

**TIPP** Weniger tierische Lebensmittel

# Klimaschonend essen

## CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub>\***

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 CO<sub>2</sub>\***  
mit Käse 820 g

\* CO<sub>2</sub>-Äquivalente setzen sich zusammen aus CO<sub>2</sub>-, Lachgas- und Methan-Emissionen; berechnet mit dem CO<sub>2</sub>-Rechner von [www.klimatarier.com](http://www.klimatarier.com)