

Mein klimafreundlicher Tag

Wenn's morgens schnell gehen muss

Rosarote Omega-3-Buttermilch

Jahreszeit: Sommer

Für 2 Portionen • Eiweißkombination: Getreide, Milchprodukte

🕒 5 Min.

50 g (etwa 10 Stück) Himbeeren • 300 ml Buttermilch • 1 Banane • 1–2 EL Leinöl oder Hanföl • 2 Spritzer Zitronensaft • 2 EL Haferflocken, fein

● Alle Zutaten zusammengeben und gut pürieren. Schon fertig. Prost.

Feuer und Flamme

Schneller Flammkuchen

Für jede Jahreszeit

Für 2 Personen • Eiweißkombination: Getreide, Milchprodukte

🕒 15 Min. + 20–25 Min. Backzeit

200 g Weizen-Vollkornmehl • 5 Prisen Salz • 125 ml Wasser • 2 EL Olivenöl • 300 g Saure Sahne • 1 TL Kräuter der Provence • Pfeffer und Salz • 5 getrocknete, eingelegte Tomaten • 200 g Cocktailtomaten • 6 Champignons • 125 g Schafskäse • 2 Handvoll Rucola

● Aus Mehl, Salz, Wasser und Olivenöl einen Teig kneten. 2 Fladen sehr dünn ausrollen, auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche legen und mit der Gabel einstechen. Bei 230 Grad (Umluft: 210 Grad) 10 Min. blind backen.

● Währenddessen saure Sahne mit Kräuter der Provence verrühren, salzen und pfeffern.

● Eingelegte Tomaten klein schneiden. Cocktailtomaten halbieren. Champignons trocken putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schafskäse würfeln.

● Saure Sahne auf die gebackenen Fladen streichen. Champignons und beide Tomatensorten darauf verteilen. Schafskäse darüberbröseln.

● Flammkuchen in weiteren 10–15 Min. fertigbacken. Der Boden soll schön kross sein.

● Rucola über den fertig gebackenen Flammkuchen verteilen und auf einem Holzbrett servieren.

Die perfekte Eiweißkombination

Lauwarmer Kartoffelsalat mit pochiertem Ei

Für jede Jahreszeit

Für 2 Personen • Eiweißkombination: Kartoffeln, Ei

🕒 30 Min.

500 g Pellkartoffeln • 60 g Feldsalat • ½ Bund Radieschen • 4 saure Gürkchen • 1 kleine Zwiebel • 2 EL Olivenöl • 100 ml Wasser • 2 TL gekörnte Gemüsebrühe • 4 EL Apfelessig • 1 TL Senf • Pfeffer und Salz • etwas Essig • 2 Eier • Kresse

- Pellkartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Radieschen und Gürkchen klein schneiden und mit dem Feldsalat zusammen unter die Kartoffeln heben.

- Für den Sud Zwiebel hacken und in 2 EL Öl anschwitzen. Mit Wasser ablöschen, gekörnte Gemüsebrühe, Essig und Senf einrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

- Für das pochierte Ei Wasser mit einem Schuss Essig aufsetzen und zum Kochen bringen.

- Währenddessen den warmen Sud über den Kartoffelsalat geben. Feldsalat unterheben.

- Eier in 2 Tassen aufschlagen. Dabei aufpassen, dass das Eidotter nicht beschädigt wird.

- Siedendes Wasser mit einem Löffel rühren, sodass ein Wirbel entsteht. Eier vorsichtig in den Wirbel gleiten lassen und im siedenden Wasser 1–2 Min. pochieren.

- Eier mit einem Schaumlöffel herausnehmen, wenig salzen und auf dem Kartoffelsalat anrichten, Kresse darüber verteilen.







Das Klima isst mit

Essen ist etwas Wunderbares: Es duftet, schmeckt und ist auch etwas fürs Auge. Doch wie gelingt es uns, dieses Erlebnis so zu gestalten, dass es gut fürs Klima ist und somit auch für uns? Das ist oft leichter als gedacht!

