

Quellangaben zum CO2-Rechner HLNUG Stand 07.04.2026

Komponente	Wert	Einheit	Quelle	Link
Aubergine	0.2	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Ananas, frisch	0.9	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Apfel, Durchschnitt	0.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Ananas, Dose	1.8	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Ananas, per Flugzeug	15.1	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Apfel (Bio), Durchschnitt	0.2	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Avocado (Bio), aus Peru	0.8	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Avocado, Durchschnitt	0.6	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Banane	0.6	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Bier, 0,5 L Glasmehrwegflasche	0.9	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Bier, 0,5 L Weißblechdose	1	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Birne	0.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Blumenkohl	0.2	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Bohnen, Dose	1.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Bohnen, frisch	0.8	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Bratling/ Veggieburger/ Patty auf Sojabasis	1.1	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Brokkoli, frisch	0.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Brokkoli, gefroren	0.7	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Brot (Bio), Mischbrot	0.9	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Brot, Mischbrot	0.6	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Brot, Mischbrot	0.768	kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Brötchen, Weißbrot	0.688	kg CO2/ kg	Bundestag	https://www.bundestag.de/resource/blob/660794/dfdee26b00e44b018b04a187f0c6843e/WD-8-056-19-pdf-data.pdf
Brötchen, Weißbrot	0.7	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Brötchen, Weißbrot	0.661	kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Butter	9	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Butter	23.794	kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Butter	14.77	kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Butter (Bio)	11.5	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Champignons, Dose	2.4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Champignons, frisch, hell oder dunkel	1.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Dinkel, Reisersatz	0.7	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Ei	1.93	kg CO2/ kg	Bundestag	https://www.bundestag.de/resource/blob/660794/dfdee26b00e44b018b04a187f0c6843e/WD-8-056-19-pdf-data.pdf
Ei	3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Ei	1.931	kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Ei	2	kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Erbsen, frisch, grün, in Schoten	0.4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Erbsen, gefroren	1.2	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Erbsen, grün, Dose	1.7	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Erdbeeren, frisch, "Winter-Erdbeeren"	3.4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Erdbeeren, frisch, Durchschnitt	0.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Erdbeeren, gefroren	0.7	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Feldsalat	0.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Fenchel	0.2	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Fisch, Aquakultur	5.1	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Fisch, Durchschnitt	4.12	kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Fisch, Garnelen, gefroren	12.5	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Fisch, Wildfang, frisch	4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Beerenmüsl	1.19	kg CO2/ kg	MyMüsl	https://www.mymuesli.com/klima-fussabdruck
Fisch, Wildfang, Massenware, gefroren	2.4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf

Fisch, Wildfang, Spezialität, gefroren	10kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Geflügel, Durchschnitt	3.508kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Geflügel, Durchschnitt	4.22kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Geflügel, tiefgefroren	4.538kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Gemüse-Konserven	0.511kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Gemüse, durchschnitt	0.153kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Gemüse, durchschnitt	0.9kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Gemüse, tiefgefroren	0.415kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Gemüsenuggets/ -schnittel	1.3kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Gnocci	0.6kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Grünkohl, frisch	