Food Diaries

DER GLOBALE FUSSABDRUCK DER ERNÄHRUNG

GRÜNE LIGA Netzwerk Ökologischer Bewegungen
Landesverband Berlin

Impressum

Herausgeber:
GRÜNE LIGA Berlin e.V.
Prenzlauer Allee 8, 10405 Berlin
030 / 44 33 91 - 0
info@grueneliga-berlin.de
www.grueneliga-berlin.de

V.i.S.d.P.: Leif Miller

Redaktion: Andreas Fuchs

Text: Anke Küttner, Lena Assmann

Lektorat: Bianka Gericke

Grafik & Design:
www.cubusberlin.com

Zeichnungen:
Josephine Helfricht
Alena Schmidbauer
Chantal Fouquet

1. Auflage: Dezember 2020

Gefördert durch
ENGAGEMENT GLOBAL
mit Mitteln des

Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein GRÜNE LIGA Berlin - Landesverband des GRÜNE LIGA e.V. verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.

VORWORT

Hilfe, wir essen die Welt auf! Im wahrsten Sinne des Wortes – denn unsere derzeitige Ernährungsweise und, alles was damit zusammenhängt, ist alles andere als nachhaltig.

Nachhaltig zu leben, bedeutet, dass wir nicht alles, was uns die Erde gibt, aufbrauchen und zerstören für nachfolgende Generationen. Aktuell ist unser »Ökologischer Fußabdruck« einfach zu groß!

Allerdings ist es auch eine Luxusfrage, sich mit diesem Thema beschäftigen zu können. Viele Menschen haben ganz andere Sorgen, zum Beispiel, ob sie nicht hungrig ins Bett gehen.

In dieser Broschüre erfahrt ihr mehr zum **Fußabdruck der Ernährung**, was er bedeutet und über seine globalen Unterschiede.

Wie groß ist dein Fußabdruck?
Mach den Test!
Bedenke, wir haben nur eine Erde, die uns alle ernähren muss. Jetzt – und in der Zukunft!

Fülle deinen Lieblingsteller

...und entdecke, wie groß der Fußabdruck deiner Lieblingspseisen ist!

INHALT

4 Einleitung – Unterschiede und Gemeinsamkeiten

6 Der Ökologische Fußabdruck

8 Der Globale Hektar

10 Biokapazität, ÖFA und die Flächen der Erde

12 Verbrauch

14 Was isst die Welt?

30 Alles, bloß kein Fleisch?!

32 Kein Zuckerschlecken im Schlaraffenland!

34 Superfoods – alles super?

36 So isst die Welt! (nicht)

40 Teste deinen Fußabdruck der Ernährung

44 Mein Lebensmitteltagebuch

EINLEITUNG – UNTERSCHIEDE UND GEMEINSAMKEITEN

Jeder Mensch muss essen. Was und wie, ist weltweit sehr unterschiedlich. Es hängt unter anderem vom Klima, dem Ackerboden, der Technik, vom Geld und den Bräuchen ab. Und all das beeinflusst, was wir anbauen, lagern, transportieren, einkaufen und essen können.

Wie weit unser Essen gereist ist, spielt eine große Rolle für den »Ökologischen Fußabdruck«. Lange Transportwege und schlechte Lagerung lassen Lebensmittel verderben. Viel besser ist es, wenn Früchte dort gegessen werden, wo sie wachsen. Sie sind nicht nur leckerer, sondern das ist auch besser für die Umwelt und die dortigen Bauern.

Tiere, die Fleisch, Eier und Milch liefern, gibt es auf der ganzen Welt. Ihre Bedeutung, Haltung und Fütterung ist regional unterschiedlich. Eine Wahrheit sollte uns nachdenklich stimmen: je reicher ein Land oder ein Volk ist, desto mehr Fleisch kommt auf den Teller. Ein anderer Fakt ist auch interessant: Nur ein Drittel der Weltbevölkerung kann sich von einheimischen Produkten ernähren. Alle Länder kaufen Lebensmittel dazu! Wir Deutschen importieren mehr, als wir anbauen: Südfrüchte, Tomaten im

Winter, Genussmittel wie Kakao und Kaffee sowie sogar Tierfutter. Und: für Kakao, die Südfrüchte und die großen Rinderherden werden Wälder gerodet. Die Bauern können dadurch weniger das anbauen, was sie selbst normalerweise essen.

In Deutschland verbrauchen wir für Lebensmittel, für ihren Transport und ihre Verarbeitung viele Rohstoffe (z.B. Ackerland, Energie, Wasser ...). Deshalb ist bei uns der Anteil der Ernährung an unserem gesamten ökologischen Fußabdruck der größte. In manchen Ländern in Afrika und anderswo ist er mitunter noch größer. Obwohl diese Menschen für Ernährung oftmals viel Wasser, Energie und Boden nutzen, leben sie meist nachhaltiger, haben also einen kleineren Ökologischen Fußabdruck, z.B. weil sie seltener fliegen oder Auto fahren.

VERGESSENES PAUSENBROT

Du hast mal wieder keine Zeit fürs Pausenbrot gehabt? Kein Problem. Nimm es am Abend oder nächsten Tag auseinander und lege es mit etwas Fett in die Pfanne. So wird es wieder knusprig. Am besten, du packst ein wenig Grünzeug dazu – und schon hast du einen leckeren Snack!

Auf den folgenden Seiten erfahrt ihr mehr zum Ökologischen Fußabdruck und lernt Menschen aus verschiedenen Ländern kennen. Macht euch selbst ein Bild!

DER ÖKOLOGISCHE FUSSABDRUCK

Wer auf großem Fuß lebt, dem geht es für gewöhnlich gut! Bei uns haben die meisten Familien genug Geld für eine warme Wohnung, sauberes Wasser, für ein Fahrrad und exotische Früchte. Und wer davon viel verbraucht, hat einen größeren ökologischen Fußabdruck.

Dagegen haben jene Menschen, die in kleinen Wohnungen, mit wenig Trinkwasser und von einfacher Nahrung (z.B. Maisfladen) leben, einen kleineren Fußabdruck. Das ist besser für unsere Erde und für alle Mitmenschen.

Die Idee vom **Ökologischen Fußabdruck** (der ÖFA) wurde von Wissenschaftlern entwickelt. Er zeigt an, wie viele Erden wir jedes Jahr verbrauchen.

Stellt euch vor, jeder Mensch bekommt am 1. Januar das Taschengeld fürs ganze Jahr. Das muss für alles reichen – für Essen, Wohnen oder Klamotten! Unser Taschengeld ist alles, was auf der Erde in einem Jahr wachsen und an Abfall aufgenommen werden kann. Wissenschaftlich nennt man das **Biokapazität.**

Für die Berechnung des ÖFA sind tausende von Daten und Rechenoperationen nötig. Den eigenen Fußabdruck kann man nicht exakt berechnen, aber Tests können zeigen, wie viele Erden der eigene Lebensstil verbraucht.

Deutschland:
www.fussabdruck.de/fussabdrucktest

Welt:
www.footprintnetwork.org/resources/footprint-calculator/

Auf der anderen Seite steht unser Verbrauch – der ÖFA. Ist der ÖFA größer als die Biokapazität – reicht also unser Taschengeld nur bis August, dann müssen wir uns etwas aus dem nächsten Jahr borgen. Hungern können wir ja nicht, und so plündern wir das Sparschwein – unsere Erde.

