essen? Hervorragend, das wird nicht nur Körper und Psyche guttun, sondern auch Ihrer CO₂-Bilanz. Legen Sie am besten gleich zu Beginn eine Liste an und tragen Sie jede Ersparnis ein, die Sie mithilfe dieses Buches beziffern können. Fleisch weglassen oder durch pflanzliche Alternativen ersetzen – das ist der ultimative Kick für unsere Klima-Challenge.

Geflügel schont die Bilanz

Für alle, die einen eher sanften Übergang wählen wollen, hier zwei Tipps, um den „Phantomschmerz“ zu lindern.

Erstens: Essen Sie statt Rind öfter Schwein und Geflügel – möglichst aus Bio-Haltung. Hähnchen, Pute und Co. belasten die Bilanz am wenigsten. Zweitens: Drehen Sie das Mengenverhältnis von Fleisch und Beilagen um und lassen Sie Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreide die erste Geige spielen! Fleisch als Beilage? Sie werden schon sehen.

Doch das ist nur ein Anfang. Betrachten Sie die Sache als Abenteuer und gehen Sie weitere Schritte: Lassen Sie Fleisch und Wurst öfter ganz weg und nutzen Sie stattdessen das wachsende Angebot an Ersatzprodukten. Die Palette ist mittlerweile beeindruckend und reicht von Tofu-Würstchen und Veggie-Aufschnitt bis zu Seitanbraten und Sojahack.

Veggie-Fleisch: Smarte Imitate

Laut der Studie „Fleisch der Zukunft“, die das Umweltbundesamt 2020 vorstellte,

Gefüllte Paprikaschoten

1,2 KG CO₂ PRO PORTION

Zubereitung

450 ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und zum Quellen über die Sojaschnetzel geben.

Zwiebel schälen und fein hacken. Möhren putzen und grob reiben. Paprikaschoten putzen und die Deckel abschneiden. Eventuell die Paprika unten begradigen, damit sie später im Topf aufrecht stehen können. Tomaten in Streifen schneiden. Feta würfeln. Mandeln grob hacken.

Die Sojaschnetzel abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schnetzel darin scharf anbraten. Zwiebel, Möhren und Tomatenstreifen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten, 5 EL vom beiseitegestellten Sud zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, mit Lupinenmehl überstäuben und unterheben. Feta und Mandeln unterrühren. Die Masse in die Paprikaschoten füllen und den Deckel aufsetzen.

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das restliche Öl im gleichen Topf erhitzen und Knoblauch kurz andünsten. Tomatenmark, Zimt und Paprikapulver zugeben und kurz mitdünsten. Mit der restlichen beiseitegestellten Kochflüssigkeit und den Tomaten ablöschen, Gemüsebrühpaste, Lorbeerblatt und Rosinen unterrühren.

Die Paprika in die Sauce stellen und bei geringer Hitze ca. 35 Minuten schmoren. Zum Schluss die Sauce mit den Gewürzen abschmecken. Wer mag, bindet die Sauce mit etwas angerührter Stärke. Dazu passen Polenta (z. B. S. 145), Bulgur, Couscous oder „wie Reis“-Produkte.

Saison:

Die Füllung schmeckt auch mit Auberginen und Zucchini.

Für 2–3 Portionen

- 100 g Sojaschnetzel
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 3 Paprikaschoten
- 30 g Soft-Tomaten
- 100 g Feta (oder ein vegetarisches Produkt)
- 2 EL Rauchmandeln
- 3 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL getrockneter Thymian oder 4 Zweige
- 1 gehäufter EL Süßlupinenmehl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Zimt
- 3 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1 TL Gemüsebrühpaste
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Rosinen
- nach Wunsch 1 TL Speisestärke

Pro Portion

526 kcal, 28 g F, 27 g KH,
17 g Bst, 31 g E

CO₂-EINSPARUNG
PRO PORTION

-0,31 kg

im Vergleich zu
Paprikaschoten mit
Hackfleisch
(→ S. 171)

SO GEHT'S BESSER

Bleibt die Frage: Schmecken die? Antwort: Kommt darauf an. Wer nur perfekte Kopien gelten lässt, dürfte öfter mal enttäuscht sein, wer offen für Neues ist, Entdeckungen machen. Findige Vermeider sehen in Fleischersatz ohnehin nur eine von mehreren Optionen, sind doch längst auch tierische Alternativen im Anflug.

Keine Scheu vor Insektenfleisch

Sie bekommen sofort eine Gänsehaut? Nicht nötig: Während es in Thailand praktisch an jeder Straßenecke Heuschrecken, Larven und Käfer zu kaufen gibt, viele in Mexiko auf Ameisenlarven und in Japan auf frittierte Zikaden schwören, liegen in deutschen Regalen vor allem Produkte aus zerkleinertem Insektenfleisch. So lässt sich weder erkennen noch schmecken, welches Fleisch für Burgerpatty, Pasta oder Proteinriegel verwendet wurde. Vorschlag: Probieren Sie Insekten doch mal als kleine Delikatesse zwischendurch.