0.3kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Grünkohl, Glas	0.9kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Haferflocken	0.6kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Hähnchen, Durchschnitt	5.5kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Hähnchen, Nuggets	3.3kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Hähnchen, Wurstaufschnitt	2.9kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Honig, Glas	2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Hülsenfrüchte	2.71kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Joghurt (Bio), natur, Kunststoffbecher papierummantelt	1.9kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Joghurt, Früchte, Kunststoffbecher papierummantelt	1.7kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Joghurt, natur, Kunststoffbecher papierummantelt	1.7kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Joghurt, natur, Kunststoffbecher papierummantelt	1.231kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Joghurt-Ersatz, Soja, Kunststoffbecher papierummantelt	0.6kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Kaffee, Pulver (7 g entsprechen etwa einer Tasse Kaffee mit 125 ml)	5.6kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Kakao, Pulver	5kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Karotten	0.1kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Kartoffeln (Bio)	0.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Kartoffeln, frisch	0.199kg CO2/ kg	Bundestag	https://www.bundestag.de/resource/blob/660794/dfdee26b00e44b018b04a187f0c6843e/WD-8-056-19-pdf-data.pdf
Kartoffeln, frisch	0.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Kartoffeln, frisch	0.199kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Kartoffeln, frisch	0.62kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Kartoffelpüreepulver	0.9kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Käse (Bio), Durchschnitt	7.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Käse-Ersatz, vegan, auf Basis von Kokosfett	2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Käse, Durchschnitt	5.7kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Käse, Durchschnitt	8.512kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Käse, Durchschnitt	7.84kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Käse, Feta	7kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Käse, Hartkäse, wie Parmesan	6.3kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Kichererbsen, Dose	1.3kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Kohlrabi	0.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Kokosöl	2.3kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Kürbis	0.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Lauch	0.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Leinsamen	1.4kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Limonade, Orangenlimonade, 0,75 L Einwegplastikflasche	0.4kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Linsen (Bio), getrocknet	1.7kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Linsen, Dose	1.7kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Linsen, getrocknet	1.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf

Mais, Dose	1.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Margarine (Bio), vollfett	2.5kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Margarine, halbfett	1.7kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Margarine, vollfett	2.8kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Margarine, vollfett	2.48kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Milch (Bio), Vollmilch	1.7kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Milch-Ersatz, Dinkel	0.3kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Milch, fettarm	1.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Milch, Vollmilch	0.9476kg CO2/ kg	Bundestag	https://www.bundestag.de/resource/blob/660794/dfdee26b00e44b018b04a187f0c6843e/WD-8-056-19-pdf-data.pdf
Milch, Vollmilch	1.4kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Milch, Vollmilch	0.94kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Milch, Vollmilch	1.76kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Mineralwasser, 0,7 L Glasmehrwegflasche	0.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Nudeln	0.7kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Nudeln (Bio)	0.8kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Obst, Durchschnitt	0.98kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Olivenöl, Glaseinwegflasche	3.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Olivenöl, Glaseinwegflasche	2.48kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Orange/ Apfelsine	0.3kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Paprika	0.6kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Pfirsich, Dose	1.6kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Pfirsich, frisch	0.