

## Mit veganer Ernährung das Klima retten?

*Diese provokante Überschrift zeigt einen Aspekt, den manche Vertreter der veganen Ernährungsrichtung betonen. Die tierische Nahrung schadet unserem Klima, ist zudem nicht gesund für den Menschen, schafft problematische Tierhaltungsformen und führt zu Futtermittelimporten, die wiederum die Landwirtschaft vereinseitigen und hohen Energieverbrauch im Transport bedingen.*

Diese Vorwürfe führen dazu, dass immer mehr Menschen Alternativen zur tierischen Ernährung suchen. Dabei gibt es die Möglichkeit, pflanzliche Lebensmittel als „Ersatz“ zu bevorzugen wie Hülsenfrüchte als Eiweißträger oder pflanzliche Fette statt Butter und Sahne. In diesem Heft finden Sie Alternativen, die tierische Produkte imitieren, nachmachen. Eine Wurst aus pflanzlichen Zutaten, die „Typ Salami“ heißt, soll natürlich wie echte Salami von Schwein oder Rind aussehen und schmecken. Nach den Leitsätzen für vegetarische und vegane Lebensmittel muss dies auch der Fall sein, sonst muss sie anders heißen.

Oft vermittelt die Werbung dem Käufer dieser Produkte wie klimafreundlich und fortschrittlich („Klimaheld“) er ist. Er steht sozusagen mit seinem Milch- oder Fleischersatz auch moralisch auf der richtigen Seite. Auch wenn im Internet z.B. veganer Mozzarella als „tierleidfrei“ angeboten wird, schwingt eine moralische Komponente mit. Aber ist es wirklich so, dass die veganen Alternativen helfen, „die Welt klimatisch zu retten“? Etliche CO<sub>2</sub> Berechnungen legen nahe, dass tierische Produkte höhere Werte verursachen als ihre pflanz-

lichen Alternativen. Allerdings ist die Wirklichkeit oftmals komplizierter, als es zunächst scheint.

### Der Fleischverbrauch

Unbestritten ist, dass in den Wohlstandsländern der Fleischverbrauch zu hoch ist. Durch die industrielle Massentierhaltung mit den günstigeren Preisen hat der Verbrauch viele Jahre zugenommen. Seit einigen Jahren verzeichnet die Statistik jedoch einen Rückgang in Deutschland auf 52 Kilogramm im Jahr 2022. Das sind gut 4 kg weniger als im Vorjahr und 8 kg weniger als 2017. Vor allem junge Menschen wenden sich vom Fleisch ab. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung plant, ihre Empfehlungen, die zurzeit noch bei wöchentlich 300 g Fleisch und Wurst für Frauen und 600 g für Männer liegen stärker an Umwelt- und Klimaeffekten auszurichten und zu senken. Solche Empfehlungen führen natürlich nicht automatisch zu realen Umsetzungen und sind nur Durchschnittswerte. Wichtig wäre es, auch den Qualitätsprozess einzubeziehen, also die Art der Tierhaltung, -fütterung und -verarbeitung.

