

Zutaten für die klimafreundliche Küche



Gute Wahl



0,2 kg CO₂e/kg
Gemüse, frisch



0,2 kg CO₂e/kg
Kartoffeln, frisch



0,5 kg CO₂e/kg
Tomaten, frisch



0,7 kg CO₂e/kg
Hülsenfrüchte



0,8 kg CO₂e/kg
Getreide



1,1 kg CO₂e/kg
Nudeln



1,6 kg CO₂e/kg
Tofu (Soja)



1,8 kg CO₂e/kg
Milch



2,1 kg CO₂e/kg
Sonnenblumenöl

2. Wahl



2,6 kg CO₂e/kg
Reis



3,2 kg CO₂e/kg
Frischkäse



3,3 kg CO₂e/kg
Kartoffeln, trocken



3,6 kg CO₂e/kg
Fisch



4,4 kg CO₂e/kg
Olivenöl



4,5 kg CO₂e/kg
Geflügel

Lieber nicht



5,7 kg CO₂e/kg
Pommes TK



5,9 kg CO₂e/kg
Sahne



6,9 kg CO₂e/kg
Schwein



9,3 kg CO₂e/kg
Tomaten,
Gewächshaus



9,4 kg CO₂e/kg
Käse



10,2 kg CO₂e/kg
Garnelen



11,2 kg CO₂e/kg
Lamm



12,1 kg CO₂e/kg
Butter



16,7 kg CO₂e/kg
Rind

CO₂-Emissionen ausgesuchter Lebensmittel im Vergleich. Quelle: Eaternity Database/KlimaTeller © Greentable e.V.

Zum Vergleich:  ø 13,0 kg CO₂e/100 km

Produktwahl
mehr pflanzlich
statt tierisch

Saisonalität
lieber frisch
statt konserviert

Regionalität
besser aus der Nähe
statt weit transportiert

Herstellung
lieber ökologisch
statt konventionell