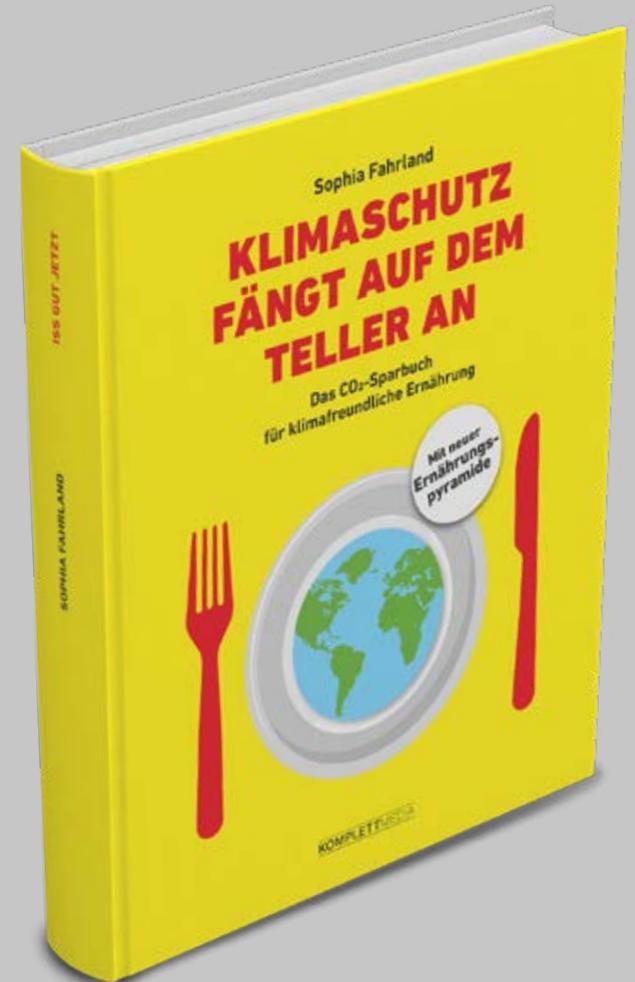


SOPHIA FAHRLAND

KLIMA- FREUNDLICHE ERNÄHRUNG



10

JAHRE

**BLEIBEN UNS
NUR NOCH,
UM EINEN
KLIMAKOLLAPS
ZU VERHINDERN**

67

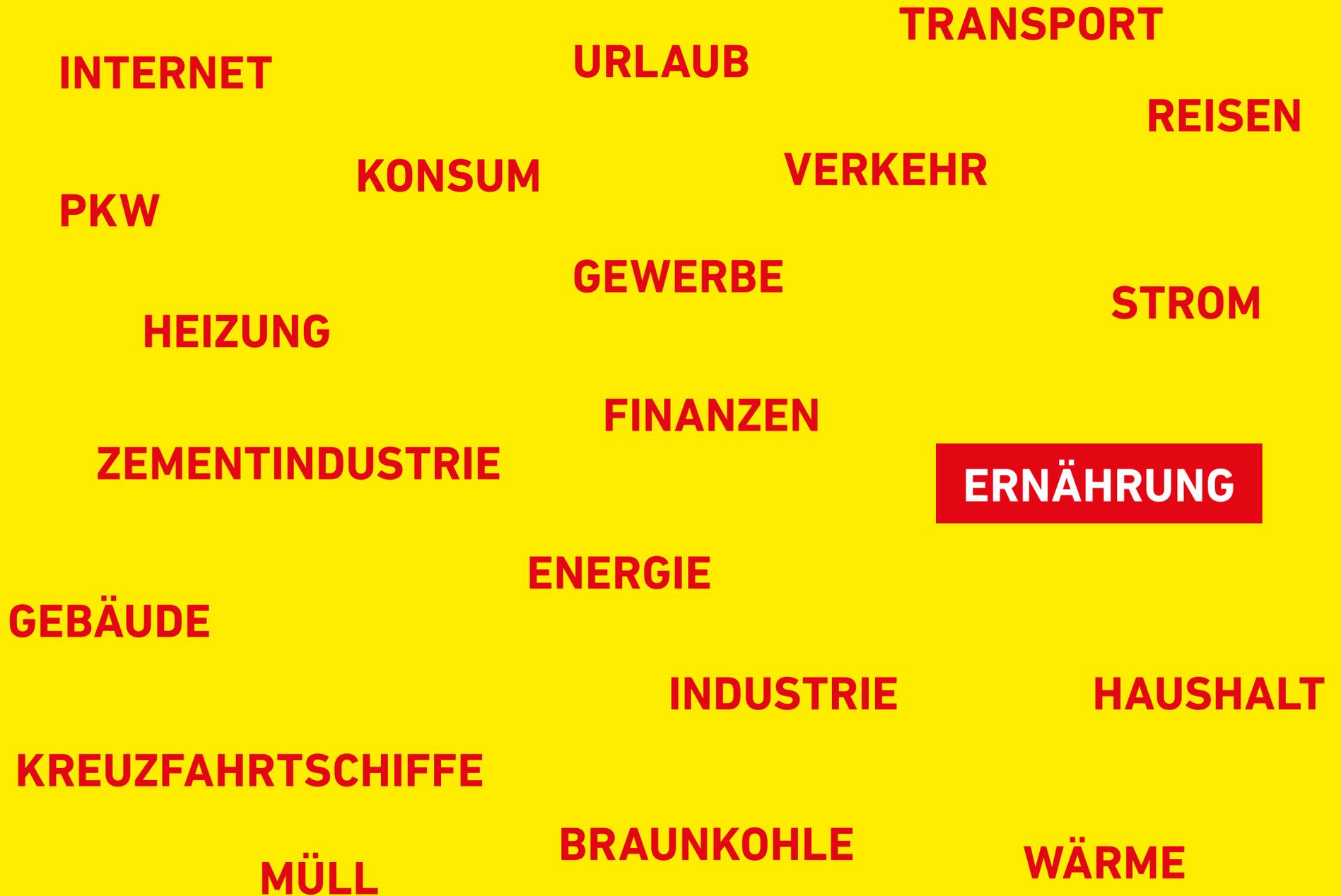
PROZENT

**der Deutschen empfinden den Klimawandel
als wichtigstes Problem für Deutschland.**

7

PROZENT

der Deutschen ernähren sich vegetarisch.



