Die Auswirkungen des Fleischkonsums auf das Klima

Die Auswirkungen unserer Ernährung auf das Klima sind immens. Dies belegen Studien der UN-Welternährungsorganisation FAO, des World Watch Instituts, des Potsdam Instituts für Klimafolgenforschung und des WWF.

➤ Die **WWF-Studie »Klimawandel auf dem Teller«** kam 2012 zu dem Ergebnis: Würden die Deutschen ihren Fleischkonsum auf die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Höchstmenge von 450 Gramm Fleisch pro Woche reduzieren, würden sie davon nicht nur gesundheitlich enorm profitieren, sondern es könnten pro Jahr 27 Millionen Tonnen an klimaschädlichen Gasen eingespart werden. Das entspricht etwa 225 Milliarden Kilometern mit dem Auto.

➤ 2006 veröffentlichte die **UN-Welternährungsorganisation FAO** eine vielbeachtete Studie mit dem Titel »**Der lange Schatten der Viehwirtschaft**«. Bereits darin wird die Massentierhaltung als wichtigster Faktor der von Menschen verursachten Treibhausemissionen genannt - noch vor dem Verkehr.

➤ Die Studie des **Worldwatch Institute** kam 2009 zu dem Ergebnis: Etwa die Hälfte der menschenverursachten Treibhausgase entsteht bei der Nutztierhaltung und der Verarbeitung von Tierprodukten.

➤ Das **Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung** veröffentlichte 2010 eine Studie, die dazu aufruft, den Verzehr von Fleisch- und Milchprodukten zu verringern, da dadurch der landwirtschaftlich bedingte Ausstoß von Methan und Lachgas um mehr als 80% reduziert werden könnte.

Der Konsum von Fleisch, Milch und Eiern ist verantwortlich
➤ für 51 % der weltweiten von Menschen ausgelösten Treibhausgasemissionen
➤ für 90 % der Zerstörung des tropischen Regenwaldes
➤ für 50 % der Wasserverschmutzung in Europa
➤ für rund 85% der Ammoniak-Emissionen, die als hauptverantwortlich für das Waldsterben gelten, die Böden verunreinigen und das Grundwasser vergiften.

➤ Eine **Studie der UNO aus dem Jahr 2010** enthält ebenfalls klare Aussagen: Die Landwirtschaft - insbesondere die Viehzucht für Fleisch und Milchprodukte - ist verantwortlich für 20 Prozent der Treibhausgas-Emissionen, für 60 Prozent der Phosphor- und Stickstoffemissionen und für 30 Prozent der Gift-Emissionen in Europa - insbesondere von Chemikalien. Hinzu kommen 70 Prozent des weltweiten Süßwasserverbrauchs. Eine wesentliche Reduzierung dieser Auswirkungen wäre nur möglich durch eine grundlegende weltweite Ernährungsumstellung, weg von tierischen Produkten.

Der Zusammenhang von Fleischkonsum und Regenwaldzerstörung

Der Fleischkonsum ist für 90 Prozent der Zerstörung des tropischen Regenwaldes verantwortlich: Die Regenwälder werden für Weideflächen und zum Anbau von Futtermitteln abgeholzt.

In Südamerika wurden seit 1980 fast 40 Prozent des vorhandenen Regenwaldes für den Anbau von Futtermitteln für die industrielle Massentierhaltung gerodet, wie das Worldwatch Institut in der Studie »Meat. No it's Not Personal« belegte. Die Vernichtung der Tropenwälder ging und geht in den meisten Regionen ungebrochen weiter - 12 Millionen Hektar sind es pro Jahr.

