

KOCHEN FÜR DIE ZUKUNFT

LET'S EAT THE WORLD
A BETTER PLACE

ESTELLA SCHWEIZER
FOTOS: WINFRIED HEINZE

KOCHEN FÜR DIE ZUKUNFT

LET'S EAT THE WORLD
A BETTER PLACE

SÜDWEST VERLAG

INHALT

VORWORT VON VOLKER GASSNER, GREENPEACE E. V.	6
CREDIT MANUEL KLARMANN, EATERNITY	8
VORWORT VON ESTELLA SCHWEIZER, AUTORIN	10
KLIMAFAKTEN - RETTET DEN PLANETEN	14
DIE BASICS IN DER KÜCHE	20
DIE 10 GOLDENEN REGELN	23
KLIMAPOSTER	28
SCHLUSSWORT	210
REGISTER	212
QUELLEN	220
DANKSAGUNG	222
IMPRESSUM	224

REZEPTE

FRÜHLING	33
SOMMER	65
HERBST	101
WINTER	131

BASICS

BEILAGEN	164
SAUCEN	170
DIPS	174
TOPPINGS	180

KLIMAFAKTEN

RUND UMS JAHR	194
HOW DO I GET MY PROTEINS?	196
CO ₂ -EMISSIONEN IM VERGLEICH	198
KLIMAWANDEL - ERKLÄRT VON EATERNITY	202
ESSEN UND GESUNDHEIT	207
DER WATER FOOTPRINT	209

KLIMA SCHUTZ IST MÖGLICH

Der Sommer 2022 – das Jahr, in dem Estella ihre ersten Rezepte für dieses Kochbuch schrieb – war ein außergewöhnlich heißer Sommer mit ständig neuen Temperaturrekorden. Ich reiste bei 40 Grad Celsius durch Italien und dokumentierte die Klimafolgen dieser extremen Hitze. Dabei sah ich kilometerlange verdorrte Maisfelder in Felonica, stand in Boretto im ausgetrockneten Flusslauf des Po, stapfte durch zentimeterdicke Ascheschichten in einem abgebrannten Wald in Bibione und kraxelte in 3200 Meter Höhe auf den schmelzenden, schneefreien Hintertuxer Gletscher in Österreich. Ich sprach mit verzweifelten Bauern, in ihrer Existenz bedrohten Flussfischern und besorgten Experten für Gletscher. Sie waren sich alle einig: Die Klimakrise ist da.

Diese Klimakrise verändert die Welt schneller und nachhaltiger, als wir denken. Doch trotz ihres Ausmaßes steckt in jeder Krise auch eine Chance zur Veränderung – man muss sie nur nutzen. Wir brauchen positive Bewegung statt Verzweiflung. Mut zu Veränderung statt Vermeidungsstrategien und Leugnung. Es sind kleine und große Schritte, die wir gemeinsam und allein gehen können, denn Klimaschutz ist möglich. Estella hat diesen Mut zur Veränderung und verbindet Klimaschutz mit unwiderstehlichem Genuss. Ihre Kreationen sind alltagstauglich und regen uns dazu an, kritisch über unsere Lebensmittel und ihre Herkunft sowie die Wertschöpfungskette nachzudenken. Kochen für die Zukunft ist ein Muss für jede Küche mit Anspruch und Geschmack.

**VOLKER
GASSNER**
GREENPEACE E. V.

EATERNITY

Die größte Motivation für mich ist es, möglichst vielen Menschen ein nachhaltiges Leben zu ermöglichen. Ein Leben, in dem es allen gut geht. Der Gedanke, dass wir etwas beitragen können, nicht nur für den Menschen, sondern auch für die Umwelt und für all die Lebewesen um uns herum, motiviert mich täglich.