TREIBHAUSGASE

CH₄

METHAN

Land- und Forstwirtschaft,
Intensivtierhaltung, Klärwerke, Mülldeponien
(30-mal so wirksam wie CO₂)

N₂O

LACHGAS

(Distickstoffoxid)

stickstoffhaltigen Dünger, Tierindustrie,
Düngemittelproduktion, Kunststoffindustrie
(265-mal so wirksam wie CO₂)

F-GASE

HFKW, FKW, SF₆, NF₃

Treibgas für Kühl- und Löschmittel
oder Bestandteil von
Schallschutzscheiben

CO₂

KOHLENDIOXID

Verbrennung von Kohle, Erdöl, Erdgas für
die Strom- und Wärmeerzeugung,
Verkehr, industrielle Produktion

DEINE NEUE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

- pflanzlich statt tierisch
- saisonal statt ganzjährig
- regional statt global
- biologisch statt konventionell

BIO

**SAISONAL
REGIONAL**

PFLANZLICH

**ERNÄHRE DICH
PFLANZLICH
STATT TIERISCH**



PFLANZLICH

BUTTER



23.794

CO2
in Gramm
je Kilogramm

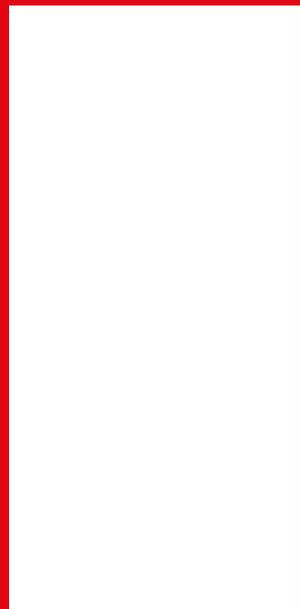


MARGARINE



1.350

RINDFLEISCH



13.311

CO2
in Gramm
je Kilogramm

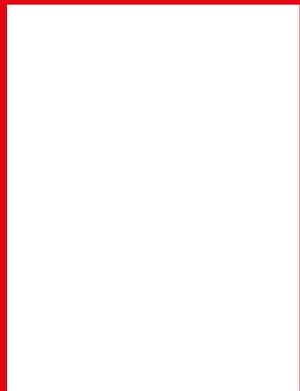


TOFU



1.100

KÄSESCHEIBEN



8.512

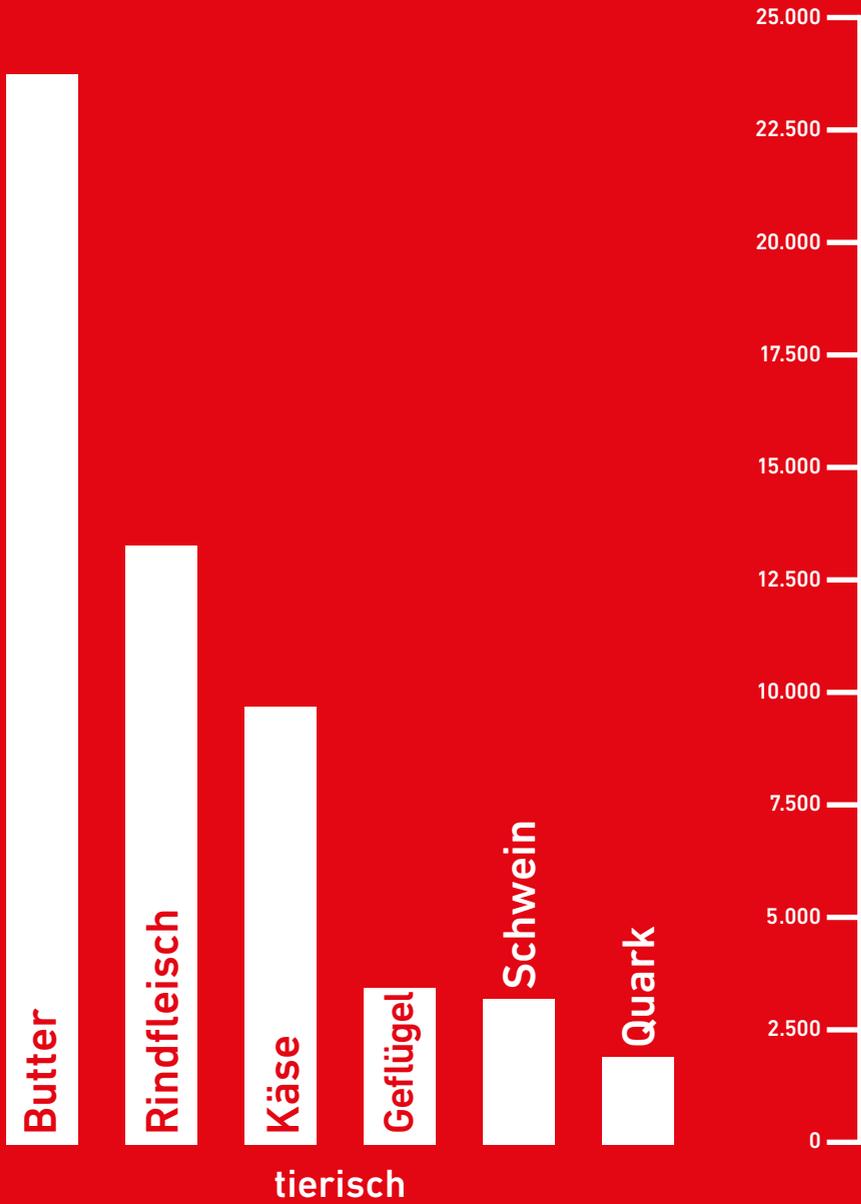
CO2
in Gramm
je Kilogramm



ERDNUSSBUTTER



670



CO2 IM VERGLEICH

CO2 in Gramm je Kilogramm Lebensmittel



7



KCAL



1



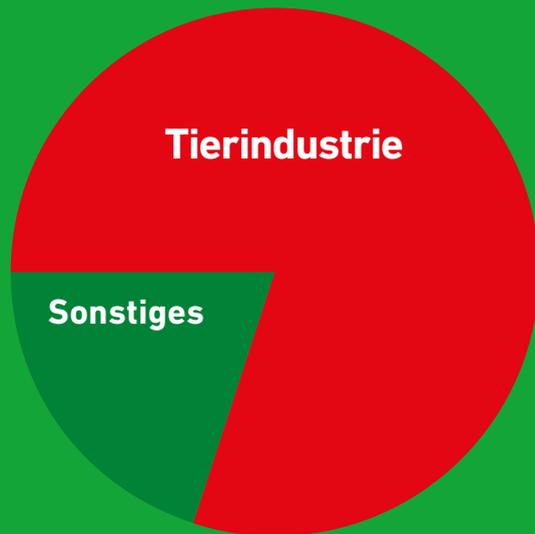
KCAL

**SIEBEN
PFLANZLICHE
KALORIEN
WERDEN
VERFÜTTERT,**

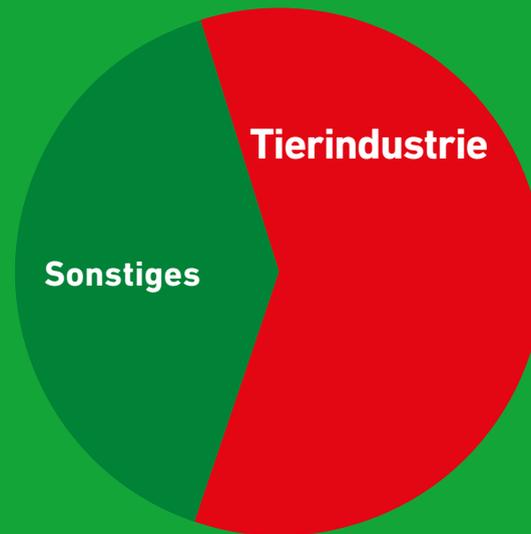
**UM EINE
TIERISCHE
KALORIE
HERZUSTELLEN.**

