

Zutaten für die klimafreundliche Küche



Kategorie	Produkt	CO ₂ e/kg	Produkt	CO ₂ e/kg	Produkt	CO ₂ e/kg
Gute Wahl	Gemüse, frisch	0,2	Kartoffeln, frisch	0,2	Tomaten, frisch	0,5
	Hülsenfrüchte	0,7	Getreide	0,8	Nudeln	1,1
	Tofu (Soja)	1,6	Milch	1,8	Sonnenblumenöl	2,1
	Reis	2,6	Frischkäse	3,2	Kartoffeln, trocken	3,3
	Fisch	3,6	Olivenöl	4,4	Geflügel	4,5
	Pommes TK	5,7	Sahne	5,9	Schwein	6,9
Lieber nicht	Tomaten, Gewächshaus	9,3	Käse	9,4	Garnelen	10,2
	Lamm	11,2	Butter	12,1	Rind	16,7

CO₂-Emissionen ausgesuchter Lebensmittel im Vergleich. Quelle: Eaternity Database (EDB) © KlimaTeller 2019

1 Produktwahl
mehr pflanzlich
statt tierisch

2 Saisonalität
lieber frisch
statt konserviert

3 Regionalität
besser aus der Nähe
statt weit transportiert