ESSEN

WIE WOLLEN WIR UNS IN ZUKUNFT ERNÄHREN?

Gesund, fair und im Einklang mit der Natur:
Dieses Wandelplakat zeigt dir, wie du
mit dem Kochlöffel die Welt veränderst!

Weitere Ideen für Aktionen und Infos findest du unter

FUEREINEBESSEREWELT.INFO

START

ANLEITUNG: Du kannst dieses Plakat wie ein Spiel nutzen. Folge einfach dem Pfad und sammle bei jedem Wissensschritt und jeder Aktion Punkte.
Werte deine Erfolge am Ende aus.

! Aktion 1 Wissensschritt

Die Links in pink führen dich zu genaueren Online-Anleitungen

1

DER ERDÜBERLASTUNGSTAG
sagt, wann im Jahr wir die Ressourcen aufgebraucht haben, die der Planet pro Jahr erzeugen kann. Er ist immer früher!

3 X DIE ERDE bräuchten wir, wenn alle Menschen so leben würden, wie wir in Europa. In den letzten 50 Jahren haben wir so viel verbraucht, wie alle Menschen davor zusammen! 70 Milliarden Tonnen Rohstoffe fördern wir weltweit jährlich. Davon verbrauchen Europäer 43 kg pro Kopf. Der globale Durchschnitt liegt bei 27 kg.

20 % der Menschen verbrauchen ... 80 % ... aller Ressourcen

2

2017: 2. AUGUST
2007: 16. OKTOBER
1987: 19. DEZEMBER

3

DER ÖKOLOGISCHE FUSSABDRUCK umfasst alle Ressourcen, die wir für unser alltägliches Leben verbrauchen. Rund ein Drittel davon geht auf das Konto »Ernährung«. Denn für die Produktion jedes Lebensmittels verbrauchen wir Wasser, fossile Energie oder auch Dünger. Und es entstehen dabei umweltbelastende Abfälle, Emissionen und Abwässer.

So verringere ich meinen Ökologischen Fussabdruck:

FUSSABDRUCK EINES DEUTSCHEN
35 % Ernährung
25 % Wohnen
22 % Mobilität
18 % Konsumgüter

! **AKTION**

Berechne deinen ökologischen Fußabdruck über www.fussabdruck.de. Liegst du im Durchschnitt? Liste auf, wie du ihn verringern könntest!

4

45 % DER BÖDEN
Europas haben deutlich an organischer Substanz verloren, wie Humus und Bodenlebewesen.

17 % DER BÖDEN
sind deutlich verschlechtert bis zerstört.

45 % 17 % 35 %

5

Lachgas (N_2) schadet dem Klima 330 mal mehr als CO_2. Es entsteht etwa aus einem Teil des Stickstoffs, mit dem Bauern ihre Äcker düngen, um die Ernte zu erhöhen.

6

2.000 – 5.000 LITER VIRTUELLES WASSER
braucht deine Nahrungsproduktion – täglich. Damit könntest du jeden Tag 14 bis 16 Vollbäder nehmen.

! **AKTION**

3.900 Liter Virtuelles Wasser verbraucht ein Mensch bei uns im Durchschnitt am Tag. Und du? Schätze mal mit Hilfe der Website www.virtuelles-wasser.de

140 Liter Wasser braucht 1 Tasse Kaffee

7

RUND 30 % DER TREIBHAUS-GASE
weltweit entstehen durch Ernährung. Das ist so viel wie durch den Straßenverkehr. Die intensive Bodennutzung, das Abholzen von Wäldern, der Einsatz von Düngemitteln, der Reisanbau und die Tierhaltung sorgen dafür.

8

- 65 % CO_2
- 45 % CO_2
- 26 % CO_2

ÖKO-LANDBAU
schützt die natürlichen Ressourcen und die Artenvielfalt, denn er nutzt weder Pestizide noch Kunstdünger. Dadurch gibt es pro Hektar rund 50 % weniger Klimagase, die Artenvielfalt im Boden ist größer und das Grundwasser wird nicht verschmutzt. Statt Pestiziden halten wechselnde Fruchtfolgen Schädlinge in Schach und erhalten die Bodenfruchtbarkeit. Dadurch erzeugen ökologisch führende Betriebe bei Milch rund 26 %, bei Schweinen etwa 45 % und bei Winterweizen sogar zirka 65 % weniger CO_2.

