



# Mit Superpower gegen die Klimakrise

UNSERE ERNÄHRUNG HAT GROSSE AUSWIRKUNGEN AUF UNS SELBST,  
AUF DAS KLIMA UND UNSEREN PLANETEN. MACH MIT!



Für unser Essen werden auf der ganzen Welt riesige Mengen an Lebensmitteln angebaut und verarbeitet. Dabei entstehen viele klimaschädliche Treibhausgase und große Mengen an Energie, Boden und Wasser werden verbraucht.

Unsere Ernährung hat also große Auswirkungen auf das Klima und unseren Planeten.

Bis zu 37% der gesamten ausgestoßenen Treibhausgase sind darauf zurückzuführen, wie wir uns ernähren. Fleisch ist für fast die Hälfte davon verantwortlich. Denn Österreicher\*innen essen etwa 3x so viel Fleisch wie vom Gesundheitsministerium empfohlen. Damit liegen wir im europäischen und weltweiten Spitzenfeld. 80% der Regenwaldabholzung ist auf die Landwirtschaft und die Produktion von Lebensmitteln zurückzuführen. Hauptsächlich aufgrund unseres großen Hungers auf Fleisch.



Unsere Ernährung hat große Auswirkungen auf das Klima.

## So geht das:

- So oft wie möglich Fleisch durch schmackhaftes Gemüse und Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen ersetzen. Das ist nicht nur gesund, sondern auch besser für das Klima! Tierische Produkte, also Fleisch, Wurst, Milch, Käse, Butter und Eier verbrauchen in der Herstellung mehr Land und Energie als pflanzliche Produkte. Tiere mit Pflanzen zu füttern um danach das Fleisch der Tiere essen zu können, verbraucht viele Ressourcen und ist schlecht für unseren Planeten. Besser ist es, wenn wir statt dem Fleisch mehr Pflanzen - also Obst, Gemüse und Bohnen oder Linsen - essen.
- **Probiere es aus:** Kostet, wenn möglich, mindestens eine neue fleischlose Speise pro Woche.

- **Wenn Fleisch gegessen wird: Biofleisch ist besser für die Umwelt.**  
Wenn ein Lebensmittel ein Bio-Siegel hat, dann bedeutet das, dass kein künstlicher Dünger und auch kein chemisches Insektengift verwendet wurde.
- **Auf einem „bunten Teller“** befinden sich viel saisonales und regionales Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse. Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte landen nur in kleinen Mengen darauf. Auch stark zuckerhaltige oder fertige Produkte finden nur wenig Platz auf einem bunten Teller.
- **Werdet Essensdetektive!** Macht euch in der Küche auf die Suche und schreibt alles auf, was bald aufgegessen gehört. So übersieht ihr nichts und es landen weniger Lebensmittel im Müll.
- **Achtet auf eure Sinne!** Lebensmittel, die noch gut riechen, gut schmecken und gut aussehen, kann man auch noch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums essen.



Schon mal einen „bunten Teller“ gegessen?

*Machen Sie mit!*

KREIEREN SIE GEMEINSAM MIT IHRER KLASSE EINE KLIMAFREUNDLICHE SCHULJAUSE UND SCHICKEN SIE EIN FOTO UND DAS REZEPT IHRER KREATION AN [TEAMPANDA@WWF.AT](mailto:TEAMPANDA@WWF.AT) - MIT ETWAS GLÜCK GEWINNEN SIE EINES VON FÜNF TEAM PANDA-ÜBERRASCHUNGSPAKETEN FÜR DIE GANZE KLASSE!

Einsendeschluss: 14.04.2023



WWF TEAM PANDA - Ottakringer Str. 114-116, 1160 Wien, [teampanda@wwf.at](mailto:teampanda@wwf.at), [www.wwf.at/teampanda](http://www.wwf.at/teampanda)