

Handout umweltfreundliches Grillen und Picknicken

Größte Stellschraube für klimafreundliches Grillen: das Grillgut. Bis zu 95% der CO₂-Emissionen werden durch das Grillgut verursacht.

Grillgut	CO ₂ -Bilanz (pro Portion)
Schweinefleisch (150 g)	0,62 kg
Rindfleisch (150 g)	1,84 kg
Rindfleischpatty (114 g)	0,93 kg
Forelle (150 g)	0,94 kg
Veganer Patty Beyond meat (114 g)	0,38 kg
Gemüsepaket (je 50 g Aubergine, Zucchini, Süßkartoffel, Paprika und etwas Zwiebel, 5 g Olivenöl)	0,10 kg
Gemüsepaket plus 50 g Feta	0,42 kg
Gemüsepaket mit 50 g Tofu	0,17 kg

Quelle: IFEU-Institut über www.klimatarier.de

Fazit: Vorzugsweise pflanzliche Lebensmittel konsumieren, Fleisch und Fisch sowie Käse nur in geringeren Mengen.

Positiver Nebeneffekt: Eine Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten und wenig tierischen Produkten ist auch gut für die Gesundheit.

Lieber Fertigsalat oder selbstgemacht?

Wenn es um die CO₂-Emission der Produktion geht, schneidet wahrscheinlich der gekaufte Salat besser ab, da er in großen Mengen produziert wird, was meist energieeffektiver ist. Aber: Viele Fertigsalate enthalten eher wenig Gemüse, dafür viel (fetthaltige) Sauce aus z. B. Sahne oder Pflanzenöl (Bsp. Popp Gurkensalat; 67% Gurken, Rest Dressing). Fazit: Selber machen mit vielen pflanzlichen Zutaten und dann in der wiederverwendbaren Box mitnehmen. Zusatznutzen: Ich bestimme selber, was enthalten ist und habe z. B. keine Konservierungsstoffe in meinem Essen. Wenn es schnell gehen muss: Fertigsalat mit hohem Gemüseanteil nehmen oder einfach Gemüsesticks und Dipp servieren. Die nicht-wiederverwendbare Verpackung fällt aus Sicht der Klimabilanz kaum ins Gewicht, aber natürlich unter Umweltgesichtspunkten.

Geschirr, Besteck, Equipment

Mehrweg schlägt Einweg: gewöhnliches Besteck und Teller sind völlig ausreichend, Dips und Getränke können auch in benutzten, ausgespülten Schraubgläsern mitgebracht werden. Aufgrund der Bruchfestigkeit lohnen sich auch Plastikbecher und -besteck, solange diese lange genutzt werden, aus PE und PP und natürlich die guten alten Edelstahlbecher oder -teller.

Vermeiden sollte man Einweggeschirr aus sogenannten nachhaltigen Quellen; Bioplastik z. B., da die Herstellung sehr energieaufwändig ist und die Produkte hinterher auch nicht automatisch besser abbaubar sind. Mehrweg schlägt immer Einweg, besonders, wenn ich häufig grille oder picknicke.

Stellschrauben beim Grill:

- Art des Grills: es gibt keine großen Unterschiede aus Sicht der Klimabilanz zwischen den verschiedenen Arten von Grills (TÜV Rheinland, 2016)
- Am Besten schneiden der Elektrogrill mit Ökostrom oder Solargrill ab gefolgt von Elektrogrill ohne Ökostrom und Gasgrill (hier aber Gase mit beachten, Butan und Propan nicht erneuerbare Energien)
- Mehrweg vor Einweg: bei Einweggrills neben Müll zusätzlich auch schlechte Qualität von Kohle und geringer Abstand zum Bratgut → Gesundheitsgefahr
- Öko-Einweggrill: Schale kompostierbar oder Holz, das verbrannt wird → aber trotzdem Einweg
- Es gibt auch schon leichte Mehrweggrills
- Wahl der Kohle: am besten heimische Grillkohle sowie mit Siegeln von FSC, PEFC, Naturland aus europäischen Beständen
- Deutschland bezieht viel Grillkohle aus Polen, Litauen und Paraguay, doch können dort illegal abgeholzte Bestände oder durch Rodung gewonnene Kohle enthalten sein
- Aussagen, die leider nicht viel bedeuten:
 - o „Made in Germany“
 - o Kein Tropenholz
 - o Naturprodukt
 - o Natürliche Herkunft
- Alternativen zu herkömmlicher Grillkohle: Olivenkerne, Weinreben, Kokosshalen, Bambuskohle
 - o Sind Abfallprodukte und können so noch genutzt werden statt Entsorgung
 - o Brennen in der Regel länger als Kohle und haben weniger Rauchentwicklung
→ Lieber Olivenkerne als exotisches Material, da fällt der Transport fast weg
- Grillanzünder: natürliche Anzünder aus Holz und Wachs (gibt es auch FSC-zertifiziert), Kaminanzünder

Gretchenfrage Alufolie

- Alufolienherstellung ist sehr aufwändig und sie ist kaum recyclingfähig, aus Umweltgesichtspunkten also ungeeignet
- Jeder Deutsche verbraucht durchschnittlich 2,8 kg Alu
- Fertigung verbraucht etwa 10-mal mehr Energie als die von Glas und 25-mal so viel Energie wie die von Weißblech (Dose)
- Außerdem ist sie gesundheitsgefährdend, da salzige, fettige und saure Lebensmittel Aluminium lösen und das Aluminium ins Lebensmittel übergehen kann, dieses wird dann mitgegessen
- Aluschalen können zwar wiederverwendet werden, aber auch nicht beliebig oft. Außerdem sind nur beschichtete Aluschalen weniger gesundheitsschädlich und mit dem Auge kann ich die Beschichtung nicht erkennen
- Alternativen:
 - o Grillgitter, Grillkörbe, gusseiserne Pfanne, Grillspieße (Edelstahl, wenn häufig, sonst FSC-zertifiziert aus Holz), Edelstahlschalen
 - o Päckchen in Gemüseblättern (z. B. Kohlrabi oder Rhabarber)
 - o Fisch auf Grillbrett
 - o Kartoffeln vorgaren und halbiert direkt aufs Rost
 - o Gemüse direkt auf dem Rost

Zu guter Letzt: die Entsorgung

- Entsorgung von Grillkohle abgekühlt im Restmüll, separat in einer Tüte
- Nicht über Beete streuen, da Grillkohle auch Schwermetalle enthalten kann
- Alufolie und alles verschmutzte im Restmüll
- Übriggebliebenes Fleisch und sonstiges noch grillen und am nächsten Tag essen

Weiterführende Links:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/gesund-grillen-8-tipps-fuer-ungetruebten-grillgenuss-13877>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/bierdosenhaehnchen-wuerze-aus-farben-und-lacken-11717>

https://mobil.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publicationen-PDF/WWF_Marktanalyse-Holzkohle_2018.pdf

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/aluminium-7609>