Diese Motivation lässt sich in ein Gedankenexperiment einbetten, das helfen soll, meine Perspektive auf das Thema Nachhaltigkeit zu erläutern: Versuchen wir einmal, uns gesamthaft als einen einzigen Organismus auf diesem Planeten zu sehen. Innerhalb dieses einzigen Organismus ist die Entstehung unseres Bewusstseins ein unwahrscheinliches, einzigartiges Ereignis. Wenn wir in dieser Vorstellung nun die »Klimabewegung« betrachten, ist diese nichts anderes als Ausdruck ebendieses Bewusstseins dafür, dass wir mit unserem Verhalten unsere Lebensgrundlage zerstören und etwas dagegen tun müssen. Eine Art natürliche Reaktion des Organismus auf seine Krankheit. »Wir sind die Natur, die sich selbst verteidigt.« Wir sind kein getrennter Teil, wir sind ein Organismus, der sich anstrengt, sich selbst zu heilen, um zu überleben.

Das obige Zitat las ich als Schriftzug bei den Klimaprotesten zur Konferenz um die 1,5-Grad-Verhandlungen in Paris. Seitdem begleitet es mich. Damit einher geht die Vorstellung, dass wir alle zusammengehören, aber innerhalb dieses Ganzen unterschiedliche Rollen spielen. Der Kern des Zitats ist es, diese Verantwortung so weit zu übernehmen, dass es einen Effekt hat, auch

wenn es andere noch nicht tun oder unser Handeln ihnen sogar missfällt. Das Zitat motiviert, unsere Reaktion so auszurichten, dass sie auch wirkt. Und wir nicht die letzte Generation werden.

Ich glaube so fest an uns als Menschheitsfamilie, dass ich überzeugt sagen kann, dass wir unseren Planeten nicht aus Boshaftigkeit zerstören. Es sind unser Unwissen, unsere Trägheit, unsere Ignoranz, die uns im Wege stehen. Zwei Dinge sind entscheidend, um gegen die Klimakatastrophe vorzugehen: Zum einen braucht es eine Transformation hin zu erneuerbaren Energien. Und zum anderen müssen wir unsere Ernährung umstellen.

Dieses Buch ist eine erste Anleitung für die Umstellung der Ernährung, ein Aufruf zur Achtsamkeit beim Lebensmittelkonsum, ein Wegweiser in Richtung Gesundheit des Planeten mittels kulinarischer Köstlichkeiten.

Es ist bemerkenswert, wie sehr wir uns als Individuen darüber definieren, was wir essen. Wie wir über das gemeinsame Essen an einem Tisch Beziehungen mit anderen Menschen knüpfen. Was wir essen, beeinflusst, wie wir wahrgenommen werden. Die wenigsten von uns treffen ihre Entscheidungen darüber, was sie essen, übermäßig reflektiert. Es fehlt die Zeit, es fehlt das Wissen. Es fehlt das Bewusstsein.

Unsere Gewohnheiten, was wir gern essen, sind tief eingefurcht in unsere Identität, tief verbunden mit unserer Wertschätzung und Selbstwahrnehmung. Unser Körper

setzt Dopamin und Serotonin – die Botenstoffe, die uns helfen, uns Ereignisse zu merken und positiv zu bewerten – in größeren Mengen in unserem Magen frei als in unserem Gehirn. Diese Botenstoffe formen uns, sie definieren, wer wir sind. Entsprechend könnte es heißen: »Ich esse, also bin ich«, statt: »Ich denke, also bin ich.« Wenn jemand kritisiert, was wir essen, dann kritisiert diese Person nicht, was wir tun, sondern wer wir sind. Das ist schwer zu verdauen.

Unser Bewusstsein erlaubt es uns allerdings, über unser Handeln und unsere Bedürfnisse zu reflektieren. Und uns neu zu definieren. Ich habe großen Respekt vor jeder Person, die es schafft, sich auf die Zusammenhänge unserer Ernährung, insbesondere auf ihre Auswirkung hinsichtlich des Klimas, einzulassen. Es kostet Energie und Mut, auch auf die Schattenseiten unserer Lebensmittelproduktion zu sehen. Und es braucht Haltung, dann auch den Schritt zu tun, in klarer Konsequenz das eigene Handeln danach auszurichten. Das ist keine leichte Aufgabe.

