

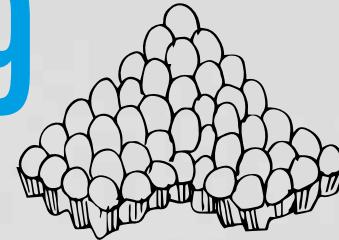
Weltweit gibt es rund eine Milliarde Rinder und 677 Millionen Schweine. Ein Drittel der Ackerfläche weltweit werden für die Produktion von Futtermitteln für Tiere benötigt.

57 Fleisch **kg**



werden in Deutschland pro Kopf und Jahr gegessen (Stand: 2020). Der größte Anteil davon ist Schweinefleisch. Maximal 30 kg jährlich wären erträglich für Erde und Klima.

239 Eier



im Schnitt isst jede:r pro Jahr. Im Vergleich dazu werden aktuell nur 4 kg Hülsenfrüchte als alternative Proteinquelle konsumiert – empfohlen wird die 20-fache Menge.

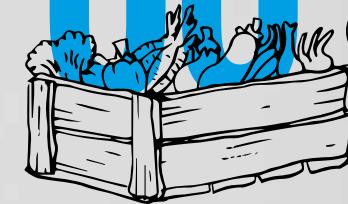


nimmt jede:r in Deutschland durchschnittlich zu sich, das sind **10 %** mehr als empfohlen.

2022 Quadratmeter

beträgt der Flächenfußabdruck, den jede Person in Deutschland pro Jahr durch ihren Nahrungsmittelverzehr hinterlässt.

Mehr als **60 %** Gemüse



werden nach Deutschland eingeführt. Beim Obst sind es **80 %**.

Klima



Mio. t CO₂-Ausstoß

Das ist mehr als die gesamten Emissionen des Verkehrssektors.

Auswirkungen unserer derzeitigen Ernährungsweise

Mahl was anderes

Gesund essen und damit dem Planeten helfen? Das geht vielfältig lecker und kann jede:r. Die Umstellung auf eine nachhaltige Ernährung ist kein Hexenwerk. Doch sie erfordert Weichenstellungen in der Politik. Der WWF macht deshalb Druck – und geht beim Essen schon mal mit kulinarisch-köstlichen Beispielen voran.

Landhunger

Von den insgesamt 16,6 Millionen Hektar, die wir in Deutschland für die Produktion von Lebensmitteln brauchen, werden 12,4 Millionen für die Erzeugung von tierischen Lebensmitteln benötigt.

Durst

Für die Bewässerung unseres importierten Obstes und Gemüses wird jedes Jahr ein Chiemsee an Wasser benötigt. Die weltweite Landwirtschaft ist für 70 Prozent der globalen Wasserentnahme verantwortlich.



70%

des globalen Artenschwunds sind auf die Landwirtschaft zurückzuführen.

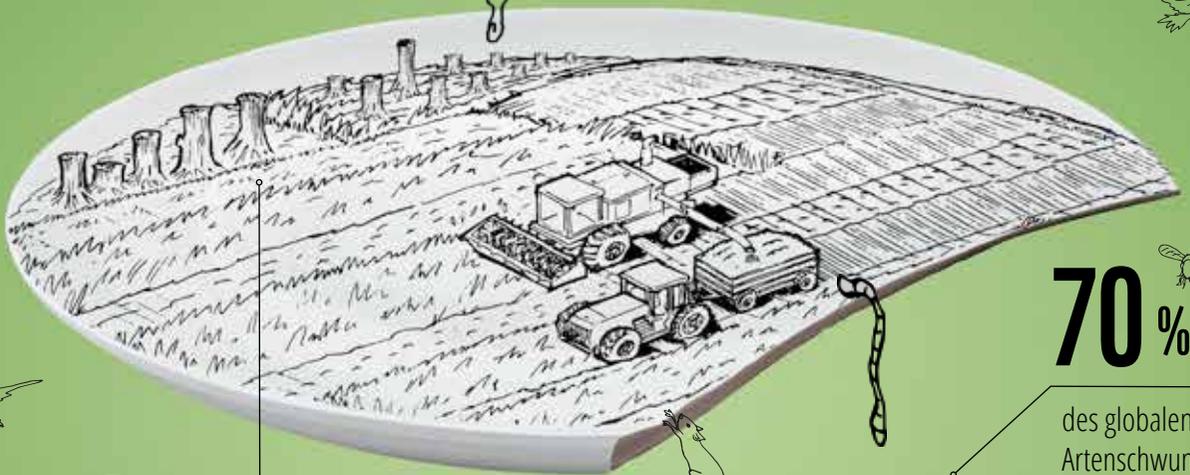
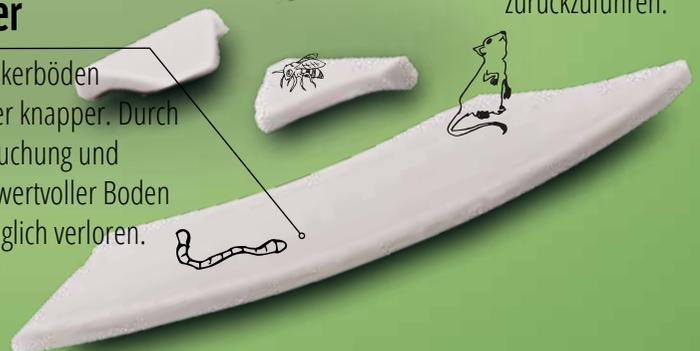
Vom Acker