Allein in Deutschland werden etwa 13 Millionen Rinder und fast 27 Millionen Schweine in industriellen Massenställen gehalten. Die für so viele Millionen Masttiere benötigte Menge an Futtermitteln kann nicht in Deutschland produziert werden - dafür werden Soja und Getreide aus der ganzen Welt importiert. In Südamerika, vor allem in Brasilien, werden riesige Flächen tropischer Wälder gerodet, um Soja anzubauen. Weltweit größter Abnehmer von brasilianischem Soja ist übrigens Deutschland - fast ausschließlich Futter für die Massentierhaltung. Über 80 Prozent des nach Deutschland importierten Sojas stammt aus Südamerika. Und dies, obwohl die ärmere Bevölkerung in Lateinamerika nicht genug zu essen hat.

Mit Messer und Gabel kann jeder Einzelne für den Schutz der Regenwälder und ihrer Bewohner aktiv werden! Denn eine pflanzliche Ernährung kann die Wälder bewahren. Die Rodung des Regenwaldes ist nicht nur für unser Klima problematisch - zahllose Pflanzen- und Tierarten verlieren dadurch ihren Lebensraum, viele davon sind noch nicht einmal entdeckt und sterben unwiederbringlich aus. Nirgendwo auf der Welt leben mehr Arten als in den tropischen Regenwäldern: schätzungsweise 70 Prozent aller tierischen und pflanzlichen Landlebewesen. ■

Bild: olly · fotolia.com

Bild: fabioberti.it · fotolia.com

Quellen und Studien:

Jean Ziegler: Wir lassen sie verhungern: Die Massenvernichtung in der Dritten Welt. C. Bertelsmann Verlag, 2012

Positionspapier des Umweltbundesamts, 2012: Globale Landflächen und Biomasse nachhaltig und ressourcenschonend nutzen www.umweltbundesamt.de/uba-info-medien/4321.html

Studie des Stockholm International Water Instituts: Feeding a thirsty world: Challenges and opportunities for a water and food secure world. 2012. www.siwi.org
pdf-download: www.siwi.org/documents/Resources/Reports/Feeding_a_thirsty_world_2012worldwaterweek_report_31.pdf

WWF-Studie 2012: Klimawandel auf dem Teller
www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Klimawandel_auf_dem_Teller.pdf

Studie des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung, 2010: Food consumption, diet shifts and associated non-CO2 greenhouse gases from agricultural production
www.pik-potsdam.de/aktuelles/pressemitteilungen/archiv/2010/klimaschutz-durch-bewusste-ernaehrung
www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959378010000075

UNO-Studie, 2010: Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production
www.unep.fr/shared/publications/pdf/DTIx1262xPA-PriorityProductsAndMaterials_Report.pdf

Studie des Worldwatch Institute, 2009: Livestock and Climate Change. www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf

FAO-Studie, 2006: Der lange Schatten der Viehwirtschaft / Livestock's long shadow
www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM
ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/A0701E/A0701E00.pdf

Vegan genießen
Die besten Rezept

Endlich ist es da: Unser neues Kochbuch »Vegan genießen International - Die besten Rezepte aus aller Welt«! Dieses Kochbuch ist für all jene Erdenbürger gedacht, die noch einen Funken Mitgefühl mit unseren Mitgeschöpfen, den Tieren, haben. Ein Schwein beispielsweise kennt Trauer, Angst, Freude und Schmerz. Es besitzt die Intelligenz eines dreijährigen Kindes. - Haben Tiere nicht das gleiche Recht auf Leben wie wir Menschen?

Liebe geht durch den Magen, heißt es. Aber was hat es mit Liebe zu tun, wenn dafür Tiere leiden müssen? Nachdem immer mehr Fakten über das Leid der Tiere in der Massentierhaltung und in den Schlachthöfen an die Öffentlichkeit dringen, braucht man darüber eigentlich kein Wort mehr zu verlieren.

Aber gleich vegan werden? - Ja genau! Denn es ist überhaupt nicht schwierig, das Essen auf rein pflanzlich umzustellen. Sahne gibt es auch aus Hafer oder Soja - wir haben die besten Desserts daraus gemacht! Statt Butter zum Kochen und Braten nimmt man beispielsweise feines Olivenöl. Also, wo ist eigentlich das Problem? Sicher, Käse auf pflanzlicher Basis zu kreieren, ist noch nicht wirklich ganz gelungen - aber fast. Dafür gibt es viele andere leckere und zudem gesunde Alternativen.