! **AKTION**

Besuche einen Öko-Hof, eine Solidarische Landwirtschaft (SoLaWi) oder einen Gemeinschaftsgarten in deiner Nähe und informiere dich über die Vorteile und Schwierigkeiten des Bio-Anbaus.

9

35 KG CO_2 / KG
Ökologischer, regionaler Anbau in der Saison

600 KG CO_2 / KG
Freilandtomaten aus Spanien

9.300 KG CO_2 / KG
Konventioneller Anbau in beheizten Treibhäusern außerhalb der Saison

10

Überall in Deutschland gründen sich zur Zeit Ernährungsräte, die sich eine breite Debatte darüber wünschen, wie wir uns alle ernähren wollen. Hast du Lust mitzumachen?
http://ernaehrungsraete.de

WIE WOLLEN WIR ESSEN?

11

! **AKTION**

Lokaler geht's nicht: Lege einen Balkon- oder Fenstergarten an. Kräuter sind am einfachsten und gehen am schnellsten. Du kannst aber auch Tomaten, Salat oder Gurken ziehen. http://bit.ly/zimmergarten

12

REGIONAL & SAISONAL
Wenn du deine Lebensmittel aus der Region kaufst, verbrauchst du weniger Energie durch die kürzeren Transportwege und weniger Chemikalien, um zum Beispiel Früchte transportfähig zu machen. Wenn du auf dem Wochenmarkt einkaufst, stärkst du lokale (Klein)-Anbieter und bekommst auch noch ganz unterschiedliche Lebensmittel.

SAISONAL EINKAUFEN
Wir sind es gewohnt, alles zu jeder Jahreszeit zu essen. Besser ist es, wenn du Obst und Gemüse nur dann isst, wenn es auch gerade in deiner Gegend reif ist. Dann sparst du viel Energie für den Transport oder das Beheizen von Gewächshäusern. Weißt du, welches Obst und Gemüse jetzt gerade in deiner Gegend wächst? Und wusstest du, dass sich viele Obst- und Gemüsesorten über den Winter lagern lassen, etwa Karotten oder Äpfel?

TIPP Lade dir den Saisonkalender herunter, hänge ihn auf und kaufe danach ein: www.regional-saisonal.de/saisonkalender

13

HUNGERNDE WELTWEIT
Fast jeder neunte Mensch ist laut UN-Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation FAO unterernährt.

Der faire Anteil eines Kakao-Bauern

EIN FAIRER LOHN für einen Kakao-Bauern von der Elfenbeinküste wären 8,65 Cent bei einer Schokoladentafel von 79 Cent. Er bekommt aber nur 4,35 Cent.

! **AKTION**

Mach mit deinen Freund*innen ein faires Frühstück: Versucht dabei nur Dinge aus Fairem Handel zu essen, wie Kaffee, Tee, Zucker, Schokocreme oder Orangensaft. Wie viel teurer ist das? http://bit.ly/fair-fruehstuecken

14

3.400 KALORIEN
bekommen Menschen in reichen Industriestaaten im Schnitt täglich.

2.100 KALORIEN
essen Menschen in den ärmsten Staaten im Durchschnitt pro Tag.

1.800 KALORIEN
und weniger bekommen 1,3 Mrd. Menschen auf der Welt – fast ein Fünftel der Menschheit. Sie hungern.

15

BIS ZU 80 %
aller Lebensmittel kommen von Kleinbäuer*innen. Dennoch hungern vor allem Kleinerzeuger und -erzeugerinnen:

50 % Kleinbäuer*innen
20 % landlose Landarbeiter*innen
10 % Fischer*innen und Viehzüchter*innen

Dafür gibt es mehrere Gründe.

16

WAS HABEN WIR MIT DEM HUNGER ZU TUN?
Ein paar Ursachen, die bei uns wurzeln ...

Hedgefonds, Banken und Versicherungen spekulieren an den Lebensmittelbörsen.

