

Klimafasten 2021 - Woche 3 - Vegetarische Ernährung:

Ein Tipp wieder vorab auch für neue Teilnehmer:

Man kann den eigenen CO₂-Fußabdruck mit dem CO₂-Rechner vom Umweltbundesamt auf der Homepage des Umweltbundesamtes ausrechnen. Jeder sollte das jetzt möglichst tun weil jetzt jeder seinen CO₂-Fußabdruck so klein wie möglich halten sollte um „enkeltauglich“ zu werden:

https://uba.co2-rechner.de/de_DE/

Das Fleisch essen im CO₂-Fußabdruck:

Die maßlose Herstellung von Fleisch aus Massentierhaltung ist für bis zu 50 % (!) des weltweiten CO₂-Ausstoßes verantwortlich wenn man alle Folgen berücksichtigt – das kann man in dem Buch „Wir sind das Klima“ von Jonathan Safran Foer <https://www.kiwi-verlag.de/buch/jonathan-safran-foer-wir-sind-das-klima-9783462053210>, nachlesen, welches der Unternehmer Dirk Rossmann dankenswerterweise 25.000 mal verschenkt hat - und ist nach dem riesigem „Sonstigem Konsum“ mit 4,42 Tonnen mit immerhin 1,75 Tonnen CO₂ neben dem Heizen der 2t-größte Faktor im ökologischem CO₂-Fußabdruck eines deutschen Durchschnittsbürgers (2. Graphik weiter unten):

<https://www.ndr.de/ratgeber/klimawandel/CO2-Ausstoss-in-Deutschland-Sektoren,kohlendioxid146.html>



Man kann diesen CO₂-Fußabdruck aber besonderes im Bereich Flugreisen/Mobilität, Ernährung und Sonstigem Konsum sehr stark absenken:

Ich habe in den Bereichen Heizung 0,50 t CO₂ + Ernährung 0,67 t CO₂ + Sonstiger Konsum 0,36 t + Flugreisen 0,00 t + Öffentliche Emissionen 0,86 t (neuester offizieller Wert für Deutschland) + 0,01 t Strom + 0,02 t Mobilität außer Flugreisen = **nur noch 2,42 Tonnen CO₂** im Jahr, Tendenz weiter sinkend (!). **Jeder von uns könnte** jetzt schon mit etwas weniger Bio-Fleisch essen **nur noch 2,9 Tonnen CO₂-Fußabdruck im Jahr haben !**

Das klimaverträgliche Budget eines Menschen:

2,3 Tonnen CO₂ pro Jahr ist das klimaverträgliche Budget von jedem Menschen im Jahr um das **2° Ziel** zu erreichen. **1,5 Tonnen CO₂** muss jeder erreichen um das **1,5° Ziel** zu erreichen.

3 Hinweise zum CO₂-Fußabdruck und zur vegetarisch/veganen Ernährung:

- wenn man **nicht mehr fliegt**, sein Benzin-Auto verkauft, nur noch ICE mit Fahrrad/elektrischem Pedelec und bei Ausnahmen ein E-Auto vom Carsharing fährt, nur noch 50 € für Non-Food-Produkte im Monat ausgibt und eine Stromsparberatung gemacht hat **kann man mit veganer Ernährung einen CO₂-Fußabdruck von nur noch 2,6 Tonnen CO₂ im Jahr erreichen.**

- eine **vegetarische**, biologische, regionale, saisonale **Ernährung** ohne Tiefkühlprodukte **senkt den ökologischen CO₂-Fußabdruck um bis zu 0,6 Tonnen CO₂ im Jahr ab.**

- eine **vegane**, biologische, regionale, saisonale **Ernährung** ohne Tiefkühlprodukte **senkt den ökologischen CO₂-Fußabdruck um bis zu 0,9 Tonnen CO₂ im Jahr ab.**

- **mit dem CO₂-Rechner** vom Umweltbundesamt **kann man das berechnen:**

https://uba.co2-rechner.de/de_DE/

Wie kann man am besten vegetarisch/vegan essen ?

- **Vegetarisch essen** ist sehr einfach: **Man lässt nur Fleisch und Fisch einfach weg.** Das ist sehr bequem. Von der großen Palette von Milchprodukten, Eiern und Honig kann man weiterhin a l l e s essen.

- **Pescetarisch essen:** Man kann für das Klima alternativ auch als Pescetarier (dabei isst man kein Fleisch mehr aber noch Fisch) nur noch nachhaltigen Fisch essen da dieser bei der Klimabilanz nicht berücksichtigt wird.

Dabei kann man dann alternativ zum Bio-Fleisch vom Bio-Schlachter noch die Vielfalt von Fischprodukten zusätzlich zur vegetarischen Ernährung dazu nehmen.

Obwohl auch Fisch CO₂-Werte von Fleisch erreicht. Es fallen dabei aber die Massentierhaltung und die großen Schäden durch Sojafutteranbau und Regenwaldrodung weg.

- **Vegan essen und Vitamin B 12- Versorgung:**

Ich esse seit etwa 3 Jahren zuhause vegan. Wenn ich feststellen würde das meine Vitamin B 12 Werte wirklich sinken, könnte ich durch den Konsum von Bio-Eiern, Bio-Camembert und nachhaltigem Fisch dem sofort entgegen wirken. Das sind genau die drei Esswaren wo sehr viel Vitamin B 12 drin enthalten ist. Bei meinen Eltern esse ich einfach eine vegane Bratwurst wenn sie Fleisch oder Fisch essen damit ich sie nicht überfordere und sie für mich nicht immer vegetarisch oder vegan kochen müssen.

Man kann bei der Blutuntersuchung beim Hausarzt das Blut kostenlos auf den Vitamin B 12 Gehalt hin untersuchen lassen.

Bisher hatte ich da noch nie kritische Werte.

Weil ich außer Haus oft immer nur vegetarisch essen kann nehme ich dadurch wahrscheinlich auch immer noch viel Vitamin B 12 zu mir. Ich habe zum Ausprobieren per Mail auch ein Rezept für eine vegane Kartoffelsuppe mit herum geschickt. Und ich habe ebenfalls 21 Produktempfehlungen für Supermärkte mitgeschickt die helfen können veganes und vegetarisches Essen auszuprobieren.

Ich empfehle probeweise mal einzelne Tage vegan zu essen oder im Januar den „Veganuary“

<https://veganuary.com/de/> mitzumachen.

Dabei kann man mit Unterstützung einen Monat lang vegane Ernährung ausprobieren.

Ich esse außer Haus immer mindestens vegetarisch weil das immer geht und zuhause vegan.

Die Umstellung auf vegane Ernährung kann bis zu 4 Jahren dauern. Wenn man wirklich durchgehend vegan isst kann man wie schon erwähnt die B 12 - Blutwerte kostenlos bei der jährlichen Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt ermitteln lassen.

Einkaufstipp:

Vegane Bio-Lebensmittel kauft man gut in den Bio-Supermärkten ein.

Wenn man vegane Lebensmittel in den anderen Supermärkten einkauft sind sie leider oft nicht aus Bio-Lebensmittel-Herstellung.

Empfehlung am Schluss:

Man sollte sich durch diese vielen Möglichkeiten die man zur Absenkung des eigenen CO₂- Fußabdruckes hat nicht irritieren lassen sondern einfach langsam in einem Bereich anfangen. Alles weitere findet sich dann nach und nach.

Viele interessante Erkenntnisse und nicht zuletzt viel Spaß dabei. ;-)