

Idee



Klar, es ist einfach und geht schnell: Ofen an, Pizza rein, fertig. Aber: Die Tiefkühlung ist CO₂-intensiv und das ist schlecht fürs Klima. Dabei ist nicht nur das Gefrierfach zuhause zu beachten, sondern die gesamte Kühlkette inkl. der Tiefkühlung beim Transport und im Supermarkt.

Also heißt es jetzt: Tschüss Tiefkühlpommes, -pizza und Co. Ab jetzt wird von Tiefkühlprodukten abgesehen und frisch gekocht. Viele Gerichte sind ratzfatzt zubereitet und brauchen nicht viel mehr Zeit als die Pizza oder Lasagne im Ofen. Wird es zeitlich im Alltag aber doch mal eng, kannst du z.B. auch größere Portionen kochen, damit du am nächsten Tag weniger Zeit darauf verwenden musst.

Eine Studie des Ökoinstituts aus dem Jahr 2012¹ kommt zwar zu dem Ergebnis, dass Tiefkühlfertiggerichte wie Brötchen, Hühnerfrikassee und Salamipizza in der CO₂-Bilanz teilweise besser als gekühlte oder selbst hergestellte Alternativen abschneiden, ist aber auch in Kooperation mit dem Deutschen Tiefkühlinstitut entstanden. Deshalb lautet unsere Entscheidung: Frisch statt Frost, was mittelfristig ja auch bedeuten kann, die Tiefkühltruhe abzuschaffen, was dann auf alle Fälle ein Gewinn für das Klima ist, da es Strom spart.

Wie lange soll das Experiment dauern?

1 – 10 Monate

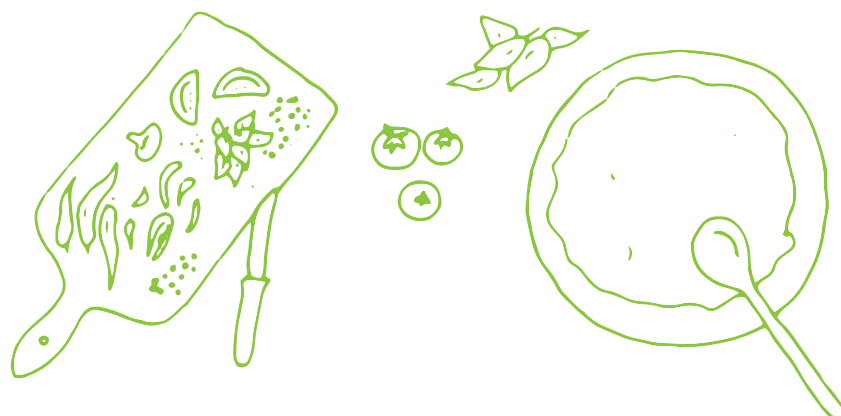
Für wen ist das Experiment gedacht?

Für alle, die sich mit ihrer Ernährung und deren Klimawirkung auseinandersetzen wollen.

Welche Wirkung soll das Experiment haben?

Es wird frisch gekocht! Dadurch gibt es mehr Berührungspunkte mit frischen Lebensmitteln und du lernst, sie zu verarbeiten. Der hohe Energieaufwand, um die Lebensmittel entlang der Kühlkette zu kühlen, entfällt. Auch wird meist weniger Energie benötigt, um die Lebensmittel zu erhitzen.

¹ www.oeko.de/publikationen/p-details/klimabilanz-tiefkuehlkost-ergebnisbericht





Welche Voraussetzungen sind erforderlich?

Du kannst Kochbücher oder Blogs durchstöbern und neue Lieblingsrezepte finden. Je nach Gericht muss etwas mehr Zeit zum Kochen eingeplant werden, oft geht es aber auch ganz schnell und unkompliziert.

Wie läuft die Dokumentation ab?



Vor dem Experiment: Vor Beginn des Experiments dokumentierst du eine Woche lang das Gewicht in Kilogramm deiner neu gekauften Tiefkühlprodukte.

Lasse dich dabei nicht von der Idee des Selbstexperiments beeinflussen und handle so, wie du es üblicherweise tust.

Der deutsche Durchschnittswert für Konsum von Tiefkühlkost (0,88 kg pro Kopf und Woche) kann dir bei der Einschätzung helfen.

Während des Experiments: Du kommunizierst wöchentlich das Gewicht der von dir gekauften Tiefkühlprodukte an uns. Ziel ist es, den Konsum an Tiefkühlprodukten zu minimieren.

Weitere Infos bekommst du per E-Mail.

Mach mit!