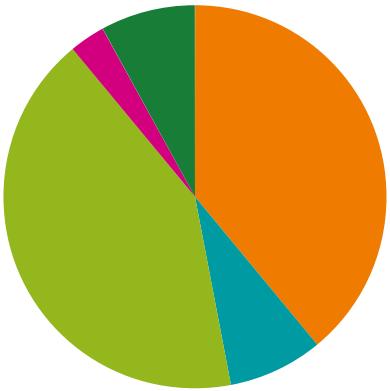
Das ist nicht klug: Schließlich haben wir nur eine Erde. Und was wir uns im August borgen, schadet der Erde. Bildlich gesprochen: manche von uns essen derzeit das Sparschwein auf!

Weltweit macht die Ernährung fast ein Drittel des ÖFA aus, in Deutschland sogar noch etwas mehr. In einigen afrikanischen Ländern ist der Aufwand für die Ernährung sogar noch größer. Das heißt aber nicht, dass die Menschen in diesen Ländern einen größeren ÖFA haben als wir.

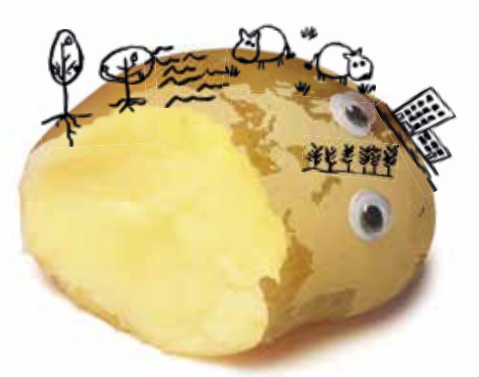
Die Kuchenstücke zeigen an, wie groß der jeweilige Anteil am ÖFA ist.
Daten: Footprintnetwork.org

- Mobilität
- Ernährung
- Wohnen
- Konsum
- Dienste

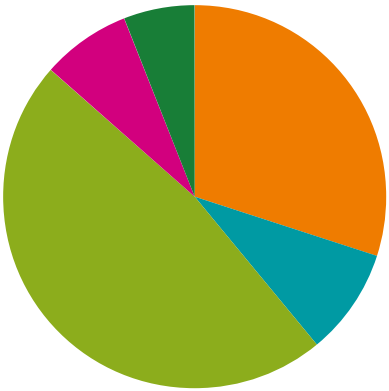
AFRIKA



BIODIVERSITÄT DER ERDE



EUROPA



DER GLOBALE HEKTAR

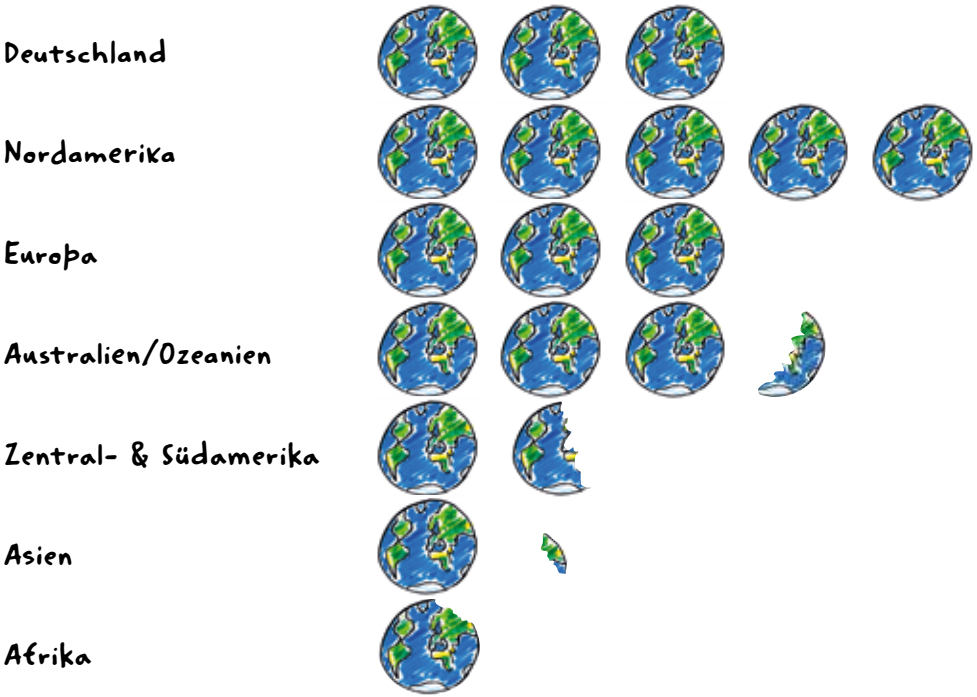
Die Idee hinter dem ÖFA ist, aufzuzeigen, wie viel Fläche gebraucht wird, um jedes Jahr aufs Neue unseren Bedarf zu decken. Im übertragenen Sinne gibt der ÖFA an, wie viele Erden wir jedes Jahr aufbrauchen. Die korrekte Maßeinheit des ÖFA und der Biokapazität ist aber der **globale Hektar (gha)**. Er stellt einen durchschnittlich produktiven Hektar der Erde dar. Ein Hektar Ackerland liefert zum Beispiel mehr Ertrag als ein Hektar Weideland.

Wie viele gha uns jeweils zur Verfügung stehen, ist einfach zu ermitteln. Von der Gesamtfläche der Erde werden die nicht nutzbaren »unproduktiven« Flächen wie Gletscher oder Wüsten subtrahiert. Übrig bleibt die **bioproduktive Fläche**, mit der wir unsere Erträge erwirtschaften. Diese wird durch die Anzahl der Menschen auf der Erde geteilt. Zurzeit stehen demnach jedem Menschen auf der Erde ca. 1,6 gha zur Verfügung. Das entspricht genau einer Erde pro Person. Es gibt aber Menschen, die mehr als eine Erde brauchen (also mehr als 1,6 gha) und andere, denen eine Erde »dicke« reicht. Also: nur, wenn wir nicht mehr als diese Fläche verbrauchen, können wir sagen, »wir essen die Welt nicht auf!«

Allerdings sind diese Werte nicht statisch. Die Welt verändert sich kontinuierlich: Städte wachsen, Wüsten breiten sich aus, Wälder werden abgeholzt, der Meeresspiegel steigt. Damit verändern sich Zusammensetzung und Größenanteile des globalen Hektars. Um die wachsende Erdbevölkerung weiterhin

zu ernähren, wird mehr Ackerfläche benötigt. Verlusten durch Klimawandel und Bodenunfruchtbarkeit zum Trotz, nimmt die Ackerfläche global deshalb stetig zu. Das liegt aber nicht zuletzt an der fortschreitenden Nutzbarmachung anderer Flächen, z.B. von Wäldern. Deshalb stehen pro Kopf jedem Menschen 2000 m^2 Ackerfläche zur Verfügung, ohne dass sich diese Zahl in den letzten Jahren signifikant geändert hat.

Bis 2050 werden wir ungefähr 10 Milliarden Menschen sein, vielleicht auch nur 9 oder sogar 12. Wenn also die bioproduktive Fläche gleich bliebe, stünde jedem Menschen dann nur noch 1,2 gha zur Verfügung.



Die Abbildung zeigt die Kontinente im Vergleich zu Deutschland, mit der Anzahl der Erden, die dort im Durchschnitt verbraucht werden.

BIOKAPAZITÄT, ÖFA UND DIE FLÄCHEN DER ERDE

Für die Berechnung des **gha** werden verschiedene Flächen unterschieden: Äcker, Weiden, Wälder, Fischgründe und bebautes Land. Diese liefern uns verschiedene Produkte, die wir verbrauchen. Die Flächen erzielen unterschiedliche Erträge.