TREIBHAUSGASE DER TIERINDUSTRIE

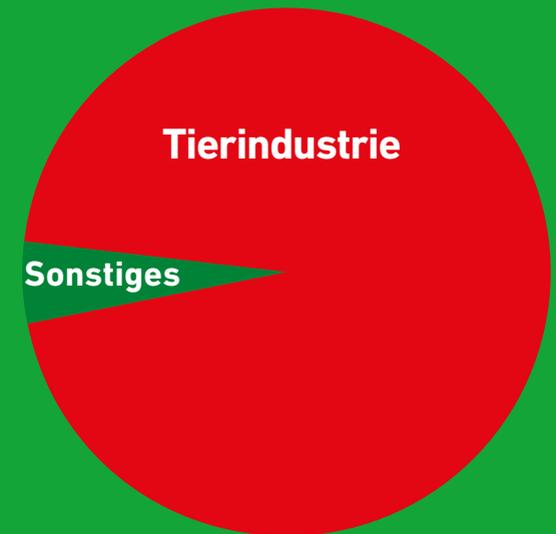
Lachgas



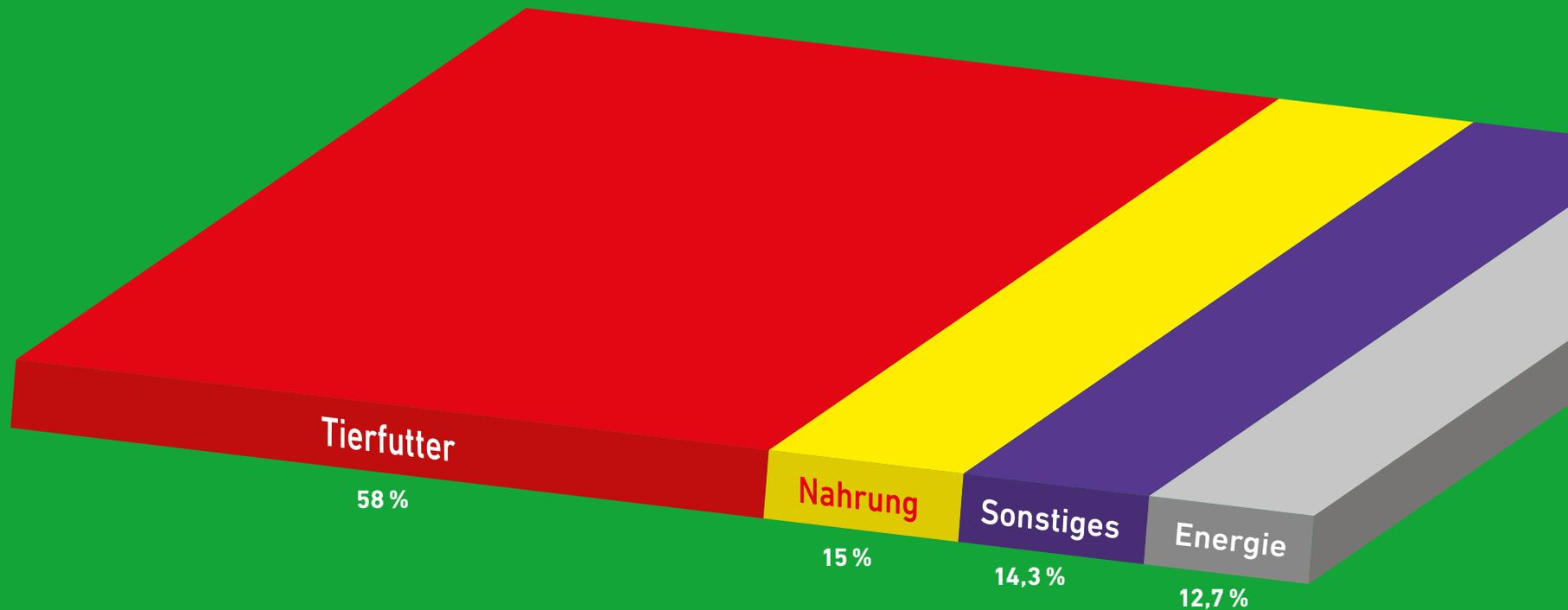
Methan



Ammoniak

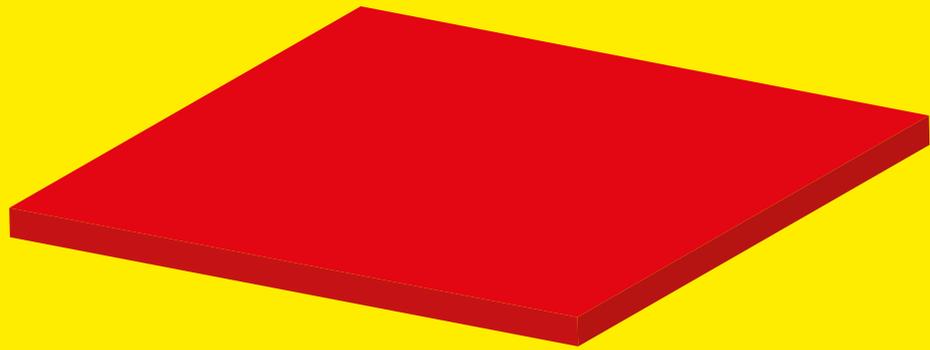


58 % DER ÄCKER WELTWEIT WERDEN FÜR TIERFUTTER BEANSPRUCHT.

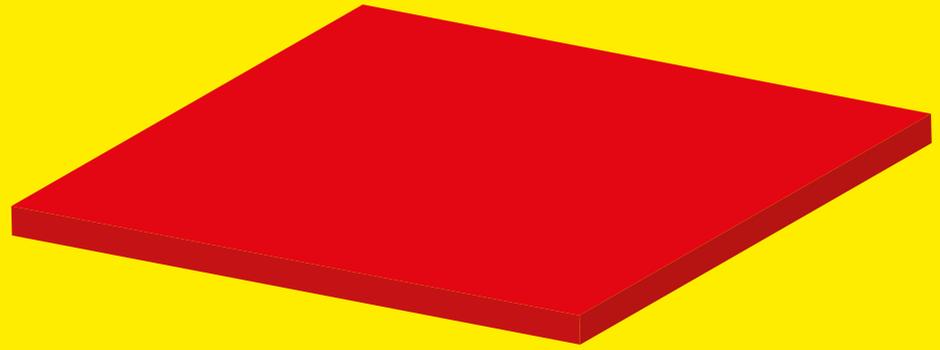


Prozentuale Anteile an der Gesamtbiomasse,
Verwendung von geernteter Agrar- und Forstbiomasse weltweit