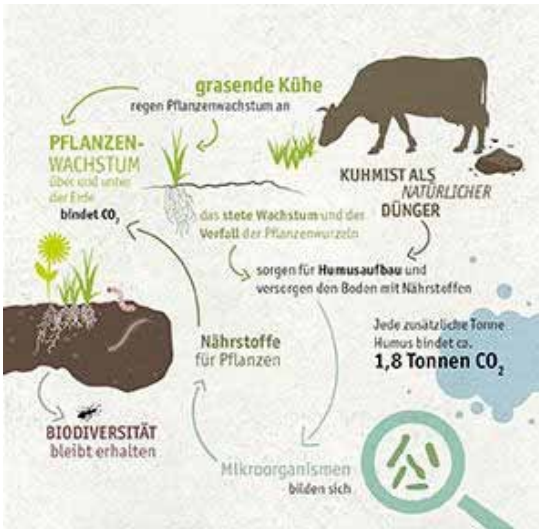
tung. Der Anteil an Bio- und Demeter Fleisch am Gesamtverbrauch liegt immer noch niedrig, im einstelligen Bereich. Da Fleisch und Wurst aus ökologischer Haltung auch teurer sind, werden Bio-Kunden wahrscheinlich keinen übermäßigen Verbrauch tätigen. Ob jemand vegetarisch, vegan oder mit Fleisch isst, stellt eine individuelle Entscheidung dar und sollte auch so akzeptiert werden. Wichtig ist ein Bewusstsein von der Qualität und Menge des verzehrten Fleisches. Ein Verzicht auf Fleisch aus ethischen und Umwelt-Gründen, aber ständigem Wunsch nach Fleisch-, Wurst- oder Käse-Imitaten sollte nur eine Übergangslösung sein. Anders sieht die Situation in Ländern aus, wo eher Nahrungsknappheit herrscht. Hier kann ein (kaum vorhandener) Fleischverzehr gerade bei Kindern im Wachstumsalter eine wichtige Bereicherung der Ernährung darstellen. Aber auch hier spielt die Qualität eine Rolle.

## Die CO<sub>2</sub> Emissionen

Unsere Welt besteht aus Tier-, Pflanzenreich, den Mikroorganismen und Pilzen, den Menschen sowie dem Mineralreich. Alle haben ihre Aufgabe im Naturgeschehen. Der Mensch gestaltet die Natur und Erde durch seine Kultur und Landwirtschaft. Pflanzen und Tiere haben in der Landwirtschaft ihre Aufgabe. Tiere werden nicht nur verzehrt, sondern beleben die Land-



schaften, stellen mit ihren Ausscheidungen den Dünger für die Pflanzenwelt. Wie werden Tiere ernährt? Ein größerer Teil unserer landwirtschaftlich genutzten Fläche ist Grünland, in Deutschland macht dieses 30 % aus. Es ist nicht für den Ackerbau geeignet, wohl aber für Tierhaltung von Weidetieren oder Futtererzeugung. Zudem bindet dieses Grünland Kohlendioxid, sogar mehr als die Ackerfläche. Würden die Weidetiere überwiegend extensiv vom Grünland leben, so ergebe das eine wertvolle Nutzung. Das Problem ist, dass besonders Hochleistungsrinder Zusätze von Kraftfutter benötigen, das wiederum auf Ackerflächen erzeugt wird. Schwein und Geflügel sind sogar mit dem Verzehr von Soja und Getreide direkte Nahrungskonkurrenten des Menschen, wenn man sie nicht von landwirtschaftlichen Abfällen er-



Weidende Kühe fördern ein gesundes Bodenleben und damit den Aufbau von humusreichen Grünland-Böden als wichtige CO<sub>2</sub>-Speicher. *Quelle: Molkerei Berchtesgadener Land*

nährt. Es geht also um eine Förderung der extensiveren Tierhaltung, mit der man natürlich viel weniger Tiere halten kann als mit der industriellen Massentierhaltung.

Der CO<sub>2</sub> Fußabdruck ist zudem von der Rasse, Tierhaltung und Fütterung abhängig. Genaue Studien, wo innerhalb der Wertschöpfungskette die CO<sub>2</sub> Äquivalente anfallen, ergeben bei den tierischen Lebensmitteln wie Fleisch fast 90 % in der Erzeugung, bei pflanzlichen Lebensmitteln nur 40 %. Dafür fallen bei den pflanzlichen Produkten höhere Mengen in der Verarbeitung z.B. zu veganen Imitaten an und beim Konsum, weil man mehr davon verzehrt aufgrund geringerer Energie-, Eiweiß- oder Nährstoffdichte.