So wächst auf manchen dieser Flächen mehr, auf anderen weniger. Auf Äckern können wir eine Vielzahl von Nahrungsmitteln ernten, dagegen ernten wir in einem Wald verhältnismäßig wenig Holz und Papier. Auch Weideflächen bringen weniger Ertrag. Ein Sonderfall sind die bebauten Flächen. Sie werden zur einfacheren Berechnung wie Ackerfläche behandelt.

Zudem gleicht kein Acker oder Wald dem anderen. Klima, Boden, Landschaft und die Anbaumethode beeinflussen den Ertrag. Auf einem Weizenacker im Sudan wird weniger geerntet als auf einem gleichgroßen Acker in China. Und auch zeitlich schwankt die Ernte auf jedem Acker. So kann in einem Jahr viel geerntet werden und im nächsten sehr wenig, zum Beispiel wegen einer Dürre.

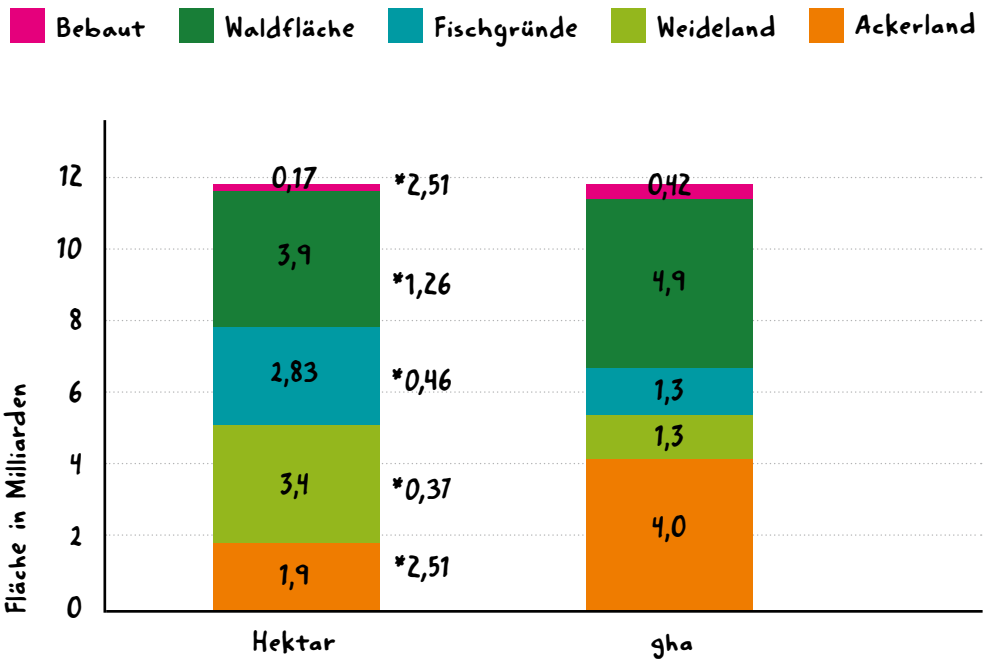
Der CO_2-Fußabdruck macht den größten Anteil am Ökologischen Fußabdruck aus.

Er gibt die Absorptionsfläche an (z.B. Wälder oder Moore), die alle von uns freigesetzten Treibhausgase aufnehmen müssen – und zwar zusätzlich zur Speicherkapazität der Meere.

Vor 200 Jahren lag unser CO_2-Fußabdruck praktisch bei null. Heute braucht es allein für die Absorptionsfläche mehr als eine Erde!

Bei alldem wird viel Energie gebraucht, und deren Erzeugung setzt Treibhausgase wie **Kohlendioxid (CO_2)** frei. Deshalb brauchen wir Flächen, die das von uns freigesetzte CO_2 aufnehmen können. Dieses entsteht zum Beispiel bei der Tierhaltung oder der Produktion von Düngemitteln. Naturbelassene Flächen wie Wälder oder Moore können das CO_2 speichern und so das Klima schützen.

Übrigens kann eine Veränderung von der Mono- zur Mischkultur den Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden verringern und damit auch den CO_2-Fußabdruck und den **ÖFA** senken.



Ungefähre Größe der Flächen auf der Erde und ihre Umrechnung in gha für 2007. Angegeben ist der Äquivalenzfaktor. *Abgeändert nach Moore, S. Goldfinger, A. Oursler, A. Reed, and M. Wackernagel. 2010. The Ecological Footprint Atlas 2010. Oakland: Global Footprint Network.*

VERBRAUCH

Unter Verbrauch verstehen wir alles, was wir für unser Leben benötigen und damit verbrauchen: Vom Essen über Klamotten, Fahrrad und Wohnung bis hin zu den Diensten, die wir alle gemeinsam nutzen. Das sind zum Beispiel Straßen und die Schule.

Ein Beispiel: Bevor eine **Kartoffel** bei uns auf den Teller kommt, werden viele Rohstoffe und Energie verbraucht, von der Aussaat bis zur Ernte, über die Lagerung oder die Verarbeitung zu Pommes. Nicht alle Kartoffeln erreichen uns Verbraucher. Wenn die Ware im Supermarkt nicht gekauft wird, Pommes nicht aufgegessen oder die Kartoffel im Vorratskorb vergessen wird, kommt zum Verbrauch noch die Verschwendung noch dazu.

Das Global Footprint Network berechnet jedes Jahr den Tag, an dem die Erde erschöpft ist – den Welterschöpfungstag (earth overshoot day). Dieses Datum verschiebt sich immer weiter nach vorn. War es 1970 noch der 31.12., so hatten wir 2019 bereits am 29. Juli eine Erde verbraucht! 2020 fiel dieser Tag erst auf den 22. August, was vor allem mit den Auswirkungen des Coronavirus zu tun hatte.

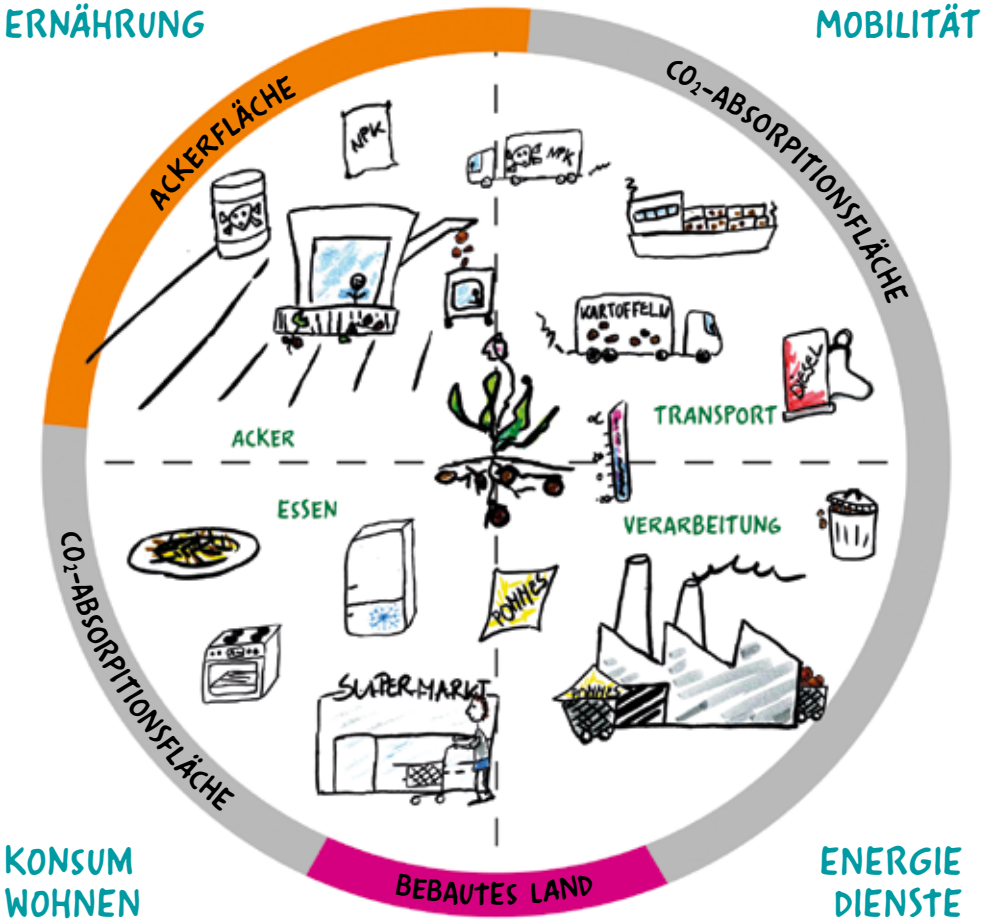
Für die **Berechnung des ÖFA** wird der Verbrauch in verschiedene Kategorien eingeteilt: Ernährung, Konsum, Mobilität, Wohnen und sowie Dienste. Unsere Pommes sind Lebensmittel, zählen also zur Ernährung.