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Pommes, tiefgekühlt	0.7kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Pommes, tiefgekühlt	5.728kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Quark (Bio), 40 % Fett	4.1kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Quark-Ersatz, Soja	0.7kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Quark, 40 % Fett	3.3kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Quark, 40 % Fett	1.929kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Quark, Magerquark, 10 % Fett	2.4kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Rapsöl, Glaseinwegflasche	3.3kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Rapsöl, Glaseinwegflasche	2.48kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Reis	3.1kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Reis	6.2kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Rettich	0.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Rinder-Hackfleisch	9.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Rinder-Hackfleisch (Bio)	15.1kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Rinder-Patty/ -Bratling, tiefgekühlt	9kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Rindfleisch (Bio)	21.7kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Rindfleisch, Durchschnitt	14.34kg CO2/ kg	Bundestag	https://www.bundestag.de/resource/blob/660794/dfdee26b00e44b018b04a187f0c6843e/WD-8-056-19-pdf-data.pdf
Rindfleisch, Durchschnitt	13.6kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Rindfleisch, Durchschnitt	13.31kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Rindfleisch, Durchschnitt	20.65kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Roggenmehl	1.68kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Rosenkohl, frisch	0.3kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Rosenkohl, gefroren	0.6kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Rote Beete, frisch	0.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Rote Beete, Glas	1.3kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Rotkohl, frisch	0.2kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Rotkohl, Glas	0.7kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Rucola	0.3kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Saft, Apfelsaft, 1,0 L Glasmehrwegflasche	0.4kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Saft, Apfelsaft, 1,0 L	0.4kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Saft, Orangensaft, 1,0 L	0.7kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruicke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf

Sahne	4.2	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Sahne	7.631	kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Sahne	3.28	kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Sahne (Bio)	5.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Sahne-Ersatz, Hafer Cuisine	0.6	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Salatgurke mit Plastikfolienverpackung	0.4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Salatgurke (Bio), mit Plastikfolienverpackung	0.4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Salatmischung, gewaschen	0.4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Saure Sahne	3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Schaf- und Ziegenfleisch	14.9	kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Schalenfrüchte (Nüsse und Kerne)	1.77	kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Schokolade, Vollmilchschokolade, Tafel, 35 % Kakaogehalt	4.1	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Schokomüsli	1.49	kg CO2/ kg	MyMüsli	https://www.mymuesli.com/klima-fussabdruck
Schweinefleisch (Bio)	5.2	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Schweinefleisch, Durchschnitt	4.6	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Schweinefleisch, Durchschnitt	3.252	kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Schweinefleisch, Durchschnitt	7.99	kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Seitan	2.5	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Sellerie	0.2	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Sonnenblumenkerne	1.5	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Sonnenblumenöl, Glaseinwegflasche	3.2	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Sonnenblumenöl, Glaseinwegflasche	2.48	kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Spargel	0.7	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Spinat, Blattspinat, gefroren	0.6	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Spinat, frisch	0.2	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Tempeh	0.7	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Tofu	1	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Tomaten (Bio), frisch	1.1	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Tomaten, aus Deutschland, beheiztes Gewächshaus, "Winter-Tomaten"	2.9	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Tomaten, frisch, Durchschnitt	0.8	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Tomaten, frisch, Durchschnitt	0.339	kg CO2/ kg	Öko- Institut	https://www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf
Tomaten, passiert, Dose	1.8	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Tomatenmark	4.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Trauben, frisch, Durchschnitt	0.4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Walnüsse, in Schale	0.9	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Wasser, Leitungswasser	0.006	kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Wein, 0,75 L Glaseinwegflasche	1	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Weißkohl	0.1	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Weizenmehl	1.68	kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Wildfleisch, Hirsch	11.5	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Wurst-Ersatz, vegane Bratwurst	1.7	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Wurst, Bratwurst, Thüringer Rostbratwurst	2.9	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Wurstaufschnitt vom Rind, Aufschnitt	7.9	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Zitrusfrüchte	0.98	kg CO2/ kg	WWF	https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf
Zucchini	0.2	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Zucker (Bio), Rohrzucker	0.9	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Zucker, Rohrzucker	1	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Zwiebeln	0.2	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdruoecke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Elektro-Wärmepumpe	0.1912	kg CO2/ kWh	UBA EeE 2019	https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/2019-11-07_cc-37-2019_emissionsbilanz-erneuerbarer-energien_2018.pdf

Erdgas	0.241089	kg CO2/ kWh	UBA EeE 2021	https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/2021-12-13_climate-change_71-2021_emissionsbilanz_erneuerbarer_energien_2020_bf_korr-01-2022.pdf
Heizöl	0.312651	kg CO2/ kWh	UBA EeE 2021	https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/2021-12-13_climate-change_71-2021_emissionsbilanz_erneuerbarer_energien_2020_bf_korr-01-2022.pdf
Holz	0.014	kg CO2/ kWh	UBA CO2 Bilanz des Bürgers	https://www.klimaktiv.de/media/docs/Studien/20642110_uba_die_co2-bilanz_des_buergers.pdf
Ökostrom	0.02265	kg CO2/ kWh	UBA EeE 2021	https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/2021-12-13_climate-change_71-2021_emissionsbilanz_erneuerbarer_energien_2020_bf_korr-01-2022.pdf
Photovoltaik	0.056144	kg CO2/ kWh	UBA EeE 2021	https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/2021-12-13_climate-change_71-2021_emissionsbilanz_erneuerbarer_energien_2020_bf_korr-01-2022.pdf
Solarthermie	0.021696	kg CO2/ kWh	UBA EeE 2019	https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/2019-11-07_cc-37-2019_emissionsbilanz-erneuerbarer-energien_2018.pdf
Strommix	0.428	kg CO2/ kWh	UBA Strommix 2022	https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/2022-04-13_cc_15-2022_strommix_2022_fin_bf.pdf
Benzin	0.147	kg CO2/ km	UBA Klima Verkehr 2022	https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/11850/publikationen/165_2023_klimagasemissionen_des_verkehrssektors_0
Diesel	0.1639	kg CO2/ km	UBA Klima Verkehr 2022	https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/11850/publikationen/165_2023_klimagasemissionen_des_verkehrssektors_0
CNG	0.1075	kg CO2/ km	UBA Klima Verkehr 2022	https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/11850/publikationen/165_2023_klimagasemissionen_des_verkehrssektors_0
LPG	0.1181	kg CO2/ km	UBA Klima Verkehr 2022	https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/11850/publikationen/165_2023_klimagasemissionen_des_verkehrssektors_0
E-Auto-Kleinwagen	0.159	kWh/ km	ADAC E-Auto	https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/elektromobilitaet/tests/stromverbrauch-elektroautos-adac-test/
E-Auto-Luxus	0.309	kWh/ km	ADAC E-Auto	https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/elektromobilitaet/tests/stromverbrauch-elektroautos-adac-test/
E-Auto-Mittelklasse	0.186	kWh/ km	ADAC E-Auto	https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/elektromobilitaet/tests/stromverbrauch-elektroautos-adac-test/
Linienbus	0.0043	kg CO2/ km	Bundestag	https://www.bundestag.de/resource/blob/660794/dfdee26b00e44b018b04a187f0c6843e/WD-8-056-19-pdf-data.pdf
