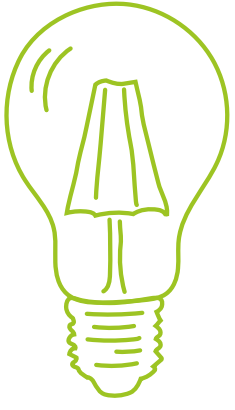


Das Experiment



Du ernährst dich vegan. Fleisch, Wurst, Fisch und auch Eier und Milchprodukte kommen nicht mehr auf den Teller. Einfach gesagt: tierischen Produkte – nein danke!, pflanzliche Produkte – ja, bitte!

Was muss ich genau tun?

- Finde Informationen, Inspirationen und Rezepte.
- Schau beim Einkaufen genau hin. Verarbeitete Lebensmittel enthalten oft Milchprodukte oder z.B. Gelatine.
- Hab Spaß am Kochen mit neuen Ideen und Zutaten!

Die Dokumentation



Damit wir die CO₂-Einsparungen deines Experiments berechnen können, musst du dokumentieren was du genau gemacht hast. Und das geht so:

Vor dem Experiment (zwei Vergleichswochen)

- Du wiegst zwei Wochen lang die Menge an tierischen Produkten, die du konsumierst [in g]. Hierfür nutzt du folgende neun Kategorien:
 - **Fleisch:** Rind, Schwein, Geflügel, Lamm, Wurst, Fisch
 - **Milchprodukte:** Milch/Joghurt/Quark/Frischkäse/Eier, Sahne/Käse, Butter
- Deine Werte trägst du direkt auf unserer **online Dokumentationsplattform** www.selbstexperimente.de ein.
- Erfasse diese Vergleichswerte möglichst neutral und lass dich nicht von der Idee des Selbstexperiments beeinflussen. Iss also zwei Wochen lang, wie du immer isst.

Während des Experiments (1-9 Monate)

- Du trägst wöchentlich auf unserer **online Dokumentationsplattform** www.selbstexperimente.de deine Werte [in g] ein. Wenn du keine tierischen Produkte gegessen hast, trägst du eine Null ein. Und wenn du z.B. doch bei der Käsetheke oder dem Bratwurststand schwach geworden bist, trägst du das Gewicht des Produkts ein.

Der Hintergrund



Warum führt das Experiment zu weniger CO₂-Emissionen und damit zu mehr Klimaschutz?

Sich vegan zu ernähren bedeutet, sich rein pflanzlich zu ernähren. Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Milchprodukte kommen nicht mehr auf den Teller. Stattdessen: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte & Getreide in voller Vielfalt.

CO₂-intensiv im Zusammenhang mit Ernährung ist vor allem die Tierhaltung¹ und der damit in Verbindung stehende Flächenverbrauch, sowohl für die Tierhaltung selbst, aber vor allem auch für den Futtermittelanbau. Dieser findet häufig auf gerodeten Regenwaldflächen statt, was bedeutet, dass wertvolle Wälder als CO₂-Speicher verloren gehen

und der Boden dieser Flächen dann weniger CO₂ speichern kann.² Und Tierhaltung ist nicht nur zur Fleischproduktion, sondern auch für Milchprodukte und Eier nötig. Für eine pflanzliche Ernährungsweise gibt es darüber hinaus viele gute Gründe: schlechte Bedingungen in der Tierhaltung, der ethische Aspekt des Tötens, negative Auswirkungen auf die Umwelt, schlechte Arbeitsbedingungen in der Schlachtindustrie, die eigene Gesundheit.

In Deutschland bezeichnen sich im Jahr 2019 knapp 1 Mio Menschen als Veganer³ – vegan sein ist im Trend. Der Anteil von veganen Lebensmitteln an den gesamten Produktneueinführungen der Lebensmittelbranche in Deutschland betrug im Jahr 2018 14% (im Vergleich: 2013 waren es 4%).⁴ Aber: viele Lebensmittel sind von sich aus schon vegan. Wer auf Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte & Getreide setzt, ist schon vorne mit dabei. Eine vegane Ernährung bedeutet aber auch Umdenken. Weg vom klassischen Teller mit „Fleisch, Gemüse und Beilage“ hin zu kreativem Kochen. Eine vegane Ernährungsweise eröffnet dir neue Sichtweisen und du kannst viel dabei lernen. Entdecke neue Gemüsesorten, Hülsenfrüchte und Produkte. Und wenn du möchtest, probiere dich durch das Angebot an Ersatzprodukten – Tofu und Co. gibt es mittlerweile in etlichen Varianten. Achtung: Der Teufel steckt dabei manchmal im Detail. Säften und Wein werden beispielsweise zur Klärung häufig Gelatine zugesetzt, die später wieder herausgefiltert wird.

Infolinks

- www.eat-this.org
- www.zuckerundjagdwurst.de

² www.ifeu.de/wp-content/uploads/IFEU-VDM-Milchbericht-2014.pdf, S.30ff

³ de.statista.com/statistik/studie/id/27956/dokument/vegetarismus-und-veganismus-statista-dossier, S. 38

⁴ de.statista.com/statistik/studie/id/27956/dokument/vegetarismus-und-veganismus-statista-dossier, S. 36

