



# ! DIE UMWELT ISST MIT !

Was hat unsere Ernährung mit der Umwelt zu tun?





# DIE UMWELT ISST MIT ...

## Mehr wissen übers Essen



**MEHR PRODUKTE  
AUS BIO-LANDWIRTSCHAFT**

### Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt.

Auf den Tisch kommt meist das, was sich bequem besorgen und zubereiten lässt, was möglichst günstig ist und dabei gut schmeckt. Aber schmeckt es auch der Umwelt? Geht die Rechnung für das Klima auf? Längst nicht immer! Essen und Trinken verursachen **rund 15 Prozent der CO<sub>2</sub>-Emissionen des Konsums** und sogar 25 Prozent der weiteren Umweltbelastungen wie Schwund der Artenvielfalt und Belastung von Böden und Gewässern.

**VERMEIDUNG VON LEBENS-  
MITTELVERSCHWENDUNG**



### Das Gute:

**Wir haben es in der Hand**, uns so zu ernähren, dass es auch der Umwelt schmeckt. Wer die **entscheidenden Faktoren** kennt und im Blick behält – wie etwa die Auswirkungen der Nahrungsproduktion auf Boden, Wasser, Luft und Ökosysteme – kann umweltschonender handeln.

Wie dies gelingt, zeigen die Informationen und konkreten Tipps auf den folgenden Seiten.



**WENIGER  
TIERISCHES EIWEISS**

**VORFAHRT FÜR REGIONALE,  
SAISONALE PRODUKTE**



# FLEISCH – WIR HABEN ES SATT

Warum wir tierisch aufpassen sollten

## Trendiger Burger, saftiges Steak, schnelle Wurst, leckerer Schinken:

Für Fleischfreunde gibt es so viele Gründe, genüsslich zuzubeißen. Für Umwelt-, Natur- und Klimafreunde, für eigentlich jeden, dem die Zukunft des Planeten und **der Menschheit wichtig ist**, gibt es noch weitaus mehr Gründe, bei Fleisch eben nicht zuzubeißen – sondern ganz darauf zu verzichten oder es zumindest drastisch zu reduzieren.

### Die Krux:

Für Fleisch und tierische Produkte wird **nicht nur an der Kasse im Supermarkt bezahlt**. Auf der Rechnung steht auch ein, verglichen mit pflanzlichen Lebensmitteln, **hoher Preis beim Ressourcen-, Flächen- und Rohstoffverbrauch**. In einem Burger stecken zum Beispiel rund 2.400 Liter Wasser. Zum Vergleich: Ein Vollbad kostet 135 Liter.

Oder, um bei Lebensmitteln zu bleiben:

Bei 1 Kilo Kartoffeln schlagen lediglich 160 Liter zu Buche – 1 Prozent im Verhältnis zu 1 Kilogramm Rindfleisch mit 16.000 Litern. Hinzu kommt: Bevor ein Tier den Mensch satt macht, muss es selbst satt werden – mit Futter aus pflanzlichen Rohstoffen – Rodung von tropischem Regenwald inklusive. Besser ist es, der Mensch ernährt sich selbst von pflanzlichen Produkten.

### Egal? Wohl nicht.

Hierzulande werden zwar bislang alle problemlos und ganz nach Geschmack satt. Und die heute insgesamt über 7 Milliarden und 2025 voraussichtlich über 8 Milliarden Menschen auf der Erde?



# APPETIT AUF CO<sub>2</sub>-KÄSE?

Welches B am besten auf A folgt

## Also gut, verstanden und einverstanden:

Schinken und Salami so gut es geht vom Teller verbannt. Und nun? Her mit dem Käse! Klingt nach einer guten Idee, bringt der Umwelt aber leider wenig. Tierische Erzeugnisse haben ebenfalls eine **tierisch schlechte Umweltbilanz**. Zahlen? Bitte: Die Gewichte zeigen, wie viel CO<sub>2</sub> je Kilogramm Lebensmittel anfällt.

## Zum Vergleich:

Frisches Gemüse verursacht 150 Gramm CO<sub>2</sub>, das sind gerade mal 0,6 Prozent der Treibhausgase von Butter. Also: **Her mit dem Gemüse und pflanzlichen Alternativen** wie Sojamilch oder Humus.



## Klingt nach einem Plan:

Wer A sagt, in diesem Fall Fleischverzicht, sollte auch B sagen, also Vermeidung tierischer Erzeugnisse – **und bringt der Umwelt richtig viel**. Oder anders gesagt: nimmt der Umwelt auch deutlich weniger, bedenkt man allein, dass über 50 Prozent der weltweiten Ernten als Futtermittel genutzt werden.