In dem einen oder anderen Fall führt die Ernährungsumstellung zu weniger oder gar keinen Fleisch- und Milchprodukten zu Konflikten und Diskussionen. Auf diese müssen wir uns erst mal einlassen wollen. Eine solche Umstellung kann aber auch konfliktfrei und bereichernd geschehen. In meinem Fall war es das Weihnachtsessen mit der Großfamilie. Die Diskussion mit Freunden, was wir als Nächstes gemeinsam angehen wollen. Die spielerischen Dialoge mit meinem Sohn, warum es so

wichtig ist, dass wir uns mit der Klimakrise auseinandersetzen. Die gemeinsamen ruhigen Momente mit meiner Partnerin und Mitgründerin von Eaternity. Zu Tisch, beim klimafreundlichen Schmaus, sprießt in mir die Hoffnung, dass wir über das Essen Türen öffnen können, um die weitgehende Nachhaltigkeitstransformation im Ganzen als Menschheitsfamilie auch tatsächlich zu schaffen. Dass wir es schaffen. Und ich meinem Sohn in die Augen sehen kann, um ihm mit einem guten Gefühl von der Welt zu erzählen, die ich mir so sehr für ihn wünsche. Ihm eines Tages die Geschichte erzählen zu können, warum es so schwierig war, alle mit an Bord zu bekommen, wir es aber letztlich dann doch geschafft haben.

Ein kleiner Meilenstein in dieser Geschichte sind die vielen leckeren Mahlzeiten in diesem Buch. Es ist das erste Buch, das wir mit Eaternity durch CO₂-Berechnungen für die Gerichte und unser Hintergrundwissen umfassend bereichern durften. Ich hoffe, es schmeckt euch.

Danke dir, liebe Estella!

**MANUEL
KLARMANN**

GRÜNDER UND CEO EATERNITY
(WWW.EATERNITY.ORG)

LET'S EAT THE WORLD BETTER!

Das Thema Kochen fürs Klima beschäftigt mich seit geraumer Zeit. Da mir die diesbezüglichen Zusammenhänge schon relativ früh im Leben intuitiv klar waren, habe ich mich bereits in jungen Jahren für eine weitgehend pflanzliche Ernährung entschieden. Im Laufe der Zeit hat mich das Thema immer wieder auf unterschiedliche Art und Weise eingeholt und sich beständig seinen Weg in meinen beruflichen Alltag gebahnt.

Inzwischen ist das Thema in der Gesellschaft angekommen. Eine vegane Ernährung ist heute keine Frage des persönlichen Geschmacks mehr, sondern eine wissenschaftliche Antwort auf den »Klimanotstand«, der 2019 von Politiker*innen und Aktivist*innen ausgerufen wurde. Den Begriff »Notstand« zu verwenden bedeutet jedoch, einen Zeithorizont von ein paar Jahren vorauszusetzen, denn Notstände sind fluktuierende Ereignisse, sie gehen vorbei. Passender wäre von Klimakrise zu sprechen, denn wir stehen vor einer Jahrhundertaufgabe. Sie hat und wird die Welt für immer verändern, es wird nie wieder so werden, wie es einmal war.

Viele Menschen haben das bereits verstanden. Das Konsumverhalten jüngerer Generationen ändert sich rasant. Die Zukunftsforschung im Bereich Ernährung geht beispielsweise davon aus, dass pflanzliches Fleisch bis zum Jahr 2040 zum Mainstream wird – fantastische News für die rund 85 Milliarden Nutztiere, die allein für die Lebensmittelproduktion unter schrecklichen Bedingungen gehalten werden.

Meine persönliche Freude bezüglich dieser Veränderungen richtet sich weniger auf den wachsenden Markt an Fleischalternativen und veganem Käse als vielmehr darauf, dass das Interesse an kreativer pflanzlicher Küche wieder zunehmen wird. Denn das ist genau das, was ich liebe! Ich feiere den kulinarischen Umgang mit Gemüse, Kräutern, Salaten und Früchten. Ich brenne dafür, Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse lecker auf den Teller zu bringen. Es muss Spaß machen, verlockend duften und nach »mehr« schmecken. Es muss alltagstauglich sein und sich unkompliziert in unser Leben integrieren lassen!

Dafür steht dieses Buch – dafür stehe ich.