International
e aus aller Welt

Außerdem: Wer sagt denn eigentlich, dass wir unsere Ernährungsgewohnheiten mit einem Schlag komplett auf den Kopf stellen müssen? Es kann doch jeder ausprobieren und so weit gehen, wie er will.

Aber soviel ist klar: Es lohnt sich, etwas Friedvolles zu tun - auch beim Essen. Denn sonst geben wir unserem Planeten, unserer Mutter Erde, bald den Rest. Das kann jeder täglich den Medien entnehmen. Und da sagen renommierte Wissenschaftler sogar, allein durch die Umstellung auf eine rein pflanzliche Ernährung könnte man den Planeten retten, die katastrophalen Klimaveränderungen aufhalten oder zumindest abmildern. Was zögern wir denn noch? Wir sind doch keine Selbstmörder, oder? Außerdem: Es dreht sich ja nicht immer alles nur um uns. Oder doch? Denn da sind ja noch die Kinder - nicht nur in Afrika - die verhungern, weil den Satten ihr Schnitzel heilig ist. Weil das Getreide aus den armen Ländern bei uns in den Mastbetrieben landet.

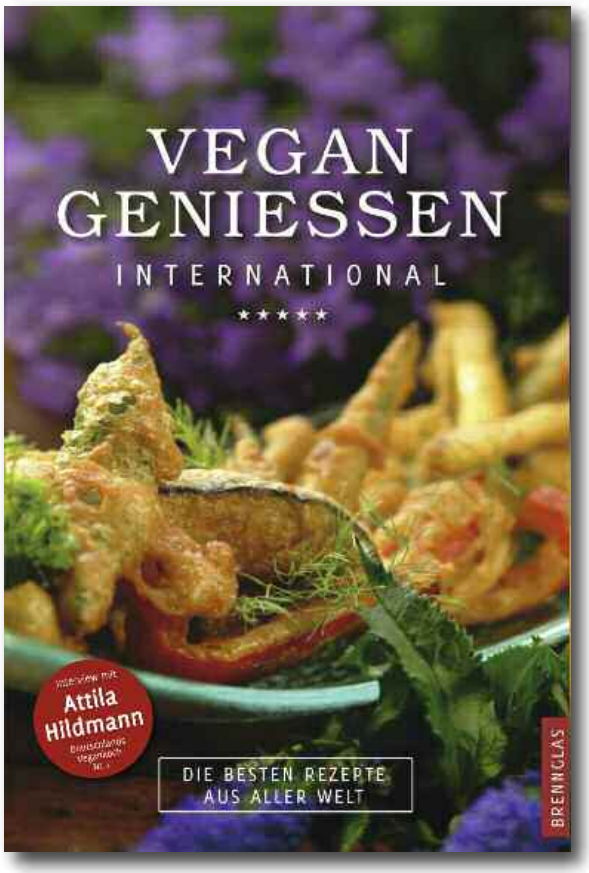
Zu heftige Worte? Aber warum die Augen verschließen? Augen auf! Dafür haben wir ja extra dieses farbenfrohe Kochbuch gemacht. Jetzt kann keiner mehr sagen: Die Welt retten okay, aber vegan macht keinen Spaß. Jetzt nicht mehr...

>>>

NEU: Vegan genießen International

Für dieses Kochbuch haben wir fantastische, leckere, naturgesunde und tierfreundliche Rezepte aus aller Welt zusammengetragen. Wir sind in ferne Länder gereist und suchten vor Ort kreative Köchinnen und Köche, die uns in ihre Kochgeheimnisse einweihten. Das Ergebnis ist ein veganes Feuerwerk außergewöhnlicher kulinarischer Ideen - genießen Sie es!