# NICHT FISCH, NICHT FLEISCH – UND NICHTS VERPASST

Wie auch Pflanzen alles liefern, was wir brauchen

## Nichts ist so hartnäckig wie ein Vorurteil.

Pflanzliche Ernährung schont die Umwelt, weil sie nur etwa **10 Prozent an schädlichen Klimagasen** im Vergleich zu Fleisch, Butter und Milchprodukten verursacht. Gelernt, verstanden und akzeptiert.

Aaaaaber: Beim Menschen führt eine rein pflanzliche Ernährung doch zu **Mangelerscheinungen!** Wird oft gesagt. Was ist dran an diesem hartnäckigen **Vorurteil?**



## Niemand muss sich ernsthaft Sorgen machen

um Zeitgenossen, die sich konsequent vegan ernähren. Der Bedarf an Omega-3-Fettsäuren lässt sich zum Beispiel durch Leinöl, Leinsamen oder Walnüsse decken. Also nicht nur durch Fisch, wie häufig angenommen. Eisen nur aus rotem Fleisch? Eisen liefern Haferflocken, am besten mit Vitamin-C-haltigem kombiniert, zum Beispiel in einem Porridge mit Apfel.

Proteine? Die pflanzlichen Quellen, zum Beispiel Linsen, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte, warten schon. Auch Kalzium liefern nicht etwa nur Milch oder Käse, sondern auch Sesam, Mandeln, Rucola... und so weiter und so weiter

**Genaueres Hinsehen, kurzer Sinn:** Pflanzliche Ernährung ist vielfältig, schmeckt und liefert alles, was der Körper braucht.



# GESUNDE ABWECHSLUNG

Wie einfach sich vollwertige Ernährung regeln lässt

## Mal ganz spontan gefragt.

Worauf kommt es beim Essen an? **Schmecken** soll es und **satt machen** soll es. Das wird sicher mal ganz spontan gesagt. Und dabei gerne vertagt: **Nicht krank machen** sollte es. Macht es aber leider oft. Viele Erkrankungen – Herz-Kreislauf, Diabetes, Gicht, Arthrose – gehen auf das Konto der Ernährung. Alles, was theoretisch schiefgehen kann, könnte man praktisch natürlich auch richtig machen.

Was in Sachen Ernährung **richtig und wichtig** ist, muss sich niemand selber ausdenken. Das hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) schon erledigt.

## 10 Regeln der DGE für vollwertige Ernährung:

Sie verraten, was aus medizinischer Sicht gesunde Ernährung ist. Regel Nummer 1: **Lebensmittelvielfalt genießen. Richtig gelesen: genießen!** Keiner hat gesagt, dass gesunde Ernährung langweilig oder fad wäre. Im Gegenteil: Bunt, allen voran Obst und Gemüse, ist gesund.

## Und die Mischung aus den einzelnen Lebensmittelgruppen macht's.

Interessant: 75 Prozent Übereinstimmung zwischen veganer Ernährungspyramide und DGE-Ernährungskreis. Der Unterschied – 25 Prozent tierische Produkte in kleineren Portionen im DGE-Speiseplan – wird in der veganen Pyramide mit Eiweißlieferanten wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen wettgemacht.



# ALLES HAT SEINEN PREIS – BEI BIO IST ER BERECHTIGT

Wie Klasse statt Masse künftigen Generationen dient

## Bio muss man sich leisten können, keine Frage.

Was mit mehr Aufwand erzeugt und verarbeitet wird, was in kleineren Mengen entsteht, strenger kontrolliert und zertifiziert wird, hat seinen Preis. Seinen Preis hat aber auch alles, was unsere natürlichen Ressourcen strapaziert und was auf Kosten der Zukunft geht. Gefragt für die Lebensgrundlagen künftiger Generationen ist alles, was **Boden, Wasser und Luft weniger mit Schadstoffen belastet und sowohl die Artenvielfalt als auch das Ökosystem erhält.**

Gefragt ist also, was ohne chemische und synthetische Pflanzenschutzmittel und Dünger auskommt und schonend mit Böden umgeht. **All das leistet ökologische Landwirtschaft.** Und noch einiges mehr: ganzheitlich vernetztes Denken, einen möglichst geschlossenen Betriebskreislauf mit vielfältiger Struktur, Wohlergehen für Tiere und soziale Aspekte.

100% BIO

Für das, was diese aufwändige Form der Landwirtschaft für alle leistet, kann man sich Bio leisten. Mit **Klasse statt Masse** beim Einkauf geht die Rechnung am Ende sogar für das persönliche Haushaltsbudget auf.

