

Genießen und das Klima schützen

Klimagourmet ist eine Initiative aus Frankfurt am Main, die seit 2014 den Zusammenhang zwischen Ernährung und Klimaschutz in den Fokus rückt. Sie wurde vom Energieferrat der Stadt Frankfurt, dem Netzwerk Nachhaltigkeit Lernen und dem Kommunikationsstudio UBERMUT ins Leben gerufen. Ziel ist es, Menschen für eine nachhaltige und klimafreundliche Ernährung zu sensibilisieren und zu begeistern.

Der Begriff „Klimagourmet“ steht für den bewussten Genuss von Lebensmitteln, die das Klima möglichst wenig belasten. Dabei spielen Faktoren wie der CO₂-Fußabdruck von Lebensmitteln, Saisonalität, Regionalität, pflanzliche Ernährung und die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung eine zentrale Rolle.

Wanderausstellung Klimagourmet

Die ausleihbare interaktive Wanderausstellung wurde bereits mehrfach von der UNESCO ausgezeichnet und zeigt an elf Stationen, wie sich unsere Ernährung auf Umwelt und Klima auswirkt.

Klimagourmet-Netzwerk

Das Klimagourmet-Netzwerk ist ein Zusammenschluss von engagierten Akteur:innen aus den Bereichen Ernährung, Bildung, Umwelt und Nachhaltigkeit, die sich gemeinsam für eine klimaschonende Esskultur stark machen.

Festival

Jährlich findet ein 10-tätiges Festival mit vielfältigen Events wie Kochkursen, Workshops, Vorträgen, Filmen und Radtouren statt. Über zehn Jahre hinweg hat sich das Klimagourmet-Festival in Frankfurt und Region etabliert und den Weg geebnet für eine Weiterentwicklung mit neuem Namen: Seit 2024 richtet das Klimagourmet-Netzwerk mit der Initiative Gastronomie Frankfurt e.V. das FOODTURA Festival aus.

MEHR INFOS UND TIPPS:
klimagourmet.de



#klimagourmet

KLIMA GOURMET

SAISONKALENDER EINKAUFSTIPPS

Tipps für eine klimafreundliche Ernährung

Tierische Lebensmittel – möglichst wenig!

Tierische Produkte wie Fleisch, Milch und Eier verursachen deutlich mehr Treibhausgase als pflanzliche Lebensmittel. Vor allem Rinderhaltung führt durch Methanemissionen aus Verdauung und Gülle zu einer hohen Klimabelastung. Eine überwiegend pflanzliche Ernährung kann die ernährungsbedingten Emissionen um bis zu 30 % senken. Bei Milchprodukten gilt: Je höher der Fettgehalt, desto größer der CO₂-Fußabdruck.

Saisonal ist erste Wahl!

Saisonales Obst und Gemüse benötigen weniger Energie für Anbau, Transport und Lagerung. Produkte außerhalb der Saison werden oft in beheizten Gewächshäusern erzeugt, über weite Strecken transportiert oder lange gekühlt – das erhöht den Energieaufwand erheblich. Saisonale Produkte sind daher klimafreundlicher und schmecken auch toll.

Reste verwerten

In Deutschland fallen jährlich rund 10,8 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an. In jedem Lebensmittel steckt ein großer Energieaufwand, der für die Produktion, den Transport, die Lagerung und die Vermarktung der Produkte verbraucht wird. Daher bedeutet jedes weggeworfene Lebensmittel verschwendete Ressourcen wie Wasser, Energie und Arbeitskraft. Das belastet nicht nur Klima und Umwelt, sondern hat auch Auswirkungen auf weltweiten Ressourcen und unseren Geldbeutel.

Was gibt's in der Region?

Der Transport von Lebensmitteln innerhalb Europas trägt nur einen kleinen Teil zu den gesamten CO₂-Emissionen der Lebensmittelproduktion bei. Größere Auswirkungen auf die Klimabilanz haben der Verzicht auf tierische Produkte sowie eine effiziente Lagerung und Zubereitung im Haushalt. Besonders klimaschädlich sind jedoch eingeflogene Lebensmittel: Der Lufttransport verursacht pro Tonne und Kilometer bis zu 90-mal mehr Treibhausgase als der Transport per Schiff und etwa 15-mal mehr als per Lkw.

Lieber frisch als konserviert!

Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto höher ist meist sein CO₂-Fußabdruck. So verursacht Wurst mehr Emissionen als rohes Fleisch, da sie zusätzliche Verarbeitungsschritte durchläuft. Auch tiefgekühlte oder konservierte Produkte haben eine schlechtere Klimabilanz: Bei Obst- und Gemüsekonserven können die Emissionen drei- bis fünfmal höher sein als bei frischer Ware.

Energieeffizient kochen

Die Zubereitung und Lagerung von Speisen im Haushalt beeinflussen die Klimabilanz erheblich. Wer einen alten Kühlschrank gegen ein energiesparendes Modell eintauscht und einen Schnellkochtopf benutzt, spart Energie und CO₂. Einfache Maßnahmen wie das Kochen mit Deckel, regelmäßiges Abtauen des Kühlschranks oder der Verzicht auf Vorheizen des Backofens schonen ebenfalls das Klima und den Geldbeutel. Ökostrom kann eine um bis zu 90 % günstigere CO₂-Bilanz haben als regulärer Strom.

Bio ist besser!

Der ökologische Landbau verursacht weniger Treibhausgase als die konventionelle Landwirtschaft. Ökologischer Landbau verzichtet auf synthetische Düngemittel und fördert humusreichen Boden, der mehr CO₂ speichert. Dadurch entstehen insgesamt weniger Treibhausgase als in der konventionellen Landwirtschaft. Eine flächendeckende Umstellung auf eine klimaoptimierte ökologische Bewirtschaftung würde die landwirtschaftlichen Emissionen in Deutschland um bis zu 20 % senken.

Verpackung – weniger ist mehr!

Wer beim Einkauf Verpackung vermeidet, handelt oft am klimafreundlichsten, da Ressourcen und Energie für Herstellung, Transport und Entsorgung benötigt werden. Mehrwegverpackungen sind umweltfreundlicher als Einwegvarianten, insbesondere wenn sie häufig wiederverwendet werden. Am besten ist es jedoch, Verpackungen möglichst zu vermeiden.

Möglichst ohne Auto

Der Weg zum Einkauf beeinflusst die persönliche CO₂-Bilanz erheblich. Wer mit dem Auto zu regionalen Erzeuger:innen fährt, macht schnell die Vorteile einer klimaschonenden Lebensmittel-Auswahl zunichte. Wenn möglich, öffentliche Verkehrsmittel nutzen, zu Fuß oder per Fahrrad einkaufen.

Die Welt im Blick

Fairtrade-Standards fördern eine nachhaltige Anbauweise und die Schonung von Ressourcen. Dazu gehören der Erhalt der Bodenfruchtbarkeit, ein sparsames Wassermanagement und der verringerte Einsatz von Düngemitteln sowie Pestiziden. Fairer Handel trägt aber nicht nur zum Klimaschutz bei. Er unterstützt zudem eine Anpassung der Menschen vor Ort an die klimatischen Veränderungen und den Aufbau von nachhaltigen Lieferketten..



KLIMAGOURMET SAISONKALENDER

Design & Konzept: ubernut.de

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
 Aubergine												
Blumenkohl												
Busch-/Stangenbohnen												
Brokkoli												
Champignons												
Chicorée												
Chinakohl												
Dicke Bohnen												
Einlegegurken												
Erbisen												
Fenchel												
Grünkohl												
Kartoffel												
Kohlrabi												
Kürbis												
Mangold												
Meerrettich												
Möhren												
Paprika												
Pastinaken												
Porree/Lauch												
Radieschen												
Rettich												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Salatgurke												
Schwarzwurzel												
Sellerie (Knollensellerie)												
Sellerie (Stangensellerie)												
Spargel												
Spinat												
Steckrübe												
Tomaten												
Weiß-/Spitzkohl												
Wirsing												
Zuckermais												
Zucchini												
Zwiebel												

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
 Eisberg												
Endiviansalat												
Eisberg												
Feldsalat												
Kopfsalat												
Radicchio												
Romanasalat												
Rucola (Rauke)												

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
 Äpfel												
Aprikosen												
Binen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Haselnüsse												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Maronen												
Mirabellen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Rhabarber												
Sauerkirschen												
Stachelbeeren												
Süßkirschen												
Wassermelonen												
Weintrauben												
Walnüsse												



Freiland, unbeheiztes Gewächshaus

Lagerung



MEHR INFOS UND TIPPS:
klimagourmet.de

