

Wie koche ich klimafreundlich?

Koch-Azubis suchen nach Gerichten mit möglichst niedrigem CO₂-Emissionswert / Projekt vom Umweltministerium gefördert

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
PIA ECKSTEIN

Rems-Murr.

Gut schmecken muss es. Gut aussehen muss es. Wer das hinkriegt, hat beste Chancen als Koch? Das war einmal. Heutzutage ist auch noch das Gewissen mit. Zwölf Auszubildende aus der Gastronomie – angehende Köchinnen und Köche – haben jetzt in einem Projekt der Maria-Mertan-Schule und der Klimaschutzgeschäftsstelle des Landratsamts gelernt in der Küche der Zukunft sollen auch die Werte „Klimaschutz“, „nachhaltige Entwicklung“, „Regionalität“ und „Saisonalität“ eine Rolle spielen. Bloß wie?

Was wollen wir auf dem Teller?

Die erste Entscheidung der Jungköche fiel schnell und bedurfte letztlich keiner Diskussion: Fleischprodukte haben einen besonders hohen CO₂-Ausstoß. Für ein 200 Gramm schweres Rindersteak müssen etwa 2,46 Kilogramm CO₂-Emission verantwortet werden. Oder, um etwas anschaulicher zu machen: Für 200 Gramm Rind kann das Auto ungefähr 17 Kilometer fahren. Viehzucht hat außerdem einen hohen Flächenverbrauch, und etwa 70 Prozent der von Landwirten bepflanzten Flächen dienen der Herstellung von Tierfutter. Das Tierfutter wird übrigens sehr oft von sehr weit weg importiert und ist häufig unter nicht umweltgerechten Bedingungen angebaut worden. Das heißt: Wer klimafreundlich und umweltschonend kocht, kocht öfters vegetarisch. Und damit, wo das Rindfleisch ja jetzt wegfällt, die Eiweißversorgung nicht zu kurz kommt, gibt's Hülsenfrüchte. In diesem Fall Albsinsen. Denn die sind gesund und kommen aus der Region. Für 200 Gramm Linsen stoben gerade mal 120 Gramm CO₂-Emission – dafür fährt kein Auto auch nur einen Kilometer. Da Linsen allein aber doch nicht so ganz befriedigend sind, sollen noch Rote-Bete-Taler auf den Teller. Sind Rote Bete okay? 100 Gramm frische Rote Bete stehen für 30 Gramm CO₂-Emission – da muss keiner auch nur an Autostrecke denken.

Ist Gemüse gleich Gemüse?

Na ja, das kommt darauf an. Gerade ist's halt einfach Winter. Die von den Azubis gepflanzten Vollkornspaghetti mit Kräutern und Kirschtomaten sind dabei mit etwas Vorsicht zu genießen. Die roten Früchtchen kommen zwar vom Elbaubauern, der aber hat entweder ein gut beheiztes und beleuchtetes



Schnippeln fürs Klima.



Was sind klimafreundliche Zutaten? Das fragen die Koch-Azubis im Pilotprojekt „Nachhaltige Entwicklung in der beruflichen Bildung: Bereich Lebensmittelverarbeitung“, kurz Klimakochen. Die Kohlrabi-Taler in der Glasschale (links) sind in Wintermonaten vorbildlich. Kleine Tomaten dagegen können durchaus kritisch betrachtet werden. Fotos: Böttner

tes Gewächshaus oder bekommt sie aus irgendwelchen Ländern ganz weit weg zugeführt. Nichtsdestotrotz – die CO₂-Rechnerei ist leider nicht so einfach – ist die Kirschtomate im Jahresmittel CO₂-mäßig nicht so schlecht: Die übliche 250 Gramm-Kirschtomaten-Packung kommt – ohne die Plastikverpackung mitzurechnen – laut CO₂-Rechner auf durchschnittlich 230 Gramm CO₂-Emission. Das entspricht etwa einem Kilometer Autofahrt.

