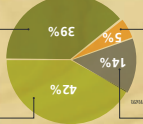


# KLIMA-TARIER

## Lebensmittelverschwendung in Deutschland



- 2019 wurden in Deutschland 1,1 Millionen Tonnen Lebensmittel verschwendet
- 42% davon gehen in die Hausmülltonnen
- 14% werden als Lebensmittelabfall gesammelt
- 5% sind ungenießbar
- 39% werden in Biogasanlagen, Kompostwerken oder in Tiermehlwerken verwertet



### Was du tun kannst?

**2,5 kg CO<sub>2</sub> mein Gemüse!**

Das ist die durchschnittliche CO<sub>2</sub>-Emission pro Kilogramm Gemüse. Das ist vergleichsweise wenig, wenn man bedenkt, dass Fleisch 10 bis 20 kg CO<sub>2</sub> pro Kilogramm verursacht. Um die CO<sub>2</sub>-Emissionen zu senken, solltest du Gemüse bevorzugen und Fleisch in Maßen konsumieren.

### Was du tun kannst?

**1,06 kg CO<sub>2</sub> Ein gesunder Mix – gut für dich, gut fürs Klima!**

Das ist die durchschnittliche CO<sub>2</sub>-Emission pro Kilogramm eines gesunden Mix aus Gemüse, Obst und Getreide. Ein solcher Mix ist nicht nur gesund, sondern auch klimafreundlich.

### Was du tun kannst?

**0,53 kg CO<sub>2</sub> Fleisch? Nicht mit mir!**

Das ist die durchschnittliche CO<sub>2</sub>-Emission pro Kilogramm Fleisch. Fleisch verursacht deutlich höhere CO<sub>2</sub>-Emissionen als pflanzliche Lebensmittel. Um die CO<sub>2</sub>-Emissionen zu senken, solltest du Fleisch in Maßen konsumieren und pflanzliche Alternativen bevorzugen.

## Werde Besser-Esser!

Es gibt viele Möglichkeiten, deine Ernährung klimafreundlicher zu gestalten. Hier sind einige Tipps:

- **Weniger Fleisch essen:** Fleisch verursacht die meisten CO<sub>2</sub>-Emissionen in der Nahrung.
- **Vegetarisch oder vegan leben:** Pflanzliche Lebensmittel verursachen deutlich weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen.
- **Regional und saisonal einkaufen:** Das reduziert den Transportaufwand und die CO<sub>2</sub>-Emissionen.
- **Lebensmittelverschwendung vermeiden:** Nur das kaufen, was du auch essen wirst.

## Jede Mahlzeit zählt fürs Klima!

Was du isst, hat Auswirkungen auf unser Klima. Die Produktion von Lebensmitteln verursacht CO<sub>2</sub>-Emissionen, die den Klimawandel beschleunigen. Um die CO<sub>2</sub>-Emissionen zu senken, solltest du deine Ernährung klimafreundlicher gestalten.

**Was du tun kannst?**

- **Achte beim Einkaufen auf regionale und saisonale Lebensmittel,** um den Transportaufwand zu reduzieren.
- **Weniger Fleisch essen,** da die Produktion von Fleisch sehr CO<sub>2</sub>-intensiv ist.
- **Lebensmittelverschwendung vermeiden,** da das Wegwerfen von Nahrung ebenfalls CO<sub>2</sub>-Emissionen verursacht.

**CO<sub>2</sub>-Äquivalente von Lebensmitteln in Kilogramm pro Kilogramm und Anbauweise**

Nahrungsmittel	konventionell	ökologisch
Gemüse frisch	0,13	0,13
Kartoffeln	0,20	0,14
Tomaten	0,34	0,23
Milch	0,94	0,88
Rindfleisch	13,31	13,37
Ei	23,79	22,09

# KLIMA-TARIER



### Was du tun kannst?

**0,27 kg CO<sub>2</sub> Vegan – und klimafreundlich!**

Das ist die durchschnittliche CO<sub>2</sub>-Emission pro Kilogramm veganer Lebensmittel. Eine vegane Ernährung ist eine der effektivsten Möglichkeiten, die CO<sub>2</sub>-Emissionen in der Nahrung zu senken.

### Was du tun kannst?

**0,53 kg CO<sub>2</sub> Fleisch? Nicht mit mir!**

Das ist die durchschnittliche CO<sub>2</sub>-Emission pro Kilogramm Fleisch. Fleisch verursacht deutlich höhere CO<sub>2</sub>-Emissionen als pflanzliche Lebensmittel. Um die CO<sub>2</sub>-Emissionen zu senken, solltest du Fleisch in Maßen konsumieren und pflanzliche Alternativen bevorzugen.

### Was du tun kannst?

**0,53 kg CO<sub>2</sub> Fleisch? Nicht mit mir!**

Das ist die durchschnittliche CO<sub>2</sub>-Emission pro Kilogramm Fleisch. Fleisch verursacht deutlich höhere CO<sub>2</sub>-Emissionen als pflanzliche Lebensmittel. Um die CO<sub>2</sub>-Emissionen zu senken, solltest du Fleisch in Maßen konsumieren und pflanzliche Alternativen bevorzugen.

**CO<sub>2</sub>-Äquivalente von Lebensmitteln in Kilogramm pro Kilogramm und Anbauweise**

Nahrungsmittel	konventionell	ökologisch
Gemüse frisch	0,13	0,13
Kartoffeln	0,20	0,14
Tomaten	0,34	0,23
Milch	0,94	0,88
Rindfleisch	13,31	13,37
Ei	23,79	22,09