Was hat die Ernährung mit dem Klima zu tun?

Natürlich sieht man es den Lebensmitteln nicht an, aber sie haben große Auswirkungen auf Umwelt und Klima. Schauen wir uns die Erzeugung von Gemüse, Obst und Getreide sowie die Aufzucht von Nutztieren einmal an.

Ich würde dieses Buch gerne freundlicher beginnen. Aber die globale Klima-Realität macht nicht vor uns halt. Die Medien zeigen uns fast täglich Bilder aus aller Welt: Überschwemmungen, Trockenheit, Dürren, Waldbrände, Wirbelstürme. Immer öfter, immer heftiger und mit immer dramatischeren Auswirkungen.

Auch in Deutschland sind diese extremen Wetterverhältnisse spürbar angekommen: nicht enden wollende Hitzeperioden, die unseren Kreislauf, aber auch die Wälder enorm belasten. Orkanartige Stürme, die alles zerstören was ihnen in den Weg kommt. Sintflutartige Regengüsse, die unsere Ernten ruinieren – wenn das Getreide nicht schon vorher vertrocknet ist. In Län-

dern der südlichen Halbkugel haben diese immer schlimmer werdenden Wetterphänomene lebensbedrohliche Auswirkungen. Wir kommen im Vergleich dazu noch gut davon.

Es wird wärmer

Tatsache ist: Auf unserer Erde wird es immer wärmer. Die genannten Katastrophen sind einige der Folgen. Zumindest im Moment. Was noch kommt, ist heute nicht absehbar. Entscheidend dabei aber ist: Die Klimaerwärmung spitzt sich zu – und sie ist menschengemacht. Darin sind sich die Wissenschaftler einig. Das Leben und Handeln des Menschen auf der Erde verursacht immer mehr Treibhausgase, die unser Klima immer stärker aufheizen.

Die Ursachen sind vielfältig. Die Erzeugung von Strom aus fossilen Rohstoffen wie Kohle und Öl, aber auch die Industrie spielen eine sehr große Rolle und natürlich der Verkehr. Dazu kommen die globalen Transporte unserer Wirtschaftsgüter. Auch unsere Fahrten mit dem PKW und unsere Reisegewohnheiten schlagen zu Buche. Kleidung und die täglichen Dinge des Konsums sind ebenfalls relevant. Aber hätten Sie gedacht, dass auch unsere Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf das Klima hat? Untersuchungen zeigen, dass im Durchschnitt etwa 30 Prozent aller Klimagase allein durch Essen und Trinken verursacht werden. Wie kann das sein, fragen Sie sich jetzt? Was haben ich und mein Essen mit der ganzen Sache zu tun?

Gute Frage! Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, welchen Weg so ein Lebensmittel bereits hinter sich gebracht hat, bevor es bei Ihnen auf dem Teller liegt? Bei jedem einzelnen Schritt, vom Acker bis auf den Küchentisch, wird Energie eingesetzt. Energie, die Treibhausgase verursacht und das Klima erwärmt.

Der Weg unserer Nahrung

Lebensmittel werden angebaut, geerntet, verpackt, transportiert, gelagert, gekühlt und ein großer Teil von ihnen wird weiterverarbeitet. Dann werden sie an Geschäfte geliefert, wo wir sie kaufen. Aber auch bei uns zu Hause wird noch einmal kräftig Energie investiert. Denn die

Produkte werden meist noch einmal gelagert, gekühlt oder tiefgefroren. Sie werden gekocht und im besten Falle verzehrt. Denn zu guter Letzt wird ein beachtlicher Teil unserer Nahrung einfach weggeworfen. Aber auch jetzt ist noch nicht Schluss. Denn der Abfall muss schließlich entsorgt werden – auch das kostet Energie. Ach ja, und dann gibt es noch die Lebensmittelverpackungen, die natürlich auch Klimagase verursachen.

