

## DIE PROJEKTSTELLE ÖKOLOGISCH ESSEN

Wir setzen uns für mehr Bio, Regionalität und Klimaschutz auf Münchens Tellern ein.



Anna Becker und Susanne Kiehl  
von der Projektstelle Ökologisch Essen

### WAS WIR TUN

- Genussvolle Workshops für Profi und Privatperson
- Beratung & Coaching für Küchen der Außer-Haus-Verpflegung
- Digitale Karte „Bio Bei Dir“ mit dem Bio-Angebot in und um München
- Mitgestaltung einer enkeltauglichen Ernährung



MEHR ERFAHREN



Verantwortlich für den Inhalt:

BUND Naturschutz in Bayern e.V.  
Kreisgruppe München  
Pettenkoferstr. 10a  
80336 München  
[info@bn-muenchen.de](mailto:info@bn-muenchen.de)



Mit freundlicher  
Unterstützung:  
Landeshauptstadt  
München  
Referat für Klima-  
und Umweltschutz

## UNSER KLIMA-REZEPT: KÖRNIGER SALATGENUSS

### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 300 g Urgetreide (z.B. Dinkel, Emmer, Einkorn oder am besten ein Mix)
- 900 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 2 Stangen Stangensellerie
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- ½ Salatgurke
- 1 Bund frische Petersilie oder Schnittlauch
- 1 Bund Rucola

### DRESSING

3 EL Öl, 2 EL Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Honig

Urgetreide sind regional,  
sehr gesund und eine  
super Alternative zu Reis.



### ZUBEREITUNG

Urgetreide in der Brühe aufkochen lassen und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel 20 Min. köcheln lassen. Übriges Kochwasser abschütten. Öl zugeben und abkühlen lassen. Knoblauch pressen, Karotten fein reiben, Paprika, Gurke und Stangensellerie fein würfeln, Kräuter fein, Rucola grob hacken. Dressing verrühren und mit allen übrigen Zutaten mischen.

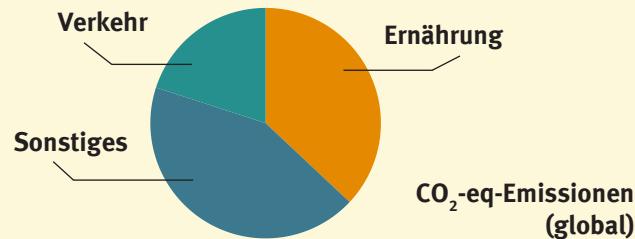


# GUTES ESSEN GUTES KLIMA

Was unser Essen mit  
dem Klima zu tun hat

## MEIN ESSEN – UNSER KLIMA!

Unsere Ernährung verursacht rund ein Drittel der globalen Treibhausgasemissionen – mehr als alle Autos, Busse und Flugzeuge zusammen.



! Die Lebensmittelbranche ist aber nicht nur **Verursacher**, sondern auch **Betroffener** und ein wichtiger **Teil der Lösung**.

Mit jedem Teller können wir etwas verändern. Klimaschutz zum Reinbeißen!

## BIO, REGIONAL & SAISONAL – EINE STARKE KOMBI FÜR KLIMA UND ARTENVIELFALT

Wer regional und saisonal einkauft, spart lange Transportwege und Energie für Gewächshäuser.

deutsche Winter-Tomaten  
2,9 kg CO<sub>2</sub> / kg

südeuropäische Sommer-Tomaten  
0,4 kg CO<sub>2</sub> / kg

deutsche Sommer-Tomaten  
0,3 kg CO<sub>2</sub> / kg

Landwirtschaft  
Transport & Logistik

Bio verzichtet auf Pestizide und schützt dadurch unsere Böden, Trinkwasser und Biodiversität.

**Unser Einkauf entscheidet mit, ob uns die Zukunft schmeckt!**

## WAS ISST GUT?

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide senkt die Klimabelastung deutlich – ganz ohne Verzicht. Fleisch darf weiterhin auf dem Speiseplan stehen, nur in kleinerer Menge. Kehren wir zurück zu Omas Sonntagsbraten... und blicken wir in die Zukunft!

Mehr Vielfalt auf dem Teller sorgt für mehr Biodiversität auf dem Acker. Je vielfältiger unsere Landwirtschaft, desto besser ist sie für den Klimawandel gewappnet.

## KLIMAWIRKSAMKEIT VERSCHIEDENER ERNÄHRUNGWEISEN

Aktuelle, durchschn. Ernährung	1467 kg	
Von der DGE* empfohlene Ernährung	1053 kg	-28,2 % Einsparungspotenzial
Vegetarische Ernährung	767 kg	-47,7 % Einsparungspotenzial
Vegane Ernährung	439 kg	-70,1 % Einsparungspotenzial

Treibhausgase in Kilogramm  
(CO<sub>2</sub>-eq-Emissionen/ Person und Jahr)  
\*Deutsche Gesellschaft für Ernährung

### Quellennachweis:

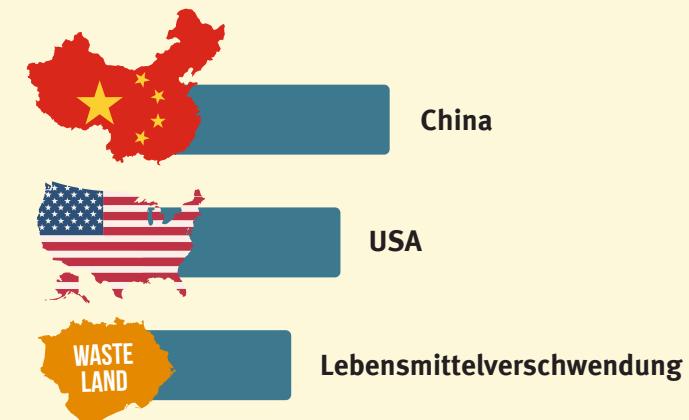
Titelfoto und Rezeptfoto: © Canva  
Teamfoto: © alegra kommunikation  
Daten CO<sub>2</sub>-Emission global: WWF 2022  
Daten Tomaten: IFEU 2020  
Daten Klimawirksamkeit: WWF 2021  
Daten Lebensmittelverschwendungen: Helmholtz-Klima-Initiative

Grafik und Gestaltung: © Nina Rühr | SINN MEDIA  
Redaktion und Inhalt: BUND Naturschutz Kreisgruppe München

## LEBENSMITTEL SIND KOSTBAR – AUCH FÜRS KLIMA

Fast zehn Prozent der weltweiten Treibhausgase entstehen durch Lebensmittelverschwendungen. Vom Acker bis zum Teller werden an allen Stationen Lebensmittel entsorgt und landen im Müll.

Wäre Lebensmittelverschwendungen ein Land, dann wäre es nach China und den USA der drittgrößte Treibhausgas-Produzent der Welt.



## DREI EINFACHE TIPPS GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

- **Einkaufszettel schreiben**: schützt vor Spontankäufen
- **Ordnung im Kühlschrank**, damit nichts in den Untiefen verschwindet
- **Sehen, Riechen, Schmecken**: vieles ist nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar