

Die 10 CO₂-intensivsten Lebensmittel:

(CO₂-Äquivalente in Kilo)

Lammfleisch	39.000
Butter	23.794
Rindfleisch	13.311 (je nach Haltungsart noch höher als Lammfleisch und an 1. Stelle)
Käse	8.512
Shrimps / Hummer	7.700
Sahne	7.631
Geflügel	3.508
Schweinefleisch	3.252
Eier	1.931
Joghurt	1.231
Milch	940
Brot (Misch)	768
Gemüse (Konserven)	511
Gemüse (tiefgekühlt)	415
Gemüse (frisch)	153

- Ökologisch produzierte Lebensmittel haben immer eine bessere Klimabilanz als konventionell produzierte.
(Beispiel: Käse aus ökologischer Produktion verursacht 7.951 g CO₂e pro Kilogramm, bei konventionellem Käse 8.512 g).
- Frisch ist besser als tiefgekühlt, dies besser als die Konserve: Frisches Gemüse verursacht in Produktion, Transport und Lagerung mit 153 g CO₂ pro Kilogramm, als Tiefkühlware sind es 415 g/kg. Als Konserve ist die CO₂-Bilanz nochmals negativer mit 511 g/kg.
- Fisch und Meeresfrüchte: Der Dieselverbrauch der Fischkutter beim Fischfang unterscheidet sich zwischen den verschiedenen Meerestieren erheblich. Für eine Tonne Sardinen müssen so 71 Liter Diesel aufgewendet werden. Für den Fang von nordamerikanischem Wildlachs werden 886 Liter, für Weißen Thunfisch 1.612 Liter pro Tonne verbraucht.
Shrimps und Hummer sind hingegen wahre "Kraftstoff-Fresser". Für eine Tonne der Meeresfrüchte werden 2.923 Liter Diesel benötigt. Das entspricht rund 7.700 Gramm CO₂-Äquivalente pro Kilogramm – Transport ab Hafen, Lagerung und Verarbeitung sind dabei noch nicht berücksichtigt.
- Regionale Produkte sind besser als Übersee: Hierdurch werden Transporte durch Flugzeug oder Schiff eingespart (also Äpfel statt Bananen, Aprikosen statt Melonen)
- Unverpackt ist besser als verpackt oder gar in Plastik eingeschweißt