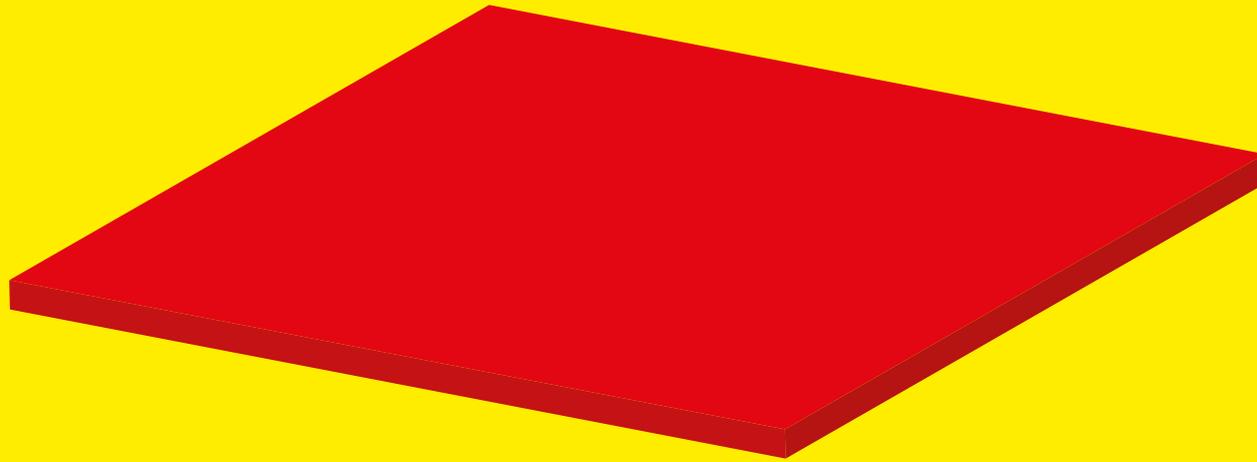
SO VIEL FLÄCHE VERBRAUCHT DEIN ESSEN:



Käse
11,10



Butter
11,50



Rind
15,70



Eier
2,50



Schwein
3,20



Geflügel
3,20



Getreide
0,79



Obst
0,22



Gemüse
0,12

Flächenverbrauch in Quadratmeter pro 100 Gramm Lebensmittel



**DIE TIERINDUSTRIE
IST FÜR 88 %
DER AMAZONAS-
ABHOLZUNG
VERANTWORTLICH.**

**98 %
DER SOJAERNT
WIRD ZU
TIERFUTTER
VERARBEITET.**



**2 %
Tofu und
Sojamilch**

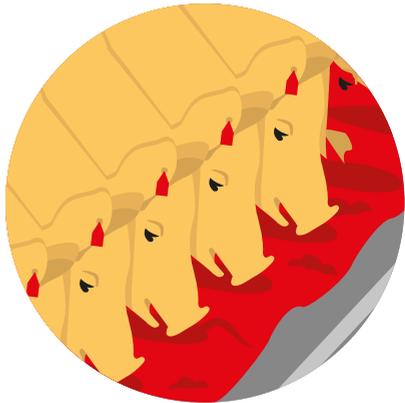
**98 %
Tierfutter**





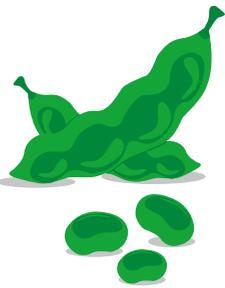
SOJA FÜR TIERE

**kommt meist aus Argentinien,
Brasilien und Paraguay**

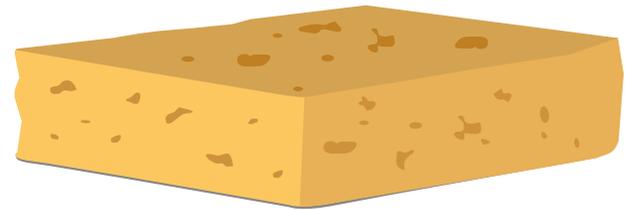


**und wird als Sojaschrot
oder Sojamehl an Nutztiere
verfüttert.**

SOJA FÜR MENSCHEN

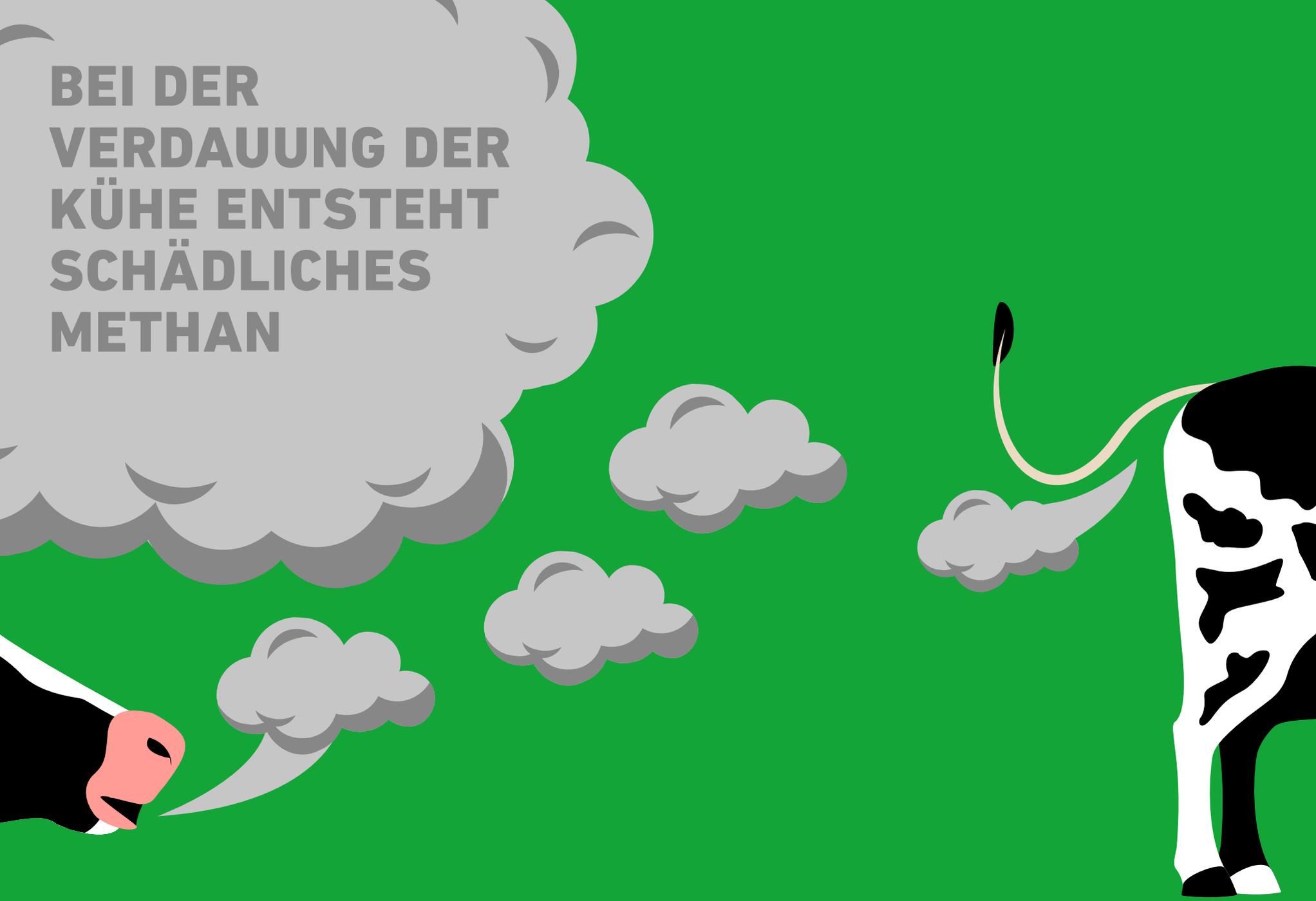


**kommt meist aus Deutschland,
Österreich, Frankreich,
Schweiz und Italien**



**und wird zu Tofu, Sojamilch
und Sojaschnitzel für Menschen
weiterverarbeitet.**

**BEI DER
VERDAUUNG DER
KÜHE ENTSTEHT
SCHÄDLICHES
METHAN**



**1.000
LITER
WASSER**



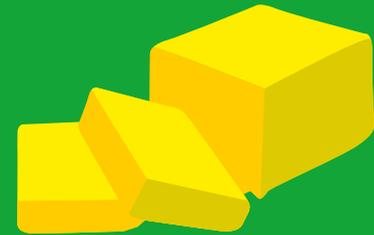
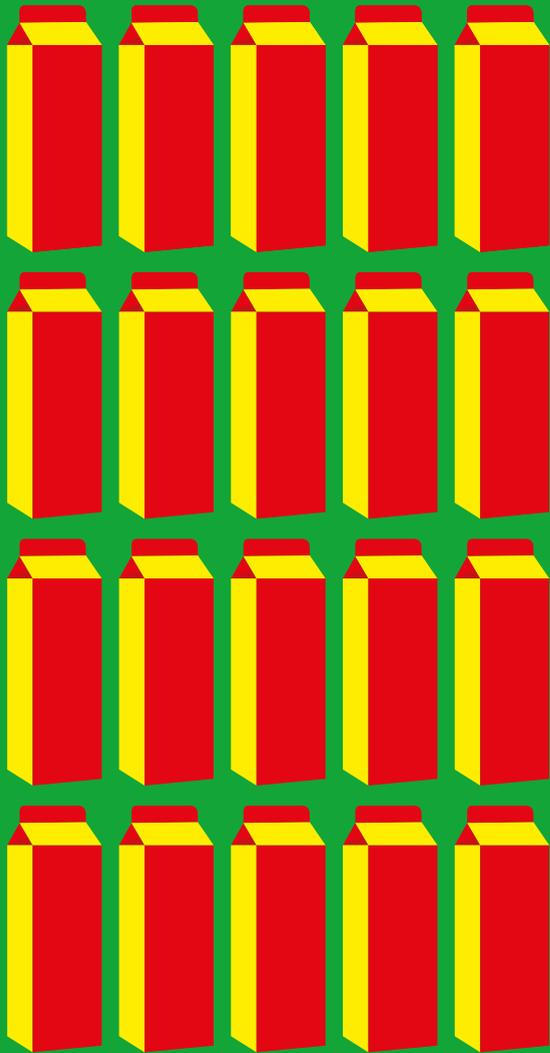
**1
LITER
KUH-
MILCH**





1 LITER KUHMITCH

3 LITER GÜLLE



20 LITER KUHMITLCH

1 KG BUTTER

64
PROZENT

**der Treibhausgase aus
der Landwirtschaft
könnten vermieden werden,**

**WENN
SICH
JEDE***R**
PFLANZLICH
ERNÄHRT.**

ERNÄHRUNGSFORMEN IM VERGLEICH



CO2 in Gramm pro Tag pro Person



OPTIONAL



Butter
Bacon
Eier
Frischkäse , Leberwurst
Frikadelle
Hackfleisch
Honig
Joghurt
Käse
Kuhmilch
Rindfleisch-Burger
Parmesan
Schnitzel
Sahne
Schweinefleisch
Steak
Streichkäse
Speck
Gummibärchen
Wurst

Margarine
Tempeh
Seidentofu, Banane
Hummus
Falafel
Sojahack, Rote Linsen
Marmelade
Sojajoghurt
Pflanzliche Streichcreme
Hafermilch, Sojamilch
Kidneybohnen-Burger
Hefeflocken
Tofu
Soja-Cuisine
Räuchertofu
Fleisch aus Lupine oder Soja
Erdnusbutter
Seitan
Nüsse, Obst
Gurke, Tomate

APPS



Veganstart

PETA Deutschland e.V. Food & Drink

★★★★☆ 429

USK: All ages

This app is compatible with your device.

Installed



Find Vegan Restaurants & Vegetarian Food- HappyCow

HappyCow Travel & Local

★★★★☆ 3,944

USK: All ages

Contains Ads · Offers in-app purchases

This app is compatible with your device.

Installed

Entdecken Sie die vegane Ernährung

Melden Sie sich gleich hier an!

- ✓ Kostenfreier E-Mail-Kurs
- ✓ Über 400 erprobte Rezepte
- ✓ Die besten Einkaufstipps

Schon über
200.000
Menschen
machen mit!



© exclusiv-design - Fotolia.com



DEINE NEUE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

- pflanzlich statt tierisch
- saisonal statt ganzjährig
- regional statt global
- biologisch statt konventionell