**Deshalb noch einmal:
Let's eat the world better!**

**ESTELLA
SCHWEIZER**

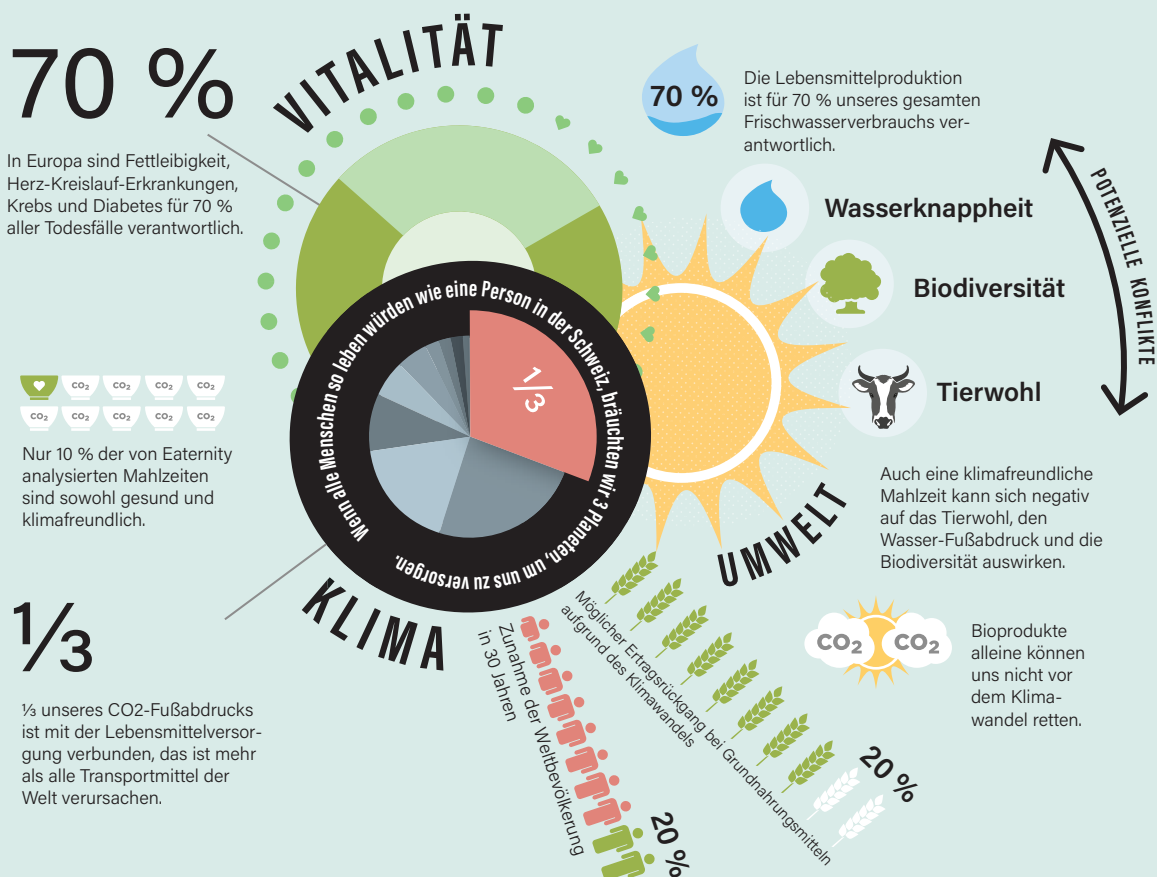


**» WIR PFLEGEN
UND ENTWICKELN
DIE BESTEN
WISSENSCHAFTLICHEN
GRUNDLAGEN ZUR
EINSCHÄTZUNG DER
UMWELTWIRKUNG DER
NAHRUNGSMITTEL.«**

Manuel Klarmann | Eaternity

RETTET DEN PLANETEN - UNSERE ERNÄHRUNG UND DAS KLIMA

Nichts anderes konsumieren wir so häufig wie Nahrung. Das macht unser Essverhalten in Bezug auf den ökologischen Fußabdruck so relevant. Unsere Ernährung spielt in alle anderen Lebensbereiche des Menschen hinein und verbindet alles mit allem.



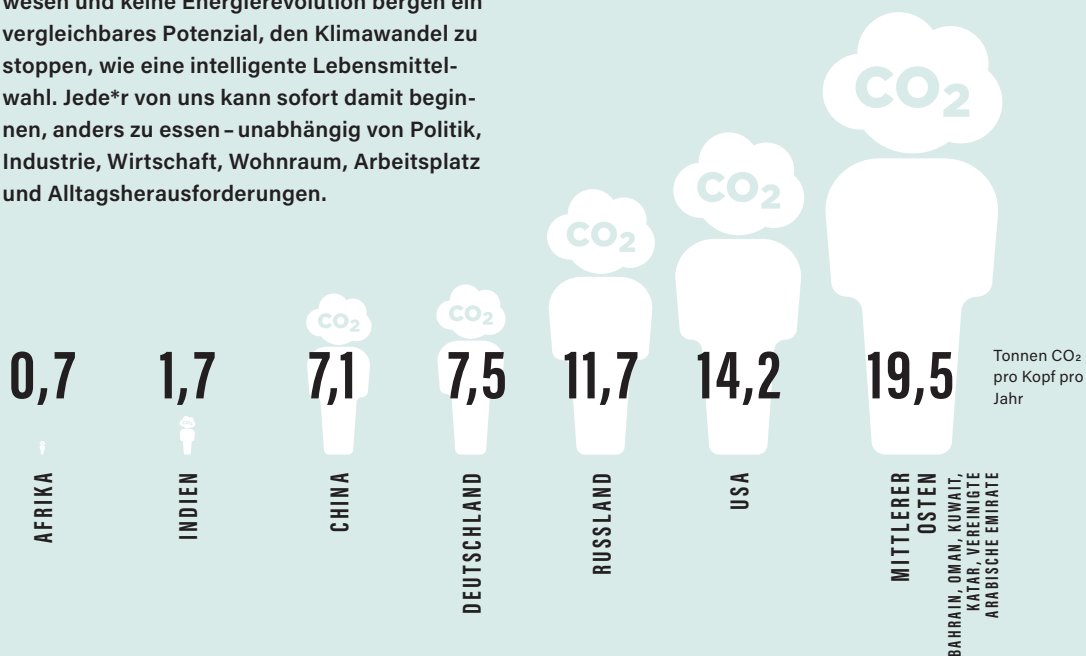
WAS HAT UNSERE ERNÄHRUNG MIT DEM KLIMAWANDEL ZU TUN?

Unsere Lebensmittelversorgung verursacht über 34 Prozent aller Treibhausgasemissionen weltweit.¹ Oft liest man von 21 Prozent Klimagasen, die durch Landwirtschaft und Viehhaltung entstehen. Mit geschärftem Blick betrachtet – wenn alle vor- und nachgelagerten Prozesse, die mit der Lebensmittelindustrie in Zusammenhang stehen, hineingerechnet werden –, landen wir sogar bei 37 Prozent Klimagasen in Bezug auf unser Ernährungsverhalten. Tierische Produkte machen hiervon zwischen 58 Prozent² und 78 Prozent³ aus – also enorm viel!

Food Fact: Kein Fortschritt im Transportwesen und keine Energierevolution bergen ein vergleichbares Potenzial, den Klimawandel zu stoppen, wie eine intelligente Lebensmittelwahl. Jede*r von uns kann sofort damit beginnen, anders zu essen – unabhängig von Politik, Industrie, Wirtschaft, Wohnraum, Arbeitsplatz und Alltagsherausforderungen.

Würden alle Bewohner*innen der reichen Industrienationen mindestens dreimal pro Woche klimafreundlich essen, hätten wir die gleiche Menge an Treibhausgasen eingespart, wie wenn ein Sechstel weniger Autos auf unseren Straßen fahren würden. Jeder Deutsche verbraucht im Durchschnitt pro Jahr um die 11,2 Tonnen CO₂-Äquivalente.⁴ Mit der Maßeinheit CO₂-Äquivalent (CO₂-e) fasst man die Klimawirkung der unterschiedlichen Treibhausgase (CO₂, Methan und Lachgas) zusammen. Um das 2-Grad-Ziel zu erreichen, müssten wir unsere Emissionen laut wissenschaftlicher Analysen auf 1 Tonne CO₂ pro Kopf pro Jahr reduzieren. Unvorstellbar, richtig?

