



### Welthunger

Eine Milliarde Menschen auf dieser Erde haben nicht ausreichend zu essen. Indem wir einen grossen Teil der Welt-ernte verschwenden, machen wir Nahrungsmittel zu einem unnötig knappen Gut. Dadurch steigen die Preise. Ein Beispiel ist die Verfütterung von Getreide und Soja an Nutztiere. Dabei geht der grösste Teil der investierten Kalorien verloren.

#### Flächenbedarf Futtermittelproduktion pro 1000 kcal<sup>8</sup>



1 Milliarde Tonnen Getreide-  
enden jährlich im Futtertrog.



Die Fussnotenerklärungen findest du hier:  
[vegan.ch/quellenangaben](http://vegan.ch/quellenangaben)

REZEPT

## Kartoffelgratin mit Erbsen

einfach | ⌚ 90 min | 👤 4



- ZUTATEN
- > 1 kg mehligkochende Kartoffeln
  - > 3 Rüebli
  - > 250 g Erbsen
  - > 6 dl Bouillon
  - > 4 EL Mandelmus
  - > 2 Knoblauchzehen
  - > Salz, Pfeffer und Muskatnuss

**1** Kartoffeln und Rüebli schälen, in 1–2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln und in einer gefetteten Gratinform verteilen. Zwischendurch 200 g Erbsen dazugeben.

**2** Für den Gratinguss die Bouillon mit den restlichen Erbsen aufkochen, Knoblauchzehen und Mandelmus dazugeben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und den Guss über die Kartoffeln verteilen.

**3** Für 50 min in den auf 200 °C (Umluft) vorgeheizten Backofen geben. Nach Belieben den Gratin mit gerösteten Mandeln, Edelhefeflocken oder Rüeblistreifen verzieren.

Weitere Rezepte findest du unter [vegan.ch](http://vegan.ch)

Die Vegane Gesellschaft Schweiz ist ein gemeinnütziger Verein, der sich in der Schweiz für die Förderung der veganen Lebensweise einsetzt. Mit einer Mitgliedschaft oder einer Spende hilfst du uns, die vielen evidenzbasierten Vorteile dieser Lebensweise bekannt zu machen.



**Vegane Gesellschaft Schweiz**  
4000 Basel . [info@vegan.ch](mailto:info@vegan.ch) . [vegan.ch](http://vegan.ch)  
IBAN CH8708390031537910001



# VEGAN FÜR DIE UMWELT



Coverbild: © Vegane Gesellschaft Schweiz, Anmerk: Daniel Rühmann 2020/2000 Ex



**Vegane Gesellschaft Schweiz**

## WIE BEEINFLUSST UNSERE ERNÄHRUNG DIE UMWELT?

Die vegane Lebensweise ist um einiges **klimafreundlicher** als eine Ernährung mit Tierprodukten.

Die Folgen der globalen Erwärmung werden je länger, je mehr sichtbar: Extreme Wetterverhältnisse wie längere Hitzeperioden oder Überschwemmungen, Gletscherschmelze sowie der Anstieg des Meeresspiegels sind nur einige davon. Das Treibhausgas CO<sub>2</sub> begünstigt dabei den Anstieg dieses Treibhauseffekts. Was unsere Ernährung damit zu tun hat? Sehr viel! Denn die Wahl unseres Essens hat grossen Einfluss auf die Umwelt. Aktuelle Studien zeigen, dass es höchste Zeit ist, unserer Ernährung mehr Beachtung zu schenken, wenn wir die Qualität von Land, Luft und Wasser rund um den Globus langfristig erhalten wollen.

### Luft

Global gesehen verursacht die Nutztierhaltung jedes Jahr genauso viele Treibhausgasemissionen wie der gesamte Verkehr – also alle Autos, LKWs, Schiffe und Flugzeuge zusammen.<sup>1</sup> Wieso? Einerseits weil Nutztiere enorme Mengen an Futtermitteln verschlingen. Andererseits weil in den Mägen von Wiederkäuern Methan produziert wird, das 25-mal so klimawirksam ist wie CO<sub>2</sub>. Somit hat nicht nur Fleisch eine schlechte Klimabilanz, sondern auch Käse, Butter und Eier.<sup>2</sup>



