

Umwelttipp

Nachhaltig, gesund, vielfältig

Die pflanzenbasierten Alternativen zu Fleisch und Milchprodukten werden immer zahlreicher. Nie zuvor waren umweltfreundliche Anpassungen im Speiseplan einfacher. Das sind gute Nachrichten für die Umwelt – und für unsere Gesundheit.

Dass der Verzehr von Fleisch und Milchprodukten die Umwelt belastet, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Was wir diesbezüglich im Supermarkt kaufen, ist im Endeffekt das Resultat der Umwandlung von Gras. Und genau dieser Prozess bringt enorme Belastungen für die Umwelt und das Klima mit sich. Ein wichtiger Faktor ist der Verbrauch von Fläche, sowohl für die Haltung der Tiere als auch für die Produktion von Futtermitteln. Eine Studie der Universität Oxford kommt hier zu einem beeindruckenden Fazit:

Der komplette Verzicht auf Fleisch weltweit könnte das landwirtschaftlich genutzte Land global um rund 75 Prozent reduzieren. Dies entspricht der Fläche Chinas, Australiens, der EU und der USA zusammen. Und: Das verbleibende Agrarland würde gemäss der Studie immer noch ausreichen, um die Weltbevölkerung mit genug Essen zu versorgen.

Natürlich muss deshalb niemand von heute auf morgen zum Vollzeitveganer werden. Wer jedoch nach dem Motto «Reduzieren statt eliminieren» den eigenen Konsum von Fleisch und Milchprodukten bewusster gestalten möchte, hat es leichter als je zuvor, denn noch nie war das Angebot an pflanzlichen Alternativen grösser. Ob Ersatzprodukte oder neue kreative Schöpfungen: Viele dieser Lebensmittel lassen sich mühelos in den täglichen Speiseplan integrieren. Wer seinen Ernährungshorizont erfolgreich erweitert, liegt zudem im Trend. Zwar ernähren sich in der Schweiz nur rund fünf Prozent der Bevölkerung ausschliesslich vegan oder vegetarisch. Doch das Bewusstsein für nachhaltige – und gesunde – Ernährung nimmt auch bei den Karnivoren und Karnivorinnen kontinuierlich zu. Vegane Produkte sind gekommen, um zu bleiben.

Sie möchten mehr wissen? Hier finden Sie weitere Informationen:

Utopia.de: [Fleisch und Milch haben den grössten Einfluss auf den Planeten](#)

Vegconomist.de: [Studie zeigt: Vegane Ernährung reduziert CO₂-Fussabdruck um 73 Prozent](#)

Science Magazine: [Reducing food's environmental impacts through producers and consumers \(Studie in Englisch\)](#)

Zürich, 01. März 2023