

TIPP Weniger tierische Lebensmittel

Klimaschonend essen

CO₂-Bilanz von Mahlzeiten

Eine fleischhaltige Mahlzeit mit Rindfleisch ist etwa drei- bis viermal belastender fürs Klima als eine vegetarische Mahlzeit. Wird anstatt Rindfleisch Schweine- oder Hühnerfleisch ausgewählt, reduzieren sich die Treibgashause schon um fast zwei Drittel.

Rindersteak mit Pommes frites und Salatbeilage



Energiegehalt der Mahlzeit: 704 kcal

Rindfleisch 200 g, Pommes frites 150 g (tiefgekühlt, im Ofen gebacken), Feldsalat, Kirschtomaten, Olivenöl 20 g für den Salat und zum Braten

2820 g CO₂*

statt Rindfleisch:
mit Schweinefleisch 1190 g
mit Hähnchenfleisch 1100 g

Spaghetti mit Tomatensauce



Energiegehalt der Mahlzeit: 697 kcal

Spaghetti 200 g (gekocht), Tomaten aus der Dose 300 g, Zwiebel, Olivenöl 30 g

700 g CO₂*
mit Käse 820 g

* CO₂-Äquivalente setzen sich zusammen aus CO₂-, Lachgas- und Methan-Emissionen; berechnet mit dem CO₂-Rechner von www.klimatarier.com