

Was können Sie tun?

Pflanzliche Nahrungsmittel konsumieren

Probieren Sie anstatt Fleisch doch mal einen Bohnenburger oder lernen Sie neue Getreidesorten wie Quinoa und Amaranth kennen. Es gibt zahlreiche schmackhafte Alternativen zu tierischen Produkten – seien Sie offen für Neues!

Pflanzenmilch statt Kuhmilch

Probieren Sie sich durch das grosse Sortiment pflanzlicher Milchalternativen. Lassen Sie sich nicht beirren, wenn Ihnen eine mal nicht schmeckt. Sie können Ihre Pflanzenmilch ganz gut auch selber herstellen und somit eine Menge Geld sparen.

Eifrei schmeckt's auch

Kennen Sie Aquafaba – den selbst gemachten Eiweiss-Ersatz aus Kichererbsenwasser? Zerbröselter Tofu, in der Pfanne angebraten und gut gewürzt, ist ebenfalls eine ökologische und gesunde Alternative zu Rührei.

Machen Sie sich schlau!

Swissveg publiziert die Zeitschrift *Veg-Info*. Viermal jährlich erhalten die Leser darin spannende Hintergrundinfos zu Themen der vegetarisch/ veganen Lebensweise und zu Menschen, die diese mit Überzeugung leben.



Werden Sie jetzt Teil der *Veg-Info*-Fan-Gemeinde. Seit 20 Jahren die meistgelesene Zeitschrift zur pflanzenbasierten Bewegung in der Schweiz.

www.swissveg.ch

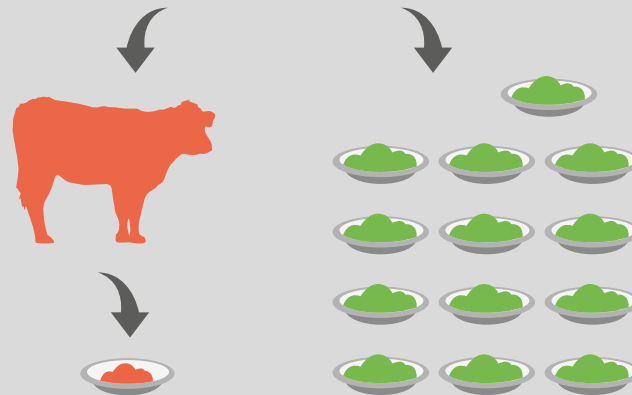
Stoppen Sie die Wasserverschwendung!



Die effektivste Methode, die fortschreitende Wasserknappheit aufzuhalten, ist, die Nahrungskette zu verkürzen. Isst man Getreide, Hülsenfrüchte etc. direkt (z.B. als Brot, Teigwaren, Bohnen etc.) statt über den Umweg des Tiermagens, benötigt die eigene Ernährung viel weniger Wasser.

2 kg Getreide benötigen **3600 Liter Wasser**.

Dies ergibt entweder:



1 Portion Fleisch à 90 g
beim Umweg über das Tier.

13 Portionen Getreide à 150 g
direkt für den Menschen.

Mehr Infos zum Thema:
www.swissveg.ch/wasser

Swissveg – Informationsstelle für
eine pflanzenbasierte Lebensweise
Niederfeldstr. 92, CH-8408 Winterthur

www.swissveg.ch Tel. +41 (0)71 477 33 77
info@swissveg.ch Fax +41 (0)71 477 33 78
PC-Konto : 90-21299-7



Wir beraten Sie gerne.

Wasser ist kostbar

Bitte verschwenden Sie es nicht!



swissveg

Informationsstelle für eine pflanzenbasierte Lebensweise

Wasserverbrauch für die Produktion von 1 kg Lebensmittel

Ihre Nahrungsmittel benötigen 10-mal mehr Wasser als Ihr direkter privater Wasserverbrauch.



« Bei einer ausreichenden Ernährung mit 80% pflanzlicher Nahrung und 20% Fleischanteil beträgt der Wasserverbrauch pro Jahr 1300 m³, bei einer rein vegetarischen Ernährung nur rund die Hälfte. »

« Ein durchschnittlicher Haushalt benötigt täglich 100 bis 500 Liter Wasser, u. a. zum Trinken, Waschen, fürs WC etc. Allein für den Anbau der Nahrungsmittel werden jedoch täglich 2000 bis 5000 Liter Wasser benötigt. Hier lässt sich am wirksamsten sparen. »

« Mit dem Wasserverbrauch zur Erzeugung von einem Kilo Rindfleisch könnte man ein ganzes Jahr lang täglich duschen. »

Worldwatch Institute, «Meat – now it's not Personal»