Viel besser aber ist die ebenfalls gekochte Sauerkrautsuppe: 250 Gramm Kohl bedeuten etwa 100 Gramm CO₂. Dazu noch Kraut aus einer Mehlmischung von der Hognacher Mühle – besser kann's nicht gehen. Aber Achtung: Wer natürlich viele Kilometer fahren muss, um in der Hognacher Mühle einzukaufen, der tut wieder besser daran, im fußläufig erreichbaren Supermarkt irgendein Mehl zu nehmen.

Müssen wir jetzt auf alles verzichten?

Nein, natürlich nicht. Doch es lohnt ganz einfach, beim Einkaufen und Kochen ein bisschen mitzudenken. Manche Dinge lassen sich nicht so einfach ersetzen. Wer will zum Beispiel auf Olivenöl oder Zitronensaft verzichten? Anderes kann mit Kreativität umgangen werden.

Auch beim Nachtsich, so lernen die angehenden Köchinnen und Köche, kann CO₂ gespart werden. Wenn der Koch das so will. Doch manchmal ist's fast unmöglich, über Lieblingsgerichte hinwegzukommen. Die Azubis zum Beispiel wollten auf das Dessert, bei dem Orangenfilets zusammen mit

Quark, pürierter Avocado und Limette so wie Karamell gereicht werden, nicht verzichten. Obwohl, alles in allem gerechnet, auf dem Teller dann umgerechnet 2,15 Kilogramm CO₂-Emissionen liegen.

Viel umweltfreundlicher mit nur 1,26 Kilogramm CO₂-Emission wäre da der Apfel-

Crumble mit Vanillesoße. Wenn denn die Apfel wirklich aus der Region kommen und nicht aus Südafrika. Was hier am stärksten ins Gewicht fällt, weil's halt wieder ohne das tierische Produkt nicht auskommt, ist die Vanillesoße: Ein halber Liter Milch steht nun mal für fünf Kilometer Autofahrt.

Die Klimarechnung

Nahrungsmittel und CO₂-Emissionen

Rems-Murr (pia).

Nahrungsmittel in CO₂-Emissionen umzurechnen ist eine nicht ganz einfache Sache. Denn es spielen sehr viele Faktoren eine Rolle: Ist das Obst oder das Gemüse aus der Region und der Saison entsprechend? Wie weit wird es zum Verkauf transportiert? Auch wenn Bio einen geringeren CO₂-Fußabdruck hat als konventionell Produziertes, hat ein Bio-Apfel aus Neuseeland, der in Deutschland verspeist wird, natürlich einen deutlich schlechteren Wert als ein herkömmlich produzierter Apfel aus der Region. Eine Rolle spielt auch, wie weit der Anfahrtsweg des Einkäufers ist. Und wie sieht die Verpackung aus?

Zur eigentlichen Produktion müssen zusätzlich die Produktionen mit dazugerechnet werden, ohne die das Produkt nicht entstehen kann. Also die Düngemittel etwa oder Prozesse wie Waschen, Sortieren, Lagern und Verpacken.

Im Übrigen ist der Begriff CO₂-Emission

natürlich verkürzt. In die Rechnung werden auch andere klimaschädliche Gase wie Methan (CH₄) und Lachgas (N₂O) miteinbezogen. Korrekt und vollständig lautet die Schreibweise CO₂e. Das kleine „e“ steht für „Äquivalente“, also für Gleichwertiges.

Die Geschäftsstelle Klimaschutz nutzt als CO₂-Rechner die Internetseite Klimatier.com. Hier werden zur Berechnung der CO₂-Emission von Lebensmitteln folgende Aspekte einbezogen und bilanziert:

- Produktionsmethoden wie Freiland oder Gewächshaus, außerdem die Produktionsprozesse wie Düngemittel, Verarbeitung und so weiter.
- Saisonalität über ein gesamtes Jahr.
- Transportwege aller Arten vom Produktionsland bis zum Konsumenten.
- Verpackung und Lagerung.

Die CO₂-Werte im Rechner wurden vom IFEU-Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg berechnet.