**Die gute Tasse Kaffee – und die Ökobilanz ihrer Zubereitung**Abfall vermeiden und Energie sparen

Seitdem die anregende Wirkung der Kaffeepflanze vor über 500 Jahren, vermutlich von abessinischen Ziegenhirten, entdeckt worden ist, hat Kaffee einen Siegeszug um die Welt angetreten und ist längst ein Alltagsgetränk geworden. Über die genussreichste Zubereitung dieses Getränks, kann man viel diskutieren. Hier soll es darum gehen, welche **Art der Zubereitung** am **wenigsten Müll produziert** und **Energie verbraucht**.

Im Folgenden werden die verschiedenen Methoden mit absteigender Ökobilanz behandelt:

**Frenchpress**

Bei der Frenchpress wird der Kaffee direkt in der Kanne aufgegossen. Somit fällt als Müll **nur die Verpackung des Kaffees** an. Wer ihn im Unverpackt-Laden kauft, kann somit einen **vollständig verpackungsfreien** Kaffee genießen! Wer zudem einen **energieeffienzenten Wasserkocher** verwendet und gut abschätzt, wieviel Kaffee tatsächlich auf einmal getrunken wird, spart auch viel Energie. Besser geht es eigentlich nicht.

Tipp: **Doppelwandige** Frenchpress-Kannen sind Thermoskannen und halten den Kaffee länger warm!

**Espressokännchen oder Percolator**

Auch das klassische Espressokännchen, das auf den Herd gestellt wird, ermöglicht **verpackungsfreies Kaffeekochen**. Da diese Methode recht schnell geht, ist sie auch **energetisch günstig**, vorausgesetzt Größe der Kanne und der Herdplatte passen zusammen.

**Siebträgermaschine und Vollautomaten**

Bei diesen beiden Methoden wird der Kaffee **portionsweise** hergestellt. Auf diese Weise wird vermieden, dass zu viel Kaffee gekocht und letztlich weggeschüttet wird. Auch hier kann Kaffee **abfallfrei** zubereitet werden. Der Energieverbrauch hängt stark davon ab, ob die Maschine eine **Abschaltautomatik** besitzt. Eine Siebträgermaschine ohne Abschaltautomatik verbraucht etwa drei Viertel des Gesamtverbrauchs für den Standby Modus, bei dem die Maschine konstant warm gehalten wird. Auch für den Vollautomaten gilt: **Nicht auf Standby weiterlaufen lassen**, sondern nach Verwendung abschalten.

**Filterkaffeemaschine**

Bei Filterkaffeemaschinen fällt außer der Kaffeepulververpackung noch der **Papierfilter an und dessen Verpackung** (i.d.R. Karton). Der Filter ist zusammen mit dem Pulver kompostierbar. Beim Einkauf sollte auf das **Umweltzeichen „Blauer Engel“** geachtet werden. Energetisch sind Filtermaschinen recht sparsam, solange man zwei Dinge beachtet. Die Kaffeemaschine sollte über eine **Thermoskanne** anstelle einer Warmhalteplatte verfügen und man sollte vorher gut abschätzen, wie viel Kaffee getrunken wird. Energetisch noch besser ist ein **Handfilter mit energieeffizentem Wasserkocher**.

**Kaffeepads**

Kaffeepadmaschinen sind angenehm und einfach zu bedienen, haben aber den entschiedenen Nachteil, dass pro Tasse Kaffee ein Kaffeepad verwendet wird. Die Filterpads an sich sind nicht das Problem, da sie gut kompostierbar sind. Allerdings sind in einer Packung meist nur 20 Pads, was eine **große Müllmenge** bedeutet (zum Vergleich: mit einer Packung Filtertüten kann man 100 Kannen (!) Kaffee kochen). Noch verheerender wird es, wenn die Pads zudem **einzeln in Folie kuvertiert** sind. Der Energieverbrauch von Kaffeepadmaschinen entspricht in etwa der einer Filtermaschine, vorausgesetzt man verzichtet auch hier auf den **energieintensiven Standbymodus.**

Tipp: Die Ökobilanz der Padmaschine wird schlagartig besser, wenn man **wiederverwendbare Pads** verwendet.

**Kaffeekapseln**

Kapselmaschinen sind vom produzierten Müll betrachtet die **schlimmste Form der Kaffeezubereitung**, daneben ist es auch die **teuerste**. Die Kaffeekapseln bestehen i.d.R. aus Aluminium, dessen Gewinnung **energieintensiv und schadstoffreich** ist und dadurch zur schlimmsten Sorte Verpackung gehört. Zudem sind pro Packung noch weniger Kapseln als Pads enthalten, oft nur 10 Stück. Kapselhersteller werben oft, dass die Kapseln recycelt werden können - wie viele tatsächlich wieder beim Hersteller landen und wiederaufbereitet werden, ist allerdings fraglich. Der Energieaufwand für die Zubereitung ist vergleich mit der Padmaschine.

Tipp: Auch für die Kapselmaschine gibt es eine **wiederbefüllbare Variante aus Edelstahl**. Dabei lohnt es, auf **hohe Qualität** zu achten, damit die Wiederbefüllung auch gut funktioniert.

**Fazit**

Es zeigt sich, dass es für jede Form der Kaffeezubereitung eine ökologisch vertretbare Lösung, wenn man guten Willen zeigt und auf Feinheiten achtet. Das gilt auch für den **verwendeten Kaffee**. Und wie so oft gilt: **Weniger ist mehr** – auch der eigenen Gesundheit zuliebe.