Zumal die Krabbeltierchen in Sachen Nährstoffe einiges vorzuweisen haben: Sie enthalten konzentrierte Proteine und sind eine Top-Quelle für Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und wichtige Mineralstoffe – wobei der Proteingehalt je nach Insektenart unterschiedlich ist. Im Schnitt lassen sich 80 Prozent ihrer Biomasse verspeisen – das ist doppelt so viel wie beim Rind. Nicht zuletzt spart die „Produktion“ jede Menge Platz, Futter und Wasser.

Der Ausstoß an Treibhausgasen pro Kilogramm Insektenfleisch liegt laut Umweltbundesamt bei rund drei Kilogramm – also zwischen Fleisch und vegetarischen Ersatzprodukten. Genau wie diese werden auch Insektenprodukte mit allerlei Gewür-

Eisenmangel vorbeugen. Laut Deutscher Vegan-Studie leiden 42 Prozent der jüngeren und 13 Prozent der älteren Veganer unter Eisenmangel. Grund: Unser Körper verwertet Eisen aus pflanzlichen Quellen schlechter als Eisen aus Fleisch. Um Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Appetitlosigkeit zu vermeiden, sollten daher Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide sowie Nüsse und Samen regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Vitamin B12 checken. Auch auf Vitalstoffe wie Vitamin B12, Vitamin D sowie Kalzium und Zink müssen Veganer besonders achten. Auch diese stecken in Nüssen und Hülsenfrüchten (Kalzium, Zink) sowie Champignons und Pfifferlingen (Vitamin D). In Sachen Vitamin B12 sollten Veganer unbedingt auf speziell angereicherte Lebensmittel (z. B. Sojadrinks) oder Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen und vom Arzt regelmäßig ihren Vitamin-B12-Status bestimmen lassen.

Umami ersetzen. Vielen Vegetariern und Vegane-rinnen fehlt vor allem der herzhaft-würzige Umami-Geschmack, wie ihn etwa Fleisch, Fisch und reifer Käse liefern. Tipp: Aus getrockneten Shiitakepilzen, Hefeflocken (zu gleichen Teilen) und der doppelten Menge an getrockneten Tomaten (möglichst alles bio) lässt sich im Mörser oder mit dem Mixer ein grobes Pulver herstellen, das Suppen, Gemüsegerichten sowie Fleischersatzprodukten ein würziges Aroma verleiht. Dieses Umami-Pulver ist im Schraubglas an einem dunklen, kühlen Ort bis zu sechs Monate haltbar!

Pilzbuletten mit Apfel-Zwiebel-Gemüse

0,5 KG CO₂ PRO PORTION

Für 2 Portionen

- 10 g getrocknete Steinpilze
- 400 g braune Champignons
- 3 EL Rapsöl
- 2 gehäufte EL Süßlupinenmehl
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 1 Apfel
- 1 EL Margarine
- 2 Zweige oder ¼ TL getrockneter Thymian
- 1 TL Zucker
- 1–2 EL Apfel- oder Weinessig

Pro Portion

- 460 kcal, 24 g F, 34 g KH,
- 16 g Bst, 18 g E

Zubereitung

Die Steinpilze mit 5 EL kochendem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Champignons putzen, mit einem Geschirrtuch abreiben, fein hacken und in einer beschichteten Pfanne in 1 EL Öl 5–10 Minuten anbraten, bis die Flüssigkeit ganz verdampft ist. Die Pilze in einer Schüssel abkühlen lassen.

Die Steinpilze entnehmen, gut ausdrücken und hacken. Lupinenmehl und 3 EL vom mittlerweile abgekühlten Einweichwasser der Steinpilze verrühren, mit Semmelbröseln, Senf, Steinpilzen, Salz und Pfeffer zu den Pilzen geben und gut verrühren. 5 Minuten ruhen lassen, dann mit angefeuchteten Händen vier bis sechs Buletten formen.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Apfel waschen, trocken tupfen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Margarine erhitzen und Zwiebeln und Apfel 5 Minuten dünsten. Thymianblättchen und Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen.

Das restliche Öl in der schon benutzten Pfanne erhitzen und die Buletten darin von jeder Seite 3–5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit dem Apfel-Zwiebel-Gemüse servieren. Dazu passt Kartoffelstampf.

Saison:

Apfel-Zwiebel-Gemüse funktioniert das ganze Jahr über, aber die Buletten schmecken auch zu vielen anderen saisonalen Beilagen, z. B. Möhren, Rote Bete, Rosenkohl, Kohlrabi, Bohnen, einem bunten Salat oder einem Gemüse-rest vom Vortag.

Resteverwertung:

Mit Salat, Tomaten, Remoulade oder Senf einen Burger bauen (Rezept für Buns S. 54).



Damit kann man sechs Tage einen Kühlschrank mit 300l Fassungsvermögen betreiben (ca. 3 kWh).

CO₂-EINSPARUNG
PRO PORTION

-1,2 kg

im Vergleich zu
Buletten aus Rinderhack (→ S. 171)

Röstaromen mal anders: Mehr Grünes auf den Grill!