Die besten Rezepte aus aller Welt:
Bali · Mauritius · Thailand · Indien · Japan · Arabien · Afrika · Spanien & Tapas · Deutschland, Österreich & Schweiz



Vegan genießen International
Die besten Rezepte aus aller Welt
168 Seiten, durchgehend farbig mit Fotos
Brennglas Verlag, 1. Auflage 2013
ISBN 978-3-00-022332-7
Preis: (D) € 19,95 (A) € 20,60 (CH) Fr. 24.60

»Freiheit für Tiere«-Förderabonnenten erhalten das neue Buch als Dank kostenlos zugeschickt!

FALAFEL

Kichererbsen-Bällchen

Zutaten für 4 Portionen:

250 g getrocknete Kichererbsen
2 kleine Zwiebeln
3 kleine Knoblauchzehen
1/2 Bd. Petersilie
1 Messerspitze Chilipulver
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Kumin)
Pfeffer
Kräutersalz
1 TL Backpulver, 1 EL Mehl
50 g Paniermehl
1 l Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht mit reichlich Wasser bedeckt quellen lassen.
In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie grob hacken.
Kichererbsen mit Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Alle Gewürze, Kräutersalz, Mehl und Paniermehl dazugeben und zu einem Teig verkneten.
Aus dem Kichererbsenteig walnussgroße Bällchen formen.
Öl in einem Frittiergerät auf ca. 200°C erhitzen.
Die Falafel im Öl portionsweise unter Wenden in ca. 7-8 Minuten goldbraun frittieren.
Die Bällchen können mit einer Sesamsauce serviert werden.

TANSANISCHER »MCHICHA WA NAZE«

Erdnussuppe

Zutaten:

500 g frischer Spinat
1 TL Salz
4 EL Erdnussöl
1 Tasse Zwiebel, gehackt
1 TL Chilischote, frisch gehackt
1 Tasse Kokosnussmilch
1 Tasse Kokosflocken
1 Tasse feine Erdnussbutter

Zubereitung:

Spinat unter fließendem Wasser waschen und klein hacken. Die Zwiebeln in einem Topf im Öl anbraten, bis sie goldbraun sind. Kokosflocken, Salz und Chili hinzufügen und für weitere 5 Min. auf kleiner Flamme anbraten. Als nächstes Erdnussbutter und Kokosnussmilch hinzufügen. Zum Schluss den Spinat dazugeben und auf kleiner Flamme etwa 15 Min. kochen, bis er weich ist.

SÜßKARTOFFELSUPPE

aus Zimbabwe

Zutaten:

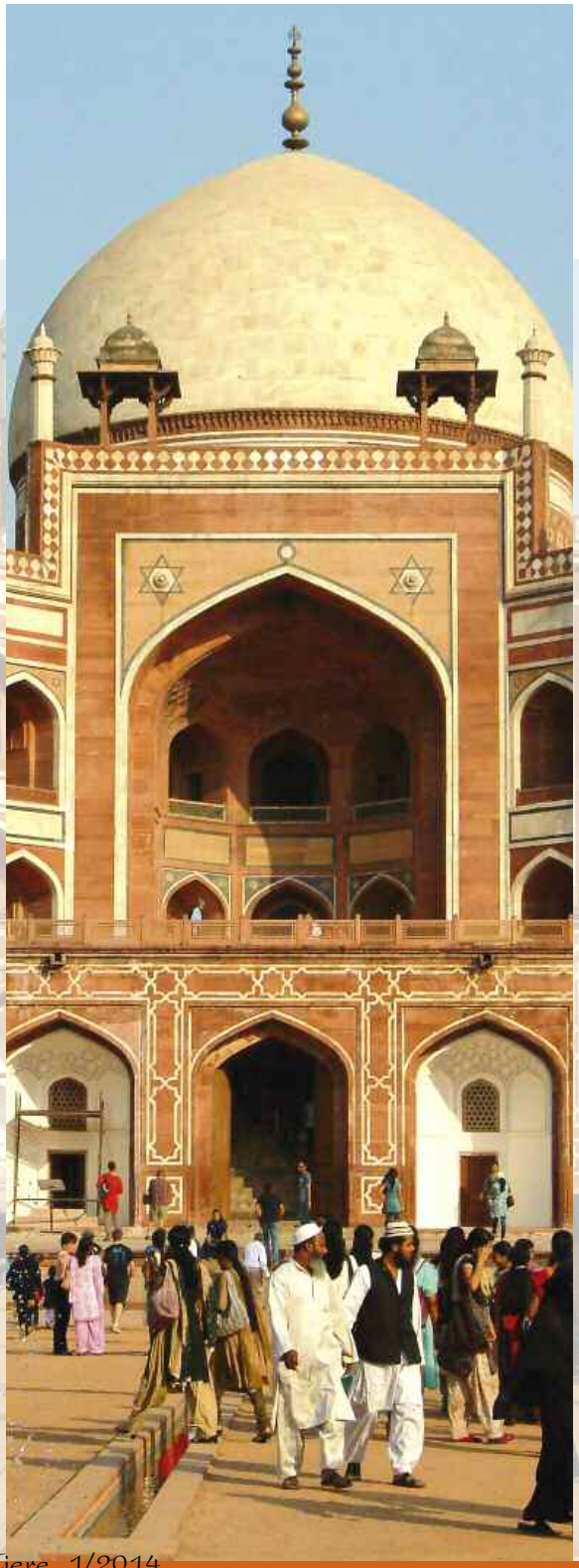
1 große Zwiebel, fein gehackt
3 große Süßkartoffeln
1 l Gemüsebrühe
8 Lauchstangen, geschnitten
60 ml Olivenöl
1 l Wasser
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln, Lauch und Süßkartoffeln auf mittlerer Hitze anbraten, bis Zwiebeln glasig sind, aber nicht braun. Gemüsebrühe, Wasser, Salz und Pfeffer dazugeben und auf mittlerer Flamme kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Anschließend in einen Mixer geben und zu einer Suppe pürieren.

Indien

VEGETARISCH-VEGAN



BASMATI NUSSREIS

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Tasse Basmatireis
- 2 Tassen Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Portion Erbsen (tiefgefroren)
- 1 handvoll Cashewnüsse
- 1 handvoll Pinienkerne
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 schwarze Kardamom-Kapsel
- 3 Stangen Zimt
- 3 Nelken
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Meersalz
- Kokosnuss- oder Olivenöl

Zubereitung:

Basmatireis in Wasser waschen und eine halbe Stunde stehen lassen.
Zwiebel in Streifen und Karotte in kleine Würfel schneiden.
Pinienkerne und Cashewnüsse in Öl kurz anrösten und in einem Teller beiseite stellen.
Gewürze im vorhandenen Öl anbraten. Zwiebelstreifen, Karottenwürfel und Erbsen dazugeben und anbraten.
2 Tassen Wasser dazugeben und zum Kochen bringen.
Eingeweichten Reis (ohne Wasser) dazugeben.
Zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. garen, am Schluss angeröstete Nüsse daruntermischen.

Mauritius

GATEAUX PATATE

Süßkartoffelküchlein mit Kokos

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Süßkartoffeln
- 80 g Mehl
- 50 g Kokosraspeln
- 3-4 EL Agavensirup

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln weich kochen und abkühlen lassen. Schälen und mit einer Gabel zerquetschen. Das Mehl dazugeben, unterrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
Den Teig auf einer Fläche ausrollen.
Mit einem Trinkglas runde Scheiben aus dem Teig ausstechen.
In der Mitte jeweils eine kleine Menge geraspelte Kokosflocken platzieren und ein bisschen Agavensirup darübergeben.
Falten und zu kleinen halbrunden Täschchen zusammenkleben. In heißem Öl frittieren.