



Dein Einkaufsguide für mehr Nachhaltigkeit!



Erasmus+

INHALT

Einleitung

Auf dem richtigen Weg

Ein schweres Packerl

Kilo CO₂ pro Kilo Produkt

Unser täglich Brot

Die globale Ausdehnung der Landwirtschaft

Dahoam is Dahoam

Fleisch -Die Rechnung geht ned auf

Pflanz di!

Meer ist weniger

Bunte Bilder - Nix dahinter

Nobody is perfect



Einleitung

Wer nachhaltig und umweltfreundlich einkaufen will, steht vor vielen Fragen: Gibt es klimaneutrale Lebensmittel im Supermarkt? Welchen Siegeln kann man trauen? Ist Bio und Regional immer besser? Wie viele Lebensmittel schmeißen wir eigentlich weg? Kann man mit Bio die Welt ernähren? Wie ist das mit dem Fleisch? Wird für Tofu der Regenwald abgeholzt? Werden Farmer im globalen Süden fair bezahlt? Wo entsteht das meiste CO₂ bei meinem Einkauf?

Und vor allem: Was kann ich tun? **Mit kleinen Schritten beginnen!**

Welchen Einfluss hat unsere Ernährung auf die Welt?

Um die Umweltwirkung von Lebensmitteln auf unserem Teller zu verstehen, muss man sie bis zu ihrem Ursprung zurückverfolgen.

Auf diesem Weg, von der Produktion bis zum Teller, sind es vor allem die Landwirtschaft bzw. Aquakultur oder Fischfang, die Verpackung und der Transport, die Auswirkungen auf unsere Umwelt haben. Aber auch andere Stationen auf dem Weg eines Lebensmittels sind wichtig – weil sich hier oft entscheidet wie angebaut, wie verarbeitet, gelagert und gehandelt wird oder welcher Anteil der Lebensmittel im Abfall landet. Im Müll landet aber nicht nur viel zu viel Essen, sondern auch Verpackungen.

Im großen Chaos und Überfluss der Informationen, Vertuschung und Beschönigungen, verliert man als Konsument:in rasch den Überblick. Wir wissen leider kaum noch wo unser Essen her kommt, wie die Produktion verläuft und wie entstehende Abfälle entsorgt werden.



Wo kommen unsere Lebensmittel her und wie werden sie produziert: das fragen wir uns oft, denn beides hat einen Einfluß auf die Umwelt und unser Wohlergehen.

Wie wichtig der Transport für die Umweltbelastung ist, wird oft überschätzt. Wirklich umweltschädlich ist eigentlich nur der Transport via Flugzeug - Produkte die mittels Flieger nach Österreich kommen sollten daher vermieden werden. Natürlich verursacht auch der Transport mit LKW und Schiff Emissionen und Umweltbelastung. Was den wenigsten von uns aber bewusst ist, ist dass wir, wenn wir mit dem Auto zum Einkaufen fahren in der Regel mehr CO₂ zum Rucksack unserer Lebensmittel beitragen, als der eigentliche Transport vom Anbaugebiet zum Supermarkt!

Fest steht, es gibt oft große Unterschiede zwischen Produkten der selben Produktgruppe was die Umweltwirkung angeht, je nachdem wie produziert, verpackt oder transportiert wird.

Bio Tofu kommt übrigens meist aus Österreich. Mittlerweile wird die Sojabohne auch gerne bei uns angebaut und ist ein wertvoller Bestandteil vieler Fruchtfolgen.

Wir gehen am liebsten zu Fuß, oder fahren mit dem Rad, wenn es kurze Wege sind. Bist du auf dein Auto angewiesen, dann ist es am umweltfreundlichsten einen großen Einkauf auf Vorrat zu machen. Vielleicht geht es sich ja mit einem Einkauf pro Woche aus. Am allerbesten, wenn es möglich ist, in einer Fahrgemeinschaft: zusammen ist es auch oft lustiger.



4



Ein schweres Packerl

Wer sich mit Herkunft, Transport und Umweltwirkung unserer Lebensmittel beschäftigt, wird rasch mit Begriffen wie CO₂ Rucksack, Ökobilanz oder Ökologischer Fußabdruck konfrontiert. Warum sind sie von Bedeutung?

Manche dieser Begriffe beziehen sich z.B. nur aufs Klima - so wie die Klimabilanz, andere versuchen verschiedene Umwelteinwirkungen abzubilden - z.B. die Ökobilanz. Bei allen Ansätzen wird versucht, die Auswirkungen der Entstehung eines bestimmten Produkts vom Anfang bis zum Ende zu beleuchten.

Beim ökologischen Fußabdruck steht die Frage im Mittelpunkt, wie viel Fläche durch den eigenen Lebensstil verbraucht wird. Er setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen, die sich auf die globale Fläche der Erde, aber auch den CO₂ Verbrauch im Alltag beziehen.

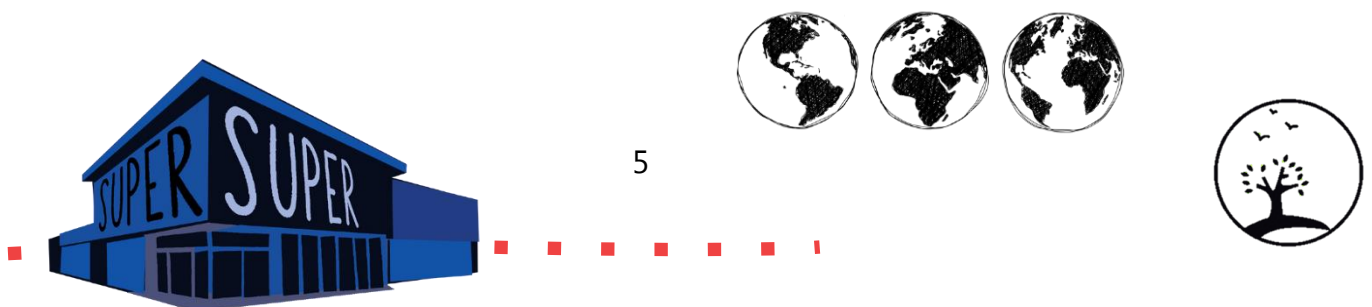
All dies hilft uns zu verstehen, wo in einer Lieferkette, welche Umweltprobleme auftreten. So können dann geeignete Maßnahmen zu möglichen Verbesserungen ergriffen werden.

