

Die Fakten auf den Teller: Der CO₂-Einkaufszettel

Hamburg, 25. September 2020 – Brennende Wälder, Hitzesommer, Dürre: Klimaschutz ist ein Thema, das jeden angeht. „Fast 12 Tonnen Klimagase verursacht jeder Deutsche im Jahr. Die gute Nachricht: Das Klima schonen ist oft leichter als gedacht“, erklärt Ralph Kampwirth, Sprecher des Klimaschutz-Unternehmens LichtBlick. LichtBlick bietet nicht nur umweltfreundlichen Ökostrom an, sondern entwickelt Lösungen für einen rundum klimaneutralen Lebensstil.

Beim sogenannten CO₂-Fußabdruck fällt auf: Fast 40 Prozent der Deutschen Pro-Kopf-CO₂-Emissionen werden durch den privaten Konsum verursacht. Gerade unsere Essgewohnheiten stechen mit rund 15 Prozent deutlich hervor. „Mit einer nachhaltigeren Ernährung kann jeder deutlich seine persönliche Klimabilanz verbessern. Wir haben uns daher mal einige Lebensmittel herausgesucht und die konventionellen Produkte mit klimaschonenden Alternativen verglichen“, so der LichtBlick-Sprecher.

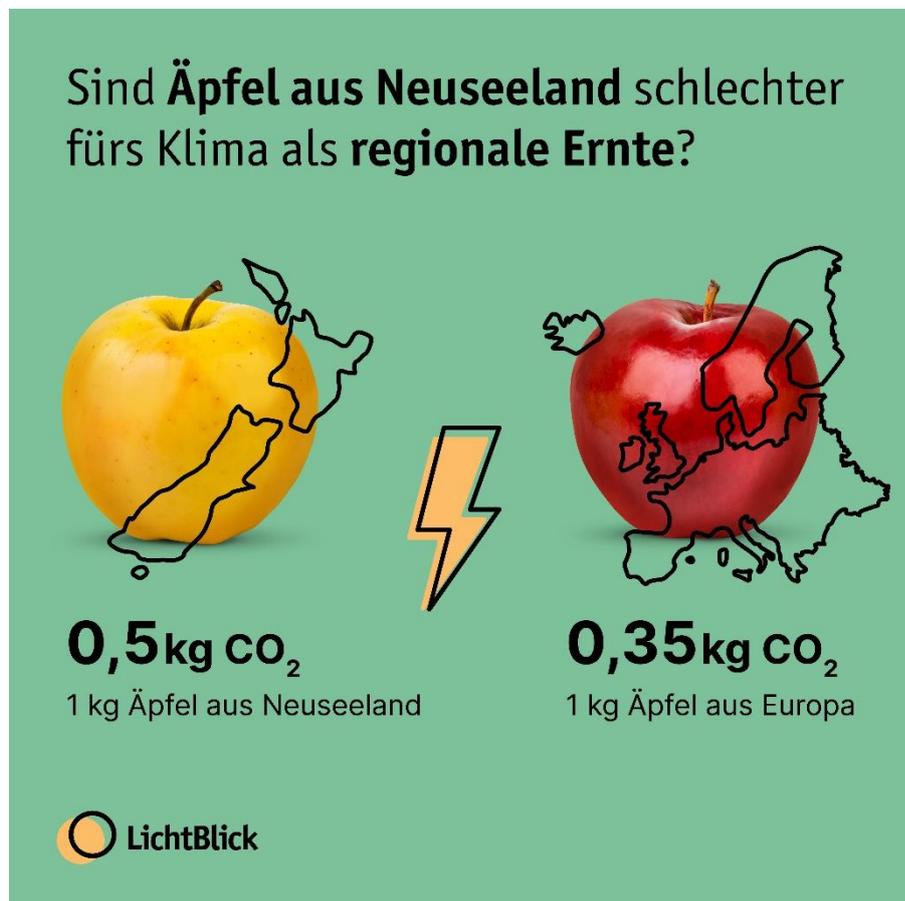
Welche Milch ist am besten fürs Klima?

