Was du tun kannst.

Die Produktion von Tierprodukten belastet die Umwelt enorm. Immer mehr SchweizerInnen streichen diese bewusst von ihrem Teller und tragen so aktiv zum Klimaschutz bei. Dass du dabei nicht auf Genuss verzichten musst, beweist unsere Schokotorte:

Schokoladen-Aprikosen-Torte vegan

ZUTATEN

- 400 g Mehl
- 200 g Margarine
- 200 g Rohrohrzucker
- 15 g Kakaopulver
- 400 ml Kokosnussmilch
- 350 g dunkle Schokolade
- 4 TL Maizena, gehäuft
- 1 Prise Salz
- 1 Dose Aprikosenhälften
- 1 Pack Vanillezucker
- 500 ml schlagbare Sojasahne

1 Backofen auf 180° vorheizen. Mehl, Margarine, Zucker und Kakaopulver in einer Schüssel gut durchkneten. Eine Springform einfetten. Teigmasse hineingeben, leicht festdrücken (nicht zu fest, sonst wird der Boden hart!), für 50 min in den Ofen geben.

2 Kokosnussmilch mit 2 TL Maizena und dem Salz verrühren, kurz aufkochen lassen. 200 g Schokolade in Stücke brechen und in der Kokosnussmilch verrühren. Die Creme auf dem gebackenen Boden verteilen, Aprikosenhälften in die Creme eindrücken. In den Kühlschrank stellen.

3 Vanillezucker, Sojasahne und 2 TL Maizena verrühren und aufschlagen. 100 g Schokolade mit heissem Wasser übergiessen und schmelzen lassen. Wasser abgiessen und Schokolade unter Schlagrahm heben.

4 Kuchen aus Springform lösen. Tortenring herumlegen. Schlagrahm auf Torte verteilen, mit 50 g Schokoladenspänen verzieren.

*gegenüber Variante mit Tierprodukten

Mehr Rezepte findest du unter **vegan.ch/rezepte**

Wie wir mit Soja den Regenwald verfüttern.

Jedes Jahr werden für den Sojaanbau gigantische Flächen Regenwald gerodet. Der Löwenanteil der Ernte, 75 %, werden anschliessend zu Tierfutter verarbeitet. So importiert die Schweiz jedes Jahr über 300 000 Tonnen Soja für Futtermittel für Hühner, Schweine und Kühe.[13] Der Anteil der Sojaernte, der für Produkte wie Tofu oder Sojamilch verwendet wird, ist daneben verschwindend klein. Zudem stammt das Soja für den direkten menschlichen Verzehr in der Regel aus Bioproduktion und aus europäischem Anbau.

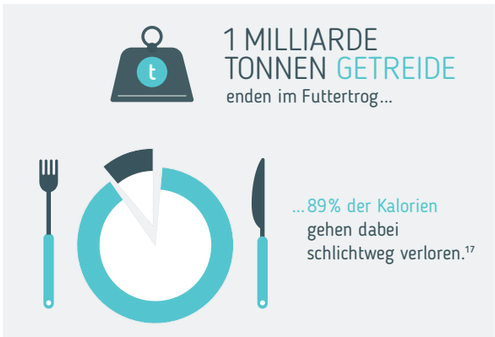
Die Zerstörung des Regenwalds bedeutet neben einem Verlust an Artenvielfalt und der Verdrängung von indigenen Völkern einen enormen Schaden für unser Klima: Denn ein gesunder Regenwald ist eine der effektivsten CO_2-Senken, die es gibt. Die vielen Pflanzen und speziell die Bodenvegetation speichern das in der Luft vorhandene CO_2 und reduzieren so die CO_2-Konzentration der Atmosphäre. Werden sie gerodet, entweichen genau diese Mengen an CO_2 wieder durch das Verbrennen und wirken als Treibhausgase.

Auch in Schweizer Fleisch steckt Regenwald. Denn das Soja, das an die Tiere verfüttert wird, stammt zu 99 % aus dem Ausland.[14] Davon zu 85 % aus Brasilien, wo für die Sojaproduktion der Regenwald abgeholzt wird.[15]

Jährlich verlieren wir mehr als 50 000 Quadratkilometer Waldfläche.[16]

Die Ressourcenverschwendung vergrössert den Hunger und Durst in der Welt.

1 Milliarde Menschen auf dieser Erde haben nicht ausreichend zu essen. Nicht, weil es nicht genug gibt – für viele ist es schlichtweg zu teuer! Indem wir einen grossen Teil der Welternte verschwenden, machen wir Nahrungsmittel zu einem unnötig knappen Gut, was den Preis steigen lässt. Beispielsweise durch die Verfütterung von Getreide und Soja an Nutztiere, wobei der grösste Teil der investierten Kalorien verloren geht.



In grossen Teilen der Erde ist Trinkwasser bereits eine knappe Ressource – und wir tragen eine Mitschuld. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange du duschst oder wie oft du badest, denn dieses Wasser stammt aus der Region und bei uns hat es genug. Es wird aber auch Wasser für dich verbraucht, ohne dass du es merkst: für ein Kilo Rindfleisch zum Beispiel über 400 Liter Trinkwasser.[18] Nicht weil das Rind so viel trinkt. 98 % verschlingt der Anbau des Futters. Und da wir jedes Jahr Futtermittel aus dem Weltsüden importieren, machen wir dort das Trinkwasser noch knapper, wo es ohnehin schon zu wenig gibt. Auch mit Schweizer Fleisch.

