

# Pressemitteilung

Marktheidenfeld,  
21.03.2019

Tipps des BN zu einer nachhaltigen, klimaschonenden Ernährung

## Fett macht glücklich - aber wen?



*Klimakiller Nr. 1 unter den Nahrungsfetten: Butter. Foto: Hartmut Haas-Hyronimus*

Von tierischen Fetten wird wohl seit langem abgeraten. In der Kritik steht z.Zt. aber gerade ein Pflanzenöl: Palmöl ist in etlichen Supermarktprodukten wie Nutella & Co., Tütensuppen, Cremes, Waschmitteln, Lippenstift und Keksen enthalten - vor allem aber in Dieselmotoren. Auf der Strecke bleiben dabei bedrohte Arten wie Orang-Utan oder Tiger - und der tropische Regenwald. Palmöl kann aber auf vergleichsweise geringer Fläche einen großen Teil des weltweiten Bedarfs an Pflanzenölen decken. In vielen Ländern ist es ein schwer zu ersetzendes Nahrungsmittel und bildet die Lebensgrundlage von Kleinbauern. Das Problem liegt in der Gewinnung: Für sie werden nicht nur Regenwälder abgeholzt, sondern auch und vor allem Torfmoorwälder zerstört, die Kohlenstoffspeicher gigantischen Ausmaßes sind. Fast 90 Prozent der durch die Palmöl-Produktion verursachten Treibhausgase werden 2020 aus Torfböden stammen. Etwa 20 Prozent der globalen Treibhausgasemissionen resultieren aber aus der Zerstörung von Urwäldern. Indonesien ist deshalb nach China und den USA der weltweit drittgrößte Produzent von Treibhausgasen.

Allein ein Verzicht auf Palmöl führt jedoch nicht weiter: Alternativen wie Soja und Kokosnuss sind längst nicht so ertragreich, würden mehr Fläche verbrauchen als Ölpalm-Plantagen und auch mehr Treibhausgas-Emissionen erzeugen.

PM der BN Kreisgruppe  
Main-Spessart

Südring 2  
97828 Marktheidenfeld  
Tel./Fax: 09391-8892  
Email: [bn-msp@t-online.de](mailto:bn-msp@t-online.de)

[www.main-spessart.bund-naturschutz.de](http://www.main-spessart.bund-naturschutz.de)

Wir sind ausgezeichnet mit  
dem Qualitätssiegel  
Umweltbildung.Bayern



**Unser Umweltbil-  
dungsprojekt 2019**

**Netzwerk des Lebens  
und der Vielfalt**



Sparkasse  
Mainfranken-Würzburg  
**IBAN**  
DE 78 7905 0000 0240 4428 22  
**BIC**  
BYLADEM1SWU

Ohnehin landen 51 Prozent des importierten Palmöls als Agrosprit im Tank, und weitere zehn Prozent in Kraftwerken. Wichtiger noch als die Verbannung von Palmöl aus Lebensmitteln wäre also ein Ende des "Biosprit"-Etikettenschwindels. Palmöl kann auch biologisch und fair erzeugt werden, ist dann aber dreimal so teuer. Eine umweltfreundliche Alternative könnte das Öl aus der südamerikanischen Carnauba-Palme (*Acrocomia*) sein: Sie wächst auch in trockeneren Gebieten, das Öl ist aber nicht so haltbar und geschmacksneutral.

Klimakiller Nr. 1 unter den Nahrungs-Fetten ist ohnehin die Butter. Eine 100g-Portion Butter setzt im Durchschnitt 0,92 kg CO<sub>2</sub> frei im Vergleich zu 0,14 kg für Palmöl. Milchprodukte verursachen insgesamt nicht weniger als 23,6% der Treibhausgas-Emissionen der Ernährung pro Person. Geradezu lächerlich wirken dagegen die Emissionen von Obst (6,2%), Gemüse (4,2%) und Kartoffeln (3,1%). Dort zählt indessen neben dem Kriterium Regionalität auch und vor allem die Saisonalität, Beispiel Tomaten: Pro kg benötigt der ökologische Anbau lediglich 35g CO<sub>2</sub>-Äquivalente, der konventionelle 85g. Die Einfuhr aus Spanien setzt 600g CO<sub>2</sub>-Eq/kg frei, die Flugware von den Kanaren stattliche 7200 g. Das beheizte Treibhaus übertrifft jedoch mit 9300 g alles. Ähnlich sieht die Klimabilanz des "Heizspargels" unter Folien aus, der schon im März verkauft wird. Mitentscheidend ist auch das Endprodukt aus der Küche: Ein Schweinebraten (200g) mit Rotkohl und Kartoffelklößen produziert 3,42 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente, eine Portion Spaghetti mit Tomatensauce gibt sich dagegen schon mit 0,63 kg zufrieden.

Der BUND Naturschutz empfiehlt deshalb, Öle und Fette sparsam und vorzugsweise aus heimischem Anbau (Raps, Sonnenblumen) zu nutzen und Butter, wenn überhaupt, nur in kleinen Mengen zu verwenden - sowie allgemein den Konsum von Milchprodukten zu reduzieren. Palmöl haltige Produkte sollten ausschließlich aus biologischem Anbau oder fairem Handel stammen, Fertigprodukte gemieden werden - vor allem aber Fast-Food-Küche! Obst und Gemüse sollten vor allem saisonal eingekauft werden, nicht nur aus der Region kommen. Und klimafreundlichen Diesel gebe es nicht.

Mit diesem Beitrag endet die Artikelserie des Bund Naturschutz zum Klimaschutz für Jedermann. Er appelliert an die Bürger, nicht immer nur Maßnahmen von anderen zu fordern, sondern durch ihr eigenes Konsumverhalten die Richtung vorzugeben. Jeder sollte auch sich selbst gegenüber ehrlich sein: Das Klima ließe sich nicht durch Schönrechnen und Alibiaktionen täuschen. Die Klimatipps sind nachzulesen unter der Adresse <https://main-spessart.bund-naturschutz.de/klimatipps.html>