Der ökologische Fußabdruck der Nationen rund um den Globus klappt extrem weit auseinander. In der Grafik sind lediglich die CO₂-Emissionen dargestellt, nicht die CO₂-Äquivalente, die wir vom Vergleich von Lebensmitteln kennen.⁵

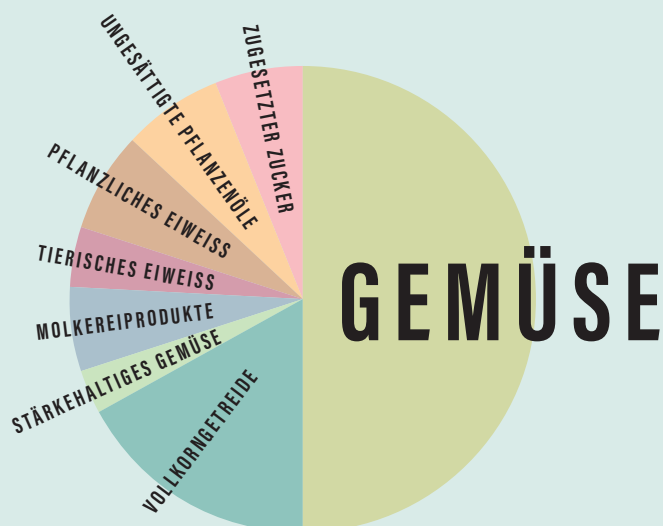


Die Auswirkungen des Klimawandels bekommen leider insbesondere die Menschen zu spüren, die zu den globalen Klimagasemissionen am wenigsten beitragen. Reichtum und Wohlstand der westlichen Welt basieren auf der Ausbeutung anderer Nationen und Kontinente. Es ist längst an der Zeit, das zu ändern.

Die Lösung der Probleme im Zusammenhang mit den Zielen des Klimaabkommens von 2015 in Paris findet sich allerdings nicht in unseren Garagen oder Heizungssystemen – sie findet sich auf unseren Tellern. Oder, wie Hanni Rützler es 2023 im FOOD-REPORT ausdrückte: »Die Rettung des Planeten findet auf unseren Tellern statt.« Denn während sich nicht jede*r Bewohner*in der Industrienationen eine nachhaltige Lebensinfrastruktur leisten kann, können wir alle mehrmals täglich sehr unkompliziert genussvoll und sättigend klimafreundlich essen. Und das auch noch durchaus erschwinglich, wie Rittenau und Copien in *Vegan Low Budget*⁶ bewiesen haben und ich auch in diesem Buch eindrücklich zeigen werde. Mit einer cleveren Lebensmittelwahl haben wir jeden Tag einen außergewöhnlich großen Einfluss nicht nur auf den Klimawandel, sondern generell auch auf Nachhaltigkeit, Gesundheit und Tierwohl. Mehr zum Klimawandel findest du ab Seite 202.

WARUM EINE KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG SO GESUND FÜR UNS IST

Es ist im Grunde einfach, klimafreundlich einzukaufen und zu essen. Natürlich braucht man dazu etwas Aufmerksamkeit und Übung. Am Anfang ist vieles neu und ungewohnt, wie auch bei jedem neuen Hobby oder jeder neuen Sportart. Keiner von uns kommt als jonglierendes oder Fahrradreifen flickendes Wesen zur Welt. Alles handwerkliche Können erfordert etwas Zeit und Muße – und Kochen ist durchaus ein Handwerk. Ein Handwerk, das uns befähigt, gut für uns zu sorgen, und das uns gleichzeitig glücklich macht. Probier es aus! Innerhalb kurzer Zeit werden heute noch unbekannte oder kompliziert erscheinende Abläufe zur Routine, und wir entwickeln neue Fertig- und Geschicklichkeiten. Unserem Kopf tut es gut, sich mit neuen Herausforderungen zu beschäftigen, und unserem Körper tut es gut, vollwertig ernährt zu werden.