Schauen wir genauer hin, müssen wir aber auch die Transporte vom Feld in den Supermarkt und zu uns nach Hause einrechnen, also Mobilität und Dienste. Denn es werden ja Straßen benutzt, die allen zur Verfügung stehen.

Zuhause liegen die Pommes im Tiefkühlschrank. Der kann sowohl zur Ernährung als auch zum Konsum oder zum Wohnen gezählt werden.

Wichtig ist, dass alles nur einmal in die Berechnung einbezogen wird.

Der CO_2-Fußabdruck von 1000 g konventionellen Kartoffeln sind ca. 200 g CO_2-Äquivalente. Für dieselbe Menge Pommes sind 5700 g CO_2-Äquivalente nötig.



Die Abbildung zeigt die ÖFA-Kategorien, die Flächentypen* und die Stationen, die die Kartoffel auf dem Weg vom Feld bis zu den Pommes auf dem Teller durchläuft.

* eigene Darstellung mit ungefähren Angaben

Was isst die Welt?

Was gibt es eigentlich in Kambodscha oder Kamerun zum Frühstück? Kaufen die Menschen auf der ganzen Welt ihr Essen im Supermarkt und wie weit ist der Weg dorthin? Wie groß sind die Fußabdrücke in verschiedenen Ländern?

Viele Dinge, die die Ernährung betreffen, sind ähnlich wie bei uns, andere dafür umso unterschiedlicher. Bananen in Deutschland anbauen? Dafür ist es hier viel zu kalt. Dagegen wächst in warmen Ländern wie Costa Rica das ganze Jahr über Obst und Gemüse. Im Winter können wir in Deutschland nur wenig ernten, aber zum Glück haben wir Tiefkühlschränke, und wir können Essen einkochen!

Besonders die Bedingungen, wie und wo Menschen essen und zubereiten, sind sehr unterschiedlich. Nicht überall gibt es Küchen, wie wir sie kennen. In Burundi (ein sehr armes Land in Ostafrika)

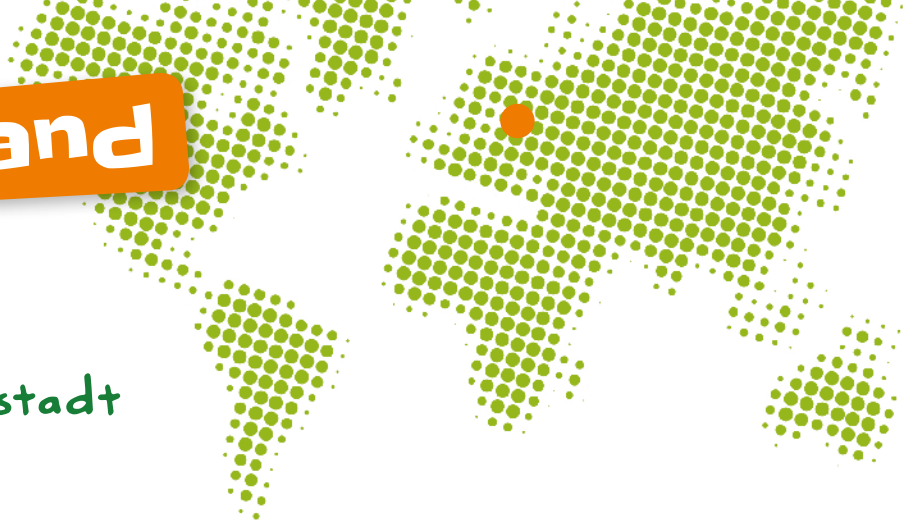
wird zum Beispiel in vielen Dörfern nicht auf einem Herd, sondern einer selbstgebauten Feuerstelle gekocht.

Dagegen gibt es Fastfood in vielen Regionen weltweit, wenn auch sehr unterschiedliches! In Kambodscha kann man auf den Märkten und der Straße Reissuppe kaufen. In Kamerun lieben die Menschen gebratenen Fisch mit Reis. Oft wird das Essen eingepackt, was für die Umwelt nicht gut ist. Wir haben Lebensmittel-Tagebücher aus aller Welt gesammelt, um genau unter die Lupe zu nehmen, wie sich die Menschen ernähren. Macht euch selbst ein Bild und lernt Menschen aus aller Welt kennen.

Besucht die englischsprachige Webseite www.gapminder.org/dollar-street/. Dort könnt ihr euch entlang einer Einkommensstraße anschauen, wie Menschen auf der ganzen Welt leben. Dann stellt ihr zum Beispiel fest, dass Familien sich in vielen Ländern keinen Tiefkühlschrank leisten können.

GAPMINDER

Deutschland



Anna (31) lebt allein in einer Großstadt in Deutschland.

Sie kocht manchmal selbst, aber nicht täglich. Ein- bis zweimal in der Woche holt sie sich fertiges Essen vom Imbiss. Fleisch kommt bei ihr nur in kleinen Mengen auf den Tisch – zwischen 100 und 200 g pro Woche. Das entspricht einem Schnitzel und einigen Scheiben Wurst. Andere tierische Produkte wie Milch, Käse und Eier nimmt sie täglich zu sich. In den Müll fliegt praktisch nichts, allerdings kommen so einige Lebensmittel von weit her.

Einkauf

Anna kauft ihre Lebensmittel an verschiedenen Stellen – in Supermarkt und Bioläden oder auf dem Markt. Vereinzelt kommt auch mal eine selbst geerntete Tomate vom Balkon in den Salat. Die Einkaufsorte sind alle nah gelegen. Sie kann alles zu Fuß nach Hause tragen. Und der Stoffbeutel ist immer dabei! Wo immer es geht, kauft sie ihr Obst und Gemüse unverpackt. Bevorzugt kommen saisonale und regionale Produkte in den Einkaufskorb. Vor allem im Winter ist das aber nicht immer einfach.

Fußabdruck:
1,1 gha Anna
1,4 gha deutscher Durchschnitt

Anna liegt damit unter dem deutschen Durchschnitt, dank des geringeren Fleischkonsums. Allerdings ernährt sie sich vor allem im Winter oft von weitgereisten Lebensmitteln – und das macht sich bemerkbar!