Investoren kaufen Ackerland, sie vertreiben Kleinbäuerinnen und -bauern (Landgrabbing).

Stark subventionierte Lebensmittel aus Europa verdrängen die Produkte lokaler Bauern.

Getreide wird an Tiere verfüttert, anstatt Menschen zu ernähren.

Wir bauen Energiepflanzen für Agro-Sprit an statt Lebensmittel.

17

! **AKTION**

Lade zur Couch-Konferenz ein: Schau dir mit Freunden einen der Filme rechts an. Diskutiere danach mit ihnen, was ihr in eurem Alltag tun könntet und möchtet, um an den Problemen etwas zu verändern.

FILMTIPPS
Suche bei YouTube nach einem der folgenden Dokumentarfilmen:

- »Hunger«
- »Essen im Eimer. Die große Lebensmittelverschwendung«
- »WissenWerte: Welternährung«

18

1.094 TIERE
isst jeder von uns in Deutschland im Schnitt 1.094 Tiere in seinem Leben: 4 Kühe und Kälber, 4 Schafe, 12 Gänse, 37 Enten, 46 Schweine, 46 Truthähne und 945 Hühner. Das sind pro Jahr im Durchschnitt 88 Kilo Fleisch.

! **AKTION**

Wie viel Fleisch isst du pro Woche? Oder lebst du vegetarisch oder vegan? Berechne, wie viele Ressourcen deine Ernährung verbraucht und wie viele Tiere das sind: www.blitzrechner.de/fleisch/

19

MASSENTIERHALTUNG
50 Mio. Schweine leiden jährlich in Deutschland in der

6 MONATE lebt ein Mastschwein
20 JAHRE ein normales Schwein
1 QM FLÄCHE hat ein Mastschwein
1 KG soll es pro Tag zunehmen

! **AKTION**

Schau mal, woher dein Fleisch kommt: Aus deiner Region? Aus der Massentierhaltung? Oder vom Bio-Bauern? Unter www.vebu.de findest du lauter Rezepte für vegetarische Alternativen...

20

FLEISCH ODER PFLANZE?
Wie viele Ressourcen verbraucht ein Mittagessen?

Burger mit Pommes — Spaghetti mit Tomatensoße

2.400 Liter **WASSER** 332,4 Liter
2,95 kg CO_2 **EMISSIONEN** 0,63 kg CO_2
3,6 m² **FUSSABDRUCK** 0,46 qm

21

ACKERLAND
80–90 % des Sojaschrots, das wir importieren, wandert in die Fleischerzeugung, der Rest in die Milchproduktion. Dazu nutzen wir allein 2,2 Millionen Hektar in Südamerika für den Anbau von Soja. Boden, der den Menschen dort für eigene Lebensmittel fehlt.

22

WASSER
Der Stickstoff aus Gülle und Jauche senkt in Gewässern den Sauerstoffgehalt so sehr, dass manche Tiere nicht überleben. Weltweit leiden 250.000 km² Küstengewässer teilweise so sehr an Sauerstoffmangel, dass sie Todeszonen für verschiedene Fischarten sind. Auch unser Grundwasser hat einen zu hohen Stickstoffgehalt.

23

RUND 50%
der deutschlandweiten Emissionen an klimawirksamen Gasen wie Methan (CH_4) und Lachgas (N_2O) kommen von der Viehhaltung. Weltweit sind es 18 % – mehr als durch den Transportsektor.

24

300 – 600 GRAMM
Fleisch pro Woche sind laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) gesund. Würden wir 75 % mehr Gemüse und 44 % weniger Fleisch essen, könnten 27 Millionen Tonnen CO_2 sparen (so viel wie gut 10 Millionen Autos pro Jahr).

WIE VIEL FLEISCH IST GUT?

25

DIE GENTECHNIK
verspricht den weltweiten Hunger zu bekämpfen, in dem sie Pflanzen mit besseren Nährstoffen oder größerer Toleranz gegenüber Trockenheit, salzige Böden und starkem Regen erzeugt. Erforscht wird dies tatsächlich aber kaum ...

26

WIE FUNKTIONIERT GRÜNE GENTECHNIK?