Aufschlussreich ist, dass etwa die Hälfte der klimaschädlichen Gase bei der Erzeugung der Lebensmittel auf dem Acker, dem Stall und ihrem Transport entsteht. Lebensmittelverarbeitung und Verteilung spielen im Gesamtgeschehen eine vergleichsweise untergeordnete Rolle. Ein weiterer großer Anteil der Treibhausgase wird dann wieder ganz am Ende der Wertschöpfungskette verursacht. Durch uns! Die Einkaufsfahrten zum Supermarkt, der verschwenderische Umgang mit den Lebensmitteln, der Müll, den wir produzieren – das sind die entscheidenden Gründe.

Nachhaltigkeit zählt

Gerade weil die Art der Erzeugung und unsere Ernährungsweise einen so großen Einfluss auf das Klimageschehen haben, bieten sie uns aber

auch viele Ansatzmöglichkeiten, Klimagase einzusparen. Essen ist ein Grundbedürfnis. Jeder von uns hat damit täglich zu tun und kennt sich schließlich damit aus. Darin liegt das große Potenzial, das es im Sinne von Klima- und Umweltschutz zu nutzen gilt. Wir brauchen also nicht auf Veränderungen zu warten, die irgendjemand irgendwann vornimmt, sondern wir können selbst sehr viel beitragen.

Welche Lebensmittel kaufe ich ein? Brauche ich im Winter unbedingt Gurken und Erdbeeren? Oder orientiere ich mich am saisonalen und regionalen Angebot? Esse ich liebend gerne täglich Fleisch oder kann ich mir auch gute Alternativen vorstellen? Wie stehe ich zur Frage der Erzeugung? Sind mir Bio, Tierwohl und fairer Handel wichtig? Habe ich schon einmal bewusst darauf geachtet, wie viel Müll entsteht, wenn ich verpackte Lebensmittel einkaufe? Wäre es eventuell möglich, meine Einkaufsroutine etwas zu verändern um anstatt immer mit dem Auto, die Lebensmittel etwas klimafreundlicher zu beschaffen? Und nicht zuletzt: Wie kann ich mich zu Hause organisieren, damit einfach weniger Lebensmittel im Abfall landen?

Viele Fragen für den Anfang? Stimmt. Aber keine Sorge! Die Themen werden Schritt für Schritt

Natürliche und menschengemachte Klimaerwärmung

Klimaveränderungen gab es schon immer. Doch in der Vergangenheit hatten sie andere Auslöser als heute. Zudem geht die Klimaerwärmung so rasch vonstatten wie nie zuvor.

Während ich dieses Buch schreibe, wütet Corona. Mittlerweile sind bei uns strenge und notwendige, aber auch umsichtige und mutige Entscheidungen von der Politik getroffen worden, damit die Menschen zu Hause bleiben. Das öffentliche Leben ist zum Erliegen gekommen. Wir warten darauf, dass sich die Ausbreitung des Virus endlich verringert. Corona ist ein dramatisches Ereignis der globalen Welt, das wir alle hautnah spüren!

Wie steht es im Vergleich dazu mit der Klimaerwärmung? Auch sie ist Folge der globalisierten Welt. Ist sie weniger schlimm als diese Pandemie, weil wir vermeintlich nicht so direkt betroffen sind? Richtig, uns

wird nicht täglich anhand von Zahlen erläutert, wie sich die Lage verschlimmert. Es gibt auch keine so eindringlichen Appelle von unseren Regierungen, dass wir nun endlich anders handeln müssen. Aber ist die Lage wirklich weniger schlimm? Vielleicht ist es nur einfacher, die Klimaprobleme wegzuschieben, weil die Argumente von Geld und Wirtschaft bisher stärker waren? Jetzt bei der Corona-Krise zählt dieses Argument ja – zum Glück – nicht.

Entscheidend ist, wie wir mit den Dingen umgehen. Es ist genau so dringlich, etwas gegen die Klimaerwärmung zu tun, wie gegen Corona, damit die Situation nicht eskaliert. Insbesondere deshalb, weil unsere

Maßnahmen, da alles mit allem verwoben ist, erst viel später Wirkung zeigen werden. Umso umsichtiger müssen wir handeln.

