

Aktionstage zu pflanzlicher Ernährung

Warum pflanzliche Nahrung?

Indem wir uns immer häufiger von pflanzlicher statt von tierischer Kost ernähren, können wir unseren CO₂-Fußabdruck vergleichsweise einfach stark reduzieren. Denn bei der Herstellung von Schnitzel, Milch und Käse entstehen nicht nur auf direktem Wege jede Menge Treibhausgase – wie etwa in den Verdauungsorganen von Rindern. Darüber hinaus werden regelmäßig große Regenwaldflächen gerodet und entweder als Weideland genutzt oder für den Anbau von Viehfutter. Dadurch gehen wertvolle CO₂-Senken verloren, was die Klimabilanz tierischer Lebensmittel auf indirektem Wege zusätzlich verschlechtert. Wer schon im Kindesalter lernt, dass auch eine rein pflanzliche Mahlzeit lecker schmecken und satt machen kann, für den wird dies auch in späteren Jahren eine Selbstverständlichkeit sein. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass er oder sie im Laufe des Lebens mehr pflanzliche und weniger tierische Mahlzeiten zu sich nimmt als die Elterngeneration und weniger ernährungsbedingte Emissionen zu verantworten hat.



Wie geht's?

Zunächst einmal braucht es natürlich leckere pflanzliche Rezepte, die sich für Kinder eignen. Diese findet man beispielsweise auf folgender Internetseite: <https://www.isshappy.de/vegane-rezepte-fuer-kinder-10-leckere-inspirationen-fuer-den-alltag/>. Freunden von Kochbüchern sei dasjenige von Patrick Bolk empfohlen („Vegan, aber günstig“). Wer noch mehr Informationen möchte, kann sich sogar beraten lassen – beispielsweise durch die Schulungsköche der Ernährungsorganisation Proveg (<https://proveg.com/de/was-wir-tun/fuer-unternehmen/food-services/>). Über den Genuss des Essens hinaus lassen sich die Kinder selbstverständlich auch in die Vorbereitungen einbinden, etwa durch einen Besuch eines nahe gelegenen Bio-Bauernhofs oder eines Marktes oder durch die Mithilfe bei der Zubereitung der Mahlzeit.

Was bringt es noch?

Neben dem Klimaschutz ist natürlich das Wohl der Tiere ein wichtiger Grund, möglichst viele Mahlzeiten auf pflanzlicher Basis zu verzehren. Auch mit Blick auf die Gesundheit bedeutet eine Reduktion des in westlichen Ländern üblichen Fleischkonsums einen klaren Vorteil. Sie deckt sich mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und den entsprechenden Organisationen anderer Länder.

Zahlen, Daten, Fakten

1. Etwa 14,5 % aller vom Menschen verursachten Treibhausgasemissionen stammen aus der Nutztierhaltung – und damit fast die Hälfte der ernährungsbedingt emittierten CO₂-Äquivalente (FAO).
2. Für einen Großteil dieser Emissionen ist die Rinderhaltung verantwortlich, denn in den Mägen von Wiederkäuern wie Rindern entsteht bei der Verdauung das Treibhausgas Methan. Dieses besitzt ein 28mal höheres Treibhausgaspotenzial als CO₂ (IPCC 2013).
3. Bei der Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch werden mindestens 10 Kilogramm CO₂-Äquivalente freigesetzt (Hedenus et al., 2014). Bei Käse und anderen tierischen Produkten beträgt dieser Wert auch noch mehrere Kilogramm (BMU). Die Herstellung von einem Kilogramm Tofu schlägt dagegen nur mit einem Kilogramm CO₂-Äquivalente zu Buche (Mejia et al., 2017), und bei der Produktion von einem Kilogramm frischem Gemüse werden gerade einmal 150 Gramm CO₂-Äquivalente emittiert.

**Könnte
Würde
Hätte
Machen.**