1. SCHRITT Aus einer Pflanze werden Zellen gewonnen.
2. SCHRITT Diese Zellen erhalten fremde Gene, die auch von anderen Arten oder sogar von Tieren stammen können.
3. SCHRITT Aus den Zellen werden neue Pflanzen erzeugt. Man nennt sie auch transgene Pflanzen.

! **AKTION**

Finde heraus, ob es in deiner Region gentechnikfreie Regionen gibt. Recherchiere dazu unter www.gentechnik-freie-regionen.de

27

DIE HÄUFIGSTEN GENTECHNISCHEN OPTIMIERUNGEN:
85 % Herbizidtoleranz
41 % Schädlingsresistenz
26 % Schädlingsrestistenz und Herbizidtoleranz

Weltweit angebaute transgene Pflanzen sind:
1 % Sonstiges, 5 % Raps, 15 % Baumwolle, 32 % Mais, 47 % Soja

28

DIE KENNZEICHNUNGSPFLICHT
gilt für Lebensmittel, die mehr als 0,9 % transgene Inhaltsstoffe haben. Doch es gibt eine Lücke: Produkte von oder aus Tieren, die gentechnisch verändertes Futter bekamen, brauchen keine Kennzeichnung. Wer konventionell produziertes Fleisch, Butter, Milch, Joghurt oder Käse kauft, kann daher ziemlich sicher sein, dass Gentechnik im Spiel war.

! **AKTION**

Suche bei YouTube nach einem der folgenden Filme, schau ihn dir mit anderen an und diskutiere ihn:
- **Raising Resistance**
- **Growing Resistance**
- **Golden Genes**
- **Seed Warriors**

29

10 KONZERNE
sollen 74 % des Saatgutmarkts kontrollieren.

1/3 WENIGER WILDKRÄUTER
soll es auf Feldern mit gentechnisch verändertem Raps geben.

PFLANZENVERNICHTUNGSMITTEL
sollen in Deutschland im Jahr 2015 verkauft worden sein. Vieles davon ist in diesem Jahr wohl auch auf den Ackern gelandet.

110.000 TONNEN

90 % DER MENSCHEN
in Deutschland haben gesundheitliche Bedenken bei der Gentechnik.

! **AKTION**

Finde heraus, welche Lebensmittel im Supermarkt gentechnikfrei sind. Nutze dazu den Ratgeber »Essen ohne Gentechnik« von Greenpeace: http://bit.ly/essen-ohne-gentechnik

30

DAS SIEGEL OHNE GENTECHNIK
vom Verband Lebensmittel Ohne Gentechnik können nur Produzenten nutzen, die entsprechende Nachweise erbringen und die Kosten dafür zahlen.

Ohne Gentechnik

31

LEBENSMITTEL IM MÜLL ...
870 Millionen Menschen könnten wir mit einem Viertel der Lebensmittel ernähren, die weltweit im Müll landen. Das ist in etwa die Zahl der Hungernden.

Dafür sind wir verantwortlich

39 % ERZEUGUNG
Abfall, beschädigte oder nicht normgerechte Produkte, Überproduktion.

42 % PRIVAT
Zu viel eingekauft, schlecht gelagert, zu viel gekocht, sonstige Reste.

1 KG = 700 L
1 KG = 1.300 L
1 KG = 5.000 L

Wie viel Wasser vergeuden wir, wenn wir 1 kg Äpfel, Käse oder Brot wegschmeißen?

32

WO ENTSTEHT LEBENSMITTELMÜLL?

5 % TRANSPORT & HANDEL
Durch Temperaturschwankungen, Verpackungsmängel und anderes.

42 % GROSSVERBRAUCHER
Also Hotels, Kantinen, Krankenhäuser oder Kliniken.

33

APP-TIPP
Kennst Du die App »Zu gut für die Tonne«? Sie gibt Tipps zum Einkaufen, Aufbewahren und mehr als 100 Rezepte für Resteessen:
www.zugutfuerdietonne.de/app

! **AKTION**

foodsharing rettet Lebensmittel und verteilt sie. Gibt es bei dir eine Gruppe? Dann mach mal mit: https://foodsharing.de

34

GUT 40 %
allen Fischfangs ist Beifang, das sind 38,5 Millionen Tonnen von 95,2 Millionen Tonnen Meerfang pro Jahr.