Fruchtbare Ackerböden werden immer knapper. Durch Überbeanspruchung und Erosion geht wertvoller Boden unwiederbringlich verloren.



80%

der Wälder weltweit werden für Ackerflächen und Weiden gerodet.



Mangel und Überfluss

Unser weltweites Ernährungssystem gibt den einen viel und den anderen wenig. Das muss nicht sein.

Bis zu **175%**

können Biolebensmittel im Vergleich zu konventionell produzierten Lebensmitteln teurer sein, weil die Kosten für den Naturverbrauch nicht eingerechnet werden.

Übergewicht

2 Milliarden Menschen sind übergewichtig oder fettleibig.



800 Mio.

Menschen hungern (Stand: 2020), mehr als 2 Milliarden leiden an Mangelernährung.

Für die Tonne

2,5 Milliarden Tonnen an Lebensmitteln gehen jedes Jahr weltweit verloren, knapp die Hälfte fällt davon bereits in der Landwirtschaft an.

313 kg Lebensmittel pro Sekunde werden allein in Deutschland entsorgt.



Besser essen

Mit einem kulinarischen Kompass für eine gesunde Ernährung zeigt der WWF Verbraucher:innen, wie sie ihren Speiseplan Stück für Stück umweltgerechter gestalten können.

1 Mehr pflanzliche Proteine

Soja, Linsen, Pilze oder Lupinen haben oft einen höheren und gesünderen Proteingehalt als Fleisch- und Molkereiprodukte, und das ohne Fett und Cholesterin.

4 Richtiger Fisch

Der WWF-Fischatgeber fischratgeber.wwf.de zeigt, welche Fischarten ohne schlechtes Gewissen gegessen werden können.

6 Einkäufe planen

Damit später kein Essen weggeworfen werden muss.

10 Einfach loslegen

Mit den Besseresser-Rezepten auf wwf.de/wochenmenue gelingt der einfache Einstieg in die planetarisch-kulinarische Ernährung.

2 Mehr Bio

Der ökologische Landbau ist nach wie vor das einzige Landnutzungssystem mit gesetzlich klar definierten Richtlinien für die gesamte Pflanzenproduktion, Tierhaltung und Verarbeitung der Produkte.

3 Sonntagsbraten

Weniger und dafür besseres Fleisch wählen – aus regionaler ökologischer Landwirtschaft oder Wild.

5 Regional & saisonal

Produkte, die aus der Region stammen und zur Jahreszeit passen, sind frisch, verursachen geringe Transport- und Energiekosten und sind meist über ihre Lieferkette zurückverfolgbar. Tipps auf wwf.de/saisonkalender

7 Reste verwerten

Kochbücher und Apps helfen dabei, aus Resten Leckeres für den nächsten Tag zuzubereiten.

8 Aktiv werden

und Engagement zeigen: zum Beispiel für eine nachhaltigere Landwirtschaft, mehr Lebensmittel aus der Region, in einer Foodsharing-Gemeinschaft oder bei einer Tafel.

9 Essen lehren

Kitas und Schulen unterstützen: für eine gesundes Mittagessen und nachhaltiges Kochen im Unterricht.



Probieren Sie aus, wie die Zukunft schmeckt.
Mehr Infos zum planetarisch-kulinarischen
Besseressen finden Sie auf wwf.de/besseresserinnen

So schmeckt Zukunft

Mit der Planetary Health Diet können enorme Mengen CO₂ und Anbauflächen eingespart werden – vor allem durch weniger Fleisch. Hier die Einsparungen im Vergleich zu den aktuellen Ernährungsgewohnheiten in Deutschland:

- 48 %
102 Mio. t weniger CO₂-Ausstoß



Anbaufläche
- 49 %

- 47 %
98 Mio. t weniger CO₂-Ausstoß



Anbaufläche
- 46 %

- 27 %
56 Mio. t weniger CO₂-Ausstoß



Anbaufläche
- 18 %