



Energie sparen beim Kaffeetrinken



Kaffee wächst nur in tropischen Gebieten am Äquator, konsumiert wird er aber hauptsächlich in Europa und Nordamerika. Die langen Transportwege und der hohe Wasserverbrauch im Anbau und bei der Waschung der Bohnen machen Kaffee zu einer Energie- und Umweltsünde: Für die Herstellung einer Tasse Kaffee braucht es laut Water Footprint Network (www.waterfootprint.org) bis zu 130 l Wasser! Wie Sie das braune Gold auch ohne schlechtes Gewissen weiter genießen können:

1. Kaffeekonsum reduzieren

Weniger ist mehr – das gilt auch fürs Konsumverhalten: Je weniger Produkte wir kaufen, umso weniger Rohstoffe werden logischerweise aufgebraucht. Über einen reduzierten Kaffeekonsum freuen sich also nicht nur Ihr Geldbeutel und womöglich Ihre Gesundheit, sondern auch Ihr ökologischer Fußabdruck.

2. Kaffee-Alternativen checken

Man kann die schwarze Bohne auch durch regionale Produkte ersetzen. Diese tragen zum Klimaschutz bei, schmecken lecker und besitzen zusätzliche gesundheitsfördernde Eigenschaften – enthalten aber kein

Koffein. Ob Eichelkaffee, Kaffee aus Löwenzahnwurzeln, Malzkaffee aus gekeimten Gerstenkörnern, Lupinenkaffee, Zichorienkaffe oder Kaffee aus Esskastanien: Viele dieser Alternativen sind es auf jeden Fall wert ausprobiert zu werden. Sie finden sie im gut sortierten Biohandel sowie im Internet auch viele Rezepte zum Selbermachen.

3. Energie bei der Zubereitung sparen

Bei der Kaffeezubereitung können Sie tatsächlich am meisten Energie sparen. Die Zubereitung mit dem Wasserkocher und anschließendes Aufgießen ist am energiesparendsten, gefolgt von der Filterkaffeemaschine, der Kapselmaschine und erst dann dem Vollautomaten. Die Zubereitung auf dem Herd mit einer Mokkakanne verbraucht am meisten Strom.

4. Coffee to stay & Pfandsysteme nutzen

Auch Kaffeebecher gibt es inzwischen oft im Pfandsystem. Am besten immer vor Ort beim Kaffeehändler nachfragen oder gleich einen eigenen Becher-to-go mitbringen. Und wer noch einen Schritt weiter gehen will, setzt sich zum Kaffeetrinken hin – und lädt dabei auch die eigenen Energiereserven wieder auf.