Laut TÜV
Rheinland belasten
vor allem Rindfleisch
und Grillkäse die Bilanz.
Wer Fleisch oder Wurst
grillen will, greift besser
zu Schwein oder Ge-
flügel. Ansonsten:
Gemüse first!

Nutzen Sie
statt Aluschalen
wiederverwendbare
Schalen aus Edelstahl
oder Keramik. Auch
Einweggeschirr und
-Besteck sollten
tabu sein.

Grüner
grillen heißt:
keine Kohle aus
Tropenholz, sondern
solche mit FSC-
oder Naturland-
Siegel.

95 Prozent der Emissionen entfallen nicht auf die Art des Grills, sondern das, was auf dem Rost brutzelt!

Umfragen zufolge greifen immer mehr Grillfans auch zu pflanzlichen Alternativen. Vorn dabei: Gemüsespieße und Maiskolben. Versuchen Sie auch mal marinierte Zucchini- oder Auberginenscheiben!



Einweggrills grillen schlecht und verursachen massig Müll. Besser sind Grill-Eimer und Klappgrills.

Besonders emissionsarm grillen Sie auf einem Elektrogrill, idealerweise mit Ökostrom betrieben! Dieser verursacht weniger Qualm – die Nachbarn freut's.

BOOSTER
FÜR DIE
CO₂-BILANZ

-13

KILOGRAMM CO₂

Großzügig Käse auf die Pasta zu hobeln, ist für viele ein Hochgenuss. Doch abgesehen davon, dass Parmesan aufgrund des enthaltenen Kälberlats nicht einmal vegetarisch ist – er ist auch alles andere als klimaneutral. Seine Herstellung sorgt pro Kilogramm Käse für 6,3 Kilogramm CO₂. Zwar reichen für einen Teller zwei Esslöffel – doch auf Dauer läppert sich das. Was tun? Angenommen, zweimal pro Woche stehen Nudeln auf dem Tisch und Sie gönnen sich jeweils nur einen Löffel Parmesan – dann hätten Sie nach einem Jahr 13 Kilogramm CO₂ eingespart. Oder Sie machen aus 150 Gramm gehackten Cashewkernen, 3 Esslöffeln Hefeflocken, Salz und Knoblauchpulver Ihren eigenen Parmesan – garantiert vegan!

-53

KILOGRAMM CO₂

Wer die gewohnte länger haltbare Vollmilch aus dem Verbundkarton gegen Haferdrink austauscht, spart pro Kilogramm (entspricht Pi mal Daumen einem Liter) 1,1 Kilogramm CO₂. Macht bei einem statistischen Pro-Kopf-Verbrauch von 48 Kilogramm Milch im Jahr satte 53 Kilogramm Ersparnis.

Milch und Sahne gibt's auch ohne Kuh

Ob als Shake oder pur, ob heiß oder kalt: Milch ist für die meisten Menschen wichtiger Teil ihres Lebens – so selbstverständlich, dass wir das „Kuh-“ davor meist gleich weglassen. Milch liefert neben hochwertigen Proteinen wichtige B-Vitamine und ist eine gute Quelle für Kalzium.

Keine Milch ohne Methan

Und doch ist Milch in der Kritik – allerdings nicht weil sie ungesund wäre oder Kühe gequält würden: Die Hälfte der konventionell gehaltenen Tiere fristet zwar ein Dasein im Laufstall. Doch der andere Teil darf zumindest zeitweise auf die Weide. Will der Bauer seine Milch als bio vermarkten, ist das sogar vorgeschrieben.

Warum Milch ein Imageproblem hat: Der Verdauungstrakt einer Kuh produziert am Tag bis zu 500 Liter Methan. Damit sie viel Milch geben, bekommen die meisten Kühe zudem Kraftfutter, dessen Zutaten in Ländern wie Brasilien angebaut werden – oft dort, wo vorher Regenwald stand.

Beides sorgt dafür, dass ein Liter länger haltbare Vollmilch im Verbundkarton (ESL-Milch) 1,4 Kilogramm CO₂ verursacht, fettarme fast ebenso viel (1,2 Kilogramm) und Bio-Vollmilch sogar mehr (1,7 Kilogramm).

Welcher Pflanzendrink darf's sein?

Damit landet Milch auf der Watchlist für unsere Challenge. Es gilt, den Verbrauch immer schön im Auge zu behalten. Oder öfter auf Pflanzendrinks zu setzen, wie sie längst nicht mehr nur Zeitgenossen mit Laktoseintoleranz oder Milcheiweiß-Aller-

Lebensmittel-Siegel: „Bio“ ist erste Wahl



GESETZLICHE BIO-SIEGEL

Verpackte ökologische Lebensmittel, die in der EU produziert wurden, tragen das EU-Bio-Logo. Das stilisierte Blatt garantiert, dass pflanzliche Zutaten zu mindestens 95 Prozent aus ökologischem Landbau stammen, auf Gentechnik, organisch-synthetische Pflanzenschutz- und chemisch-synthetische Düngemittel verzichtet und Tiere artgerechter gehalten wurden. Zusätzlich tragen viele Waren das deutsche Bio-Siegel, das jedoch keine strengeren Regeln vorgibt. Unverpackte oder aus Nicht-EU-Ländern importierte Bio-Lebensmittel können das EU-Logo freiwillig tragen. Allerdings sind Produkte etwa aus China und der Türkei kaum überprüfbar.