Durch die so entstandenen Möglichkeiten, Produkte miteinander zu vergleichen, kann man erkennen, welches das Umweltfreundlichste ist. Allerdings muss man dabei berücksichtigen, dass man bei Klimabilanzen genau so leicht tricksen kann, wie bei wirtschaftlichen Bilanzen – hier ist Transparenz und leichte Nachvollziehbarkeit daher besonders wichtig!

Der ökologische Fußabdruck kann für die gesamte Menschheit berechnet werden: dann zeigt er an, wie weit wir die Kapazitäten der Erde schon überschritten haben.

Dieser Moment wird "Erderschöpfungstag" bzw. "Earth Overshoot Day" genannt.

Im Moment verbrauchen wir Global 1.7 Erden. Wenn alle Menschen wie wir, in Österreich, leben würden, bräuchten wir fast 3 Planeten



Kilo CO₂ pro Kilo Produkt

Bei vielen Lebensmitteln ist vor allem die Art der landwirtschaftlichen Produktion von Bedeutung: Wenn du nicht sicher bist, ob es g'scheiter ist im Winter eine Tomate aus Österreich oder eine Tomate aus Spanien zu kaufen: Schau dir diese Grafik an.

Die Gewächshaus tomate aus Österreich verliert haushoch gegen die Bio Variante aus Spanien. Warum? Alle Geächshäuser müssen beheizt werden! Das Gleiche gilt für Erdbeeren!

Die große Überraschung ist die Ananas aus der Dose, ihr Fußabdruck ist eigentlich ganz passabel für ein Importprodukt, aber nur wenn sie nicht als frische Frucht mit dem Flugzeug hier ankommt!

Wie du siehst ist der Klimaeinfluss dann 10 mal so groß! Konventionelles Obst und Gemüse aus Österreich das NICHT aus dem Glashaus stammt hat ungefähr die gleichen Werte wie importierte Bio Ware.



Unser täglich Brot

Eins ist klar: Wir Menschen müssen essen! Und unser Essen kommt aus der Natur: sei es von Äckern oder Weiden, aus Ställen oder dem Meer.

Heute leben ca. 8 Milliarden Menschen auf unserem Planeten – bis 2050 sollen es 10 Milliarden sein. Für die Natur bleibt immer weniger Platz. Vor allem auch, weil sich konventionelle Landwirtschaft immer mehr von der Natur entfremdet hat.

Ausgeräumte Kulturlandschaften, in denen die Fläche nur für eine noch effizientere Produktion optimiert wurde, sind artenärmer als Wüsten und haben mit den bunten Wiesen und Äckern einer traditionellen Landwirtschaft nicht mehr viel gemein. Geht es um den Einfluss, den die landwirtschaftliche Produktion auf die Natur hat, macht es einen Riesenunterschied, was und wie produziert wird. Unsere Welt ist bereits überlastet und schwer ausgebeutet, deshalb betonen Wissenschaftler:innen immer wieder, dass wir unseren Umgang mit der Natur ändern müssen. Sie kommen zu



dem Schluss, dass eine weltweite Umstellung auf biologische Landwirtschaft zu einem umfassend nachhaltigen Ernährungssystem beitragen und gleichzeitig alle Menschen mit ausreichend Nahrung versorgen kann!

Die Hälfte der globalen Landfläche, die durch den Menschen bewohnbar ist, wird von der Landwirtschaft genutzt. Städte, Siedlungen und andere bebaute Flächen belegen nur ein Prozent der Fläche. Der größte Teil der landwirtschaftlichen Fläche, nämlich 77% wird für die Produktion von tierischen Lebensmitteln benötigt. Dabei steuern diese nur 18% zur globalen Kalorienversorgung und auch nur 37% zur globalen Versorgung mit Proteinen bei.

„Wir produzieren wohl nicht genug zu Essen, wenn es immer noch hungernde Menschen auf der Welt gibt. Wenn wir weniger Dünger oder Pestizide verwenden, wenn wir weniger Tiere pro Quadratmeter zu- sammenquetschen, wenn wir kein Sojakraftfutter aus Südamerika zufüttern - dann ist die Ernährungssicherheit nicht mehr gegeben“.

Diese Argumente werden oft gegen eine tier - und umweltfreundliche Landwirtschaft verwendet. Aber wie ist das heute? Stimmen diese Argumente überhaupt? Könnte man die Menschheit auch mit einer moralischen, ethischen UND umweltschonenden Lebensmittelproduk- tion ernähren? Kann man mit „BIO“ die Welt retten? Dazu gibt es zahlreiche Studien und die gute Nachricht ist: Ja, das geht durchaus!