Frühstück

Banane, dazu
Kaffee mit Milch
Zutaten:
Banane, Kaffee, Milch

Mittag

Ofengemüse mit Kartoffeln,
dazu Wasser
Zutaten: Paprika, Lauch,
Champignons, Kartoffeln,
Rosmarin, Thymian, Oregano, Salz,
Pfeffer, Olivenöl

Abendbrot

Brötchen mit Schinken, dazu
Jasmintee. Zutaten: Weizenmehl,
Hefe, Schweinefleisch,
Salz, grüner Tee, Jasminblüten,
Zucker

Snacks & Getränke

Schokolade, Obst,
Salzstangen, Wasser,
Kräutertee

Costa Rica

Oscar (27) lebt mit seiner Familie in einem Dorf in Costa Rica.

Er kocht manchmal selbst, meist aber seine Mutter. Fleisch kommt bei ihm mehrmals pro Woche auf den Tisch. Gelegentlich isst er Fisch. Eier und andere tierische Produkte isst er dagegen seltener. Alles, was übrig bleibt, landet auf dem Kompost hinter dem Haus. Mit der kompostierten Erde wird das Gemüse im Garten gedüngt. Das sorgt für einen reich gedeckten Tisch.

Einkauf

Oscar und seine Familie bekommen vieles aus dem Garten von Familienmitgliedern, Nachbarn sowie nahegelegenen Farmen und Plantagen. Fleisch und Fisch, Salz, Pfeffer, Öl, Reis etc. kaufen sie an verschiedenen Orten auf dem Markt und im Supermarkt. Diese sind zum Teil über eine Fahrstunde mit dem Auto entfernt. Deshalb fährt er nur einmal pro Woche zum Einkauf. Allerdings wird immer ein neuer Plastikbeutel benutzt! Sein Obst und Gemüse kauft Oscar immer unverpackt. Auf Saisonware und Herkunftsregion muss er nicht achten, denn die Märkte und Supermärkte bieten das ganze Jahr über heimische Produkte an. Das ist möglich, weil Costa Rica in den Tropen liegt und ganzjährige Ernten möglich sind.

Fußabdruck:
0,5 gha Oscar
1,4 gha deutscher Durchschnitt

Oscars Fußabdruck der Ernährung liegt deutlich unter dem deutschen Durchschnitt. Kein Wunder, bei ihm entfallen die langen Transportwege und es kommen nur wenig tierische Produkte auf den Teller.

Frühstück

gebratenes Ei, Kochbanane,
Reis und Bohnen,
Palmherzen, dazu Kaffee
weitere Zutaten:
Salz & Öl

Mittag

Olla de Carne
Zutaten: Rindfleisch,
selbstangebautes Gemüse
(Chayote, Maniok, Sellerie,
Oregano, Taro),
Salz, Öl

Abendbrot

Reis mit Bohnen, gebratener
Kochbanane und Thunfisch, dazu
Tomatensalat mit Zwiebeln
weitere Zutaten:
Salz und Öl

Snacks & Getränke

Wasser, Saft aus Frucht (Mango,
Orange, Zitrone etc.) mit Zucker
und Wasser

Kambodscha

Leapheng (23) lebt mit seiner sechsköpfigen Familie in einer Kleinstadt in Kambodscha.

Täglich bereitet er sich selbst Essen zu. Auf dem Markt kauft er zusätzlich kambodschanisches Streetfood – zum Beispiel eine Reisnudelsuppe fürs Frühstück. Dieses traditionelle Fastfood ist sehr beliebt. Er isst mehrmals am Tag Fleisch, das summiert sich. Gelegentlich wird Fisch gegessen. Fischsoße und -paste sind typische Würzmittel. Milch, Käse & Co. stehen allerdings gar nicht auf dem Speiseplan. Und auch die Familie von Leapheng wirft nichts weg, sondern verwertet alles.

Einkauf

Leapheng kauft seine Lebensmittel und das fertige Essen auf dem Markt. Dieser ist 3 bis 10 km entfernt. Deshalb fährt er mit einem Motorrad. Die Lebensmittel werden lose und unverpackt verkauft. Jedoch werden sie in immer neuen Plastikbeuteln nach Hause transportiert. Alles kommt aus der Region. Das Land liegt in den Tropen. Deshalb kann man das ganze Jahr Obst und Gemüse ernten. Der Monsun bestimmt mit einer trockenen und einer feuchten Jahreszeit die Landwirtschaft. Temperaturschwankungen gibt es dabei kaum.

Fußabdruck:
0,8 gha Leapheng
1,4 gha deutscher Durchschnitt

Leaphengs Fußabdruck liegt unter dem deutschen Durchschnitt. Der hohe Fleischkonsum schlägt hier zu Buche, denn Transport und andere Faktoren fallen kaum ins Gewicht.

Frühstück

Reissuppe und Brot
Zutaten: Reis, Fischsoße, Bohnensprossen, langer Koriander, Zwiebeln, Chili, Knoblauch, Ingwer, Huhn, Schweinebauch

Mittag

Reis mit Schweinefleisch und Gurke, dazu klare Suppe mit Fischsoße und Gemüse
weitere Zutaten: Öl

Abendbrot

verschiedene Kleinigkeiten
Zutaten: Spargelbohne, Goabohne, Gurke, Karotte, Schweinfleisch, Reis, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Fischsoße

Snacks & Getränke

Reis im Bambusblatt, Früchte, Wasser, Cola, Energydrinks

Kamerun

Robin (24) lebt alleine in einer Großstadt in Kamerun. Seine Familie auf dem Land besucht er am Wochenende.

Er bereitet sich mehrmals in der Woche sein eigenes Essen zu, holt sich aber auch oft fertiges auf dem Markt. Er isst nur ab und zu Fleisch; Fisch dagegen fast täglich – mal gebraten, mal geräuchert. Eier, Milch, Jogurt und Co. nimmt er gelegentlich zu sich. In die Tonne fliegt nichts: Wirklich alles wird verwertet und was zu viel ist, wird am nächsten Tag gegessen.

Einkauf

Robin kauft Lebensmittel und fertiges Essen auf dem Markt. Dieser ist mit dem Bus gut erreichbar. Seine Einkäufe trägt er im eigenen Beutel nach Hause, denn Obst und Gemüse werden lose und unverpackt verkauft. Bei den Lebensmitteln achtet er vor allem auf den Preis. Regionalität ist ihm besonders beim Obst wichtig, die Saison nicht so sehr. In Kamerun ist immer etwas reif, denn das Land liegt in den Tropen, hat aber sehr unterschiedliche Vegetationszonen: Regenwald, Savanne, Wüste, Hochland. Kamerun – das ist Afrika im Kleinformat.

Fußabdruck:
1,0 gha Robin
1,4 gha deutscher Durchschnitt

Robins Fußabdruck liegt unter dem deutschen Durchschnitt. Das liegt vor allem am hohen Fischkonsum. Transportwege und andere Faktoren sind weniger ausschlaggebend.

Frühstück

Brot und Tee (ein Malztrunk!)
Zutaten:
Zucker, Milch, Mehl, Kakao, Gerstenmalz

Mittag

Reis, Kochbanane mit geräuchertem Fisch und Ndole aus Bitterspinat
weitere Zutaten: Zwiebeln, Erdnüsse, Öl, Salz, Maggi

Abendbrot

Jollof mit Makrele
Zutaten: Reis, Zwiebel, Tomate, Öl, Salz, Pfeffer, Maggi

Snacks & Getränke

Früchte, Leitungswasser, Cocktailsaft aus Zucker, Aroma, Lebensmittelfarbe und Sprudelwasser

Syrien

Salima (29) wohnt mit ihrer vierköpfigen Familie in einer kleinen Stadt in Syrien.