# KLEINE SIEGEL-KUNDE

Bio-Pflicht und Bio-Kür: Worauf wir uns verlassen können

## Bio ist besser. So weit, so klar.

Aber **was ist wirklich bio?** Das europäische **BIO-Siegel nach EU-Öko-Verordnung** steht für lebensmittelrechtliche Standards, die über konventionelle Produkte hinausgehen. Darauf können sich Verbraucher verlassen, dieses Bio-Siegel ist Pflicht!

Die meisten ökologischen Produzenten arbeiten unter dem Dach von Anbauverbänden wie Demeter, Bioland, oder Naturland. Diese legen noch **strengere Kriterien** an als die Mindeststandards der EU-Öko-Verordnung.

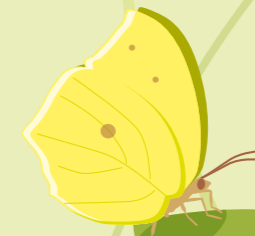
Informationen zur Produktsicherheit und zu dem, was hinter den verschiedenen Label steckt, verrät zum Beispiel diese Seite [www.label-online.de](http://www.label-online.de)

Bioland

demeter



EU-Biosiegel





# SIND SIE NOCH ZU RETTEN? ABER JA!

Ein paar Gedanken zur Lebensmittelverschwendung

## Der Mensch macht sich, völlig zu Recht, viele Gedanken darüber, was er isst.

Genauso gefragt sind aber Gedanken darüber, was man nicht isst. Es gibt viele Gründe, warum Nahrung in der Tonne landet. **Nicht mehr ganz frisch, nicht mehr so schön, nicht makellos.** Ab in die Tonne! Meistens gedankenlos. Da sammelt sich was an. 1,3 Milliarden Tonnen Nahrungsmittel landen jedes Jahr auf dem Müll – ein Drittel von dem, was weltweit produziert wird. Jeder Deutsche wirft so umgerechnet 235 Euro pro Jahr in den Abfalleimer.



**Was können wir tun** – gegen die Wegwerfmentalität und Umweltbelastungen, für die Ressourcenschonung und globale soziale Gerechtigkeit? **Viel!**

### Beim Einkaufen:

- Auch zugreifen, wenn Apfel oder Gurke nicht perfekt sind.
- Einkaufen nach Plan. Wer weiß, was er wirklich braucht, kauft nur, was er auch verbraucht.
- Regional bevorzugt: Lebensmittel, die nicht lange transportiert wurden, bleiben länger frisch.

### Im Haushalt:

- Richtig lagern: Neue Lebensmittel nach hinten, ältere nach vorne.
- Offene Konserven umfüllen. Gemüse ins Gemüsefach. Reste verwerten.
- Essen teilen – z. B. über [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de) oder mit einer Foodsharing-Box im Hausflur




# DIE NÄHE MACHT'S

Was Ernährung mit Entfernung zu tun hat

## Saisonal ist eine gute Sache,

wenn es um Ernährung geht. Aber welche Saison ist gemeint? Die vor der eigenen Haustür? Oder vielleicht doch auch die an einem ganz anderen Ende der Welt?

**Wer konsequent saisonal isst, isst regional.** Und genießt nicht nur ein gutes Gefühl mit Blick auf den eigenen ökologischen Fußabdruck, sondern auch Essen, das besonders lecker ist.



Wo zwischen Produktion und Verbraucher kurze Wege liegen, werden nicht nur Ressourcen geschont. Es wird auch zum optimalen Reifezeitpunkt geerntet. Was beim Verbraucher ankommt, ist dann frischer und reichhaltiger, schmeckt besser und hält länger. Vorteile, die ankommen. Ohne Umwege.

# SO VIEL ZEIT MUSS SEIN

Wie gut es immer mit der Ruhe schmeckt

## Jeder spart, wo er kann, am liebsten auch Zeit.

Alles wird schnell erledigt, auch die Nahrungsaufnahme. Stopp! Langsam! Immer mit der Ruhe! **Wie wäre es mit mehr Lust auf Genuss?** Vielleicht erfordert das ein wenig Zeit.



Aber – wenn man sich etwas schlau macht und die Wertigkeit von Nahrungsmitteln (wieder) schätzt – nicht unbedingt so viel, wie man befürchtet.

Und vor allem: Wer unverarbeiteten Lebensmitteln den Vorzug gibt vor Convenience, tut sich und der Umwelt so viel Gutes, dass man dafür gut und gerne mal ein paar Minuten vom persönlichen Zeitkonto locker machen kann.

