

## Welche Energie steckt in Lebensmitteln?

### Haben Sie gewusst, ...

- dass nicht-saisonale Produkte entweder einen langen Transportweg haben oder im beheizten Gewächshaus angebaut werden. Beides braucht viel Energie. Besonders klimaschädlich sind eingeflogene Produkte.
- dass wer im März ein Kilo aus Israel eingeflogene Erdbeeren in den Einkaufskorb legt, 4,9 Liter Erdöl mit einkauft. Für die Produktion einheimischer Erdbeeren im Juni genügen 0,2 Liter pro Kilo.

### Tipps zum Einkauf möglichst ökologischer Lebensmittel

- Freuen Sie sich auf die Saison, statt eingeflogenes Obst und Gemüse zu kaufen. Es schmeckt dann doppelt so gut, reif geerntet und ohne lange Transportwege.
- Beachten Sie beim Einkaufen die Saisontabelle für Früchte und Gemüse.
- Pflanzliche Nahrungsmittel: Ein vegetarisches Gericht belastet das Klima im Durchschnitt dreimal weniger als ein Gericht mit Fleisch.
- Freiland: Achten Sie beim Kauf von Gemüse auf Freilandproduktion. Freilandgemüse belastet das Klima im Schnitt neunmal weniger als Treibhaus- oder Hors-Sol-Produkte.
- Inland und saisonal: Entscheiden Sie sich für regionale oder inländische Produkte. Diese müssen nur über kurze Strecken transportiert werden.

