

Zahlen und Tipps zur Ernährung

Quelle: WWF-Magazin 01 2022 „Die Planet-Diät“, World Wildlife Fond Deutschland, Berlin, S. 8-17
Die Zahlen entsprechen dem Stand von 2020.

Rinder und Schweine weltweit

ca. 1 Milliarde Rinder

677 Millionen Schweine

Ein Drittel der weltweiten Ackerfläche dient der Produktion von Futtermitteln für Nutztiere.

Konsum in Deutschland und seine Auswirkungen

Pro Kopf werden in Deutschland jährlich 57 kg Fleisch verzehrt, der größte Teil davon ist Schweinefleisch. Maximal 30 kg gelten als klimaverträglich.

Pro Kopf werden jährlich 239 Eier konsumiert. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen oder Linsen wären eine geeignete Alternative. Davon werden pro Kopf jährlich nur 4 kg verzehrt, empfohlen wird aus ökologischen Gründen das 20-Fache.

Mehr als 60 % des in Deutschland konsumierten Gemüses wird aus dem Ausland importiert, bei Obst sind es sogar 80 %.

Der Flächen-Fußabdruck pro Person in Deutschland beträgt allein für die Nahrungsmittel-Produktion 2022 Quadratmeter.

Unsere derzeitige Ernährungsweise verursacht einen Ausstoß von 210 Millionen Tonnen Kohlenstoffdioxid jährlich, das ist mehr als durch die gesamten Emissionen durch Verkehr.

=> **Forderungen des WWF:**

Schaffung einer Zukunftskommission Ernährung zur Erarbeitung einer ressortübergreifenden Ernährungsstrategie: sozial gerecht, gesundheitsfördernd, umweltverträglich und am Tierwohl ausgerichtet; Besteuerung der Lebensmittel dahingehend, dass gesunde und nahrhafte Produkte die einfache und günstigere Wahl sind

Bedarf an Ressourcen

80 % der Wälder weltweit sind in Ackerflächen und Weiden umgewandelt.

70 % des globalen Artenschwunds werden durch die Landwirtschaft verursacht.

Für die Produktion des von Deutschland importierten Obst und Gemüses wird jährlich eine Wassermenge benötigt, die dem Chiemsee entspricht (ca. 2 Kubikkilometer).

Planetary Health Diet

Wenn sich alle Menschen der Welt auf die folgende Weise ernähren würden, hätte das zur Folge:

Flexitarische Ernährung spart 18 % der Anbaufläche und 27 % des Kohlenstoffdioxid-Ausstoßes (56 Millionen Tonnen).

Vegetarische Ernährung spart 46 % der Anbaufläche und 47 % des Kohlenstoffdioxid-Ausstoßes (98 Millionen Tonnen).

Vegane Ernährung spart 49 % der Anbaufläche und 48 % des Kohlenstoffdioxid-Ausstoßes (102 Millionen Tonnen).

ZehnTipps zum Thema „Besser essen“ vom WWF

Pflanzliche statt tierische Proteine: manche Pflanzenprodukte wie Soja, Linsen, Pilze oder Lupinen besitzen einen höheren Proteingehalt als Fleisch- oder Milchprodukte; zudem enthalten sie viel weniger Fett und praktisch kein Cholesterin

Mehr Bio: Der ökologische Landbau unterliegt gesetzlich klar definierten Richtlinien.

Sonntagsbraten: Weniger Fleisch und Fleischprodukte konsumieren, dafür hochwertige Produkte wählen (regional, ökologisch). Der Begriff „Sonntagsbraten“ impliziert, dass an den anderen Wochentagen kein Fleisch auf den Teller kommt. Das war, weil Fleisch teuer war, bis weit in die 1960er-Jahre noch weit verbreitet.

Augen auf beim Fisch-Kauf: Die Bereitstellung von Fisch kann mit mehr oder weniger starken Umweltbelastungen einher gehen. Tipps gibt die Webseite: fischratgeber.wwf.de. Dort findet man die gängigen Fischarten im Bild mit einer Grobbewertung; durch Anklicken erfährt man die Details.

Regional und saisonal: Produkte aus der Region, die zur Jahreszeit passen, sind frisch und senken den Aufwand für den Transport bzw. die Lagerung (Kühlhäuser). Tipps gibt die Webseite: wwf.de/saisonkalender.

Einkäufe planen: damit nicht zu viel eingekauft wird, verdirbt und weggeworfen werden muss.

Reste verwerten: Reste muss man nicht wegwerfen, sondern kann daraus ein neues Essen bereiten.

Aktiv werden: z. B. in einer Foodsharing-Gemeinschaft, bei einer Tafel (bei der nicht verkaufte Lebensmittel an Bedürftige verteilt werden), in einer politischen Partei oder in einem Umweltverband.

Essen lehren: z. B. durch gesundes Mittagessen in der Mensa oder nachhaltiges Kochen im Unterricht (vielleicht als Arbeitsgemeinschaft oder auf einem Projekttag).

Einfach loslegen: Einen guten Einstieg bieten die Besseresser-Rezepte auf der Webseite wwf.de/wochenmenue.