Sie bereitet das Essen für ihre kleine Familie täglich selbst zu. Mittags gibt es mehrmals in der Woche Fleisch – alles außer Schwein. Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Linsen kommen als wichtige Proteinquellen fast täglich auf den Tisch, z.B. als Hummus, Falafel oder Linsensuppe. Eier und Jogurt sind gelegentliche Beilagen. Milch und Käse werden als solches nicht verzehrt. Salima verwertet alles und Reste gibt es am nächsten Tag.

Einkauf

Salima kauft zweimal pro Woche auf dem Markt ein. Dieser liegt ganz in der Nähe und so kann sie alles zu Fuß nach Hause tragen. Die Lebensmittel werden lose und unverpackt verkauft, und sie bringt immer ihre eigene Einkaufstasche mit. Sie achtet auf die Saison und darauf, dass alle ihre Lebensmittel in Syrien angebaut werden. Jedoch spielt der Preis eine wichtige Rolle bei der Entscheidung. Das Land liegt größtenteils im fruchtbaren Halbmond, wo die Böden eigentlich besonders gut und ertragreich sind. Allerdings haben Klimawandel und Bürgerkrieg auch die Landwirtschaft schwer beschädigt und machen die Nahrungsmittelversorgung der Menschen sehr schwierig.

Fußabdruck:
0,6 gha Salima
1,4 gha deutscher Durchschnitt

Salimas Fußabdruck liegt deutlich unter dem deutschen Durchschnitt. Das liegt vor allem an dem reduzierten Fleischkonsum und den wenigen anderen tierischen Produkten, die sie zubereitet.

Frühstück

Hummus, Falafel, eingelegtes Gemüse und Fladenbrot, dazu schwarzer Tee
Zutaten: Kichererbsen, Olivenöl, Kumin, Petersilie, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitrone, Sesam, Kohl, Möhren, Gurken, Paprika, Mehl, Zucker, Salz, Hefe

Mittag

Maqloubee mit Hähnchen
Zutaten: Reis, Hähnchenschenkel, Tomaten, Blumenkohl, Aubergine, Karotten, Kumin, Muskatnuss, Pfeffer, Zimt, Ingwer, Anis, Nelken, Öl, Mandeln, Salz

Abendbrot

Schwarzer Tee, manchmal gibt es dazu Kekse aus Weizenmehl, Zucker, Butter und Milch

Snacks & Getränke

Tee, Wasser

USA

Kyle (33) lebt zu zweit in einer kleineren Stadt in den USA.

Sein Essen bereitet er meist selbst zu. Manchmal fährt er aber auch zum Imbiss und holt dort etwas. Er isst Fleisch oft mehrmals am Tag. Da kommt ganz schön viel zusammen. Auch auf den täglichen Konsum von Eiern, Milch, Käse und Co. möchte er nicht verzichten. Er ist sehr bemüht, nichts wegzuwerfen und isst Übriggebliebenes später.

Einkauf

Kyle kauft zweimal pro Woche im 3 bis 10 km entfernten Biomarkt ein. Dorthin fährt er immer mit dem Auto. Die Lebensmittel werden lose und unverpackt verkauft. Das Obst und Gemüse kauft er in der Regel frisch, aber es ist verpackt. Dafür benutzt er seine eigenen Beutel, um sie nach Hause zu transportieren. Wichtig ist ihm vor allem, dass es sich um Bio- und Fairtrade-Produkte handelt. Kyle isst zwar überwiegend Produkte aus den USA, aber diese können lange Wege hinter sich haben. Das Land ist doppelt so groß wie Europa. Es erstreckt sich von der subpolaren bis zur tropischen Zone. Streng genommen kann man dort das ganze Jahr über heimisches Obst und Gemüse ernten. Doch es wird zum Teil über sehr weite Wege transportiert.

Fußabdruck:
1,7 gha Kyle
1,4 gha deutscher Durchschnitt

Kyles Fußabdruck liegt über dem deutschen Durchschnitt. Der hohe Fleischkonsum sowie die anderen tierischen Produkte treiben den Fußandruck in die Höhe.

Frühstück

Eier mit Speck,
Kartoffeln und Toast
dazu Kaffee

Mittag

Kubanisches Sandwich mit
Pommes und Bier
weitere Zutaten: Schinken,
Truthahnfleisch, Käse, eingelegte
Gurken, Kartoffeln, Salz, Öl

Abendbrot

Philly Cheese Steak, Pommes
und Bier
Zutaten: Weizenbrot,
Rindfleisch, Käse, Zwiebeln,
Paprika, Kartoffeln, Salz,
Pfeffer, Öl

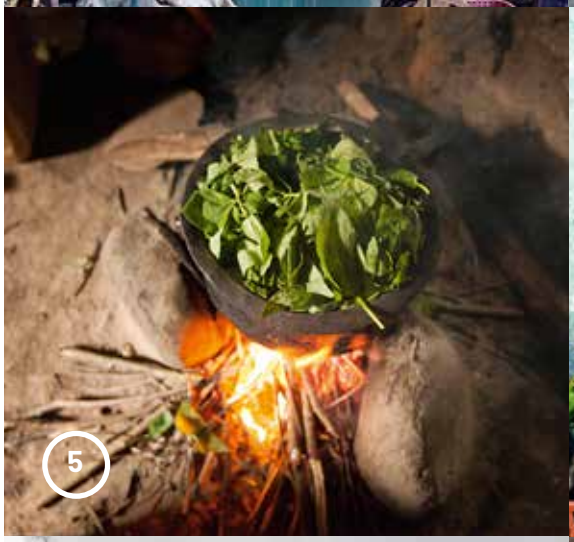
Snacks & Getränke

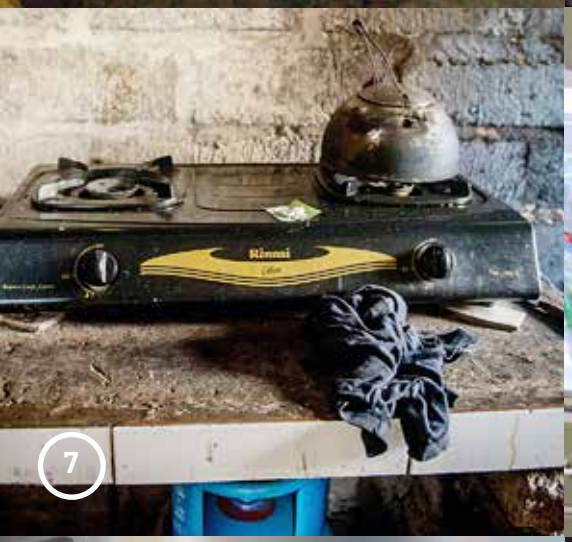
Wasser, Limonade

Wohin gehört welcher Herd?

Sortiere jedem Land eine Kochstelle zu und finde heraus, wie groß das monatliche Einkommen in Dollar ist. Noch mehr Herde findest du auf www.gapminder.org/dollar-street, denn auch innerhalb eines Landes gibt es große Unterschiede sowohl im Einkommen, als auch den Kochmöglichkeiten. Übrigens, 1 Dollar entspricht ungefähr 0,80 Euro!
Die Auflösung findest du auf der letzten Seite.