FREIWILLIGE BIO-SIEGEL

Deutlich höhere Anforderungen stellen deutsche Öko-Anbauverbände wie Bioland, Naturland, Bio-kreis, Demeter und Gäa. Wollen Hersteller deren Logos auf ihren Produkten abbilden, müssen sie komplett ökologisch wirtschaften – Betriebszweige wie die Tierhaltung dürfen nicht ausgenommen sein. Außerdem erlauben die Label deutlich weniger Tiere pro Hektar Nutzfläche als das EU-Logo. Deren Futter muss zudem mindestens zu Hälfte vom eigenen Hof stammen. Verarbeitete Produkte dürfen weniger Zusatzstoffe enthalten.

BOOSTER FÜR DIE CO₂-BILANZ

-8,0 KILOGRAMM CO₂

Aufgrund der um Welten klimaschonenderen Anbaumethode schlägt ein Kilogramm Dinkelreis mit 2,4 Kilogramm weniger CO₂-Emissionen zu Buche als dieselbe Menge Reis aus Nassanbau. Angenommen, Sie essen pro Jahr genau die statistische Pro-Kopf-Menge von 6,7 Kilogramm und ersetzen die Hälfte davon durch Dinkelreis – dann hätten Sie am Ende rund 8 Kilogramm CO₂ gespart.

Dinkel & Co.: Es muss nicht immer Reis sein

Ohne Reis geht in der asiatischen Küche bekanntlich gar nichts und auch bei uns ist er kaum wegzudenken. Ob Lang- oder Rundkorn, Vollkorn- oder Wildreis – wer hat da schon auf der Rechnung, dass der in Asien traditionelle Reisanbau enorme Mengen an Klimagasen verursacht?

Fakt ist aber: Weltweit gehen geschätzt 2,5 Prozent aller Treibhausgasemissionen auf sein Konto. Grund ist der Nassanbau, bei dem Felder und Terrassen unter Wasser gesetzt werden – mit der Folge, dass organische Stoffe unter der Oberfläche verfaulen und Methan freisetzen, das über 20-mal schädlicher fürs Klima ist als Kohlendioxid. Hinzu kommt je nach Anbaumethode Lachgas, dessen Wirkung die von CO₂ um das über 300-Fache übersteigt!

Reis kaum besser als Schwein

Zwar experimentieren Forscher mit klimafreundlicheren Sorten und Anbaumethoden, doch bis auf Weiteres ist Reis in Sachen Treibhausgase nur unwesentlich besser als Schweinefleisch. Ein klarer Fall für unsere Challenge: Reis steht ab sofort nur noch dann auf dem Speiseplan, wenn es nicht anders geht.

Meist tut es das jedoch. Gut, dass es Beilagen mit regionaler Herkunft gibt. Fantasievoll zubereitet, haben Kartoffeln und Nudeln, aber auch Getreide wie Weizen, Dinkel und Hafer das Zeug zum Hauptdarsteller! So eignet sich Bulgur – türkisch für „Weizengrütze“ – als Hackalternative für Nudelsaucen genauso wie zum Füllen von Auberginen und Paprika.

Vegane Burger Buns

0,1 KG CO₂ PRO BUN

Für 6 Stück

150 ml Haferdrink ohne
Zucker, zimmerwarm

½ Würfel Frischhefe oder
1 Pck. Trockenhefe

1 TL Zucker

300 g Dinkelmehl Type 630
(ersatzweise Weizenmehl
Type 405)

½ TL Salz

50 g Margarine + etwas für
das Backblech

nach Wunsch 1 EL Sesam-
samen, Mohn, Schwarz-
kümmel

Pro Portion

257 kcal, 8 g F, 37 g KH,

2 g Bst, 6 g E

Zubereitung

Den Haferdrink mit Hefe, Zucker und 2 EL Mehl verrühren und 10 Minuten stehen lassen. So kann man sehen, ob die Hefe arbeitet.

Das restliche Mehl, Salz und Margarine in eine Schüssel geben, die Hefemischung zufügen und alles mit den Knet-haken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zuge-deckt ca. 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen ca. verdoppelt hat. Man kann den Teig auch morgens zu-bereiten und in einer verschlossenen Dose im Kühlschrank bis abends reifen lassen.

Den Teig in sechs gleich große Portionen teilen und mit den Händen zu flachen, runden Brötchen formen. Nebeneinan-der auf ein gefettetes Backblech geben und nach Wunsch mit Sesam, Mohn, Schwarzkümmel oder einer Mischung daraus bestreuen.

Das Blech auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und bei 180 °C (Umluft 160 °C) 20–25 Minuten backen. Vorheizen ist nicht nötig. Die Aufheizzeit wird sozusagen für das zweite Aufgehen des Hefeteigs verwendet.

Tipp:

Wer 10–20 Minuten Gehzeit sparen möchte, verwendet handwarmen Haferdrink. Bei zu hohen Temperaturen (über 40 °C) sterben die Hefekulturen jedoch ab und der Teig geht überhaupt nicht auf.

