

## Du musst nicht auf Fleisch verzichten

Viele denken bei dem Gedanken an eine Umstellung der Ernährung zu Gunsten des Umweltschutzes gleich an einen kompletten Verzicht auf Fleisch und alle weiteren tierischen Lebensmittel. Doch das muss nicht sein. Laut einer Greenpeace-Studie kann ganz Deutschland durch ökologische Landwirtschaft ernährt werden, wenn der Fleischkonsum um 50 % zurückgeht. Du kannst zur Erfüllung dieses Ziels auf mehr Obst, Getreide, Hülsenfrüchte sowie Gemüse setzen und tierische Lebensmittel bewusst in höherer Qualität konsumieren. So werden Wasser gespart und der Ausstoß von Treibhausgasen verringert, zum Tierwohl beigetragen und letztlich beteiligst du dich an der Agrarwende. Im Innenteil findest du ein paar einfache Schritte, mit denen du deine tägliche Ernährung umweltfreundlich gestalten kannst.

## Mythos Nährstoffmangel

Es lässt sich nicht bestreiten, dass bestimmte lebenswichtige Nährstoffe nur oder hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln enthalten sind. Auch wichtige Spurenelemente können aus pflanzlicher Nahrung nicht so leicht vom Körper verwertet werden. Dennoch müssen Veganer\*innen nicht zwangsläufig an Vitaminunterversorgung oder Mineralstoffmangel leiden, denn **Nährstoffmangel resultiert aus unausgewogener Ernährung.**

Wer sich oft von Fertigprodukten und Süßigkeiten ernährt, kann Mangelerscheinungen bekommen. Viele Veganer\*innen beschäftigen sich bewusst mit dem Thema Ernährung und suchen nach veganen Alternativen ohne auf Nährstoffe zu verzichten (Beispiele findest du in der Tabelle).

Hier ein paar Beispiele wie wichtige Nährstoffe ersetzt werden können:

Eiweiß	Sojaprodukte, Kürbiskerne, Kresse, Hülsenfrüchte, ...
Eisen	Kürbiskerne, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Ölsaaten, Nüssen, Vollkorngetreide, ...
Kalzium	Brokkoli, Hülsenfrüchte, Mandeln, Sesamsamen, Grünkohl, ...
Vitamin B12	Das muss tatsächlich mit Nahrungsergänzungsmitteln ersetzt werden

Eine ausgewogene vegane oder fleischreduzierte Ernährung ist oftmals gesünder, da mit einem hohen Fleischkonsum auch die Anfälligkeit für typische Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, aber auch Typ 2 Diabetes steigt.

## Wer wir sind und Kontakt

Wir sind eine bunt gemischte Gruppe aus Studierenden der TU Braunschweig. Bei unserer Gründung 2017 haben wir uns das Ziel gesetzt, das Umweltbewusstsein und die Nachhaltigkeit auf dem Campus, aber auch jenseits der Uni zu fördern. Dazu setzen wir Projekte an der TU Braunschweig um, sind aber auch bei lokalen und deutschlandweiten Greenpeace-Aktionen oder Demos und Festivals zu finden.

Wir treffen uns dienstags um 18:30. Bei Interesse nimm gerne unter

[greenpeace@tu-bs.de](mailto:greenpeace@tu-bs.de) Kontakt zu uns auf.



V.i.S.d.P.: Andrea Lange, Greenpeace Braunschweig, Hagenbrücke 1/2, 38100 Braunschweig, 12/2020.

# Der grüne Teller

## Essen für die Zukunft

# Jetzt bist du dran!

1. Achte beim Einkauf auf entsprechende Siegel und kaufe Fleisch und andere tierische Produkte aus kontrolliertem, ökologischem Anbau. Dadurch wird die Umwelt weniger belastet und du unterstützt die Agrarwende.

2. Verzichte auf Fertigprodukte und -gerichte, in denen Fleisch verarbeitet wurde. Hier kannst du die Herkunft nur selten überprüfen und hast keinen Einblick in die Produktion. Setze an dieser Stelle lieber auf vegetarische Alternativen oder koche selbst.

3. Setze dir bewusste Zeiten, zu denen du weniger tierische Produkte konsumierst. Gestalte dein Frühstück zum Beispiel vegan oder verzichte auf Fleisch beim Abendessen.

4. Probiere neue Rezepte aus. Inspiration für vegetarische Gerichte findest du in den Rezeptbüchern der veganen Mitbring-Dinner auf unserer Webseite. Oder wie wäre es, deine bewährten Rezepte zu revolutionieren und vegane und vegetarische Alternativen zu entdecken? Halte deine Augen beim nächsten Einkauf für neue Produkte offen.

5. Sprich mit den Menschen in deiner Umgebung und in deinem Haushalt. Vielleicht haben sie auch schon lange über eine Veränderung in ihrer Ernährung nachgedacht. Zusammen könnt ihr euch unterstützen und euch zum Kochen oder Essengehen verabreden. Wie wäre es mit einem bewussten vegetarischen Dinner unter Freunden?

## Treibhausgasemissionen:

- 20,65 kg Treibhausgase stecken in 1 kg Rindfleisch
- bei nicht sorgfältigem Einsatz von Düngern in der Futtermittelproduktion entwickelt sich Lachgas, das 350-mal schädlicher ist als CO<sub>2</sub>
- 31 % der globalen Treibhausgasemissionen werden durch die Landwirtschaft verursacht

© Sebastian Pani/ Greenpeace



Durchschnittliche CO<sub>2</sub> Emissionen

Quelle: Ministerium für Umwelt, Klima, und Energie Baden-Württemberg: genuss-Kochbüchle (2015)

Bilder: © Dennis Reher/ Greenpeace

## Fleischkonsum:

- in Deutschland seit 1950 mehr als verdoppelt auf 60 kg pro Person und Jahr
- doppelt so viel wie von Gesundheitsorganisationen empfohlen
- zusätzlich Zunahme des Exportes von Fleischerzeugnissen

© Bodo Marks/ Greenpeace

## Flächenverbrauch:

1 ha Land =  
... Getreideversorgung von 30 Menschen für ein Jahr  
... Tierfutter für Fleischproduktion zur Versorgung von sieben Menschen für ein Jahr

→ 35 % der Weltgetreideproduktion landet im Futtertrog

© Chris Grodotzki/ Greenpeace

## Weitere Umweltfolgen:

- Reduktion der Biodiversität
- Verschlechterung der Wasserqualität
  - 46 % der Grundwasserkörper sind mit Nitrat belastet
- Fleischproduktion führt zur Intensivierung der Landnutzung
  - Vielfaches mehr an Ressourcen zur Bereitstellung des gleichen Nährwertes als durch pflanzliche Nahrungsmittel

© Gordon Welters/ Greenpeace

## Industrialisierung der Fleischproduktion:

- ca. 1,60 €/ kg Schweinefleisch decken nur knapp die Kosten der Tierhalter\*in
- 90 % weniger Tierhalter\*innen, aber 50 % mehr Produktion in den letzten 20 Jahren
- niedrige Preise zu Lasten der Umwelt, des Tierwohls und der Qualität

© Greenpeace

## Auswirkungen global:

- 34 Mio t Soja importiert die EU jährlich als Futtermittel
- über 80 % des nach Deutschland importierten Sojas stammt aus Südamerika

© Werner Rudhart/ Greenpeace