141 $
391 $
437 $
2195 $
163 $
249 $
504 $
960 $
29 $
143 $
132 $
10.098 $





Burundi

China

Frankreich

Indien

Indonesien

Jordanien

Kolumbien

Kambodscha

Kamerun

Myanmar

Rumänien

USA

Alles, bloß kein Fleisch?!

An den Tagebüchern seht ihr, dass sich Fleisch stark auf den Fußabdruck auswirkt. Denn auch unsere Nutztiere brauchen Futter, das auf großen Flächen angebaut und oft importiert wird.

Wo der Boden für den Ackerbau nicht geeignet ist, können Nutztiere gehalten werden. Wenn Tiere auf der Weide, statt im Stall leben, ist das besser für die Umwelt. Die Weideflächen speichern mehr Treibhausgase, als die Tierhaltung verursacht. Auch, wenn so ein Rind die ganze Zeit welche auspupst!

In Deutschland verputzt jeder Mensch durchschnittlich **1,1 kg Fleisch pro Woche.** Gesund für uns wären höchstens 600 g, für die Erde sogar nur 300 g. Und klar ist: je reicher die Menschen in einem Land sind, desto mehr Fleisch landet auf ihrem Teller.

In Kamerun und vielen anderen Ländern gehören Tiere zum eigenen Hof, sofern man einen hat. Große Tiere werden nur zu besonderen Anlässen geschlachtet und dann auch ganz verarbeitet (Knochen, Fett und Felle). Häufiger stehen Hühner und Fisch auf dem Speiseplan.

Massentierhaltung gibt es auch in Kamerun und vielen anderen Ländern des globalen Südens. Auf den Teller kommen oft importierte »Abfälle« wie Hühnerflügel und -beine aus Ländern wie Deutschland. Das verstärkt die Armut und Abhängigkeit vom Norden, denn die Importe sind preiswerter. Das bedroht die heimische Viehzucht und die Menschen, die davon leben.

Massentierhaltung in Deutschland und in Uganda

Weniger Fleisch zu essen, ist der einfachste Weg, den eigenen Fußabdruck zu verkleinern. Hülsenfrüchte wie Bohnen enthalten wie Fleisch viel Eiweiß und wachsen fast überall.

FISH 'N' CHIPS – VEGAN

Zutaten für 4 Personen:
5 große Kartoffeln
1 Aubergine
2 El Algen (z.B. Nori & Dulse)
200 g Mehl
250 ml Bier
½Tl Backpulver
Salz, Pfeffer

Die Aubergine in Scheiben schneiden, mit zerkleinerter Algen- und Salzmischung bestreuen und 5 bis 6 Stunden ziehen lassen. Kartoffeln in längliche Stücke schneiden und backen oder frittieren. Anschließend Ausbackteig aus Mehl, Bier und Backpulver anrühren. Auberginen in Mehl wenden, in den Teig tunken und in viel Fett braten oder frittieren.

Dazu passt ein veganer Dip. Cashews für 15 min in heißem Wasser quellen lassen. Dill, Apfelessig, Senf, Zitronensaft und -zeste dazu, kurz gemixt und dann mit Öl abgebunden.

Kein Zuckerschlecken im Schlaraffenland!

Ernte von Zuckerrohr auf Kuba und von Zuckerrüben in Deutschland.

Für die Umwelt und die Menschen, die auf den Feldern arbeiten, ist der Zucker leider gar nicht so süß. Das gilt sowohl für die Zuckerrübe hier, als auch für das Zuckerrohr, das hauptsächlich in Lateinamerika wächst. Schon vor 10.000 Jahren wurde Zuckerrohr in Ostasien angebaut.

Um 1500 brachte es wohl Kolumbus nach Amerika. Viele karibische Inseln wurden für den Anbau von Zuckerrohr komplett abgeholzt. Immer höher sollten die Erträge steigen. Dafür wurden Sklaven ausgebeutet. Die Folgen sind in Ländern wie Kuba oder Brasilien bis heute spürbar. Arbeitsbedingungen und Bezahlung sind immer noch schlecht.

Schlecht ist auch, dass Rohrzucker um die ganze Welt transportiert wird und dass dessen Anbau viel Energie

kostet. Bis heute wird für Rohrzucker Regenwald abgeholzt. Damit die Ernte schneller geht, werden die Blätter vorher mit Benzin abgebrannt. Früher ließ man sie auf den Boden fallen, und vermied so dessen Austrocknung.

Der größte Teil des angebauten Zuckerrohrs landet als »Bio-Sprit« im Benzintank, und das ist gar nicht so umweltfreundlich, wie es klingt.

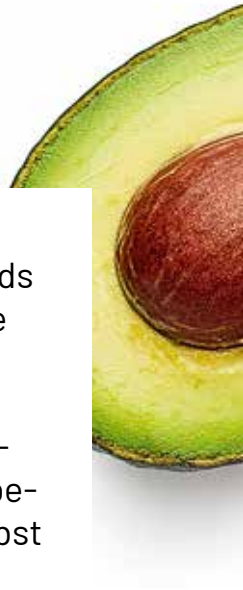
Wir süßen in Deutschland meistens mit Kristallzucker aus deutschen Zuckerrüben. In Afrika essen die Menschen übrigens viel weniger Süßes, auch aus Kostengründen. Beim Zucker gibt es wie beim Fleisch eine Verbindung zum Einkommen.

Auch Alternativen wie Kokosblüten-zucker, Agavendicksaft oder Ahornsirup haben genauso wie Zuckerrohr und -rübe ihre ökologischen und sozialen Vor- und Nachteile.

Ihr solltet beim Kauf – wie bei allem – auf die Herkunft und Herstellung achten.

Weitere Alternativen sind Apfeldicksaft und der gute alte Honig. Beides kann aus der Region kommen, muss es aber nicht.

Superfoods – alles super?



Goji, Açaí, Moringa, Avocado und Quinoa sind Superfoods und angeblich besonders gesund. Dieser Begriff wurde aber erfunden, um den Verkauf anzuheizen.

Leider enthalten die exotischen Superfoods oft Schadstoffe. Der Anbau, die weiten Transportwege und Werbekampagnen machen den Fußabdruck größer, denn selbst Werbung verbraucht Rohstoffe und Energie.

Chiasamen und Quinoa stammen aus Mittelamerika. In den Anden gehören der Anbau von Quinoa und die Haltung der Lamas traditionell zusammen. So düngt der Kot des Lamas den kargen Boden. Heute gibt es weniger Lamas, und das System ist aus dem Gleichgewicht

Açaíbeere

Gojibeere

Brennessel

Avocado

geraten. Große Konzerne bauen Quinoa in Monokultur inzwischen auch anderswo an. Damit können die kleinen Bauern nicht mithalten! Ihnen geht ihr wichtiges Einkommen verloren. Mit unserem gestiegenen Verzehr solcher Samen essen wir – bildlich gesprochen – den Menschen dort das Essen weg.

Dabei gibt es gute Alternativen: Viele Pflanzen, die bei uns wachsen, sind genauso gesund. Die Heidelbeere vom Feld in Brandenburg ersetzt die Açaíbeere. Brennnesseln und andere Wildkräuter vom Wegesrand oder das Weizengras aus dem Blumentopf enthalten viele Vitamine. Sie müssen nicht aufwändig angebaut und transportiert werden.

Heidelbeere

Moringa

ERBSEN-GUACAMOLE
Die Erbse ist der perfekte Ersatz für die Avocado.

