

NAHRUNGSMITTEL- VERSCHWENDUNG

2 kg Getreide ergeben
1 Portion Fleisch oder
à 90 g



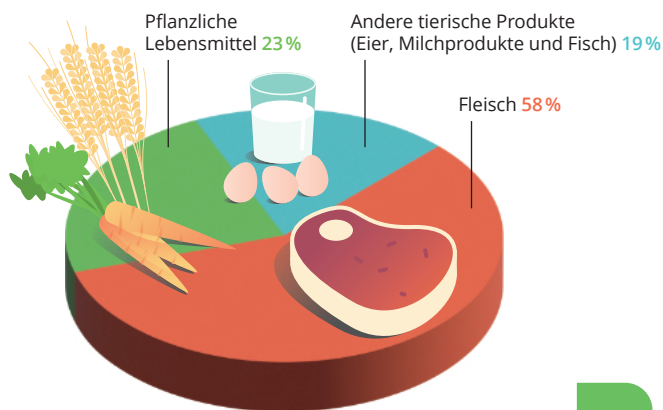
13 Portionen Getreide
à 150 g



Anteil tierischer und pflanzlicher Lebensmittel im Biodiversitäts-
Fussabdruck bei der derzeitigen Durchschnittsernährung

BVI × m² × Jahr pro Person und Jahr

BVI: Biodiversity Value Increment, Deutsch: Biodiversitätsdifferenz



GEMÜSEPFANNE mit Mais und Hirse

| für 4 Personen

- 240 g Goldhirse
- 2 Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 400 g Bohnen
- 2 Stangen Zuckermais, vorgegart oder 300 g Dosenmais
- 2 EL Tamari + 2 EL Wasser
- 1 Bund Koriandergrün
- 2 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 2 Briefchen Safran
- Salz und Pfeffer

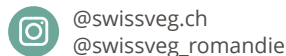


Hirse nach Packungsanleitung kochen. Zwiebeln und Tomaten fein würfeln. Die Enden der Bohnen entfernen. Bohnen und Mais in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln in etwas Öl anbraten. Bohnen dazugeben und weitere 5 Minuten mitbraten. 300 ml Wasser, Tomaten und Gewürze in den Topf zu den Bohnen geben, verrühren und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen in einer weiteren Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Maisstücke darin für etwa 3 Minuten anbraten, anschliessend mit der Tamari-Wasser-Mischung ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen, sobald die Flüssigkeit verdunstet ist. Die Gemüsepfanne zusammen mit dem Mais, der Hirse und frischem Koriandergrün servieren.

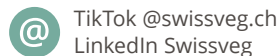
💡 Für extra Protein können nach Ablauf der Kochzeit gekochte Kidneybohnen zugegeben werden.

Dieses Rezept verursacht pro Person 250 g CO₂ – 84 Prozent weniger als ein herkömmliches Gericht.

Berechnet von MYBLUEPLANET in Zusammenarbeit mit Eaternity.



@swissveg.ch
@swissveg_romandie



TikTok @swissveg.ch
LinkedIn Swissveg



Swissveg
Swissveg Romandie



www.swissveg.ch
www.v-label.com

1.2024 · 1. Auflage · 2000



FÜR DIE UMWELT

Naturschutz mit Messer und Gabel

 swissveg



Unsere Ernährung wirkt sich stärker auf Natur und Tiere aus als jeder andere Aspekt unseres Alltags. Die grösste Belastung für unsere Umwelt: Tierische Lebensmittel.

Klimaschädlicher als der Verkehr

Die Produktion tierischer Lebensmittel verursacht bis zu 28 Prozent der weltweiten Treibhausgasemissionen¹ – mehr als der gesamte Verkehrssektor.² Dies unter anderem, weil sie die Nahrungskette über das Tier verlängern. Dadurch entstehen automatisch höhere Emissionen als beim direkten Konsum pflanzlicher Lebensmittel.



Riesiger Landverbrauch

Über 80 Prozent des weltweiten Ackerlands dient der «Nutztierhaltung» – obwohl aus ihr nicht mal ein Drittel der konsumierten Kalorien resultiert. Vielmehr geht durch den Futterbedarf der Tiere enorm viel Nahrung verloren, die vom Menschen direkt gegessen werden könnte.³

Treiber der Biodiversitätskrise

Fleisch schadet der Biodiversität mehr als jedes andere Lebensmittel: Es macht beispielsweise fast 60 Prozent des Biodiversitätsfussabdrucks der deutschen Durchschnittsernährung aus.⁴ Besonders der Futtermittelanbau zerstört artenreiche Gebiete wie den Amazonas Regenwald.



Verschwendetes Wasser

Der Wasserverbrauch tierischer Produkte ist immens: Ein Kilo Rindfleisch herzustellen, erfordert rund 15400 Liter Wasser, ein Kilo Kartoffeln nur 290 Liter.⁵ Unsere wachsende Weltbevölkerung konsumiert immer mehr tierische Produkte, sodass die Wasserspeicher unserer Erde immer weiter schrumpfen – obwohl der Klimawandel Wasser immer kostbarer macht.

Schadstoffbelastung von Erde, Luft und Wasser

In der intensiven tierischen Landwirtschaft entsteht übermässig Gülle, die Gewässer, Luft und Böden stark belastet. Als Resultat werden beispielsweise der Baldegger- und der Sempachersee seit Jahren künstlich beatmet, da sie anders nicht mehr überleben könnten.⁶

Ein leergefischtes Meer voll Plastik

Unsere Meere haben ihre Belastungsgrenze längst überschritten: Aufgrund unseres Konsums von Meerestieren sind unzählige Arten vom Aussterben bedroht, verenden als Beifang oder ersticken an Plastik.⁷ Auch hierfür ist der Fischfang mitverantwortlich: Mindestens ein Drittel des Plastikmülls im Meer besteht aus Fischereiteilen.⁸

WAS KANN ICH TUN?



Pflanzlicher essen

Eine vegane Ernährung ist für Einzelpersonen die stärkste Waffe im Einsatz für die Umwelt! Sie schont unser Klima mehr als das Reduzieren von Flugreisen oder das Nutzen eines Elektroautos.

Neues ausprobieren

Bauen Sie neue, pflanzliche Lebensmittel in Ihren Speiseplan ein und experimentieren Sie damit. Ob mariniertes Tofu, Fleisch-Alternativen oder ein Linsen Dal – die vegane Küche ist unglaublich lecker und vielseitig.

Das V-Label erleichtert den Einkauf

Halten Sie nach mit unserem veganen V-Label ausgezeichneten Produkten Ausschau – diese enthalten garantiert keine tierischen Inhaltsstoffe. Gerade zu Beginn kann dies den Einkauf stark vereinfachen. Mehr unter: www.v-label.com



Swissveg unterstützen

Swissveg setzt sich seit 1993 dafür ein, eine pflanzliche Ernährung leichter zugänglich für alle zu machen. Ihre Mitgliedschaft stärkt die vegane Bewegung in Gesellschaft, Wirtschaft und Politik. Als Mitglied erhalten Sie zudem unser Magazin Veg-Info und profitieren von Vergünstigungen bei zahlreichen Swissveg-Card-Partnern.

Zu den Quellen



www.swissveg.ch/informationsquellen