Moderne, biologische landwirtschaftliche Verfahren sind, was die Erntemengen angeht, heutzutage nicht mehr viel schlechter als intensivere Anbaumethoden – bei Extremwetter wie z.b. Dürre sind sie oft sogar wesentlich ertragreicher, da sie die Qualität der Böden fördern und vielfältiger und dadurch widerstandsfähiger sind. Wenn gleichzeitig weniger tierische Produkte konsumiert und Lebensmittelabfälle reduziert werden, kann man auch eine auf 10 Milliarden angewachsene Weltbevölkerung problemlos umweltfreundlich ernähren.



Selber nicht hungern zu wollen oder nicht am Hunger anderer schuld zu sein, wird als Argument mißbraucht, um an einer Art der Landwirtschaft festzuhalten, die in den 50ern und 60ern des letzten Jahrhunderts entstanden ist.



Ach! Kaffee, Orangensaft und Schokolade müssen auf jeden Fall mit!

Schokolade ist eine der beliebtesten Süßigkeiten weltweit. Österreicher:innen essen jährlich über 9 Kilo pro Kopf und gehören damit zu den europäischen Spitzenreitern. Eine ganze Menge! Das sind alles Produkte, die eigentlich nicht von hier sind. Aber was bedeutet das? Wo kommen die her? Wer baut die an? Wie sind die Bedingungen dort? Da geht es doch bestimmt um die Abholzung der Regenwälder und Palmöl, das ist doch auch so ein schlimmes Wort - hast du nicht mal erzählt dass es in total vielen Produkten drinnen steckt? So viele Fragen!

Also, das sind alles Produkte aus dem Globalen Süden. Da gibt es natürlich auch eine Reihe von Problemen.

Abholzung ist eines der großen Themen der Lebensmittelproduktion im Globalen Süden, aber leider nicht das einzige:

- Umweltverschmutzung,
- Zerstörung lokaler Strukturen und Landwirtschaft,
- CO2 Emissionen/Klimawandel,
- Landraub,
- Kinderarbeit, Sklaverei, keine Arbeitsrechte!

Durch intensive, ausschließlich profitorientierte Landwirtschaft werden natürliche Ressourcen langfristig geschädigt und schlimmstenfalls zerstört. Dies ist nicht zuletzt ein soziales Problem, denn insbesondere wirtschaftlich schlechter gestellte Bevölkerungsschichten haben keine Mittel um verlorenes Umweltkapital zu ersetzen, beispielsweise sauberes Trinkwasser durch den Zukauf von Wasser.



Die globale Ausdehnung der Landwirtschaft

Landwirtschaft hat viele Gesichter. Es sind nicht die großen Unternehmen der industrialisierten Landwirtschaft, die die Weltbevölkerung mit Nahrungsmitteln versorgen, sondern vor allem Kleinbäuerinnen und Kleinbauern.

Über 80 % der Bauernhöfe weltweit sind kleiner als zwei Hektar, Kleinbäuerinnen und Kleinbauern bewirtschaften mehr als die Hälfte der globalen Anbauflächen. Wo nur der Profit im Vordergrund steht, leiden Natur und Menschen. „Regional“ steht hoch im Kurs und hat, vor allem wenn es sich um saisonale Ware handelt, viele Vorteile.

Aber wie ist es mit den anderen Lebensmitteln, die nicht in Österreich produziert werden können? Etliche Produkte, die heute Teil unseres Speiseplans sind, wachsen nicht in Österreich oder gar Europa, sondern in den Tropen. Aber nicht nur über Bananen, Ananas oder Kakao ist der Speiseplan der Österreicher mit der Landwirtschaft im Globalen Süden verbunden. Palmöl ist ein Rohstoff mit verheerendem ökologischen Fußabdruck und findet sich in vielen Fertigprodukten.

Auch konventionelles Fleisch aus Österreich stammt von Tieren, die mit Sojabohnen aus dem Amazonas gefüttert wurden.

Viele Unternehmen verdienen gut am Geschäft mit dem Globalen Süden, wollen jedoch meist keine Verantwortung übernehmen.

Aber wie kann man die Farmer im Globalen Süden unterstützen? Achte auf Bio und Fairtrade Gütesiegel. Wichtig sind neben pestizidfreiem Anbau auch soziale Aspekte! Fair ist, wenn gute Arbeit gerecht entlohnt wird.

Wenn ich in eine Schokolade beiße und daran denke, dass die Hauptzutat dafür auf einer kleinen Familienfarm im Regenwald angebaut wurde, die ganz ohne Pestizide arbeitet und deren Bewohner:innen einen gerechteren Preis für ihre harte Arbeit bekommen haben, dann fällt mir diese Entscheidung eigentlich sehr leicht.