BIO

**SAISONAL
REGIONAL**

PFLANZLICH

**ERNÄHRE DICH
SAISONAL UND
REGIONAL**



**SAISONAL
REGIONAL**

**HERKUNFT:
SPANIEN**

**HERKUNFT:
DEUTSCHLAND**

HERKUNFT: NEUSEELAND

**HERKUNFT:
CHILE**



FLIEGENDE LEBENSMITTEL



afrikanische Länder



Ägypten, Israel, Südafrika



Ägypten, Kenia, Thailand



Hawaii, Indien, Südafrika



Australien, Indien, Amerika



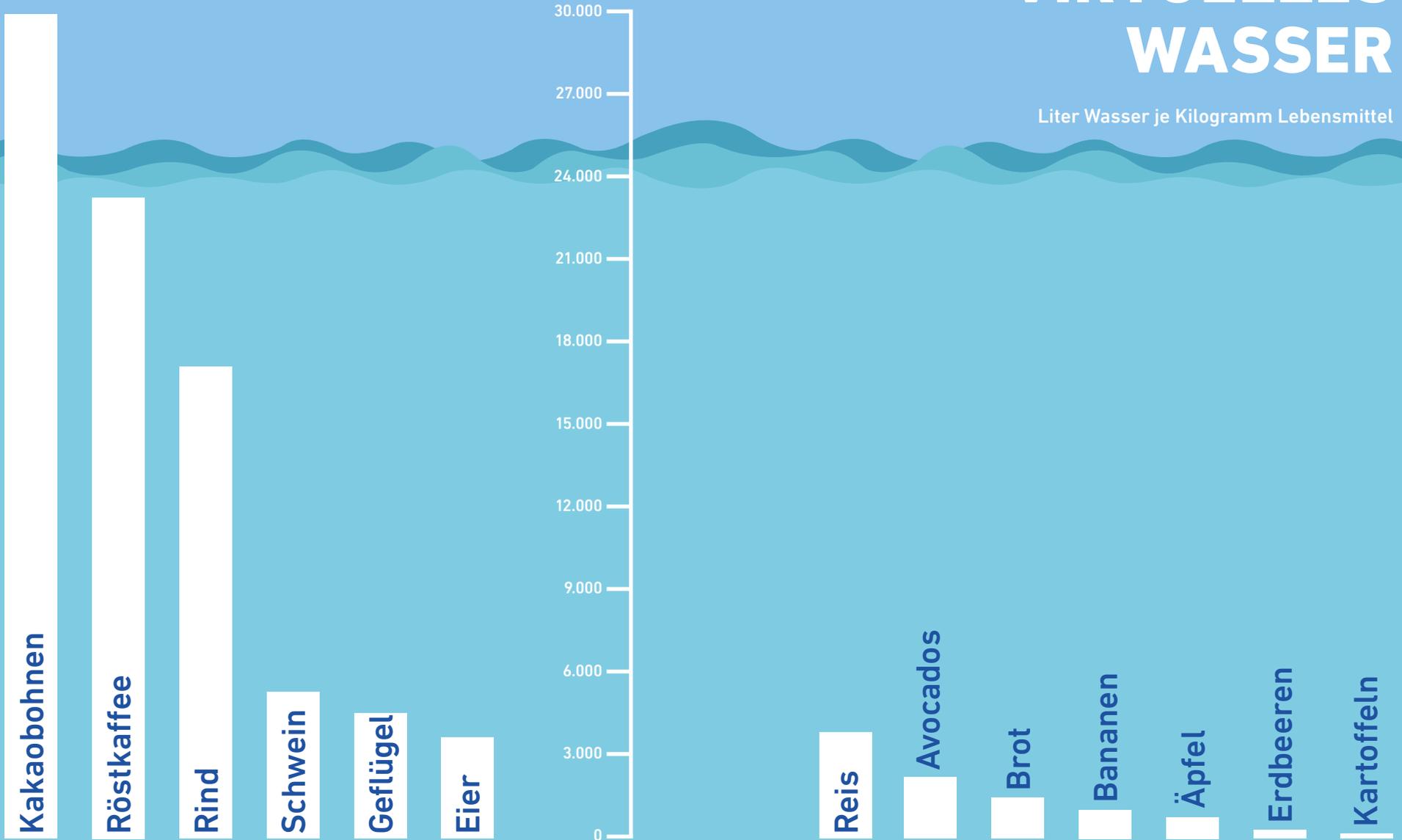
Peru

FLIEGENDE LEBENSMITTEL

- **Bohnen aus Ägypten, Kenia und Thailand**
- **Spargel aus Peru**
- **Papayas, Guaven, Mangos und Mangostane aus Pakistan, Brasilien und Thailand**
- **Gemüse aus Ost- und Westafrika, Kenia, Ghana**
- **Gemüse aus Thailand, Dominikanische Republik**
- **Ananas aus afrikanischen Ländern**
- **Obst aus Uganda, Ghana und Togo**
- **Erdbeeren aus Ägypten, Israel und Südafrika**

VIRTUELLES WASSER

Liter Wasser je Kilogramm Lebensmittel



SPARGEL CHILE



1.700

CO2
in Gramm
je Kilogramm



SPARGEL DEUTSCHLAND



60

TOMATE BEHEIZTES TREIBHAUS

CO2
in Gramm
je Kilogramm



880

TOMATE FREILAND

110

EXOTISCH

CHIASAMEN

ACAI-BEEREN

QUINOA

GOJI-BEERE

AVOCADO

HEIMISCH

LEINSAMEN

BLAUBEEREN

HIRSE

JOHANNISBEEREN

WALNÜSSE

UTOPIA Saisonkalender

THINK GLOBAL • EAT LOCAL • THINK GLOBAL • EAT LOCAL •

Februar



 Champignons



Chicorée



Feldsalat



Grünkohl



Lauch



Pastinaken



Rosenkohl



 Äpfel



Chinakohl



Karotten



Kartoffeln



Knollensellerie



Kürbis



Rettich



Rote Bete



Rotkohl



Schwarzwurzel



Spitzkohl



Steckrüben



Weißkohl



Wirsing



Zwiebeln



folgende Früchte
werden frisch geerntet



folgende Früchte
gibt es aus Lagerung



Fotos: Colourbox.de / Christian Fischer, cynoclub, Evgeny Karandaev,
hoch2wo photo & design, Colourbox.de; CC0 Public Domain / Pixabay



GrünZeit – Saisonkalender

Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.
Essen & Trinken

★★★★★ 125 

 USK ab 0 Jahren

Installiert



DEINE NEUE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

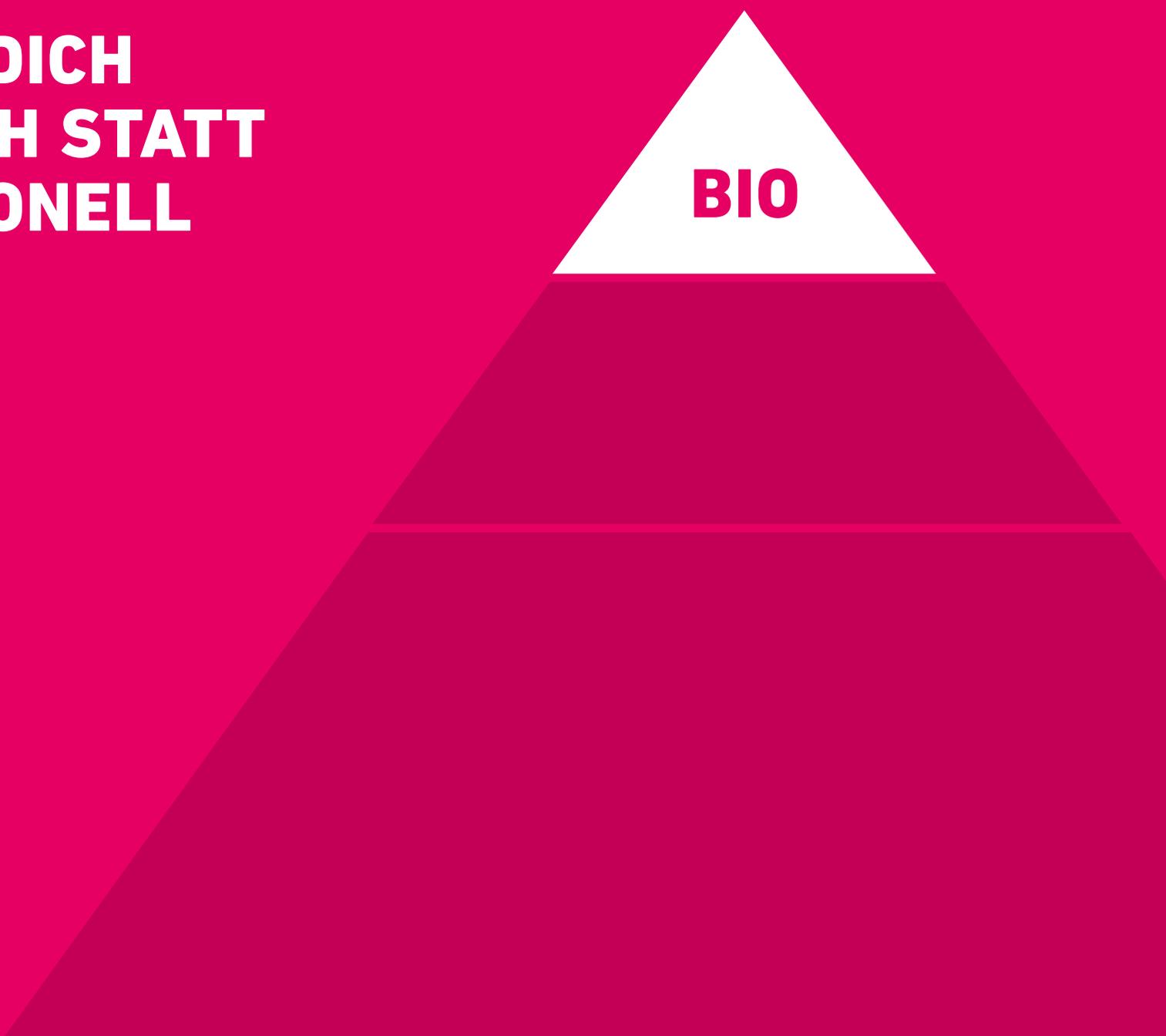
- pflanzlich statt tierisch
- saisonal statt ganzjährig
- regional statt global
- biologisch statt konventionell