## Der Gesundheitsaspekt

Eine pflanzenbetonte Ernährung wird heute von den Ernährungsfachleuten als positiv für die menschliche Gesundheit und präventiv zur Senkung des Risikos für verschiedenste Erkrankungen angesehen. Dies betrifft vor allem Gemüse, zuckerarmes Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse. Werden pflanzliche Produkte hochverarbeitet und dabei wichtige Teile entfernt, so können diese Vorteile sich umkehren. Durch Abtrennung von Randschichten bei Getreide, Verwendung von viel isoliertem Zucker, Salz, Zusatzstoffen sowie starker Belastung durch Verarbeitungsverfahren wie Druck oder Erhitzen bauen sich wertvolle Inhaltsstoffe ab oder gehen verloren. Eine pflanzliche Ernährung muss daher auch die Vollwertigkeit und geringe Verarbeitung berücksichtigen, sonst gehen die gesundheitlichen Vorteile verloren. Bedenken sollte man, dass pflanzliche Lebensmittel vor allem für Erwachsene ein größeres Allergiepotezial als tierische darstellen. Besonders für alternative vegane Produkte, die tierische Lebensmittel imitieren, nutzt man oft verschiedenste pflanzliche Zutaten. Bei einer veganen Ernährung müssen zudem bestimmte Nährstoffe wie Vitamin B<sub>12</sub> substituiert werden, damit kein Mangel auftritt.

Aus anthroposophischer Sicht sprechen tierische Lebensmittel andere Wesenschichten des Menschen an als pflanzliche. Ein Verzicht auf jegliche tieri-

sche Nahrung muss daher auch verkräftet werden, sonst ist er ungünstig für die Gesundheit. Pflanzliche Nahrung führt den Menschen stärker ins Geistige, macht ihn weniger mit dem Realen, Materiellen verbunden. Diese Wirkung ist individuell unterschiedlich. Jeder sollte selber erspüren, ob ihm solche Nahrung bekommt. R. Steiner wies darauf hin, dass die Milch und Milchprodukte in der vegetarischen Ernährung einen Ausgleich zum Fleischverzehr und einer überwiegend pflanzlichen Ernährung schaffen können und somit zur „Bodenhaftung“ beitragen. Dies muss jeder für sich selbst entscheiden.

## Klima

Bis zu 15 % macht die Ernährung bei der Entstehung der klimaschädlichen Gase aus. Sie fallen in der Landwirtschaft, bei dem Mineraldünger, der Tierhaltung, Transporten, Verarbeitung und dem Konsum an. Jeder dieser Punkte kann verbessert werden. Beim Konsum führt eine Verminderung der Lebensmittelabfälle dazu, den Verbrauch zu senken. Gutes Abschätzen der Portionen unterstützt, dass weniger Reste anfallen und somit weniger gekauft wird. Selbstverständlich trägt auch die individuelle Essenswahl zu einer Vermin-

*Autorinnotiz: Dr. sc. agr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin des AKE*

derung bei. Daher hilft es, wenn man seinen Verbrauch an tierischen Nahrungsmitteln verringert.

Die Bevorzugung von regionalen Produkten senkt

die Transportkosten, saisonale Wahl von Gemüse und Obst statt Produkten aus fernen Ländern ebenso. So gibt es viele „Stellschrauben“, um die Klimabelastung bei seiner individuellen Ernährung zu beeinflussen. Natürlich reicht das insgesamt nicht. Dazu kommen muss eine nachhaltige, klimabewusste Politik mit der Gesetzgebung, Gruppen, die z.B. den Anbau von essbaren Pflanzen in Städten fördern, Lebensmittel vor dem Wegwerfen retten und viele Aktivitäten der Zivilgesellschaft. Die vegane Ernährung ist eine Möglichkeit, jedoch nicht die einzige für eine geringere Klimabelastung.

### Literatur:

Karl-Friedrich Lücke: Mehr als ökologisch: Proteine in der nachhaltigen Ernährung. „Ernährung im Fokus“ 1/2023, S. 22-23