Resteverwertung:

Die Buns halten sich im Brottopf oder Kunststoffbeutel einige Tage. Vor dem Weiterverwenden kurz auftoasten.



SO GEHT'S BESSER

Fertigaufstriche abwechseln. Am schnellsten sind vegetarische oder vegane Aufstriche zur Hand, wenn man Fertigprodukte kauft. Relativ wenig verarbeitet sind Frisch- und Hüttenkäse sowie Pesto, Tomatenmark und – wer mag – Senf. Aufgrund effizienter Produktionsverfahren haben Fertigaufstriche zudem in aller Regel eine bessere Klimabilanz als Eigenkreationen.

Kreativ werden. Wer Aufstriche selbst herstellen, den Aufwand aber begrenzen will, erzielt schon mit zwei oder drei Zutaten beeindruckende Ergebnisse. So ergeben Kürbis und Kichererbsen eine leckere Hummus-Variante, gekochte Linsen, getrocknete Tomaten und etwas Rosmarin eine vegane Leberwurst. Weitere Super-Kombis sind: Rote Bete & Meerrettich, Paprika & Koriander sowie Aubergine, Chili & Knoblauch.

Schokocreme selbst machen. Selbst Nuss-Nougat-Creme lässt sich selbst herstellen: aus Haselnüssen, Kokosöl und Kakaopulver sowie Vanillearoma und Honig oder Agavendicksaft zum Süßen. Wer Abwechslung liebt, findet auf Seite 69 ein tolles Rezept für eine Schoko-Maronen-Creme.

Motor statt Muskeln. Ein Pürierstab zählt zur Grundausstattung bei der Aufstrich-Produktion. Besonders fein und cremig wird das Ganze mit einem Hochleistungsmixer oder einer Küchenmaschine. Wer einen Smoothie-Maker besitzt, probiert zunächst, wie weit er damit kommt.

Alternative aufs Brot: Aufstrich statt Aufschnitt

Die beliebtesten Brotaufstriche der Deutschen sind Marmelade, Honig und Nuss-Nougat-Creme. Alle drei sind pflanzlich – immerhin. Dennoch sind vor allem die industrielle Honigproduktion in Ländern wie China und der hohe Palmölanteil in Nuss-Nougat-Cremes keine Ruhmesblätter in Sachen Nachhaltigkeit – und der hohe Zuckeranteil schlecht für die Gesundheit.

Auffällig: Alle drei Publikumsbeliebte sind Klassiker auf dem Frühstückstisch. Den Rest des Tages werden Brot und Brötchen traditionell weniger bestrichen als vielmehr belegt – am liebsten dick mit Wurst-, Schinken- und Käseaufschnitt.

Vegane Aufstriche holen auf

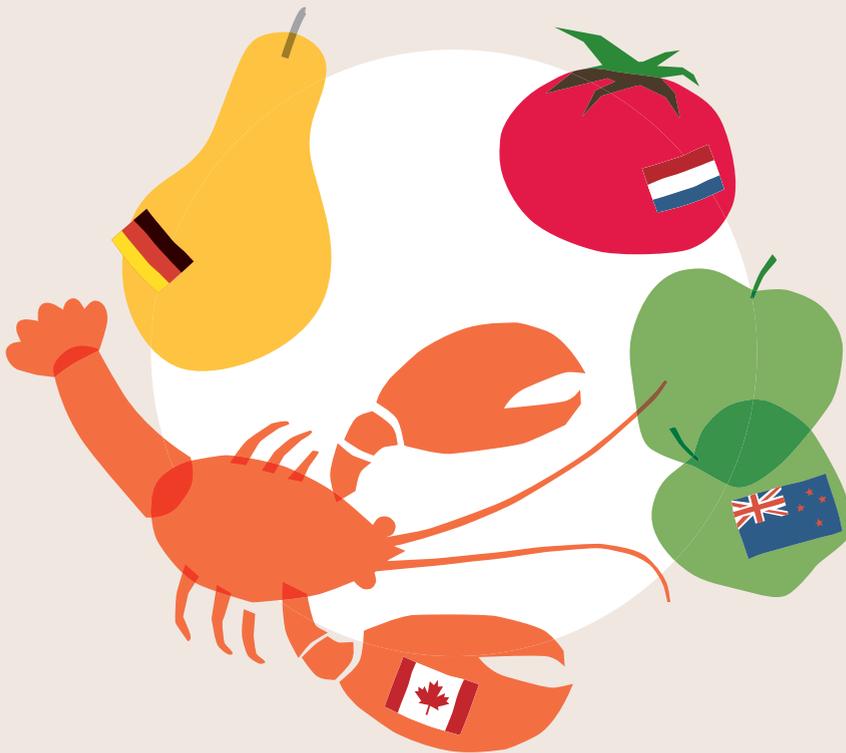
Diese Vorliebe spiegelt sich in den Auslagen unserer Supermärkte wider. Gegenüber der Ehrfurcht gebietenden Vielfalt aus Brühwurst, Salami und Schinken, der Übermacht von Gouda, Emmentaler und Camembert sind Brotaufstriche – zumal rein pflanzliche – bislang kaum mehr als Nischenprodukte. Wenn schon schmieren, denken offenbar viele, dann Tee-wurst, Leberpastete oder Griebenschmalz.