Wer seinen täglichen Latte Macchiato mit Hafermilch statt mit Kuhmilch trinkt, kann in einem Jahr gut 56 Kg CO₂ einsparen!



Sind Äpfel aus Neuseeland schlechter fürs Klima als regionale Ernte?

Es gibt hier keine eindeutige Antwort, denn wie bei den meisten Obst- und Gemüsesorten kommt es auf die Saison an! Zwischen September und April liegt man mit den heimischen Äpfeln in der Klimabilanz vorn. Nach April verursacht die Kühlung und Lagerung der regionalen Äpfel jedoch mehr CO₂ als der Schiffs-Transport von Äpfeln aus Neuseeland verbraucht. Am besten ist es dann – wenn Äpfel bei uns keine Saison haben – auf saisonales Obst wie Pfirsiche, Beeren, Pflaumen oder Kirschen umzusteigen!



Für einen klimafreundlichen Start in den Tag: Der Frühstücksvergleich

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages? Umso wichtiger einen Blick auf die Klimabilanz unseres Frühstückstellers zu werfen!

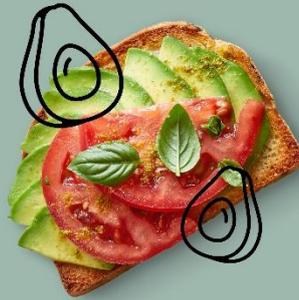
Avocado-Fans wird oft vorgeworfen, dass die Produktion des grünen Superfood einen hohen Wasserverbrauch erfordert. Das ist auch korrekt, jedoch liegt der Wasserverbrauch bei der Tierhaltung ebenso hoch. Wer schon morgens richtig viel CO₂ sparen möchte, der sollte man ein Porridge mit Hafermilch und einer Handvoll Beeren probieren: Der CO₂ Verbrauch liegt hier pro Portion gerade einmal bei 0,13KG!

Für einen klimafreundlichen Start in den Tag: **der Frühstücksvergleich**



0,51kg CO₂

Rührei mit Weizenbrötchen, Butter und zwei Scheiben Bacon



0,30kg CO₂

Avocado auf Vollkornbrot mit pflanzlicher Margarine und Kirschtomaten



Klassische Bolognese oder pflanzliche Alternative?

Spaghetti Bolognese! Ein Klassiker auf dem Mittagstisch. So vielseitig wie die Rezepte sind inzwischen auch die Fleischalternativen, mit denen man eine leckere Bolognese neu interpretieren kann. Und das sorgt nicht nur für Abwechslung auf dem Teller, sondern auch für eine bessere Klimabilanz. Das zeigt unser Vergleich der Fleischalternativen.

Klassische **Bolognese** oder pflanzliche Alternative?



1,40 kg CO₂
250 g Hackfleisch



0,36 kg CO₂
250 g Sojahack



0,15 kg CO₂
Linsen



0,11 kg CO₂
Blumenkohl



LichtBlick

Über LichtBlick:

Vor über 20 Jahren fing LichtBlick an, sich als Pionier für erneuerbare Energien stark zu machen. Heute ist Ökostrom das neue Normal und LichtBlick Deutschlands führender Anbieter für Ökostrom und Öko-Wärme. Bundesweit leben und arbeiten über 1,7 Million Menschen mit der Energie von LichtBlick. 450 LichtBlickende entwickeln Produkte und Services für einen klimaneutralen Lebensstil. 2020 erwartet das Klimaschutz-Unternehmen einen Umsatz von 1 Milliarde Euro. LichtBlick gehört zum niederländischen Energiewende-Vorreiter Eneco. Eneco will bis 2022 saubere Energie für 2,5 Millionen Haushalte in eigenen Kraftwerken erzeugen. Info: www.lichtblick.de

Kontakt:

Ralph Kampwirth, Director Communication & Public Affairs, Tel. 040-6360-1208,
ralph.kampwirth@lichtblick.de / LichtBlick SE, Zirkusweg 6, 20359 Hamburg,
[Facebook](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [Xing](#) [LinkedIn](#)