

# Einmal vegetarisch, bitte!

KLIMASCHUTZ  
GEMEINSAM  
WAGEN!

## Das Experiment

Du ernährst dich vegetarisch. Fleisch, Wurst, Fisch kommen nicht mehr auf den Teller. Einfach gesagt: alles was mal gelebt hat, wird nicht gegessen.

### Was muss ich genau tun?

- Finde Informationen, Inspirationen und Rezepte.
- Schau beim Einkaufen genau hin. Verarbeitete Lebensmittel enthalten z.B. manchmal Gelatine.
- Hab' Spaß am Kochen mit neuen Ideen und Zutaten!

## Die Dokumentation

Damit wir die CO<sub>2</sub>-Einsparungen deines Experiments berechnen können, musst du dokumentieren, was du genau gemacht hast. Und das geht so:

### Vor dem Experiment (zwei Vergleichswochen)

- Du wiegst zwei Wochen lang die Menge an Fleisch-, Wurst- und Fischprodukten, die du konsumierst [in g]. Hierfür nutzt du folgende fünf Kategorien: **Rind, Schwein, Geflügel, Lamm, Wurst, Fisch.**
- Deine Werte trägst du direkt auf unserer **online Dokumentationsplattform** [www.selbstexperimente.de](http://www.selbstexperimente.de) ein.
- Erfasse diesen Vergleichswert möglichst neutral und lass dich nicht von der Idee des Selbstexperiments beeinflussen. Iss also zwei Wochen lang, wie du immer isst.

### Während des Experiments (1-9 Monate)

- Du trägst wöchentlich auf unserer **online Dokumentationsplattform** [www.selbstexperimente.de](http://www.selbstexperimente.de) deine Werte ein. Wenn du kein Fleisch, Wurst und Fisch gegessen hast, trägst du eine Null ein. Und wenn du z.B. doch bei der Bratwurst oder dem Fischbrötchen schwach geworden bist, trägst du das Gewicht des Produkts ein [in g].

## Der Hintergrund

### Warum führt das Experiment zu weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen und damit zu mehr Klimaschutz?

Sich vegetarisch zu ernähren bedeutet, kein Fleisch, Wurst und Fisch zu essen. Stattdessen: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte & Getreide in voller Vielfalt sowie Milchprodukte und Eier.

Vor allem die Tierhaltung ist im Zusammenhang von Klimaschutz und Vegetarismus relevant<sup>1</sup>. Diese verursacht eine große Menge an CO<sub>2</sub>-Emissionen, z.B. durch Rinderhaltung und verbraucht viel Fläche für den Futtermittelanbau. Dieser findet häufig auf gerodeten Regenwaldflächen statt, was bedeutet, dass wertvolle Wälder als CO<sub>2</sub>-Speicher verloren gehen und der Boden dieser Flächen dann weniger CO<sub>2</sub> mehr speichern können.<sup>2</sup>

1 [www.umweltbundesamt.de/daten/land-forstwirtschaft/beitrag-der-landwirtschaft-zu-den-treibhausgas#treibhausgas-emissionen-aus-der-landwirtschaft](http://www.umweltbundesamt.de/daten/land-forstwirtschaft/beitrag-der-landwirtschaft-zu-den-treibhausgas#treibhausgas-emissionen-aus-der-landwirtschaft)  
2 [www.ifeu.de/wp-content/uploads/IFEU-VDM-Milchbericht-2014.pdf](http://www.ifeu.de/wp-content/uploads/IFEU-VDM-Milchbericht-2014.pdf)

Achtung: Gleichst du Fleisch, Wurst und Fisch mit zu viel Milchprodukten und Eiern aus, kann es sein, dass du nur wenig oder kein CO<sub>2</sub> einsparst. Denn diese Produkte setzen ebenfalls Tierhaltung voraus und haben einen großen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Um die CO<sub>2</sub>-Einsparung an einem Beispiel zu verdeutlichen: die Produktion von einem Kilo Rindfleisch verursacht zwischen sieben und 28 Kilo Treibhausgase, während Obst oder Gemüse bei weniger als einem Kilo liegen<sup>3</sup>. Wenn du Essen gehst, kannst du die Gelegenheit nutzen, dein Bewusstsein noch mehr zu schärfen. Meist sind vegetarische Gerichte deutlich in der Minderzahl und ganz am Ende der Speisekarte zu finden.

Aktuell sagen etwa 6,5 Millionen Menschen<sup>4</sup> in Deutschland: **Einmal vegetarisch, bitte!** Eine vegetarische Ernährungsweise kann dir neue Sichtweisen eröffnen und du kannst viel dabei lernen. Entdecke neue Gemüsesorten, Hülsenfrüchte und die vielfältige Welt der Käsetheke, die weit über Gouda und Emmentaler hinausgeht. Und wenn du möchtest, probiere dich durch das Angebot an Ersatzprodukten – beispielsweise gibt es Tofu in etlichen Varianten oder auch eine große vegetarische Wurstausswahl. Auch hier liegt der Teufel aber im Detail, denn diese besteht häufig zum Großteil aus tierischem Eiweiß. Ersatzprodukte sind eine Möglichkeit und das Angebot ist mittlerweile groß. Aber hier eine vielversprechende Einladung: brich die klassische Idee von „Fleisch, Gemüse und Beilage“ auf und lass der Kreativität in der Küche freien Lauf! Inspirationen gibt es in zahlreichen vegetarischen Kochbüchern und Kochblogs. Willkommen in der wunderbaren Welt der Kichererbsen!

### Infolinks

- [www.kraut-kopf.de](http://www.kraut-kopf.de)
- [www.greenkitchenstories.com](http://www.greenkitchenstories.com)

<sup>3</sup> [www.umweltbundesamt.de/themen/warum-fleisch-zu-billig-ist](http://www.umweltbundesamt.de/themen/warum-fleisch-zu-billig-ist)

<sup>4</sup> [de.statista.com/statistik/daten/studie/173636/umfrage/lebenseinstellung-anzahl-vegetarier](http://de.statista.com/statistik/daten/studie/173636/umfrage/lebenseinstellung-anzahl-vegetarier)