Vegetarische Aufstriche wie Frischkäse sind zwar besser als Wurst und Schinken, werden jedoch ebenfalls aus der Milch von Tieren hergestellt. Wer CO₂ einsparen will, und das wollen wir, lässt sich deshalb, so oft es geht, vegane Aufstriche schmecken.

Denn es gibt sie, die Pürees aus Linsen, Tomaten und Co. – und es werden mehr. Ob mit Sonnenblumenkernen oder Kokosraspeln verfeinert, ob stückig oder

LEVEL 2

Lebensmittel aus der Region und nach Saison kaufen



Tomaten im Winter, frischer Hummer aus Kanada? Kein Problem, alles machbar. Dafür beheizen wir riesige Gewächshäuser und lassen Flugzeuge fliegen – doch der Schaden fürs Klima ist gewaltig. Wer bei unserer Challenge glänzen will, kauft Lebensmittel mit vertretbarer Bilanz. Hier erfahren Sie, wie Sie diese erkennen.

Gering verarbeitete Lebensmittel wählen



Große Produktionsmengen hin, effiziente Anlagen her – je mehr Verarbeitungsschritte ein Lebensmittel hinter sich hat, desto schlechter oft seine CO₂-Bilanz. Ganz zu schweigen von Geschmacksverstärkern, Süß- und Konservierungsstoffen. Wer viel Rohkost isst und Gerichte schonend gart, sammelt Punkte für Gesundheit und Klima.

Je weniger Zutaten und Zusätze, desto besser

Salamipizza aus der Gefriertruhe, Salat aus der Plastikschaale, Pilzsuppe aus der Tüte – was täten wir nur ohne Fertigprodukte? Für die meisten von uns gehören sie zum Alltag wie Zahnbürste und Smartphone. Sie sind ja auch praktisch: kein Schnibbeln, kein Kochen, kein langes Warten – nur erhitzen. Wenn überhaupt.

Manche Produkte wandern aus der Verpackung direkt in den Mund, andere packt man kurz in die Mikrowelle und wieder andere dienen als Basis für Suppen, Desserts und Getränke. Da wir mit ihnen weniger bis keine Arbeit haben, sparen wir Zeit.

Wer jedoch auf die Zutatenliste dieser auch „Convenience-Food“ (engl. für „Bequem-Essen“) genannten Industrieprodukte schaut, versteht oft nur Bahnhof: Nicht selten tummeln sich hier 15 und mehr Ingredienzen, von denen einige an den Chemieunterricht erinnern. Manche geben mehr Geschmack, andere machen länger haltbar, peppen die Optik auf oder schaffen Volumen. Leider sorgen manche auch dafür, dass wir dick werden – oder krank.

Je mehr Verarbeitungsschritte ein Produkt durchlaufen hat und je mehr Zusätze es enthält, desto höher sein Verarbeitungsgrad. Sehr hoch ist dieser zum Beispiel bei Trockensuppen, Fertiggerichten sowie Fleisch- und Wurstprodukten.

Inzwischen gelten zwei Drittel aller Lebensmittel als hochverarbeitet und damit potenziell gesundheitsschädlich. Während manche zu Reizdarm oder koronaren Herzerkrankungen führen können, begünstigen andere Diabetes oder Darmkrebs.

Auch in Sachen Umwelt und Klima schneiden hochverarbeitete Erzeugnisse gar nicht berauschend ab. Im Gegenteil: Sie tragen erheblich zum Anstieg der Treibhausgasemissionen und des Wasserverbrauchs bei. So lautete die zentrale Aussage einer 2021 erschienenen Studie mehrerer Universitäten, die erstmals beleuchtete, wie sich eine veränderte Ernährungsweise der Einwohner auf die Klimaemissionen eines Landes auswirkt.

Untersucht wurde der Lebensmittelkonsum in Brasilien. Zwischen 1987 und 2018 nahm dort – wie fast überall auf der Welt – der Verzehr hochverarbeiteter Produkte stark zu – darunter Wurstwaren, industrielle Fertiggerichte, Margarine, Süßigkeiten und Softdrinks. Grund für die wachsende Klimabelastung war vor allem der höhere Verbrauch von hochverarbeitetem Fleisch.

Überlegt einkaufen, selbst zubereiten

Wer wie wir CO₂ einsparen will, greift deshalb nach Möglichkeit zu un- oder wenig verarbeiteten Produkten. Dazu gehören frisches oder tiefgekühltes Obst und Gemüse, Nüsse und Trockenobst. Auch Fleisch, Fisch, Eier und Milch können in kleineren Mengen Teil einer Klima-Diät sein.

Dasselbe gilt für wenig verarbeitete Produkte, die auf verschiedene Weise haltbar gemacht und geschmacklich verändert wurden, zum Beispiel Käse, Schinken, Nudeln, Dosentomaten und Räucherfisch.