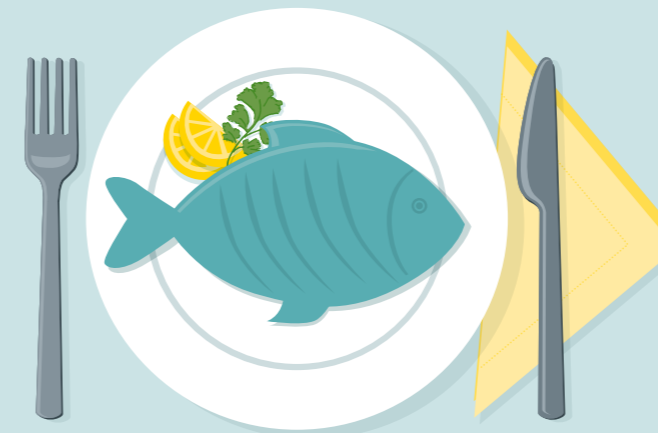
Weniger Ressourcen- und Energieverbrauch, weniger Gesundheitsgefährdung durch (oft versteckte) Zusatzstoffe, Fett, Zucker und Salz. Da spart man sich doch gerne den Griff zum Fertigprodukt.

# PLASTIK? WIE? LECKER?

Was die Verpackung macht

## Plastik essen klingt nach einer abwegigen Idee. Ist so abwegig aber nicht.

Tonnenweise Plastikmüll landet weltweit unkontrolliert in der Umwelt, auch in den Meeren. **Plastik** verschmutzt die Ozeane, zerstört Lebensraum und macht sich **auch wieder auf den Weg zurück zu uns**. Plastikmüll pulverisiert sich auch im Meer. Das Plastikpulver nehmen zum Beispiel Plankton oder Meeresbewohner auf. Die Plastikpartikel treten, teilweise mit giftigen Chemikalien im Gepäck, ihren Weg entlang der Nahrungskette an – und können schließlich, inklusive der Giftstoffe, in Lebensmitteln landen. Was dann im Körper passiert, wird jetzt erst erforscht.



Was jetzt schon jeder tun kann: **Verpackungen und Plastik vermeiden, wo es nur geht**. Wer erst mal anfängt, merkt schnell, wo es überall geht. Mit Wasser aus der Leitung statt in der Plastikflasche zum Beispiel. Und Einkauf mit eigenem Beutel statt mit immer wieder neuen Plastiktüten. Genauso erhöht sich durch jedes nicht-zum-Plastik-greifen die Chance, dass wir eines der größten Umweltprobleme der Zukunft in den Griff bekommen.



# UMWELT-TIPPS KOMPAKT!

So macht Essen noch mehr Spaß



## PFLANZEN STATT TIERE:

für tierische Produkte gibt es tolle pflanzliche Alternativen.



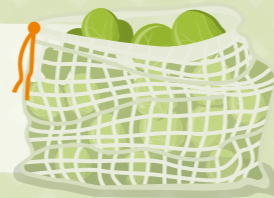
## BIO & REGIONAL & SAISONAL:

Qualität genießen, Ressourcen schonen.



## UNVERPACKT EINKAUFEN:

Plastikberge stoppen!



## SORGFALT BEI DER LAGERUNG:

Weil Essen kein Abfall ist.



## COOK IT YOURSELF:

Wer selber kocht, hat die Kontrolle und die Wahl für nachhaltige Zutaten.



## BITTE RECHT KLIMAFREUNDLICH:

Vielfalt entdecken, deutsche Obst- und Gemüsesorten wählen, wiederentdecken, was Großmutter noch wusste, Pflanzliches wählen.



## FRISCH UND GUT, STATT GÜNSTIG UND (ZU) VIEL:

Weniger ist mehr, ein trainierter Gaumen spürt den Genuss auch im Detail.



## ANSTECKEN ERWÜNSCHT:

Freunde und Familie einladen zum klimafreundlichen Dinner, spätestens zum Dessert gibt's den Aha-Effekt: Nachhaltig und lecker, das geht. Und zwar richtig gut.





### Umweltladen

Luisenstraße 19

65185 Wiesbaden

Tel: 06 11 - 31 36 00

[umweltberatung@wiesbaden.de](mailto:umweltberatung@wiesbaden.de)

### Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Freitag, Samstag 10 – 14 Uhr

Mittwoch, Donnerstag 13 – 18 Uhr

[www.wiesbaden.de/umwelt](http://www.wiesbaden.de/umwelt)

© Landeshauptstadt Wiesbaden Umweltamt, Gustav-Stresemann-Ring 15,  
65189 Wiesbaden, Gestaltung: 99°, Druck: Print Pool Taunusstein,  
klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier mit dem Blauen Engel  
Februar 2024