Wenn wir unsere Essgewohnheiten den Gesundheitsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), vor allem aber denen der EAT-Lancet Commission anpassen, reduzieren wir unseren negativen Einfluss auf das Klima automatisch um bis zu 35 Prozent. Zum Kernteam der EAT-Lancet Commission gehören 37 weltweit führende Wissenschaftler*innen aus 16 Ländern mit unterschiedlichem Background. Aufgabe der Kommission ist es, einen wissenschaftlichen Konsens zu finden, in dem die Ziele für eine gesunde Ernährung und eine zugleich nachhaltige Lebensmittelproduktion festgelegt werden.

Die Kommission empfiehlt in ihrer »Planetary Health Diet«⁷, den Verzehr tierischer Produkte auf ein Viertel der bis dato in Deutschland etablierten Menge zu reduzieren, um die eigene Gesundheit langfristig zu bewahren und den Planeten zu erhalten. Unterm Strich bedeutet das etwa 100 Gramm rotes Fleisch und 200 Gramm Geflügel pro Woche und maximal 250 Gramm Milchäquivalente pro Tag. Unter Milchäquivalent versteht man das Maß an flüssiger Milch, die für ein Milchprodukt benötigt wird. Für 1 Kilogramm Frischkäse sind das zum Beispiel rund 4 Liter Milch, für 1 Kilogramm Hartkäse rund 13 Liter.

Auch die DGE legt jedem von uns nahe, den Konsum von Fleisch und Milchprodukten auf ein Drittel zu verringern, also nur noch maximal 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche zu verzehren und den Konsum von Milchprodukten deutlich einzuschränken.⁸ Im selben Atemzug fordert sie dazu auf, den Verzehr von Hülsenfrüchten und Nüssen mindestens zu verdreifachen.

RESSOURCEN FAIR VERTEILEN

Mit 671 Millionen Übergewichtigen im Jahr 2021⁹ ist Übergewicht das größte Gesundheitsproblem weltweit. Und dieses Problem bringt weitere mit sich, denn direkte Folgen davon sind Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Gelenkprobleme und vieles mehr. 2019 gingen weltweit 256 Millionen Lebensjahre durch eine ungesunde Ernährung verloren, die noch dazu zu den erwähnten Folgeerkrankungen führt. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs sind für 70 Prozent aller Sterbefälle in Europa verantwortlich.¹⁰

Gleichzeitig leiden Hunderte Millionen Menschen Hunger.¹¹ Eine intelligent konzipierte Ernährung könnte weltweit Ernährungsgerechtigkeit und eine gesunde Lebensweise sicherstellen, ohne dabei Essen zu verschwenden. Denn Ressourcen sind vorhanden – sie sind nur nicht fair verteilt. Wir haben sogar so viel Getreide-, Soja- und Ölsaaten im Überfluss, dass wir über 85 Milliarden Nutztiere jährlich in die Fettleibigkeit mästen, während es Milliarden Menschen an einer ausgewogenen Ernährung mangelt. Hierfür gibt es keine Entschuldigung. Mehr zu den Gesundheitsvorteilen einer nachhaltigen Ernährung findest du auf den Seiten 207 und 208.

WASSERKNAPPHEIT - EIN ZUNEHMEN- DES PROBLEM

REGENWALD UND SOJA

Zwar haben wir zum heutigen Zeitpunkt weltweit noch genügend Frischwasserressourcen, doch ist das Wasser nicht gleichmäßig auf der ganzen Welt verfügbar. Bereits heute leben auf unserem Planeten schon knapp 700 Millionen Menschen ohne sauberes Wasser.¹² Sie müssen lange Strecken für Trinkwasser zurücklegen, und aufgrund der unkontrollierten Wasserqualität riskieren sie Krankheiten und beeinträchtigen ihre Gesundheit. Ergänzend ist auch hier zu erwähnen, dass in Tiernastanlagen täglich über 85 Milliarden Tiere getränkt werden – während andere Lebewesen keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser haben.