Vielleicht schlagen Sie verwundert die Hände über dem Kopf zusammen, wenn ich jetzt feststelle:

Klimaerwärmung ist notwendig

Es ist ein Wunder der Natur, dass auf der Erde genau die Bedingungen vorherrschen, die unser Leben erst möglich machen. Ein gewisses Maß an Klimaerwärmung ist dabei jedoch zwingend erforderlich. Sonst wäre es hier nämlich ungemütlich kalt. Wir hätten Temperaturen wie im Gefrier-

schränk. Sie lägen bei -18 Grad Celsius. Es gäbe kein flüssiges Wasser. Es könnten keine Pflanzen wachsen. Und uns Menschen gäbe es auch nicht, denn die Evolution hätte uns, bei diesen Minustemperaturen, gar nicht erst hervorbringen können. Die Erwärmung des Klimas und die dadurch entstandenen lebensfreundlichen Temperaturen hat die Entwicklung von Leben und Wachstum erst ermöglicht.

Wie entsteht der natürliche Treibhauseffekt?

Die Sonne ist unser Lebensspender. Sie sendet ihre Lichtstrahlen auf die Erde. Trifft die kurzwellige Strahlung auf die Erdoberfläche, wird sie als langwellige Wärmestrahlung in den Weltraum reflektiert. Ein gewisser Anteil der Wärmestrahlung wird aber durch unsere Erdatmosphäre, die unseren Planeten wie ein Schutzschild umgibt, festgehalten. Man kann sich dafür auch ein Glasdach vorstellen. Das funktioniert dann so ähnlich wie bei einem Treibhaus. Die Wärme, die durch das Glas nach innen dringt, bleibt dort weitgehend erhalten. Daher auch der Begriff »Treibhauseffekt«.

Die natürliche Barriere in der Atmosphäre, besteht aber nicht aus Glas, sondern aus verschiedenen Gasen, so auch Wasserdampf und winzig kleinen Partikeln. Der natürliche Treibhauseffekt macht es somit möglich, dass genau die richtige Menge an Wärmestrahlung auf der Erde verbleibt, damit Mensch, Tier und Pflanze leben und sich wohlfühlen können.

Was läuft aber nun bei der menschengemachten Klimaerwärmung anders? Um das nachzuvollziehen, werfen wir einen Blick in die Vergangenheit.

Der menschengemachte Treibhauseffekt?

Über Jahrtausende hat das weltweite Klima stets Schwankungen aufgewiesen. Diese Klimaveränderungen entstanden durch natürliche Einflüsse. Jetzt aber ist es anders.

Mit dem Paukenschlag der Industrialisierung, vor rund 200 Jahren, veränderte sich unser Leben auf der Erde komplett. Die Erfindung von Elektrizität machte Fortschritt und Entwicklung in großem Stil möglich. Waren wurden nicht mehr als Einzelstücke

mit den Händen hergestellt, sondern in Massen durch Maschinen. Diese Initialzündung der Geschichte setzte eine unglaubliche Entwicklung von Mensch, Maschine und Technik in Gang, die bis heute andauert.

Der rasante Fortschritt benötigte aber auch immer mehr Energie, die zum großen Teil aus fossilen Rohstoffen (Kohle, Erdöl oder Erdgas) gewonnen wird. Die Verbrennung dieser Energieträger verursacht jedoch Kohlendioxid und Abgase.