Fazit: CO₂ sparen wir, indem wir bewusst einkaufen und Lebensmittel selbst verarbeiten. Haben wir Appetit auf Pizza, fehlt aber die Zeit zum Kochen, dann kaufen wir statt Fertigpizza nur den Teig und belegen diesen mit frischen Zutaten.

Bratkartoffel-Spargel-Salat

1,1 KG CO₂ PRO PORTION

Für 2 Portionen

400 g neue Kartoffeln

400 g grüner Spargel

1 Zwiebel

100 g Radieschen

2 EL Rapsöl

Salz

2 EL milder Essig (Himbeer- oder Apfelessig)

1 TL Zucker

1 TL Senf

1 TL rosa Pfefferbeeren, gehackt

Pfeffer

2 EL Olivenöl

Pro Portion

361 kcal, 20 g F, 33 g KH,

5 g Bst, 7 g E

Zubereitung

Kartoffeln waschen, gründlich abbürsten und mit der Schale würfeln. Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden. Radieschen waschen, putzen und vierteln. Nach Wunsch ein paar Radieschenblätter hacken und beiseitelegen.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin ca. 12 Minuten braten, immer mal wieder durchschwenken und mit wenig Salz würzen. Spargel zugeben und weitere 7 Minuten braten. Zwiebelringe zufügen und noch einmal 2–3 Minuten braten.

Essig mit Zucker, Senf, Pfefferbeeren, etwas Salz und Pfeffer verrühren und das Olivenöl unterschlagen. Dressing, Pfanneninhalt und Radieschen mischen und in eine Dose oder ein Schraubglas geben. Wer mag, nimmt die Radieschenblätter separat mit. Bei großem Hunger ein Vollkornbrötchen oder -brot dazu essen oder gekochte Kichererbsen oder Linsen untermengen.

Saison:

Wenn die Kartoffelschalen dicker werden, die Knollen eventuell schälen. Der Salat schmeckt mit dicken Bohnen, Erbsen, Rosenkohl und Paprika. Lauch und Champignons stehen das ganze Jahr über zur Verfügung.

Resteverwertung:

Der Salat hält sich im Kühlschrank 2–3 Tage.





BOOSTER FÜR DIE CO₂-BILANZ

-250

KILOGRAMM CO₂

Durch Lebensmittelverschwendung produziert statistisch gesehen jeder Einwohner Deutschlands im Jahr knapp eine halbe Tonne Treibhausgase – das entspricht etwa 4 Prozent der jährlichen Gesamtemissionen Deutschlands (Quelle: Deutsche Umwelthilfe). Wer es schafft, die Hälfte dieses absolut unnötigen Mülls zu vermeiden, hübscht seine persönliche Bilanz auf – 250 Kilogramm CO₂ weniger.

-6

KILOGRAMM CO₂

Ob Pasta, Pizza oder Schnitzel – lassen Sie sich übrig gebliebenes und noch verzehrbare Essen aus dem Restaurant mit nach Hause geben. Sonst würde es ohnehin weggeworfen – und Sie haben im besten Fall ein weiteres Essen, das Sie, wenn überhaupt, nur aufwärmen müssen. Angenommen, Sie behalten während Ihrer Klima-Challenge zehnmals eine viertel frisch zubereitete Salamipizza übrig (jeweils 100 Gramm) und lassen sich diese einpacken. Lässt man die Pappschachtel einmal außer Acht, würden Sie pro Pizzarest ca. 0,6 Kilogramm CO₂ einsparen, also insgesamt 6 Kilogramm! (Quelle: Öko-Institut)

Don't call it Abfall: Cleverer Hacks für Reste

Mit Food Upcycling, der „Aufwertung von Lebensmittelresten“, schwappt seit einiger Zeit ein neuer, klimafreundlicher Trend zu uns. Rational betrachtet geht es um Müllvermeidung – doch auf einer Metaebene auch um unser Verhältnis zu (un-)perfektem Aussehen, in diesem Fall zum Aussehen von Lebensmitteln.

Durften Möhren, Gurken und Kartoffeln zu Großmutterns Zeiten noch krumm und bucklig sein, wird Unperfektes heute überwiegend als minderwertig angesehen. Obst und Gemüse, das nicht der Norm entspricht, kommt meist gar nicht erst in den Verkauf. Damit nicht genug: Vieles von dem, was wir kaufen, wandert nach einigen Tagen ebenfalls in den Müll. Nicht weil es verdorben wäre – es genügt nicht mehr unseren Ansprüchen an Perfektion.

Von der Schale bis zum Kern

Hier ein angewelkter Salatkopf oder ein halbes altbackenes Brot, dort der Rest gekochter Kartoffeln – das läppert sich auf Dauer. Wer bislang dachte, dass die Verschwender immer die anderen sind, schaut besser noch einmal genauer hin.

„Food Upcycling“ geht über Müllvermeidung hinaus und wirbt für vollständige und kreative Verwertung. So ergeben Schalen und Abschnitte von Wurzelgemüse, Zwiebeln und Knoblauch, in Wasser ausgekocht, eine Gemüsebrühe. Mit gehacktem Grün von Karotten, Fenchel, Kohlrabi und Radieschen lassen sich Dips und Pestos zaubern. Um Pestizidreste zu vermeiden, sollte das Gemüse bio sein!