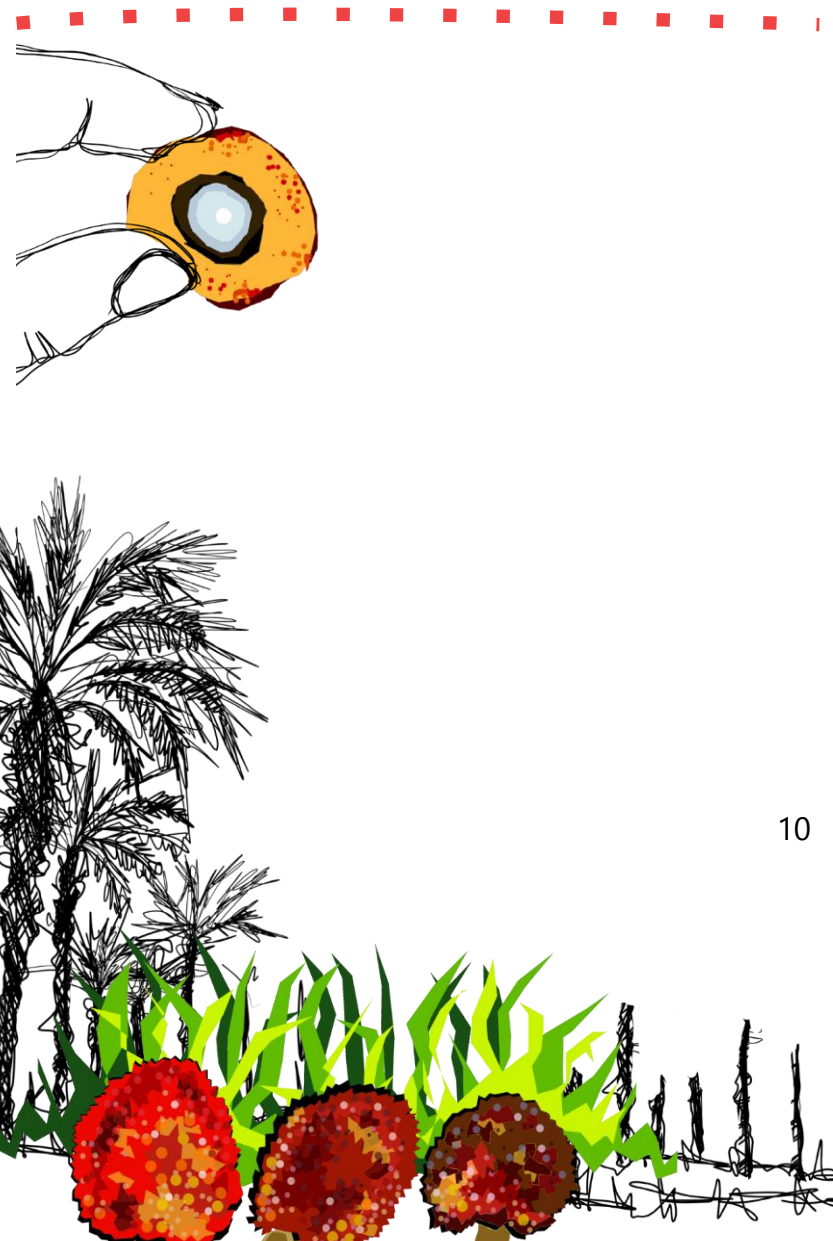


good oil - BAD OIL

Palmöl wird aus den Fruchtständen der Ölpalmen mittels Wasserdampf aus dem orangen Fruchtfleisch gewonnen.

Palmölplantagen haben wesentlich zum Verlust von artenreichen Wäldern und vielfältiger Landschaften beigetragen. Diese Plantagen befinden sich oft in den artenreichsten Gegenden, allerdings findet nur noch ein winziger Bruchteil der ursprünglichen Arten in ihnen einen geeigneten Lebensraum.

Palmölplantagen haben den höchsten CO₂-Fußabdruck pro Fläche von allen global relevanten landwirtschaftlichen Produkten. Die Arbeitsbedingungen auf den Palmölplantagen verstossen oft gegen internationales Arbeitsrecht und werden kaum kontrolliert. Als Konsument:in kann man aufgrund schwammiger Zertifikate nachhaltiges Palmöl schlecht von Palmöl aus Raubbau unterscheiden.



Bitter no

SWEET HAPPY DAY

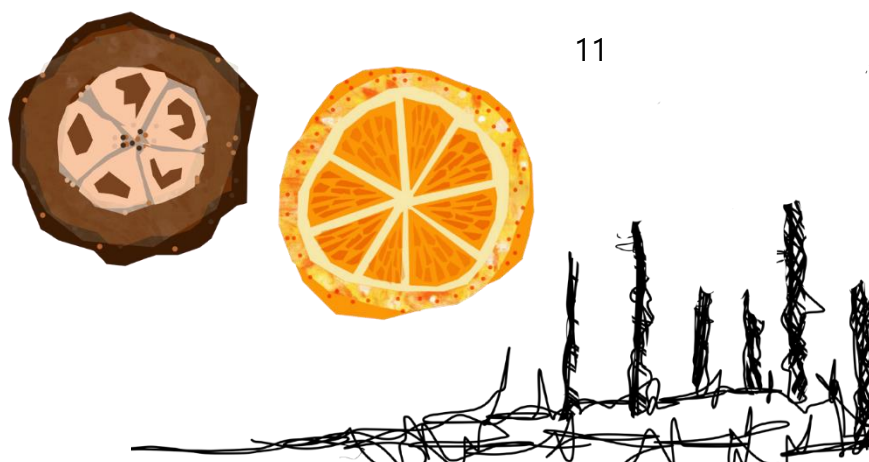
Jährlich werden rund 4.2 Millionen Tonnen Kakaobohnen produziert. Die Anbaubereiche um den Äquator liegen zu 90% in den Händen von Kleinbäuer:innen. Kakao ist Haupteinnahmequelle für über 5,5 Millionen Farmer:innen im globalen Süden und sichert darüber hinaus die Existenz von bis zu 14 Millionen Landarbeiter:innen und deren Familien.

Die Rohstoffgewinnung und Produktion von Schokolade ist sehr komplex, undurchsichtig und geprägt von Ausbeutung der Bäuer:innen und Arbeiter:innen. Kinderarbeit und katastrophale Umweltauswirkungen sind traurige, aber zentrale Merkmale der globalen Schokoladeindustrie von heute.

Die Kultivierung von Orangen ist die pestizidintensivste Form der exportorientierten, brasilianischen Landwirtschaft. Der brasilianische Anteil am weltweiten Handel mit Orangensaft liegt bei 80%. Seit 2008 führt Brasilien die traurige Weltrangliste im Pestizidverbrauch an, Tendenz weiter steigend. Ein Liter Orangensaft hat ungefähr einen Footprint von einem kg CO₂.

Hoher Düngerverbrauch, der Energiebedarf in der Produktion und lange Transportwege fallen beim Orangensaft ins Gewicht. Die Arbeit auf den Plantagen ist eine enorme körperliche Belastung, schlecht bezahlt, findet oft ohne Gesundheitsschutz statt und ist von Ausbeutung geprägt.

Wir greifen vor allem bei Schokolade, Kaffee und Co meistens zu Bio und fair gehandelten Produkten. Die Bio-Richtlinien bedeuten nicht nur, dass die Umwelt vor Ort geschont wird, sie sichert den Farmer:innen auch einen besseren Preis. Siegel, wie Fairtrade, setzen sich stark für bessere Arbeits- und Sozialbedingungen vor Ort ein.



Dahoam is dahoam

Sollen wir also lieber klassisch österreichisch, am besten regional, kochen? Gulasch oder ein Schnitzel? Ist das besser? Was ist überhaupt regional?

Ist die klassisch, österreichische Küche zu fleischlastig? Wäre das überhaupt gesund? Kostet halt auch viel....

Es stimmt: Die österreichische Küche von heute besteht zum großen Teil aus Fleischgerichten. Immerhin sind die Österreicher mit 62,6 KG Fleischkonsum pro Jahr und Kopf an sechster Stelle. Weltweit!

Alle Ernährungsexpert:innen sind sich einig: das ist viel zu viel und gar nicht gesund. Die Umwelt würde auch sehr profitieren wenn wir weniger Fleisch essen würden.

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Grundpfeiler für Gesundheit und Wohlbefinden. Wir essen im Idealfall das, was unser Körper braucht, und liefern ihm dadurch notwendige Nährstoffe.

Warum wir essen, was, wann, wie viel und wie wir essen – das alles wird von vielen Faktoren beeinflusst, etwa von Wahrnehmungen und Gefühlen. Aber auch eine Reihe sozialer und psychischer Aspekte spielen dabei eine wichtige Rolle. Achtung, auch Werbeleute wissen das - Werbung zielt geschickt darauf ab uns selber über unsere Bedürfnisse zu täuschen.

Viele Klassiker kann man total leicht auch ohne tierische Produkte zubereiten!

Dabei gibt es aber auch viele österreichische Gerichte ohne Fleisch

- Kaiserschmarrn, ein Klassiker, zum Beispiel. Das G'röstl schmeckt auch ohne Wurst gut und ein paniertes Parasol, selbst gefunden, kostet obendrein auch fast nix. Und wenn man möchte, kann man viele Gerichte auch ganz einfach gänzlich ohne tierische Produkte kochen. Wenn man bei den Semmelknödeln das Ei weglässt und



die Milch durch Gemüsebrühe oder Bier ersetzt, hat man super leckere Knödel, die auch eine gute Konsistenz haben, ohne zu zerfallen.

Teuer ist Fleisch nämlich schon, besonders in Bioqualität. Das hat verschiedene Gründe. Einerseits wird das „normale“ Fleisch oft unter Bedingungen produziert die weder tier- noch menschenwürdig sind. Denk nur an die ganzen Skandale in der Fleischindustrie. Da werden Tiere und Menschen gleichermaßen ausgebeutet. Andererseits erkennt man am Preis im Supermarkt nicht alle Kosten. Für die Schäden, die in der Landschaft und der Umwelt entstehen, werden letzten Endes noch unsere Enkel zahlen. Gutes Futter, mehr Platz für Tiere und vor allem gute Löhne für Produzent:innen und Helfer:innen sind im Billigfleisch für's Schnitzel nicht enthalten.

Deshalb sag ich für mich: Wenn schon Fleisch, dann Bio-Fleisch. Obwohl es halt einfach teurer ist. Aber für mich ist das, neben den gesundheitlichen Aspekten, ein Grund vorwiegend pflanzlich zu essen. Ich kann es mir gar nicht leisten, mir und meinen Kindern jeden Tag Fleisch vorzusetzen. Weniger ist auch in diesem Fall mehr!



13



Fleisch – die Rechnung geht nicht auf

Die globale Fleischproduktion wächst, verschlingt enorme Landflächen und heizt das Klima weiter an. Wissenschaftler sind sich weitestgehend einig: Klima und Biodiversität können nur geschützt werden, wenn die Industrieländer ihren Fleischkonsum massiv reduzieren.

Der Mensch und seine Haus- und Nutztiere machen 96% der Masse aller heute lebender Säugetierarten aus. 70% aller Vögel auf der Erde sind Geflügel. Und es werden mehr weil der Fleischkonsum steigt.

Aktuell verspeisen wir Österreicher:innen durchschnittlich 5,9 Tonnen Fleisch in unserem Leben: Das sind 1287 Tiere pro Kopf. Wir schlachten alleine in Österreich 99 Millionen Tiere. Das sind Zahlen, die kann man sich eigentlich gar nicht vorstellen. Unser Fleischkonsum ist der Dritthöchste in der EU und wir sind auf Platz

7 Weltweit mit einem jährlichen pro Kopf Verbrauch von knapp über 60 Kilo. Das ist viel zu viel! Solche Mengen beeinträchtigen nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch die Umwelt: Je mehr Wälder für Futtermittel gerodet werden, desto kleiner werden die Lebensräume der Wildtiere. Der Kontakt zwischen Menschen und Tieren wird en- ger - das fördert die Übertragung von Viren und die Entstehung neuer Pandemien.

HARTE FAKTEN:

Um 1 Kilo Fleisch zu produzieren braucht man viel Futter, und zwar pro:

Huhn 3,3 kg

Schwein 6,4 kg

Schaf 15 kg

Rind 25 kg



Der Einsatz von Antibiotika in der Tierhaltung führt zudem zu resistenten Keimen. Dies bedroht die Wirksamkeit von einem der wichtigsten Mittel der Humanmedizin. Dazu kommt, dass die führenden Anbauländer von Futtermitteln zu den größten Anwendern von Pestiziden gehören- auf Kosten von Gesundheit, Grundwasser und Biodiversität. Die fünf größten Tierkonzerne emittieren gemeinsam genauso viele klimaschädliche Gase wie der größte Ölmulti der Welt.

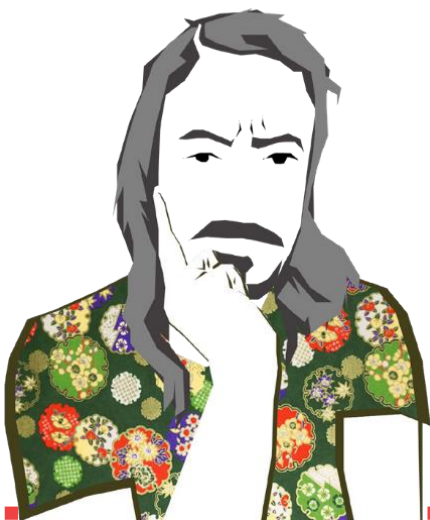
Und wenn das nun anders wäre?

Wenn die Österreicher:innen 34 % weniger Fleisch zu sich nehmen würden, könnte nicht nur Soja als Kraftfutter selbst angebaut werden, sondern auch so viel Raps und Sonnenblumen, um den Import an Palmöl komplett zu ersetzen.

Die Jugend macht es vor!

Junge Menschen ernähren sich doppelt so häufig pflanzlich wie der Rest der Bevölkerung. Trotz globaler Auswirkungen haben nur sehr wenige Länder einen Plan zur Senkung des Fleischkonsums - Österreich ist da natürlich nicht dabei. Laut Umfragen lebten im Jahre 2018 rund 10% der Österreicher:innen vegetarisch, drei Mal so Viele wie 2005. In Indien gibt es im Vergleich rund 38% Vegetarier:innen

Einzig: Bei Veganer:innen muss Vitamin B12 durch supplementiert werden. Dieses Vitamin wird an die Masttiere auch nur als Zusatz gefüttert, da könnten wir es auch gleich selber zu und nehmen. Alle anderen Inhaltsstoffe sind auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.



Pflanz di

Und wie ist es jetzt mit vegetarisch oder vegan? Weniger tierische Produkte bedeuten weniger Umweltbelastung. Aber ist das auch gesund?

Bei vegetarischer und veganer Ernährungsweise gelten auch die Grundprinzipien der Österreichischen Ernährungspyramide.

Von vegetarisch bis vegan entfallen jedoch ein bis mehrere Lebensmittelgruppen, die durch andere, wie beispielsweise Nüsse, ausgeglichen werden sollten.

Ernährungswissenschaftler der Österreichischen Gesundheitskassa empfehlen die „ovo-lakto-vegetabile Kost“, das sind Eier, Milchprodukte und Gemüse, sogenannte Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Bluthochdruck zu vermeiden.

Sind vegetarische Würstchen oder Burger ein „echter“ Ersatz? Aus Umweltsicht gilt auch hier, dass die pflanzlichen Kopien den tierischen Originalen überlegen sind. Aus gesundheitlicher Sicht sind diese Produkte aber wie andere hoch verarbeitete Produkte zu bewerten. Fertigprodukte bleiben Fertigprodukte! Sie haben oft zu viele Lebensmittelzusatzstoffen und sollten nur selten konsumiert werden.

Wenn man die Möglichkeit hat, nutzt man lieber das saisonal verfügbare Gemüse und verarbeite es selbst zu Paties oder Gemüseschnitzzel! So spart man nicht nur CO₂ Emissionen und Verpackungsmüll sondern auch viel Geld!



Vegane Burger Patties

1 Dose Rote Bohnen
1 gehackte Paprika
70 g feine Haferflocken
1 kleine Zwiebel
3 EL Mehl
Knoblauch nach Belieben
BBQ Gewürzmischung
1 Schuß Soja Sauce Salz, Pfeffer, Chilli
für 5 Patties

Die Zwiebel hacken, leicht braun anbraten, am Ende Knoblauch kurz mitrösten.

Bohnen abtropfen und zerdrücken. Beides nun mit Haferflocken, Mehl und Gewürzen gut vermengen. Abschmecken.

Die Masse kommt zum Ruhen in den Kühlschrank. Dort hält sie auch locker 1-2 Tage. Patties formen und dann mit wenig Hitze 5- 10 Minuten, je nachdem wie dick du sie formst, auf beiden Seite braten

Vegane Gemüseschnitzel

1 Zwiebel
300 g Semmelwürfel+Brösel 1 EL Tahin (geht auch ohne) 100 ml Gemüsebrühe
gehackte Petersilie Gemüse: Karotten, Erbsen, Paprika, Sellerie, Mais, Chilli, etc
Salz, Pfeffer
für 2 Personen

Die Zwiebel hacken, in der Pfanne leicht anbräunen, klein geschnittenes Gemüse ganz nach Geschmack dazu und kurz mit braten. Semmelwürfel in der Brühe aufwe- chen und mit den restlichen Zutaten, Kräutern und Gemüse gut verkneten. Je nach Konsistenz noch Brösel dazu geben.

Mit nassen Händen flache Laibchen formen, in Brösel wenden und goldbraun anbraten! Schmeckt immer anders und ist super zum Vorbereiten!



Viele glauben, dass es bei pflanzlicher Ernährung um Verzicht geht. Wir sagen: Es geht um MEHR! Vielseitigere Gerichte, Neues ausprobieren, und schon hat man statt 3 Standardgerichten ein Vielfaches.

Werde kreativ!

Wenn man mal der ersten Schritt in Richtung „mehr Gemüse“ getan hat, kommt oft auch die Kreativität. Es gibt so viele Sorten und Anwendungen - da googelt man sich am besten je nach Gemüse Rezepte und findet im Überfluss! Und mit der Übung kann man fast jedes Basis Rezept erweitern, aufpeppen oder umwandeln. Von der französischen Quiche, über Strudelvariationen, Pizza und Gratins gibt es auch Überbackenes für deftigen Heißhunger. Das mögen auch viele Kinder! Vegetarische Lasagne geschickt gewürzt mit Soja Granulat begeistert auch oft die Kleinsten. Nur Mut!



Meer ist weniger

Für etwa 3,1 Milliarde Menschen sind Meeresfrüchte essentiell, weil der Verzehr von Fisch eine entscheidende Quelle für Protein und wichtige Mikronährstoffe darstellt. 90 % der weltweiten Wildfischbestände sind bereits überfischt oder an der Kapazitätsgrenze.

Tragisch ist, dass diese Überfischung oft an den „Luxuskonsum“ der reichen Länder gekoppelt ist. Menschen, die tatsächlich auf das Meer als Nahrungsmittellieferant angewiesen sind, müssen oft mit immer weniger auskommen. Der künftige Zuwachs an Meeresfrüchten dürfte aus der Aquakultur kommen, die zu den am schnellsten wachsenden Sektoren der Lebensmittelproduktion weltweit gehört. Eine solch rasche Entwicklung kann jedoch auch negative ökologische und soziale Auswirkungen haben, wie die Zerstörung von Lebensräumen, Überfischung zur Gewinnung von Futtermitteln und soziale Vertreibung.

Auf diesem Fisch ist ein Siegel drauf: MSC Nachhaltiger Fischfang. Ist der dann OK?
Es gibt große Diskussionen wie gut dieses Siegel wirklich ist

HARTE FAKTEN:

Von unseren Meeren sind:

7% OK

33% überfischt

60% maximal befischt

Davon sind nur 12 % MSC zertifiziert



Der künftige ökologische Fußabdruck von Meeresfrüchten hängt davon ab, welche Arten gezüchtet werden, was sie fressen und wo die Aquakultur stattfindet. Die Aquakultur wird die Herausforderungen der Ernährung von etwa 10 Milliarden Menschen nicht lösen, könnte aber dazu beitragen, die Produktion von Proteinen tierischer Herkunft in Richtung geringerer Umweltauswirkungen und größerer gesundheitlicher Vorteile zu lenken. Die Forschung auf dem Gebiet der nachhaltigen Aquakultur macht rasche Fortschritte; die Entwicklung steckt jedoch noch in den Kinderschuhen und die künftige Umsetzung könnte durch die Verschlechterung der Wasserqualität aufgrund von Verschmutzung und Versauerung der Meere behindert werden.

Ohne Fisch geht's auch!

Auch wer weniger oder keinen Fisch isst, kann gesund leben. Denn Omega-3-Fettsäuren finden sich nämlich nicht nur im Fisch, sondern auch in Pflanzen, besonders in Leinöl und Rapsöl. In Walnüssen, Soja und grünem Gemüse wie Wirsing Kohl, Spinat und Kohlsprossen sind die Omega-3-Fettsäuren ebenfalls enthalten. Wenn es doch Fisch sein soll, dann am besten heimischer Wildfang oder aus der Bio-Aquakultur. Es gibt mittlerweile auch eine Fülle an vegetarischen oder veganen Ersatzprodukten. Die sind zwar genauso Fast Food und nicht besonders gesund, aber viel besser für die Umwelt.

Ich denke mir immer: Wenn fast alle Fischbestände in den Meeren am Limit sind, dann kann der Fischfang nicht wirklich nachhaltig sein. Heimischer Biofisch ist teurer, ja, aber dafür kaufen wir ihn nicht oft.

Weniger ist mehr, weils in den Meeren immer weniger gibt. Das ist nicht nur traurig, sondern auch gefährlich für unsere Zukunft und den Planeten



Bei Produkten aus dem Globalen Süden wie Kaffee, Tee, Schokolade, Südfrüchte oder Gewürze sind Gütesiegel, die soziale Aspekte und faire Löhne sichern, wichtig. Idealerweise in Kombination mit einem Siegel, das auch Umweltaspekte abdeckt – also Fairtrade und Bio.

Noch besser ist es, bei gut geführten Spezialitätengeschäften ohne Umwege direkt von den Produzenten zu kaufen. So bleibt ein größerer Anteil des Umsatzes bei den Kleinbäuer:innen und die Händler:innen können aus erster Hand über Umwelt und Leben vor Ort informieren. Das Gleiche gilt für tierische Produkte. Wer sicher sein will, dass das Tier am Teller nicht in einer Tierfabrik aufwachsen musste, sollte auf Bio achten.

Wenn man diese Grundsätze beachtet, helfen Gütesiegel oder Zertifikate beim Vergleich innerhalb einer Produktgruppe. Das bedeutet, dass die Bio-Karotte umweltfreundlicher ist als eine Karotte ohne Gütesiegel oder, dass ein Bio-Rind besser gelebt hat als das konventionelle. Aber die konventionelle Karotte schlägt das Bio-Rind in punkto Klimafreundlichkeit trotzdem um Längen.

Nobody is perfect!

Man muss nicht perfekt sein, weil: man kann ja gar nicht alle Aspekte immer bedenken. Aber es gibt ein paar Sachen, die eigentlich ganz leicht umzusetzen und zu verinnerlichen sind. Denn jeder Schritt in Richtung Nachhaltigkeit, Umwelt und Klimaschutz ist ein guter! Auch ein Kleiner!

Gerne versucht man Konsument:innen zu erklären, dass ihr Kauf- verhalten entscheidet, was im Regal liegt. Das ist nur bedingt richtig. Natürlich sind Angebot und Nachfrage wichtig, aber: Die Verbraucher:innen sind nicht immer die Schuldigen - schon alleine weil die Rahmenbedingungen es einem oft sehr schwer machen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.



Hier haben wir dir nochmal die wichtigsten Tipps zusammengefasst:

Verschwende keine Lebensmittel!

Ein Drittel aller produzierten Lebensmittel landet im Müll. In einem durchschnittlichen österreichischen Haushalt sind das Lebensmittel im Wert von € 400,- jährlich.

Landwirt:innen finden für optisch nicht perfekte Ware keine Abnehmer:innen und lassen geschmacklich einwandfreies Gemüse am Feld liegen. Während im Globalen Süden viele Verluste in Bereich der Lagerung entstehen, landen bei uns im reichen Norden viele unverdorbene Lebensmittel daheim im Mülleimer. Ob Obst und Gemüse noch gut sind, lässt sich in meist am Aussehen erkennen.

Hab keine Angst vor einer Delle oder einem Makel, du kannst einfach drum herum schneiden. Runzliges oder biegsames Obst und Gemüse kann immer noch zu Suppen, Sossen und Eintöpfen verkocht oder zu Kuchen verarbeitet werden.

Weniger Verschwendung?

Kauf nur das, was du wirklich brauchst mit Liste. Rieche und koste, bevor du Lebensmittel wegwirfst

Verkoche Reste oder friere sie ein. Lasse dein übriggebliebenes Essen im Restaurant einpacken.

Vermeide auch Verpackungsmüll!

Verpackungen tragen erheblich zu unserem Abfallberg bei. Achte darauf, möglichst wenig verpackte Lebensmittel zu kaufen, vermeide Produkte mit aufwendigen Verpackungen aus mehreren Materialien. Mehrwegverpackungen sind umweltverträglicher - egal aus welchem Material sie hergestellt sind. Das gilt auch fürs Einkaufsackerl - je öfter verwendet umso besser - das Material ist zweitrangig.



Bevorzuge pflanzliche Produkte

Zuviele tierische Lebensmittel ist nicht nur ungesund, sondern schaden auch dem Klima und der Ernährungssicherheit. Eine pflanzliche Ernährungsweise ist auch mit weniger Kosten verbunden als die übliche fleischreiche Ernährung.

Wenns geht, nimm Bio

Bio-Lebensmittel enthalten kaum oder keine Rückstände von Pestiziden, weisen meist einen geringeren CO2 Footprint auf und sind viel besser für's Tierwohl. Wenn tierische Bio Produkte zu teuer sind; konventionelles Gemüse ist klimaschonender als Bio Fleisch.

Saisonal & Regional

Saisonale Freilandprodukte schmecken nicht nur gut, sie sind auch viel besser fürs Klima als Treibhauslebensmittel. Regionaler Konsum schafft Beziehungen zwischen Bauer, Verarbeiter oder Händler. Man weiß, wo das Essen herkommt und unterstützt unsere Landwirtschaft.

Fair gehandelte Lebensmittel

Bei Produkten aus dem Globalen Süden sollte man zu Fair Trade greifen. Idealerweise in Kombination mit dem Biosiegel. So wird Raubbau an Mensch und Umwelt vermieden.

Gering verarbeitete Produkte

In der Regel gilt: je weniger verarbeitet, desto besser für Gesundheit, Umwelt und Geldbeutel. Viele Gerichte lassen sich auch schnell selbst zubereiten, wir haben das bloss vergessen.



Spaß am Kochen und Essen ist das Wichtigste und Voraussetzung für eine gesunde und nachhaltige Lebensweise. Genuss darf nicht zu kurz kommen!

Dieser Ratgeber möchte:

informieren und eine Orientierung beim Einkauf von Lebensmittel geben

helfen sich im unübersichtlichen Produkte- und Labeldschungel zurechtzufinden.

zeigen dass es jede:r in der Hand hat mit jedem Einkauf die Welt etwas nachhaltiger zu gestalten

Und das ist gar nicht so schwer wie es uns oft erscheint.

Gerade wie wir uns ernähren macht einen Unterschied - Für uns, die Umwelt und das Morgen, das wir unseren Kindern und Enkeln ermöglichen wollen.



Impressum

Das Projekt Inspiring for Biodiversity (Inspiring4Biodiversity) wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



Project code: 2019-1-DE02-KA204-006510

Herausgeber:

GLOBAL 2000 - Friends of the Earth Austria

Neustiftgasse 36 / A-1070 Wien/ Austria

<https://www.global2000.at>

Partner:

MITTETULUNDUSUHING PEIPSI KOOSTOO KESKUS (Estonia)

Ekopolis Foundation (Slovakia)

Global Nature Fund (Deutschland)

Stowarzyszenie Ekologiczne "Etna" (Poland)

Balatoni Integrációs és Fejlesztési Ügynökség Közhasznú Nonprofit Kft. LBDCA (Hungary)

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Werk von Inspiring for Biodiversity ist lizenziert unter einer Creative Commons, Namensnennung 4.0 Internationale Lizenz.

Fotos: Global2000