All diese Gase, Feinstäube und Substanzen, die seitdem in immer größerem Umfang produziert werden, gelangen in die Atmosphäre und sammeln sich dort an. Sie verursachen eine dicker und dichter werdende Schicht, die immer mehr Wärmestrahlung auf der Erde festhält. Seit der Industrialisierung hat der Mensch so den Anteil der Treibhausgase ständig erhöht und bis heute nahezu verdoppelt. Die Zusammensetzung der Erdatmosphäre wurde dadurch immer stärker verändert. Man spricht deshalb auch vom menschengemachten oder anthropogenen Treibhauseffekt. Das ist der Grund dafür, dass sich das Klima immer stärker aufheizt.

beleuchtet und die Hintergründe sowie Zusammenhänge transparent gemacht. So können Sie selbst entscheiden, was für Sie passt und was funktioniert.

Die Grundlage einer klima- und gesundheitsbewussten Ernährung ist die Nachhaltigkeit.

» *Nachhaltig ist eine Entwicklung dann, wenn sie die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass zukünftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können.* ‹‹

So weit die Definition der Vereinten Nationen.

Eigentlich eine selbstverständliche Sache. Schließlich wollen wir alle, dass es unsere Kinder später auch noch schön haben auf der Erde. Doch manchmal wird tatsächlich auch das Selbstverständliche einfach vergessen – im Eifer des Gefechts ...

Und dann gibt es ja neben der Klimafrage auch noch die gesundheitliche Seite der Ernährung. Wie sieht eigentlich eine ausgewogene Ernährung aus? Wie kann ich durch die tägliche Nahrungsauswahl mein Gewicht harmonisieren oder mich fit, gesund und widerstandsfähig halten? Mit nur wenigen Anhaltspunkten haben Sie es jeden Tag in

der Hand, etwas Gutes für sich zu tun.

Die Vielfalt genießen

Um es kurz und prägnant auszudrücken: Von allem etwas. Verbote gibt es nicht. Es kommt aber jeweils auf die richtige Menge an. Das sind in etwa die Leitlinien für gesundes Essen.

Natürlich geht es auch noch ein bisschen genauer. Kennen Sie die Ernährungspyramide? Sie ist eine hilfreiche Orientierung im Ernährungsdschungel. Mit ihrer Hilfe können Sie ganz einfach durch Ihren Ernährungsalltag navigieren. So haben Sie immer im Blick, was Ihr Körper noch braucht und wovon Sie an einem Tag bereits genug gegessen und getrunken haben.

Unten in der Pyramide stehen die grün markierten Lebensmittel, die wir in größeren Mengen verzehren sollten: Wir sollten ausreichend trinken und reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Vollkornprodukte essen. Weiter oben folgen die gelb markierten Nahrungsmittel. Drei Kästchen für Milchprodukte und noch ein weiteres, hinter dem sich gleich mehrere Lebensmittel verstecken: Fleisch, Wurst, Fisch und Ei. Das macht bereits auf den ersten Blick deutlich, dass diese Le-

bensmittel mengenmäßig eine eher untergeordnete Rolle spielen. Falls Sie sich fragen, wie es dann mit der Eiweißversorgung aussieht, kann ich Ihnen versichern: Es ist überhaupt keine Frage, dass Sie sich mit wenig oder sogar ohne Fleisch und Fisch mit hochwertigen Proteinen versorgen können. Es kommt allein auf das Gewusst-wie an. Die richtige Kombination von Nahrungsmitteln ist der Schlüssel zum Erfolg. So können Sie sich mit allen Nährstoffen versorgen und sich zudem eiweißbewusst ernähren. Durch den kombinierten Verzehr von bestimmten Lebensmitteln können Sie sogar die Eiweißqualität verbessern und die von Fleisch übertreffen.

Ganz oben in der Pyramide gibt die Alarmfarbe Rot den Hinweis, mit welchen Lebensmitteln und Produkten Sie eher sparsam umgehen sollten. Fette, Öle und Genussmittel gehören dazu.

Die Empfehlungen berücksichtigen sowohl eine angemessene Kalorienzufuhr durch Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße wie auch die Versorgung mit wertvollen Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel Vitamine, Mineralien oder Antioxidantien, die uns vor Krankheit schützen. Beide As-

» *Ernährungspyramide (Abbildung basiert auf Daten aus: Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de)*