RE/ RB/ IRE	0.022	kWh/ km	Die Bahn - UmweltMobilCheck	https://www.bahn.de/wmedia/view/mdb/media/intern/umc-grundlagenbericht.pdf
S-Bahn	0.021	kWh/ km	Die Bahn - UmweltMobilCheck	https://www.bahn.de/wmedia/view/mdb/media/intern/umc-grundlagenbericht.pdf
EC/ IC	0.026	kWh/ km	Die Bahn - UmweltMobilCheck	https://www.bahn.de/wmedia/view/mdb/media/intern/umc-grundlagenbericht.pdf
ICE	0.025	kWh/ km	Die Bahn - UmweltMobilCheck	https://www.bahn.de/wmedia/view/mdb/media/intern/umc-grundlagenbericht.pdf
ICE	0.037	kWh/ km	Die Bahn - UmweltMobilCheck	https://www.bahn.de/wmedia/view/mdb/media/intern/umc-grundlagenbericht.pdf
E-Scooter	0.01	kWh/ km	Verivox	https://www.verivox.de/elektromobilitaet/e-scooter/kosten/
Zu Fuß		kg CO2/ km	Bundestag	https://www.bundestag.de/resource/blob/660794/dfdee26b00e44b018b04a187f0c6843e/WD-8-056-19-pdf-data.pdf
Fahrrad		kg CO2/ km	Bundestag	https://www.bundestag.de/resource/blob/660794/dfdee26b00e44b018b04a187f0c6843e/WD-8-056-19-pdf-data.pdf
Fernseher (42 Zoll)	0.075	kWh/ h	Jackery Fernseher	https://de.jackery.com/blogs/knowledge/how-many-watts-does-a-tv-use
Fernseher (55 Zoll)	0.116	kWh/ h	Ökoinstitut - digitaler CO2-Fußabdruck	https://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/Digitaler-CO2-Fussabdruck.pdf
Laptop	0.0132	kWh/ h	Ökoinstitut - digitaler CO2-Fußabdruck	https://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/Digitaler-CO2-Fussabdruck.pdf
Smartphone	0.0013	kWh/ h	Ökoinstitut - digitaler CO2-Fußabdruck	https://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/Digitaler-CO2-Fussabdruck.pdf
Sprachassistent	0.005	kWh/ min	Ökoinstitut - digitaler CO2-Fußabdruck	https://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/Digitaler-CO2-Fussabdruck.pdf
DSL Router (mit WLAN)	0.013	kWh/ h	Ökoinstitut - digitaler CO2-Fußabdruck	https://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/Digitaler-CO2-Fussabdruck.pdf
Desktop-PC	0.0394	kWh/ h	Ökoinstitut - digitaler CO2-Fußabdruck	https://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/Digitaler-CO2-Fussabdruck.pdf
Desktop-Monitor	0.047	kWh/ h	Ökoinstitut - digitaler CO2-Fußabdruck	https://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/Digitaler-CO2-Fussabdruck.pdf
Tablet	0.004	kWh/ min	Ökoinstitut - digitaler CO2-Fußabdruck	https://www.oeko.de/fileadmin/oekodoc/Digitaler-CO2-Fussabdruck.pdf
DVD-Player	0.001712	kWh/ h	UBA Umwelt, Haushalte und Konsum	https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/378/publikationen/daten_zur_umwelt_umwelt_haushalte_und_konsum_2.pdf
Videostreaming, allgemein	0.00145	kg CO2/ h	UBA CO2 Videostreaming	https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/video-streaming-art-der-dateneruebertragung
Videostreaming, Glasfaser (FTTH)	0.002	kg CO2/ h	UBA CO2 Videostreaming	https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/video-streaming-art-der-dateneruebertragung
Videostreaming, Kupferkabel (VDSL)	0.004	kg CO2/ h	UBA CO2 Videostreaming	https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/video-streaming-art-der-dateneruebertragung
Videostreaming, Mobilfunk 5G	0.005	kg CO2/ h	UBA CO2 Videostreaming	https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/video-streaming-art-der-dateneruebertragung
Videostreaming, Mobilfunk LTE (4G)	0.013	kg CO2/ h	UBA CO2 Videostreaming	https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/video-streaming-art-der-dateneruebertragung
Videostreaming, Mobilfunk UMTS (3G)	0.09	kg CO2/ h	UBA CO2 Videostreaming	https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/video-streaming-art-der-dateneruebertragung
Spam-Mail	0.0003	kg CO2/ Mail	TU Darmstadt - CO2 Mail	https://tuprints.ulb.tu-darmstadt.de/18513/7/ARP%20CO2-Bilanz%20Dezernat%20V.pdf
Standardmail	0.004	kg CO2/ Mail	TU Darmstadt - CO2 Mail	https://tuprints.ulb.tu-darmstadt.de/18513/7/ARP%20CO2-Bilanz%20Dezernat%20V.pdf
Mail mit Anhang	0.05	kg CO2/ Mail	TU Darmstadt - CO2 Mail	https://tuprints.ulb.tu-darmstadt.de/18513/7/ARP%20CO2-Bilanz%20Dezernat%20V.pdf
Kochfeld (Elektro)	7.5	kW	Kochfeld (Elektro)	https://assetscdn.loadbee.com/catalogue/n99mswk5cs85sfy/media3.bsh-group.com/Documents/specsheet/de-DE/ET645HN17E.pdf
Kaffeemaschine (Filter)	1	kWh/ min	Kaffeemaschine (Filter)	https://www.wmf.com/de/de/wmf-bueno-aroma-kaffeemaschine-glas-320000045.html?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw0aS3BhA3EiwAKaD2ZdWbFYGLcONzD_6_i-OGu9ICf7I85ccyoMZD-6wKROKyHHqOMjUkUBoCnccQAvD_BwE
Kaffeemaschine (Vollautomat)	1.45	kWh/ min	Kaffeemaschine (Vollautomat)	https://www.delonghi.com/de-de/ecam250-33-tb-magnifica-s-kaffeefullautomatp/ECAM250.33.TB
Backofen	3.6	kW	Backofen	https://www.bosch-home.com/de/de/product/kochen-backen/herde-backofen/einbaubackofen/HSG7361B1

