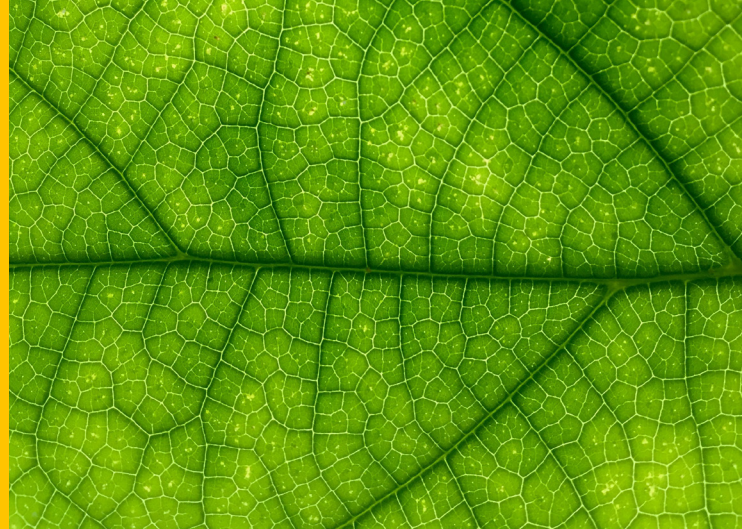


## Fleischesser und Veganer und ihre Umweltbelastung in CO<sub>2</sub>-Äquivalenten\*

Ernährungsstil	Fleischesser	Veganer
Mengen Pro Woche	Schweizer Durchschnitt	
Proteine aus Fleisch und Fisch	549	0
Proteine aus Milchprodukten und Eiern	407	0
Pflanzliche Proteine	9	154
Getränke, Fette & Öle, Getreide, Gemüse & Früchte, Transport, Verpackung, Vertrieb	870	970
Total Kilogramm CO <sub>2</sub> -eq* pro Jahr und Person	1836	1124
Umrechnung in Autokilometer**	9200	5600

\* CO<sub>2</sub>-Äquivalenten (Treibhausgase umgerechnet in CO<sub>2</sub>)  
 \*\* Mit einem durchschnittlichen Privatwagen in der Schweiz  
 Stand 2012



# Umweltbewusste Ernährung

Wie ich mit meinen Essensgewohnheiten die Welt besser machen kann



**Quellen**  
 Text: Peta | Greenpeace | evb.ch  
 Bild / Grafik: Peta | WWF



## Vogel/ Ei

### Fakten

- ✗ Die heutige „Legeleistung“ von über **300 Eiern pro Huhn** und Jahr ist keineswegs natürlich. Das Urhuhn legt nur etwa 18 Eier im Jahr, allein zur Fortpflanzung.
- ✗ Männliche Küken werden direkt nach der Geburt **geschreddert** oder **vergast**. Sie legen weder genug Eier noch setzen sie ausreichend Fleisch an, um „wirtschaftlich“ zu sein.
- ✗ Je billiger die Eier, umso schlechter die Tierhaltung (meistens).

### Lösung

- **Auf Eier verzichten und stattdessen Ersatz Produkte benutzen.** Wie z.B Stärke, Sojamehl, reife Bananen, Apfelmus, Leinsamen, Ei-Ersatzpulver, Seidentofu, Johannisbrotkernmehl, Tomatenmark für eine gute Bindung. Kala Namak für den Geschmack und Kurkuma für die gelbliche Farbe.
- Wenn überhaupt Eier, dann von nahegelegenen bekannten Bauernhöfen kaufen.



## Tier/ Milch

### Fakten

- ✗ Weltweit sind genauso viele Menschen übergewichtig wie unterernährt – Jeweils ca. **1 Milliarde**.
- ✗ Weiden und Futtermittel belegen oft Flächen, die für die Ernährung der Weltbevölkerung fehlen.
- ✗ Viehhalter und Landwirte roden enorme Waldflächen für Weiden und Futtermittelanbau.
- ✗ Die Viehwirtschaft verursacht fast ein **Fünftel** der globalen Treibhausgas-Emissionen.

### Lösung

- Halbieren Sie Ihren Fleischkonsum, damit die weltweiten Ressourcen für alle ausreichen. 500 Gramm Fleisch pro Person und Woche reichen.
- beim Kochen die Fleischration halbieren.
- Gericht mit saisonalem Gemüse aufwerten.
- einen Vegi-Tag pro Woche einführen.
- mittags mal ein Vegi-Menu bestellen.
- wenn Fleisch, dann BIO.
- Fleischabfall vermeiden: ganze oder halbe Tiere kaufen und verwerten.



## Tipps

- Essen Sie so oft wie möglich vegetarisch.
- Kaufen Sie nur, was Sie auch verbrauchen.
- Konsumieren Sie Kaffee und alkoholische Getränke bewusst.
- Werfen Sie Lebensmittel erst weg, wenn Sie tatsächlich ungeniessbar sind.
- Achten Sie bei Fisch und Meeresfrüchten auf Wildfang auf das MSC-Logo.
- Geniessen Sie Fisch bewusst und als Delikatesse: Bevorzugen Sie Zuchtfisch mit Biolabel.
- Verwerten Sie Essensreste.
- Bevorzugen Sie Bioprodukte.
- Legen Sie beim Kochen den Deckel auf.
- Wählen Sie saisonales Obst und Gemüse.
- Bevorzugen Sie Fleisch aus artgerechter Tierhaltung.
- Konsumieren Sie Milchprodukte und Eier bewusst.
- Sparen Sie Energie beim Geschirrspülen.
- Ziehen Sie, wenn immer möglich, die Pfanne dem Backofen vor.
- Trinken Sie Leitungswasser.