

## 2 Einmal vegetarisch, bitte!

KLIMASCHUTZ  
GEMEINSAM  
WAGEN!

### Idee



Ziel ist es, deinen Fleisch-, Wurst- und Fisch-Konsum zu hinterfragen und einzustellen. Geselle dich zu den 6,1 Millionen<sup>1</sup> Menschen in Deutschland, die sagen: Einmal vegetarisch, bitte!

Gute Argumente dafür gibt es genug. Die Fleisch-, Wurst- und Fischindustrie hat enorme negative Umweltauswirkungen z.B. durch den Futtermittelanbau im Amazonasgebiet, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß durch die Rinderhaltung oder die Überfischung der Weltmeere. Sie ist zudem ethisch fragwürdig – für Mensch und Tier.

Eine vegetarische Ernährungsweise eröffnet dir neue Sichtweisen und du kannst viel dabei lernen. Entdecke neue Gemüsesorten, Hülsenfrüchte und die vielfältige Welt der Käsetheke, die weit über Gouda und Emmentaler hinausgeht. Und wenn du möchtest, probiere dich durch das Angebot an Ersatzprodukten – beispielsweise gibt es Tofu in etlichen Varianten oder auch eine große vegane Wurstausswahl. Ersatzprodukte sind eine Möglichkeit und das Angebot ist mittlerweile groß. Aber hier eine vielversprechende Einladung: brich die klassische Idee von „Fleisch, Gemüse und Beilage“ auf und lass der Kreativität in der Küche freien Lauf! Inspirationen gibt es in zahlreichen vegetarischen Kochbüchern und Kochblogs. Willkommen in der wunderbaren Welt der Kichererbsen! Um die CO<sub>2</sub>-Einsparung an einem Beispiel zu verdeutlichen: die Produktion von einem Kilo Rindfleisch verursacht zwischen sieben und 28 Kilo Treibhausgase während Obst oder Gemüse bei weniger als einem Kilo liegen<sup>2</sup>. Wenn du Essen gehst, kannst du die Gelegenheit nutzen dein Bewusstsein noch mehr zu schärfen. Meist sind vegetarische Gerichte deutlich in der Minderzahl und ganz am Ende der Speisekarte zu finden.



### Wie lange soll das Experiment dauern?

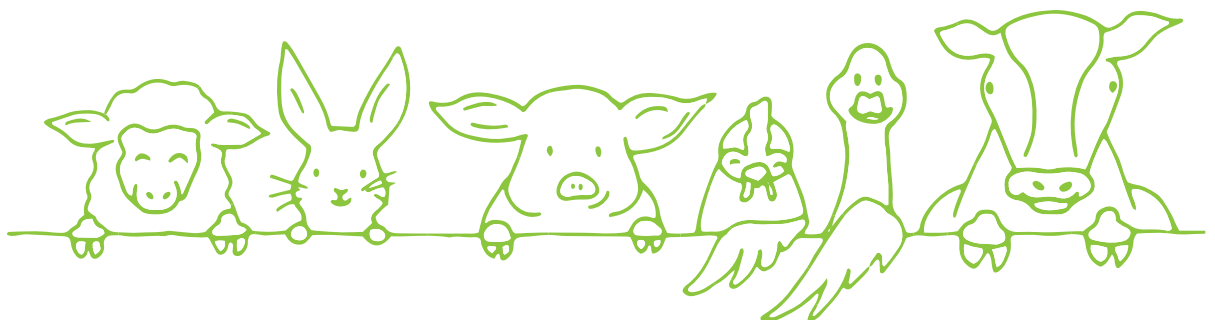
1 – 10 Monate



### Für wen ist das Experiment gedacht?

Für alle, die sich bewusst mit ihrer Ernährung beschäftigen wollen und auf einen Anstoß gewartet haben, einmal in die Welt des Vegetarismus einzutauchen.

<sup>1</sup> [de.statista.com/statistik/daten/studie/173636/umfrage/lebenseinstellung-anzahl-vegetarier](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/173636/umfrage/lebenseinstellung-anzahl-vegetarier)  
<sup>2</sup> [www.umweltbundesamt.de/themen/warum-fleisch-zu-billig-ist](https://www.umweltbundesamt.de/themen/warum-fleisch-zu-billig-ist)





## Welche Wirkung soll das Experiment haben?

Das Experiment soll das Bewusstsein für die Auswirkungen der Fleisch-, Wurst- und Fischindustrie erhöhen und einladen, sich mit der eigenen Ernährung zu beschäftigen.



## Welche Voraussetzungen sind erforderlich?

Informationen zu Alternativen, die auf dem Teller landen können.

## Wie läuft die Dokumentation ab?



**Vor dem Experiment:** Vor Beginn des Experiments dokumentierst du eine Woche lang die Menge an Fleisch-, Wurst- und Fischprodukten in Gramm, die du konsumierst. Diese Zahl teilst du uns mit. Genauer und individueller wird es, wenn du zusätzlich unterscheidest, wieviel Gramm von welchem Tier du gegessen hast. Die Kategorien sind hier: Rind, Schwein, Geflügel, Lamm, Wurst, Fisch. Alternativ kannst du vom deutschen Durchschnittswert (pro Kopf) für Fleischkonsum (ca. 1,15 kg CO<sub>2</sub>-äq/kg pro Woche) ausgehen. Das teilst du uns dann ebenfalls mit. Erfasse diesen Vergleichswert möglichst neutral und lass dich nicht von der Idee des Selbstexperiments beeinflussen.

**Während des Experiments:** Du kommunizierst wöchentlich an uns, ob du tatsächlich weder Fleisch, Wurst noch Fisch gegessen hast. Wenn du doch bei der Bratwurst auf dem Weihnachtsmarkt schwach geworden bist, teile uns das auch mit (in Gramm pro Fleischkategorie).

Weitere Infos bekommst du per E-Mail.

## Mach mit!