Gasherd	0.03071	kWh/ h	UBA Umwelt, Haushalte und Konsum	https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/378/publikationen/daten_zur_umwelt_umwelt_haushalte_und_konsum_2.pdf
Waschmaschine	0.47	kWh/ Zyklus	Media Markt - Waschmaschine	https://www.mediamarkt.de/de/product/_miele-wcd130-wcs-8kg-2592800.html
Spülmaschine	0.736	kWh/ Zyklus	Media Markt - Geschirrspüler C	https://www.mediamarkt.de/de/product/_siemens-sn23ei14ve-iq300-geschirrspuler-freistehend-mit-unterbaumoglichkeit-600-mm-breit-44-a-c-2857491.html
Spülmaschine	0.535	kWh/ Zyklus	Media Markt - Geschirrspüler A	https://www.mediamarkt.de/de/product/_siemens-sn-45-ys-00-ae-iq500-geschirrspuler-unterbaufahig-598-mm-breit-44-db-a-a-2901848.html
Wäschetrockner (Wärmepumpe)	1.4	kWh/ Zyklus	Media Markt - Wäschetrockner	https://www.mediamarkt.de/de/product/_siemens-wq-33-g-2-d-40-trockner-80-kg-a-2753890.html
Wasserkocher	2.4	kWh/ min	Wasserkocher	https://asset.conrad.com/media10/add/160267/c1/-/gl/814846828D00/tehnici-podatki-2268699-bosch-haushalt-twk5p480-vodni-kuhalnik-brezvrvicni-legirano-jeklo.pdf
Toaster	1.32	kWh/ min	Toaster	https://www.zwilling.com/on/demandware.static/-/Sites-zwilling-it-Library/default/dw46b082b4/images/other/instruction_Toaster.pdf
Mikrowelle	0.9	kWh/ min	Mikrowelle	https://gzhls.at/blob/ldb/e/5/2/2/678311a976af363255c59511dce792205de9.pdf
Staubsauger	0.89	kWh/ min	Staubsauger	https://media.miele.com/downloads/e-/de/FS_12435970_DED_DE-de-DE.pdf
Kühlschrank (Kühl- und Gefrierkombination)	0.0199	kWh/ h	UBA Umwelt, Haushalte und Konsum	https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/378/publikationen/daten_zur_umwelt_umwelt_haushalte_und_konsum_2.pdf
Duschen	1	kWh/ min	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Kochfeld (Induktion)	4.6	kW	Kochfeld (Induktion)	https://assetscdn.loadbee.com/catalogue/n99mswzk5cs85sfy/media3.bsh-group.com/Documents/specsheet/de-DE/EW645CFB2E.pdf
Kühlschrank (side-by-side)	0.0397	kWh/ h	Kühlschrank (side-by-side)	https://assets.mmsrg.com/ada/166325/c1/-/ASSET_MMS_142084493?direct
Kühlschrank (freistehend)	0.0199	kWh/ h	Kühlschrank (freistehend)	https://assets.mmsrg.com/ada/166325/c1/-/ASSET_MMS_84602294?direct
Heißluftfritteuse	2	kWh/ min	Heißluftfritteuse	https://d.otto.de/files/b8225a70-52ec-5f7c-84cc-6a1b778cb4c8.pdf
Erdbeeren, frisch, aus der Region, saisonal	0.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Erdbeeren, frisch, aus Spanien	0.4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Trauben, frisch, aus Deutschland, saisonal	0.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Trauben, frisch, aus Italien, saisonal	0.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Erbsen, getrocknet	2.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Erbsen, grün, Glas	1.7	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Salatgurke, ohne Plastikfolienverpackung	0.4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Salatgurke (Bio), ohne Plastikfolienverpackung	0.4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Tomaten, aus Deutschland, saisonal	0.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Tomaten, aus Südeuropa, Freiland	0.4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Tomaten, Kirschtomaten	0.9	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Tomaten, passiert, Verbundkarton	1.6	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Käse, Frischkäse	5.5	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Käse (Bio), Frischkäse	6.9	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Käse, Hartkäse, wie Emmentaler	6	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Milch, H-Milch, Vollmilch	1.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Milch, H-Milch, fettarm	1.1	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Milch-Ersatz, Hafer	0.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Milch-Ersatz, Mandel	0.3	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Milch-Ersatz, Soja	0.4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Bratling/Veggieburger/Patty auf Erbsenbasis	1.8	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Hähnchen, gefroren	5.7	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Lupinenmehl	0.4	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Schweinefleisch, gefroren	4.6	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Sojagranulat	1	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Bulgur	0.6	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Erdnüsse, in Schale	0.8	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Erdnussbutter	2	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf
Feinbackwaren	1.6	kg CO2/ kg	IFEU	https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf