

Pflanzenbasierte Ernährung



Infokarten Lebensmittel und Ernährung

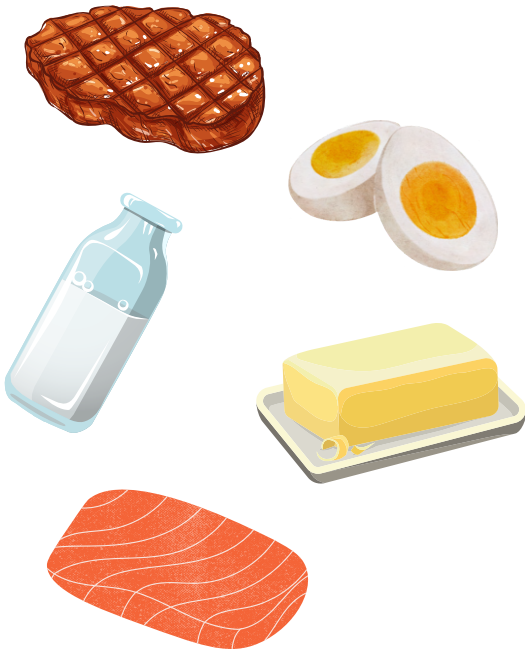
Pflanzenbasierte Ernährung



TIERISCHE LEBENSMITTEL



PFLANZLICHE LEBENSMITTEL



WAS SIND TIERISCHE LEBENSMITTEL?

Tierische Lebensmittel sind Fleisch, Fisch und Eier. Außerdem gehören Milchprodukte wie Käse, Butter, Joghurt und eben Milch dazu.



WAS SIND PFLANZLICHE LEBENSMITTEL?

Zu pflanzlichen Lebensmitteln gehören zum Beispiel Pommes, Nudeln, Brot, Tomatensauce, Wassermelone, Aufstriche und Marmelade.

Anders gesagt: Obst, Gemüse, Getreide (z. B. Weizen), Hülsenfrüchte (z. B. Linsen und Bohnen), Nüsse, Samen, Öl und andere Lebensmittel, die eben nichts aus Tieren enthalten.

Pflanzenbasierte Ernährung

WAS HABEN TIERISCHE LEBENSMITTEL MIT DEM KLIMA ZU TUN?

Wenn Pflanzen angebaut werden, werden im Durchschnitt weniger Treibhausgase (z. B. CO₂, Methan und Lachgas) ausgestoßen, als wenn Tiere gehalten werden.

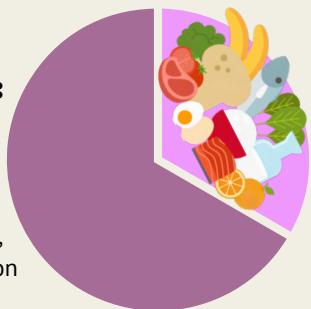
Das hat mehrere Gründe:

- » Tiere werden lange und viel **gefüttert**. Es braucht zum Beispiel drei Kilo Getreide für ein Kilo Schweinefleisch. Dadurch **geht Energie verloren**. Das wird auch **Veredelungsverlust** genannt. Wenn Menschen direkt Getreide essen, muss also weniger Getreide insgesamt produziert werden bzw. können mit der gleichen Menge Getreide mehr Menschen ernährt werden.
- » Manches Futtermittel - vor allem **Soja** - wird in Südamerika und den USA angebaut. Dafür werden **Regenwälder** abgeholzt. Wenn die Wälder abgeholzt werden, wird CO₂ freigesetzt, das in den Bäumen gespeichert war. Außerdem fehlen dann große und alte Bäume, die dann eben kein CO₂ aus der Atmosphäre aufnehmen können.
- » Tiere bekommen als Futter oft Futterweizen, Futtergerste oder Futtermais. Das wird meistens in intensivem Ackerbau angebaut. Dafür werden viele **Düngemittel** (Mineraldünger und Gülle) genutzt. Wenn Düngemittel eingesetzt werden, entsteht **Lachgas**. Lachgas wirkt ungefähr 300 mal so stark wie CO₂. Der Ausstoß von Lachgas hat einen Anteil von ungefähr 40 % an dem Treibhausgas-Ausstoß in der Landwirtschaft in Deutschland.
- » **Kühe** produzieren bei ihrer Verdauung **Methan**, das sie ausstoßen. Methan ist ein Treibhausgas, das ungefähr 27 mal stärker wirkt als CO₂.
- » Tiere werden häufig mehrfach **transportiert**, zum Beispiel müssen sie über weite Strecken zu Schlachthäusern gebracht werden. Außerdem werden die Dünger und das Futter transportiert. Dabei werden Treibhausgase ausgestoßen.

UND SO WICHTIG IST ERNÄHRUNG FÜR DAS KLIMA:

So viel macht unsere Ernährung an den gesamten Emissionen aus

37% Treibhausgasemissionen weltweit*, die sich auf die Nahrungsproduktion zurückführen lassen:



*berücksichtigt wurden CO₂, Methan und Lachgas.
Quelle: WWF 2022.



www.wwf.de



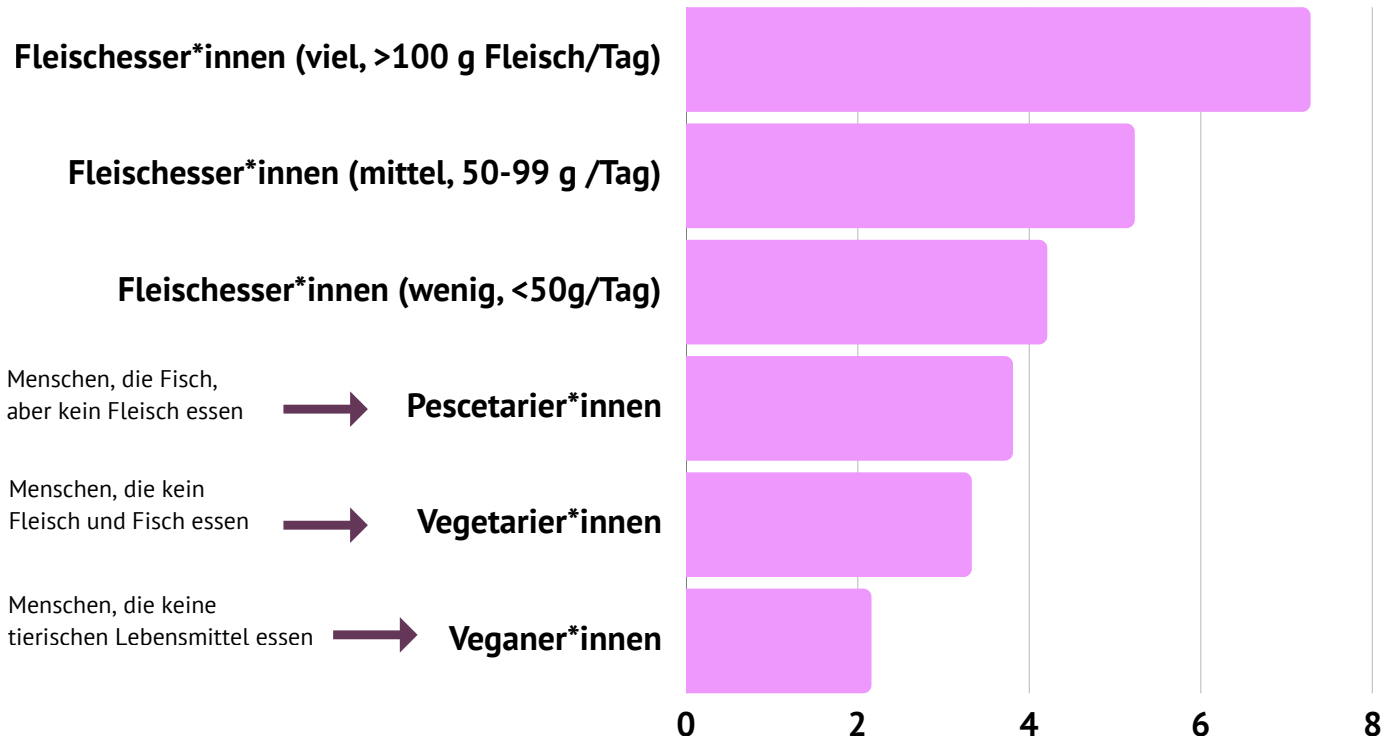
www.landwirtschaft.de

Pflanzenbasierte Ernährung

ERNÄHRUNGSSTILE UND IHRE TREIBHAUSGASE IM VERGLEICH



● kg CO₂



Für eine klimafreundlichere Ernährung muss man nicht gleich vegan leben – es bringt auch etwas, weniger Fleisch zu essen.



www.quarks.de

Pflanzenbasierte Ernährung

ERNÄHRUNG MIT HAUPTSÄCHLICH PFLANZLICHEN LEBENSMITTELN IM CHECK



WAS KÖNNEN VORTEILE VON EINER ERNÄHRUNG HAUPTSÄCHLICH MIT PFLANZLICHEN LEBENSMITTELN SEIN?

- Eine Ernährung mit vielen frischen pflanzlichen Lebensmitteln und wenig tierischen Lebensmitteln ist gesund: zum Beispiel sinkt das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Darmkrebs, Rheuma und Arthritis.
- Wenn Menschen weniger tierische Lebensmittel essen, werden weniger Tiere in Massentierhaltung unter schlechten Bedingungen gehalten.
- Es ist leichter, mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln ein gesundes Gewicht zu halten, weil pflanzliche Lebensmittel im Durchschnitt weniger Kalorien haben.
- Selbst zubereitete pflanzliche Lebensmittel sind häufig günstig.
- Es werden für pflanzliche Lebensmittel im Durchschnitt weniger Ressourcen verbraucht als für tierische Lebensmittel: z. B. weniger Wasser und Landfläche (u. a. Regenwald).
- Mit einer pflanzenbasierten Ernährung werden weniger Treibhausgase ausgestoßen, was gut fürs Klima ist.



WAS KÖNNEN NACHTEILE VON EINER ERNÄHRUNG HAUPTSÄCHLICH MIT PFLANZLICHEN LEBENSMITTELN SEIN?

- Manchen Menschen fällt es schwer, weniger Fleisch und Milchprodukte zu essen. Sie müssten dafür ihre Gewohnheiten verändern.
- In manchen Restaurants und Kantinen gibt es nicht so viele Gerichte, die keine tierischen Lebensmittel enthalten. Es ist also hilfreich, wenn es auch ein gutes Angebot beim Essen gehen gibt.
- Menschen, die untergewichtig sind oder schnell abnehmen, können bei einer überwiegend pflanzlichen Ernährung viel Gewicht verlieren. Sie sollten besonders darauf achten, genug Kalorien zu sich zu nehmen.

Hast du noch Gedanken dazu, welche Vorteile und Nachteile eine Ernährung mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln haben kann?

Pflanzenbasierte Ernährung

ONLINE ARTIKEL

Veganer Foodblog „Zucker & Jagdwurst“



www.zuckerjagdwurst.com



Zitat — ”

Zucker&Jagdwurst sind wir, Isa und Julia aus Berlin. Über das Online-Stadtmagazin „Mit Vergnügen“ haben wir uns kennengelernt und seitdem vor allem zusammen gegessen und über Essen geredet. Seit April 2016 schreiben wir über all diese Dinge auf Zucker&Jagdwurst.

Bei uns ist alles vegan. Wir mögen Linsenbolognese genauso wie Zupfkuchen und „Eiersalat“. Auf herzhaft folgt bei uns süß und dann wieder herzhaft und wieder süß. Wir sind keine Fans vom Kalorienzählen und lieben es klassische Gerichte vegan zuzubereiten. Wir möchten zeigen, dass sich Veganer:innen nicht nur von „Grünzeug“ ernähren müssen, sondern auch Parmesan und Käsesoße ganz leicht selber zuzubereiten sind - aus pflanzlichen Zutaten! [...]

Wieso heißen wir „Zucker&Jagdwurst“?

Isa hat früher unter dem Namen „Isa Zucker“ das Backvergnügen für „Mit Vergnügen“ geschrieben. Die „Jagdwurst“ im Namen steht für den herzhaften Teil unseres Blogs und trifft unseren Humor ganz gut. Wir wollten absichtlich weg von dem Stereotyp, den Leute oft im Kopf haben, wenn sie an einen veganen Blog denken. Wenn unsere Leser:innen erst auf den zweiten Blick erkennen, dass wir ein veganer Foodblog sind, freut uns das!

“

TEIL 4: ANHANG

Pflanzenbasierte Ernährung VIDEOS

Planetary Health Diet: So können wir mit unserer Ernährung das Klima retten



Quarks (6:28 min):
<https://www.youtube.com/watch?v=WCQaM0gwsLk>

Pflanzenbasierte Ernährung

INFOKARTE: LEBENSMITTEL IM VERGLEICH [KG CO₂ / KG LEBENSMITTEL]



KARTOFFELN



CO₂

pro kg

0,2 kg



MISCHBROT



CO₂

pro kg

0,6 kg



REIS



CO₂

pro kg

3,1 kg



www.umweltbundesamt.de

Pflanzenbasierte Ernährung

INFOKARTE: LEBENSMITTEL IM VERGLEICH [KG CO₂ / KG LEBENSMITTEL]



HAFERMILCH



CO₂

pro kg

0,3 kg



SOJAMILCH



CO₂

pro kg

0,4 kg



BIO KUHMITLCH



CO₂

pro kg

1,7 kg



www.umweltbundesamt.de

Pflanzenbasierte Ernährung

INFOKARTE: LEBENSMITTEL IM VERGLEICH [KG CO₂ / KG LEBENSMITTEL]



BRATLING AUF SOJABASIS

CO₂

pro kg



1,1 kg



BRATLING AUF ERBSENBASIS

CO₂

pro kg



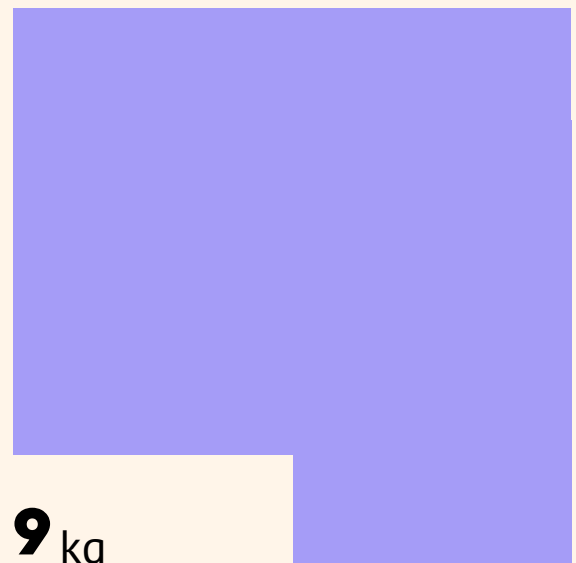
1,8 kg



RINDERBRATLING

CO₂

pro kg



9 kg



www.umweltbundesamt.de

Pflanzenbasierte Ernährung

VORLAGE FÜR KLEINGRUPPENARBEIT



Was ist eine pflanzenbasierte Ernährung?



Zeichnung, wie eine pflanzenbasierte Ernährung aussehen kann:



Was können Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung sein?



Was können Schwierigkeiten einer pflanzenbasierten Ernährung sein?



Was hat eine pflanzenbasierte Ernährung mit dem Klima zu tun?



Esst ihr viele pflanzliche Lebensmittel? Wenn nicht, würdet ihr das ausprobieren wollen? Warum?



Was sagt ihr: Soll es Gesetze geben, die eine pflanzenbasierte Ernährung voranbringen? Wenn ja, welche? Wenn nein, warum?

Hinweis: Alle verwendeten Abbildungen und Illustrationen in dieser Infokarte, die nicht anders gekennzeichnet sind, stammen von Canva.