Vegane Gesellschaft Schweiz

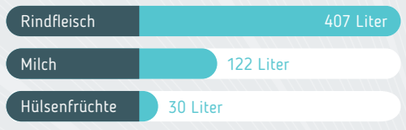
JENSEITS DES TELLER-RANDS

jenseitsdestellerrands.ch

Die Auswirkungen unserer Ernährung auf die Umwelt sind enorm.

Mit einer vermehrt pflanzlichen Ernährung sorgst du für eine nachhaltige Verwendung unserer Ressourcen.

Für Tierprodukte werden grosse Mengen an Trinkwasser verbraucht; eine der kostbarsten Ressourcen unseres Planeten.

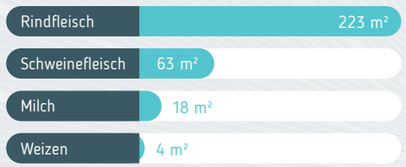


Trinkwasserverbrauch pro 1000 kcal[1]

Tierprodukte tragen mehr zum Klimawandel bei als der gesamte globale Verkehr.

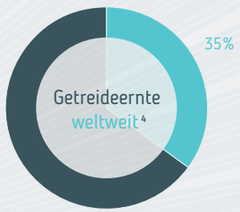
CO_2-Ausstoss pro 1000 kcal[3]

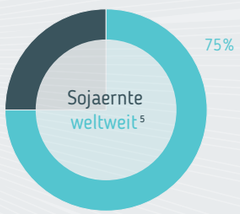
Futtermittelproduktion und Tierhaltung brauchen viel Platz.



Flächenbedarf pro 1000 kcal[2]

Die meisten Nutztiere bekommen Futter, das direkt mit der Nahrung für Menschen konkurrenziert. Dies trägt zum Welthunger bei.





Anteil der weltweiten Ernte, die an Nutztiere verfüttert werden

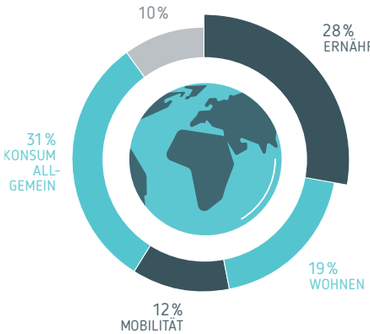
Das Quellenverzeichnis findest du hier:
vegan.ch/quellenangaben

Die Viehwirtschaft ist eine der Hauptursachen für den Klimawandel.

Die Wahl deines Essens hat gewaltigen Einfluss auf die Umwelt. Gemäss der Agrarorganisation der UNO verursacht die Nutztierhaltung mehr Treibhausgase als der globale Verkehr – also alle Autos, LKWs, Schiffe und Flugzeuge zusammen.[6]

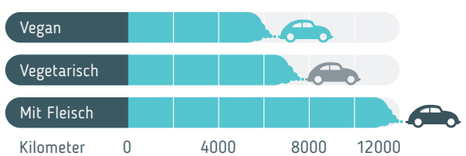
Wieso? Erstens, weil Nutztiere enorme Mengen an Futtermittel verschlingen. Zweitens, weil in den Mägen von Wiederkäuern Methan produziert wird, das 23-mal so klimawirksam ist wie CO_2. Somit hat nicht nur Fleisch eine schlechte Klimabilanz, sondern auch Käse, Butter und Eier.[7]

Eine pflanzliche Ernährung schneidet deutlich besser ab und ist der einfachste Schritt, wenn du deinen CO_2-Fussabdruck verbessern willst.



Anteil der Ernährung an der Umweltbelastung von SchweizerInnen[8]

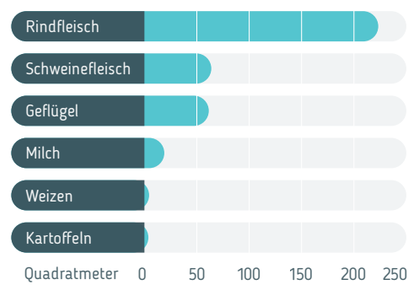
Kilogramm CO_2-Äquivalent pro Jahr und Person umgerechnet in Autokilometer[9]



Der Platz auf unserem Planeten ist begrenzt.

Mit einer pflanzlichen Ernährung könnten wir einen grossen Teil der Agrarfläche einsparen.[10] Nicht, weil die Tiere selbst so viel Platz beanspruchen (für ein Schwein reichen laut Schweizer Tierschutzgesetz 0,9 m²), sondern weil das Futter für die Tiere so viel Anbaufläche verbraucht. Dies ist uns aber nicht bewusst, weil der grösste Teil davon im Ausland angebaut wird.

Um den gegenwärtigen Konsum tierischer Nahrungsmittel in der Schweiz aufrechtzuerhalten, brauchen wir noch einmal die ganze Fläche des Schweizer Ackerlands im Ausland.

Wir benötigen doppelt so viel Ackerfläche für die Herstellung von Tierprodukten als in der Schweiz verwendet wird.[11]

Landbedarf zur Produktion von 1000 kcal[12]