### Land

Noch immer werden für den Sojaanbau jedes Jahr gigantische Flächen Regenwald gerodet.<sup>4</sup> In Brasilien werden rund drei Viertel davon zu Tierfutter verarbeitet. Auch die Schweiz importiert jedes Jahr über 250 000 Tonnen Soja als Futtermittel für Hühner, Schweine und Kühe.<sup>5</sup> Der Anteil der Sojaernte, der für Produkte wie Tofu oder Sojamilch verwendet wird, ist daneben verschwindend klein.<sup>6</sup> Zudem stammt das Soja für den direkten menschlichen Verzehr in der Regel aus Bioproduktion und aus europäischen Ländern wie Österreich, Italien oder auch der Schweiz.

Durch Zerstörung des Regenwalds werden indigene Völker aus ihrer Heimat vertrieben. Auch ein Verlust an Artenvielfalt wird damit in Kauf genommen sowie enormer Schaden für unser Klima: Denn ein gesunder Regenwald ist eine der effektivsten Methoden, CO<sub>2</sub> zu senken.

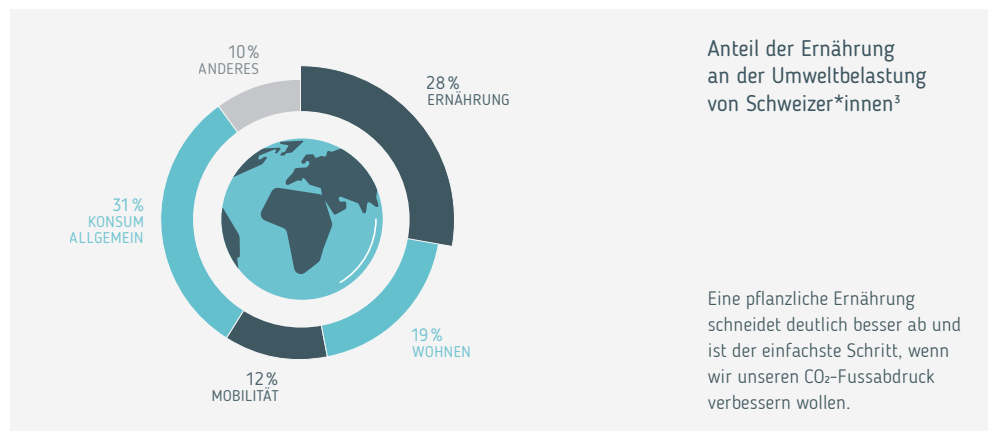
### Wasser

In grossen Teilen der Erde ist Trinkwasser bereits eine knappe Ressource – und wir tragen eine Mitschuld. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange wir duschen oder wie oft wir ein Bad nehmen, denn dieses Wasser stammt mehrheitlich aus der Region. Es wird aber auch Wasser verbraucht, ohne dass uns dies bewusst ist: für ein Kilo Rindfleisch zum Beispiel über 400 Liter aufbereitetes Trinkwasser.<sup>7</sup> Nicht weil das Rind so viel trinkt – den grössten Teil benötigt der Anbau des Futters. Und da wir jedes Jahr tonnenweise Soja aus Brasilien zur Tierfütterung importieren<sup>5</sup>, machen wir dort das Trinkwasser noch knapper, wo es ohnehin schon zu wenig gibt. Auch mit Schweizer Fleisch.

Eine vegane Ernährung braucht somit auch weniger Land und Wasser als eine herkömmliche. Darüber hinaus bietet sie eine ungeahnt breite kulinarische Vielfalt. Wer sich selbst davon überzeugen möchte, findet auf unserer Website noch viel mehr gesunde und leckere Rezepte.



Auch der Konsum von Tierprodukten bei uns in der Schweiz trägt zur massiv voranschreitenden Rodung des Regenwaldes bei. Jährlich verlieren wir weltweit mehr als 75 000 Quadratkilometer Waldfläche.<sup>4</sup>



Die vielen Pflanzen und speziell die Bodenvegetation speichern das in der Luft vorhandene CO<sub>2</sub> und reduzieren so die Konzentration in der Atmosphäre. Werden sie durch Brandrodung zerstört, entweichen genau diese Mengen an CO<sub>2</sub> wieder durch das Verbrennen und wirken als Treibhausgase.