Und auch für den Anbau von Nahrungsmitteln sowie in der Lebensmittelindustrie wird weiteres Frischwasser benötigt. Um dieses Problem zu bekämpfen, müssen wir die weltweite Abhängigkeit von knappem Wasser um 50 Prozent reduzieren, von 182 Liter knappem Wasser (pro Tag und pro Person) auf 91 Liter. Die Landwirtschaft braucht 70 Prozent des zur Verfügung stehenden Wassers, vor allem für Bewässerung. In Regionen, die unter Wasserknappheit leiden, ist dies problematisch. Mehr zum Wasserfußabdruck und was blaues, grünes und graues Wasser ist, erfährst du auf Seite 209.

Die Fläche tropischen Regenwalds schrumpft beständig. Statistiken zufolge war die Regenwaldfläche im Jahr 1950 noch ungefähr doppelt so groß.¹³ Obwohl tropische Regenwälder heute nur noch 6,5 Prozent der Landfläche der Erde bedecken,¹⁴ erfüllen sie wichtige Aufgaben für das ökologische Gleichgewicht des Planeten. Sie sind die Heimat von zwei Dritteln aller Arten der Welt, versorgen uns mit Süßwasser und beeinflussen lokale und globale Klima- und Wettermuster. Da sie riesige Mengen an CO₂ aus der Luft binden, werden sie auch » die Lunge unseres Planeten « genannt.

Wir zerstören den Regenwald mit einer Geschwindigkeit von einem Fußballfeld in 90 Sekunden.¹⁵ Und das schwächt die Widerstandsfähigkeit der noch vorhandenen Regenwälder so sehr, dass sie aktuellen Forschungen zufolge bedrohlich nah an kritische Kipppunkte kommen.¹⁶ Überschreiten wir diese Kipppunkte, verliert das Regenwaldbiotop die Fähigkeit der Regeneration und kann nicht überleben. Die daraus resultierenden Konsequenzen sind fatal.

Hauptbetreiber der Abholzung sind die Soja- und Palmölproduktion. 75 bis 80 Prozent aller Sojabohnen werden an Tiere verfüttert. Jedes zweite Produkt im Supermarkt enthält Palmöl. Es sind nicht die Tofu-Esserinnen und Sojamilch-Genießer, die die Regenwälder der Erde auf dem Gewissen haben, sondern diejenigen, die konventionelle tierische Produkte aus Masttierhaltung verzehren. In 1 Kilogramm Rindfleisch stecken 230 Gramm Sojamehl, in 1 Kilogramm Schweinefleisch fast 650 Gramm und in 1 Kilogramm Hühnerfleisch sogar 967 Gramm.¹⁷

TIERWOHL - WAS BEDEUTET TIERE ESSEN?

Auf der Erde lebten im Jahr 2020 etwa 7,8 Milliarden Menschen und mehr als 85 Milliarden Nutztiere. Auf jeden Menschen kamen also zehn Tiere, die in erschreckender Geschwindigkeit gemästet und geschlachtet wurden. Wild lebende Tiere gibt es dagegen weit weniger. Nur zwei von drei Menschen hätten ein Wild-

tier um sich herum, aber fast jeder Mensch hätte ein Haustier, wenn diese gleichmäßig verteilt wären.

In Anbetracht des gewaltigen industriellen Komplexes, der erforderlich ist, um die Erzeugung von Fleischprodukten, Eiern, Käse und Milch aufrechtzuerhalten, wird klar, welchen massiven Einfluss die Masttierhaltung auf das ökologische Gleichgewicht des Planeten hat. **Und wir dürfen nicht vergessen, dass wir hier von Lebewesen sprechen. Das Leid, das sich verhindern ließe, wäre enorm.**

WAS WENIGER FLEISCHVERBRAUCH BEWIRKT



TREIBHAUSGASEMISSIONEN
IN MILLIONEN TONNEN



PRO-KOPF-VERBRAUCH*
IN KILOGRAMM

*Verbrauch: Gewicht vor Schlachtung

Folgen einer Reduktion des Fleischverzehrs auf durchschnittlich 600 Gramm pro Person und Woche gemäß Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und daher Senkung um 48 Prozent, für 2017 berechnet.

