



Christof Drexel ist Klimaschutzexperte und Obmann von KlimaVOR!, dem Verein zur Förderung der Klimaneutralität Vorarlbergs. Fürs „B'sundrig“ greift er wichtige Themen zu Klimaschutz und Ernährung auf.

# KLIMA- FREUNDLICH KOCHEN (WIE) GEHT DAS?

Wenn es draußen kalt und grau ist, wärmt eine warme Mahlzeit nicht nur den Bauch, sondern auch die Seele. Doch kann man in der Küche auch so zu Werke gehen, dass das Klima dabei cool bleibt?

**E**ines gleich vorweg: Die Art, wie man kocht, hat im Vergleich dazu, was auf den Teller kommt, kaum Einfluss auf das Klima. Bevor Sie jetzt aber gleich wieder aufhören zu lesen: Es gibt sehr wohl Dinge, die man beachten kann, um den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck positiv zu beeinflussen.

## DAS EMISSIONS-EINSPARUNGSPOTENZIAL IN DER KÜCHE

Unsere Stromversorgung wird ständig grüner, nicht nur im vorwiegend von Wasserkraft gespeisten Vorarlberg, sondern in Europa ganz allgemein. Das heißt: Die Treibhausgas-Emissionen, die durch den Stromverbrauch im Haushalt entstehen, liegen hierzulande lediglich bei etwas mehr als einem Prozent. Da sind sämtliche Stromverbraucher vom Fernseher über die Waschmaschine und den PC bis zur gesamten Beleuchtung eingerechnet. Kochen und Backen verbrauchen vom Haushaltsstrom gerade einmal zehn Prozent, verursachen also 0,1 Prozent der gesamten Emissionen pro Person und Jahr. Oder anders gesagt: Das Kochen ist für circa ein Promille (0,1 Prozent) unseres CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks verantwortlich. Mit effiziente(re)m Kochen können davon rund zehn Prozent eingespart werden. Umgerechnet auf die 12 Tonnen CO<sub>2</sub>, die eine Person im Durchschnitt jährlich verursacht, entspricht das also in etwa 1,2 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Einsparung pro Jahr. Das ist ein eher bescheidener Erfolg, muss man sagen.

## MEHR GEMÜSE – WENIGER FLEISCH

Wenn wir jedoch einen Blick auf den Teller werfen, sind die Einsparungsmöglichkeiten gleich sehr viel interessanter. Vergleicht man etwa die durchschnittliche Ernährung von uns Vorarlberger\*innen mit veganer Kost, liegt das Einsparungspotenzial bei 1.200 Kilogramm CO<sub>2</sub> jährlich. Natürlich muss sich deswegen nicht jede\*r ab sofort nur noch rein pflanzlich ernähren. Dennoch:

**Weniger Fleisch und mehr Gemüse am Teller hilft dem Klima bis zu 1000 Mal mehr als beim Kochen (nur) den Deckel auf den Gulaschtopf zu legen.**

Apropos Gemüse: Grundsätzlich gilt bei allen Lebensmitteln: je regionaler und saisonaler, desto klimaschonender. Eine ausgewogene regionale und saisonale Ernährung ist hierzulande

im Winter allerdings schwierig. Was also tun? In der jeweiligen Saison möglichst viel regionales Gemüse einfrieren, tiefgekühltes Gemüse kaufen oder doch frische Zutaten aus wärmeren Regionen kaufen?

### KÜHLUNG DOPPELT SO KLIMARELEVANT WIE KOCHEN

Generell muss man wissen, dass beim Haushaltsstrom die Kühlung doppelt so schwer ins Gewicht fällt wie das Kochen. 20 Prozent davon gehen auf das Konto von Kühl- und Gefrierschränken. Kann es da sinnvoll sein, frische Lebensmittel aus der Region monatelang einzufrieren? Die Antwort ist eindeutig: jein.

Ein Kilogramm grüne Bohnen aus Österreich tiefzukühlen, verursacht in der Lebensmittelindustrie 50 Gramm CO<sub>2</sub>, in der weit weniger effizienten Gefriertruhe zu Hause können es auch 200 Gramm werden. Kommen die grünen Bohnen im Winter frisch aus Italien, gehen für den Transport rund 80 Gramm CO<sub>2</sub> auf ihr Konto. Ein Wert also, der absolut noch vertretbar ist. Kritisch wird es erst, wenn die Bohnen aus Kenia mit dem Flugzeug eingeflogen werden, dann schlägt der Transport nicht mehr mit ein paar Gramm, sondern mit satten 14 Kilogramm (!) CO<sub>2</sub> zu Buche. Es kommt also nicht nur darauf an, wie weit die Transportwege sind, sondern auch darauf, welches Transportmittel genutzt wird. Aus Südeuropa importiertes Obst und Gemüse kommt praktisch immer per LKW zu uns und kann daher aus Klimasicht im Winter bedenkenlos konsumiert werden. Wer allerdings im Februar schon auf Spargel besteht, nimmt auch die Flugmeilen von Peru oder Thailand nach Österreich in Kauf.

### GUT GELAGERT IST BESSER FÜRS KLIMA

Klimafreundlicher zu essen bedeutet übrigens auch klimafreundlicher Lagern. Denn interessanterweise brauchen Lebensmittel, die von Haus aus schon eine günstigere Klimabilanz haben, auch bei der Kühlung weniger Energie. Allerdings nur dann, wenn der Kühlschrank richtig eingeräumt wird, denn die Temperatur unterscheidet sich von Fach zu Fach. Wenig überraschend: je höher die Temperatur, desto klimafreundlicher die Lagerung. Einige Lebensmittel wie beispielsweise Bananen, Tomaten, Zwiebeln oder Kartoffeln gehören gar nicht in den Kühlschrank und können – ganz ohne CO<sub>2</sub>-Ausstoß – im Keller oder in der Speisekammer gelagert werden. ♦

### TEMPERATURZONEN IM KÜHLSCHRANK



Kühlschränke haben für die meisten Lebensmittelkategorien eine geeignete Temperaturzone. Manche Lebensmittel gehören auch gar nicht in den Kühlschrank.\*

- 1. ca. 9 °C**  
Eier, Butter, Margarine, Dressings, Vorratsgläser, Feinkost, abgefüllte Getränke
- 2. mind. -18 °C (ab \*\*\*)**  
gefrorene Lebensmittel, Tiefkühlprodukte
- 3. ca. 8 °C**  
zubereitete Speisen, Geräuchertes, Salami
- 4. ca. 5 °C**  
Käse, Milchprodukte wie Joghurt, Sahne, Sauerrahm, Topfen
- 5. ca. 2 °C**  
leicht verderbliche Lebensmittel, rohes Fleisch, roher Fisch, Wurst
- 6. ca. 8 °C**  
kalt lagerbares Obst und Gemüse, Beeren, Salat

\*Quelle: [www.oesterreich-isst-informiert.at/tipps-service/lagern-im-kuehlschrank-aber-richtig](http://www.oesterreich-isst-informiert.at/tipps-service/lagern-im-kuehlschrank-aber-richtig)