27 MIO. TONNEN
Beifang landen noch auf See wieder im Meer. Die meisten Tiere sterben

Bessere Netze und größere Maschen ließen Jungfische und Beifang entkommen

35

! **AKTION**

42 % aller Lebensmittelabfälle entstehen in privaten Haushalten. Rette eine Woche lang Lebensmittel, in dem du die Tipps in der Checkliste links umsetzt. http://bit.ly/rette-essen

CHECKLISTE LEBENSMITTEL RETTEN
- ☐ Ich kaufe nie spontan, sondern nur geplant.
- ☐ Ich räume Kühlschrank und Küchenschränke auf und stelle nach vorne, was bald verdirbt.
- ☐ Ich prüfe, ob Essen noch gut ist, obwohl das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist.
- ☐ Ich koche kreative Reste-Essen.
- ☐ Ich verschenke Lebensmittel, die ich nicht verbrauchen kann.

FILMTIPPS
We Feed The World
Taste The Waste

! **AKTION**

Lade deine Freund*innen zu einem Restefest ein: Alle bringen an Lebensmittel- und Essensresten mit, was sie so haben, und ihr kreiirt gemeinsam daraus ein tolles Festessen. http://bit.ly/reste-party

AKTIONSPLANER

	Datum	Notizen
Aktion: Ökologischer Fußabdruck		
Aktion: Virtuelles Wasser		
Aktion: Öko-Hof/SoLaWi		
Aktion: Balkongarten		
Aktion: Regionales Frühstück		
Aktion: Couch-Konferenz		
Aktion: Faires Frühstück		
Aktion: Massentierhaltung		
Aktion: Fleischrechner		
Aktion: Veggy-Day		
Aktion: Gentechnikfreie Region		
Aktion: Essen ohne Gentechnik		
Aktion: Video-Diskussion		
Aktion: Foodsharing		
Aktion: Restlos einkaufen		
Aktion: Restefest		

AUSWERTUNG
Was hast du erlebt, getan und gelernt? Werte deine Erfahrungen aus, indem du die Fragen beantwortest. Fülle die weißen Punkte unten mit der jeweiligen Farbe aus.

- Wie viele Infos hast du dir durchgelesen? Fülle pro gelesener Info einen Punkt mit Blau aus.
- Wie viele Aktionen hast du gemacht? Male pro verwirklichter Aktion einen Punkt mit Rot aus.
- Auf einer Skala von 1 bis 3: Wie schwierig waren die Aktionen für dich? Fülle für alle Aktionen mit dem Schwierigkeitsgrad drei jeweils einen Punkt mit Lila aus.
- Auf einer Skala von 1 bis 3: Wie sinnvoll und wirkungsvoll waren die Aktionen aus deiner Sicht? Male für alle Aktionen, die du mit 3 bewertest, jeweils einen Punkt mit Orange aus.
- Fülle pro Aktion, die du dauerhaft in deinen Alltag umsetzen möchtest, einen Punkt mit Gelb aus.

Addiere alle Punkte zusammen und feiere dich!

HERAUSGEBER
mohio e. V.
Große Klausstraße 11, 06108 Halle
kontakt@mohio.org www.mohio.org

REDAKTION UND LAYOUT
Ilona Koglin und Marek Rohde
WHOOPEE CONNECTIONS
www.whoopee-connections.de

DRUCK
Ökoprint (www.oekoprint.net)
gedruckt auf 100% Recyclingpapier

EINE KOOPERATION VON
JETZTRETTENWIRDIEWELT.DE
mohio

QUELLEN & BESTELLEN
Infos zu weiteren Wandelplakaten sowie die Quellenangaben als PDF zum Herunterladen gibt es unter: https://jetztrettenwirdiewelt.de/wandelplakate

FÖRDERUNG
Dieses Plakat wurde gefördert mit Mitteln des evangelischen Kirchlichen Entwicklungsdienstes, der Evangelischen Kirche in Mitteldeutschland sowie durch Engagement Global mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung.

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein der Herausgeber mohio e.V. verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global gGmbH und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.