Energiesparend und schonend zubereiten



Essen kochen, Kuchen backen, Smoothies mixen – das erledigen elektrische Küchengeräte heute fast im Alleingang. Bei deren Bedienung verpulvern wir jedoch haufenweise Energie. Mit der CO₂-Challenge bremsen Sie ab sofort Ihren Stromzähler aus. So schonen Sie Ihren Geldbeutel und verkleinern Ihren Klima-Fußabdruck.

BOOSTER FÜR DIE CO₂-BILANZ

-27

KILOGRAMM CO₂

Wenn Sie anstelle von Ober- und Unterhitze die Heiß- oder Umluftfunktion Ihres Backofens nutzen, können Sie die Temperatur deutlich niedriger wählen. Das spart zwischen 25 und 40 Prozent Heizenergie (Quelle: ecotopten). Macht bei einem Verbrauch von 2 Kilowattstunden (kWh) pro Stunde bei Ober- und Unterhitze eine Ersparnis von bis zu 0,8 kWh. Wer auf diese Weise pro Jahr 50 kWh weniger verbraucht, spart 27 Kilogramm CO₂. Weiterer Vorteil: Durch die gleichmäßige Wärmeverteilung bei Um- oder Heißluft lassen sich verschiedene Speisen gleichzeitig auf mehreren Ebenen garen.

-162

KILOGRAMM CO₂

Ein verschmutzter Backofen leitet die Wärme schlechter und verbraucht dadurch mehr Strom. Wie bequem, ihn automatisch reinigen zu können! Leider ist die Pyrolyse ein ausgesprochener Stromfresser. Der Vorgang verbraucht bei Temperaturen von ca. 500 Grad Celsius bis zu 6 kWh. Macht bei 50 Reinigungsvorgängen im Jahr 300 kWh! Besser ist es, leichte Verschmutzungen sofort mit etwas heißem Wasser oder umweltschonenden Reinigungsmitteln einzuweichen und mit einem Lappen wegzuwischen (Quelle: ecotopten).

Kochen und Backen mit möglichst wenig Energie

Energiesparen beginnt mit Kleinigkeiten: So sollte Ihr Kochtopf keinen verbeulten Boden haben, genau auf die Kochstelle passen und einen Deckel tragen. Allein Letzteres reduziert den Energieverbrauch auf circa ein Drittel. Am besten besteht der Deckel aus Glas – dann müssen Sie nicht ständig den Topf öffnen, um nach dem Rechten zu sehen.

Gemüse dämpfen statt totkochen

Weitere Energie sparen Sie, indem Sie Kartoffeln, Möhren, Rote Bete, Fenchel und anderes Gemüse nicht in Wasser kochen, sondern dämpfen (Rezept Seite 145). Was Sie benötigen, ist ein gelochter Einsatz für den Kochtopf – zur Not tut's auch ein Sieb. Zum Dämpfen reichen schon ein paar Zentimeter Wasser oder Brühe. Die lassen sich mit einem Bruchteil der Energie erhitzen.

Und so geht's: Deckel auf den Topf setzen, Flüssigkeit aufkochen, Temperatur reduzieren und einen Timer stellen. Faustregel: Kartoffeln benötigen etwa 30 Minuten, Karotten circa 15 und Brokkoli höchstens zehn Minuten. Praktisch nebenbei schon das Garen in heißem Dampf Vitamine und Mineralstoffe. Zudem sind Farbe und Geschmack des Gemüses intensiver.

Dünsten immer unterm Deckel

Auch das Dünsten in wenig Flüssigkeit, etwa in Gemüsebrühe, Weißwein oder dem eigenen Saft, spart Energie und schont die Nährstoffe. Wählen Sie dafür – wie übrigens generell – ein möglichst kleines Gefäß und setzen Sie einen Deckel darauf.

JEDER BISSEN ZÄHLT

Mit klimafreundlichem Essen lässt sich bis zu eine Tonne CO₂ pro Kopf und Jahr einsparen. Einfach so. Das ist gigantisch viel. Je mehr mitmachen, desto besser. Unsere Klimadiät ist wissenschaftlich belegt, tut dem Planeten gut und der Gesundheit – nicht zuletzt schmeckt es fantastisch.

Wie klimaschädlich sind eingeflogene Avocados? Warum ist Reis kaum besser als Schweinefleisch? Was kann ich tun, um Müll beim Einkauf zu vermeiden? Nur drei von dreihundert Fragen, deren Antworten uns dem gemeinsamen Ziel näherbringen. Übrigens: Alles ganz alltagsnah und auch ein bisschen Schummeln ist erlaubt!

50 leckere Rezepte sorgen für einen Blitzstart in den Klimaschutz. Einfach anfangen, CO₂-Pölsterchen schmelzen lassen und Karma-Punkte sammeln!

Stiftung
Warentest



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

Dieses Druckprodukt ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

ISBN 978-3-7471-0577-1

20,00 €



9 783747 105771

www.test.de