BIO

**SAISONAL
REGIONAL**

PFLANZLICH

**ERNÄHRE DICH
BIOLOGISCH STATT
KONVENTIONELL**

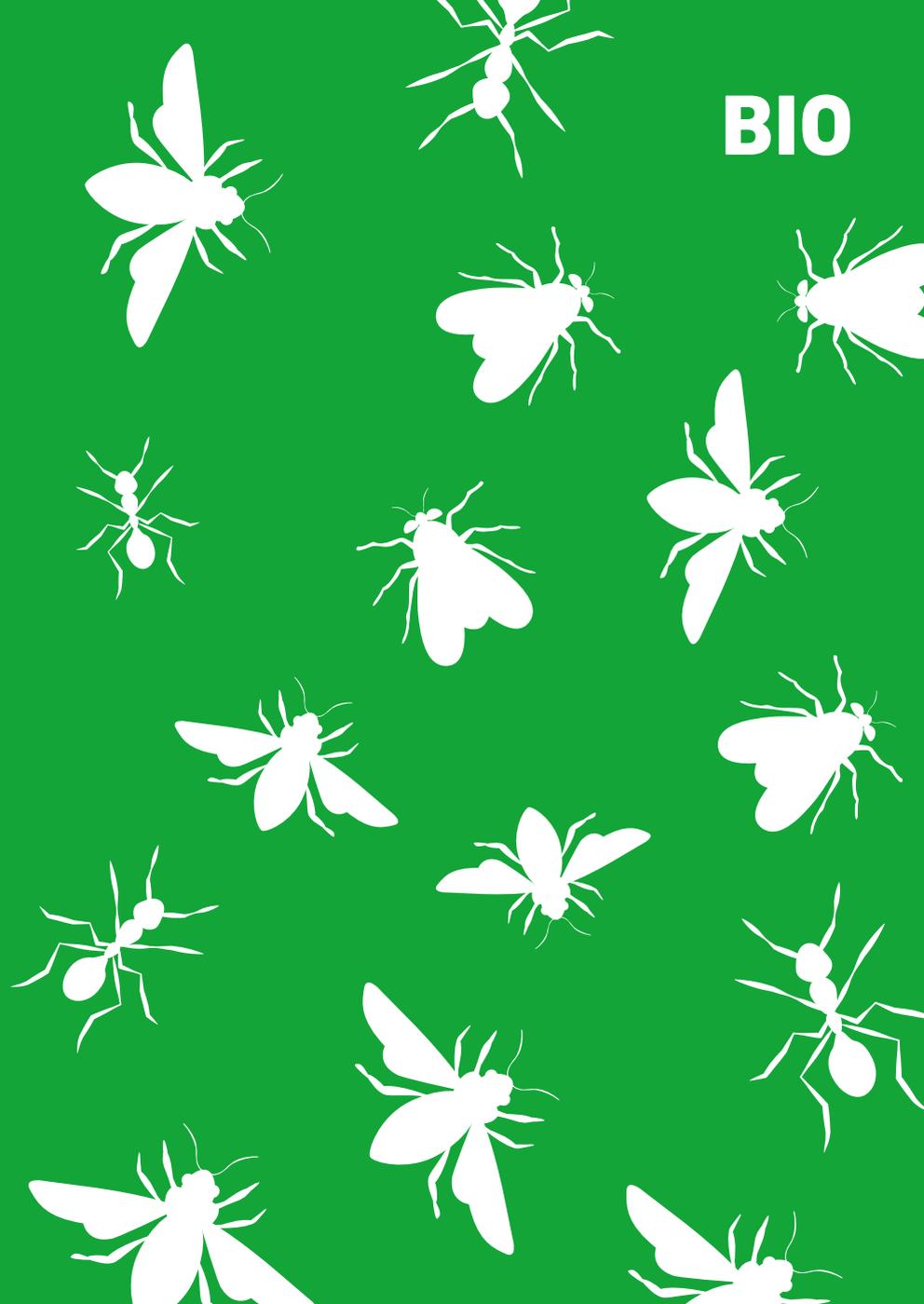


BIO

KONVENTIONELL



BIO



12  KCAL

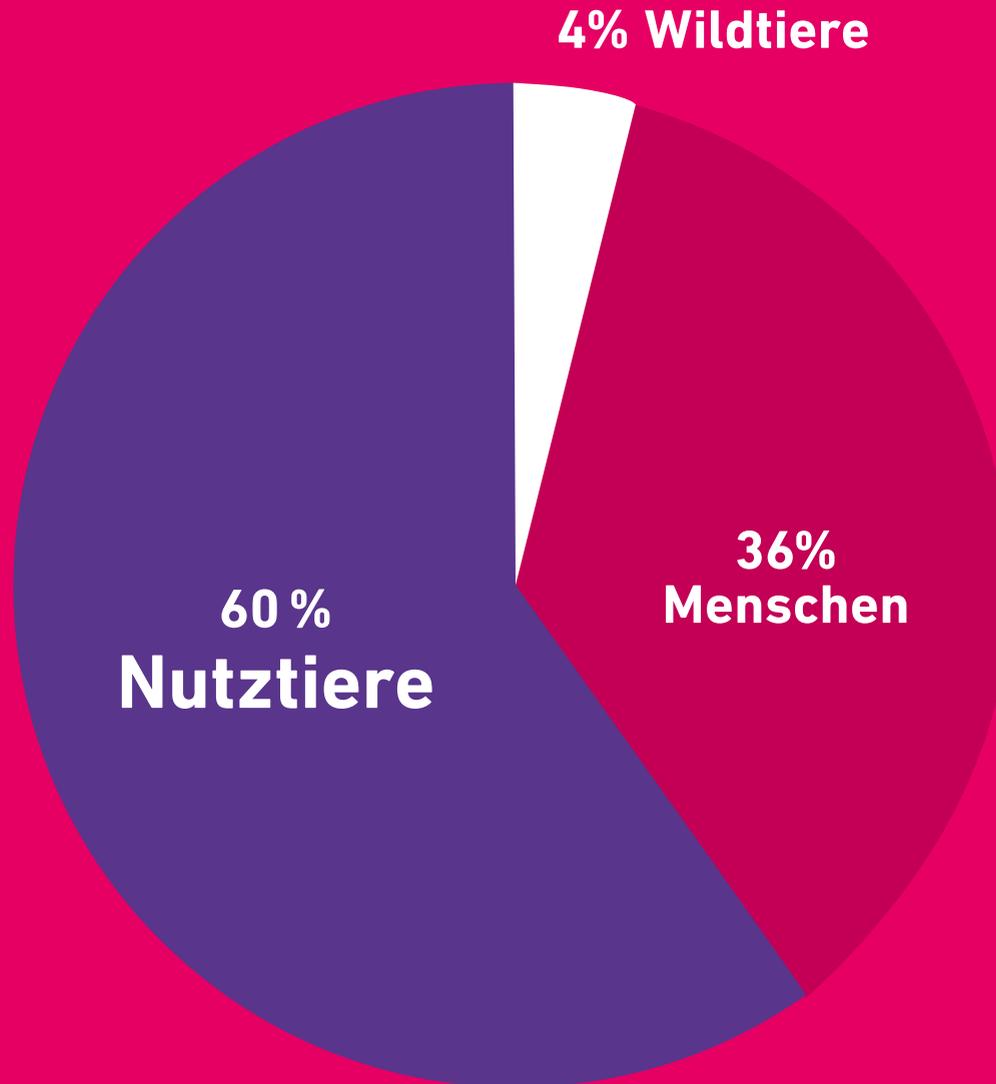


1  KCAL

**ZWÖLF
PFLANZLICHE
KALORIEN
WERDEN
VERFÜTTERT,**

**UM EINE
(BIO-)TIERISCHE
KALORIE
HERZUSTELLEN.**

BIOMASSE AN SÄUGETIEREN WELTWEIT



DEINE NEUE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

- pflanzlich statt tierisch
- saisonal statt ganzjährig
- regional statt global
- biologisch statt konventionell

BIO

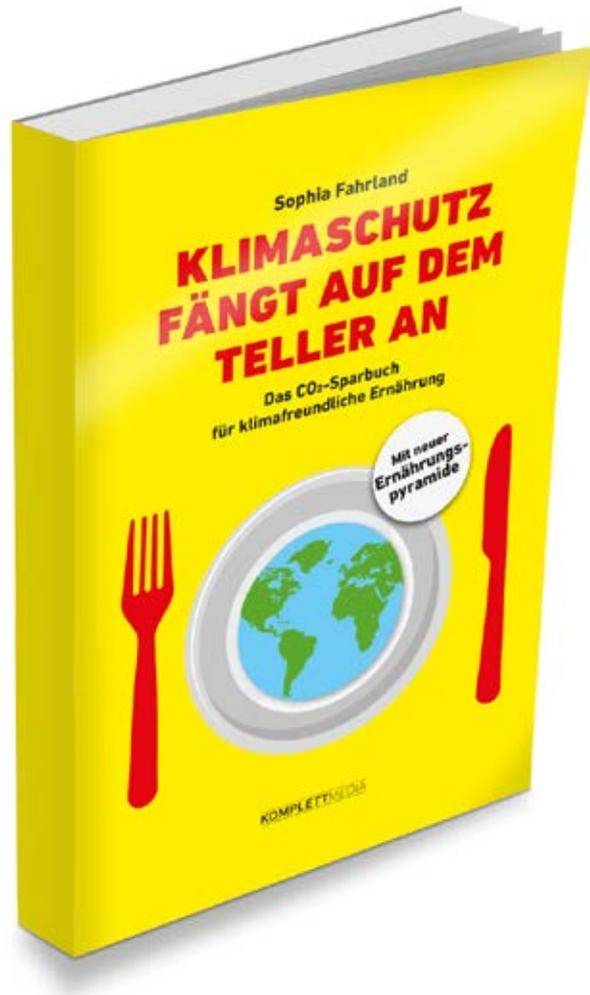
**SAISONAL
REGIONAL**

PFLANZLICH

LEBENSMITTEL

- **Frisch statt tiefgekühlt**
- **Unverarbeitet statt industriell-verarbeitet**
- **Aufbrauchen statt wegwerfen**
- **Unverpackt statt Plastik**
- **Palmölfrei und Fairtrade**

UND SONST SO...



- Klimafreundliche Küchengeräte
- Regionaler Wochenmarkt
- Leitungswasser trinken
- MHD mit eigenen Sinnen überprüfen
- Unschönes Obst und Gemüse zuerst kaufen
- Lebensmittel retten / Foodsharing
- Nachwärme vom Herd/Backofen nutzen
- Auf „Backofen vorheizen“ verzichten
- Kochen mit Deckel
- Lebensmittel richtig lagern

... uvm ...



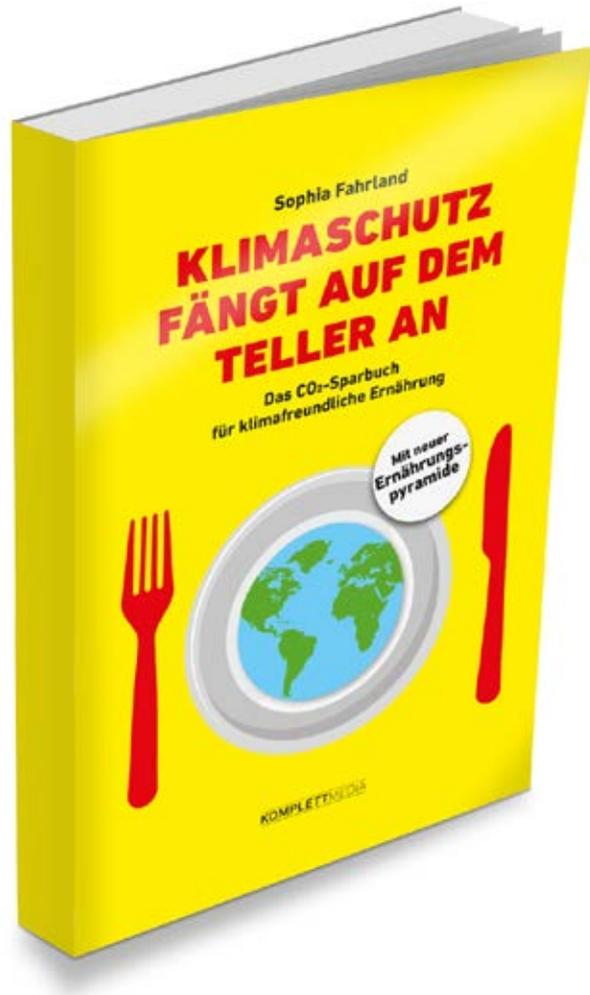
ISBN: 978-3-8312-0561-5
Erschienen: 20.01.2020 im Verlag Komplet Media
Preis: 16,00 EUR
Autorin: Sophia Fahrland
Mail: sophia.fahrland@web.de

Buch bestellen unter:
www.komplett-media.de

KOMPLETTMEDIA

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

FERTIG!



**GUTEN
APPETIT!**