Zutaten:
300 g Erbsen (2 Tassen)
½ Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ Chilischote oder eine Prise Chiliflocken
½ Zitrone
Salz, Pfeffer
evtl. 1–2 EL Wasser

Die Erbsen im Wasser abkochen und abgießen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Chilischote kleinschneiden, Kerne vorher entfernen, dann ist es nicht so scharf.

Alles zusammengeben, Zitronensaft dazu und sämig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vielleicht etwas Wasser hinzugeben. Die fertige Guacamole zum Beispiel mit Brot, Gemüse oder Tortilla-Chips servieren. Lecker und viel besser für die Umwelt als Avocado!

Tipp: Wer mag, kann auch zwei kleine Strauchtomaten und Koriander dazugeben.

So isst die Welt! (nicht)

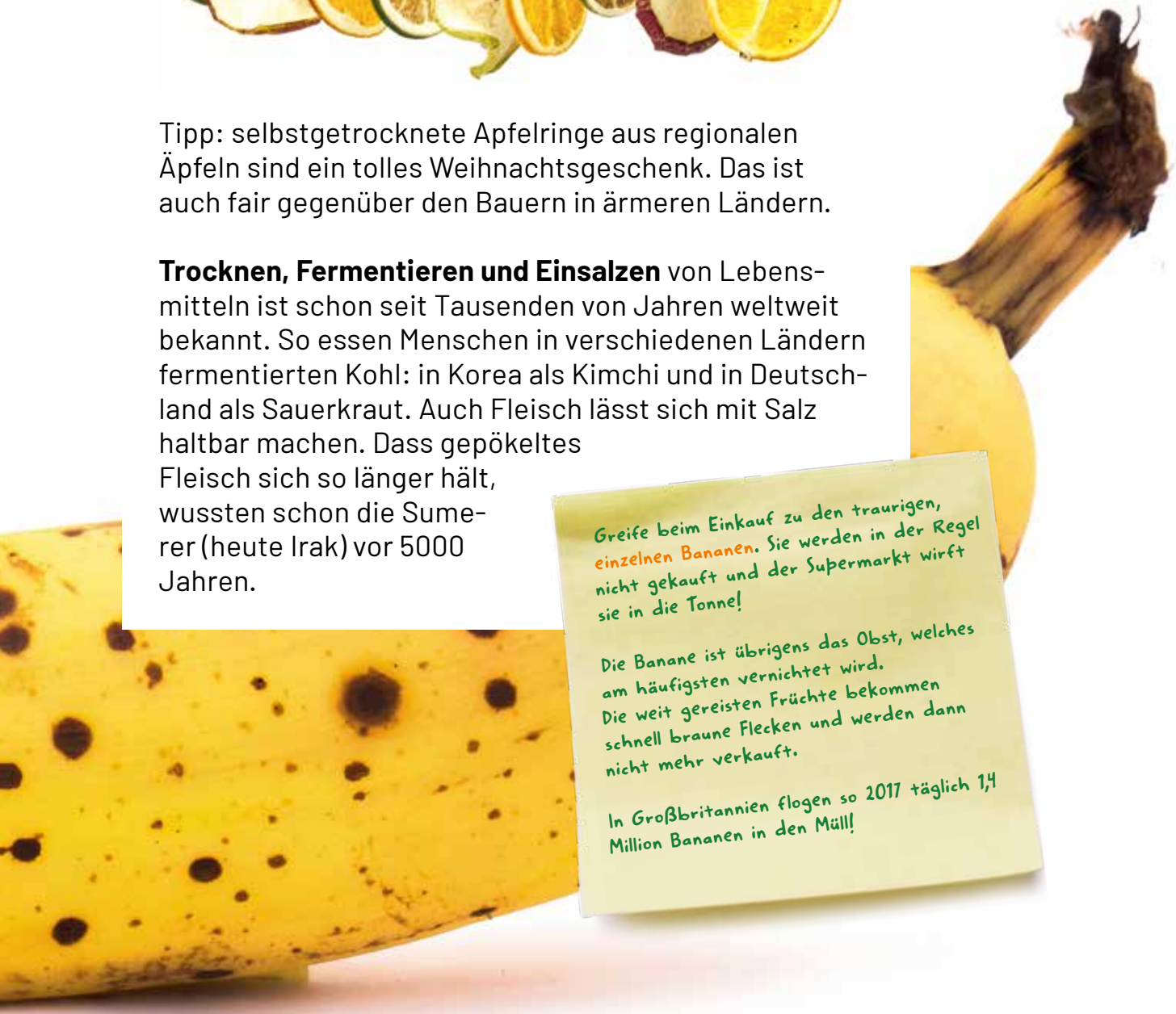
Rund ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel geht verloren oder wird weggeworfen. Und dass, obwohl fast eine Milliarde Menschen auf der Welt Hunger leidet! Die Verschwendung sorgt für einen großen Fußabdruck.

Lebensmittel gehen oft schon auf dem Feld, bei der Lagerung und auf dem Transport verloren. Verschwendet wird viel häufiger in reichen Ländern. Das ist dir sicher auch schon passiert: du hast etwas im Kühlschrank vergessen, hattest eine zu große Portion auf dem Teller oder das Mindesthaltbarkeitsdatum war überschritten. Manchmal wird auch viel zu viel von einer Sorte produziert oder geerntet. Irgendwann mag man die Tomate oder den Apfel nicht mehr.

Hier helfen uns traditionelle Methoden, Lebensmittel haltbar zu machen. Wir können im Herbst Obst, Gemüse und Nüsse trocknen und haben so im Winter leckeres, preisgünstiges »Superfood«.

Tipp: selbstgetrocknete Apfelringe aus regionalen Äpfeln sind ein tolles Weihnachtsgeschenk. Das ist auch fair gegenüber den Bauern in ärmeren Ländern.

Trocknen, Fermentieren und Einsalzen von Lebensmitteln ist schon seit Tausenden von Jahren weltweit bekannt. So essen Menschen in verschiedenen Ländern fermentierten Kohl: in Korea als Kimchi und in Deutschland als Sauerkraut. Auch Fleisch lässt sich mit Salz haltbar machen. Dass gepökeltes Fleisch sich so länger hält, wussten schon die Sumerer (heute Irak) vor 5000 Jahren.



Greife beim Einkauf zu den traurigen, einzelnen Bananen. Sie werden in der Regel nicht gekauft und der Supermarkt wirft sie in die Tonne!

Die Banane ist übrigens das Obst, welches am häufigsten vernichtet wird. Die weit gereisten Früchte bekommen schnell braune Flecken und werden dann nicht mehr verkauft.

In Großbritannien flogen so 2017 täglich 1,4 Million Bananen in den Müll!

Welches Gemüse hat gerade Saison?

Januar

+

ß

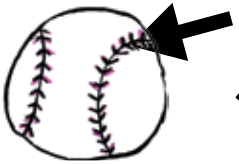
Februar

ß + i +

P=N
ß

März

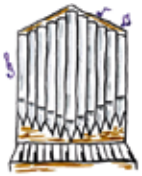
ß, ß +



Y, Z

April

H, ß, ß +



Y

Mai

+

Juni

Y +

Ä=EE

Juli

+

August

T +

+

~~Z~~

September

~~S~~ +

N=L

Oktober

K=N

November

T=P +

H=E

Dezember

N=R +

Auflösung: Seite 56

TESTE DEINEN FUSSABDRUCK DER ERNÄHRUNG!

Auf den nächsten Seiten findest du zwei Tests. Mit diesen kannst du herausfinden, ob eine Erde für deine Ernährung reicht und ob da noch Platz für alles andere ist.

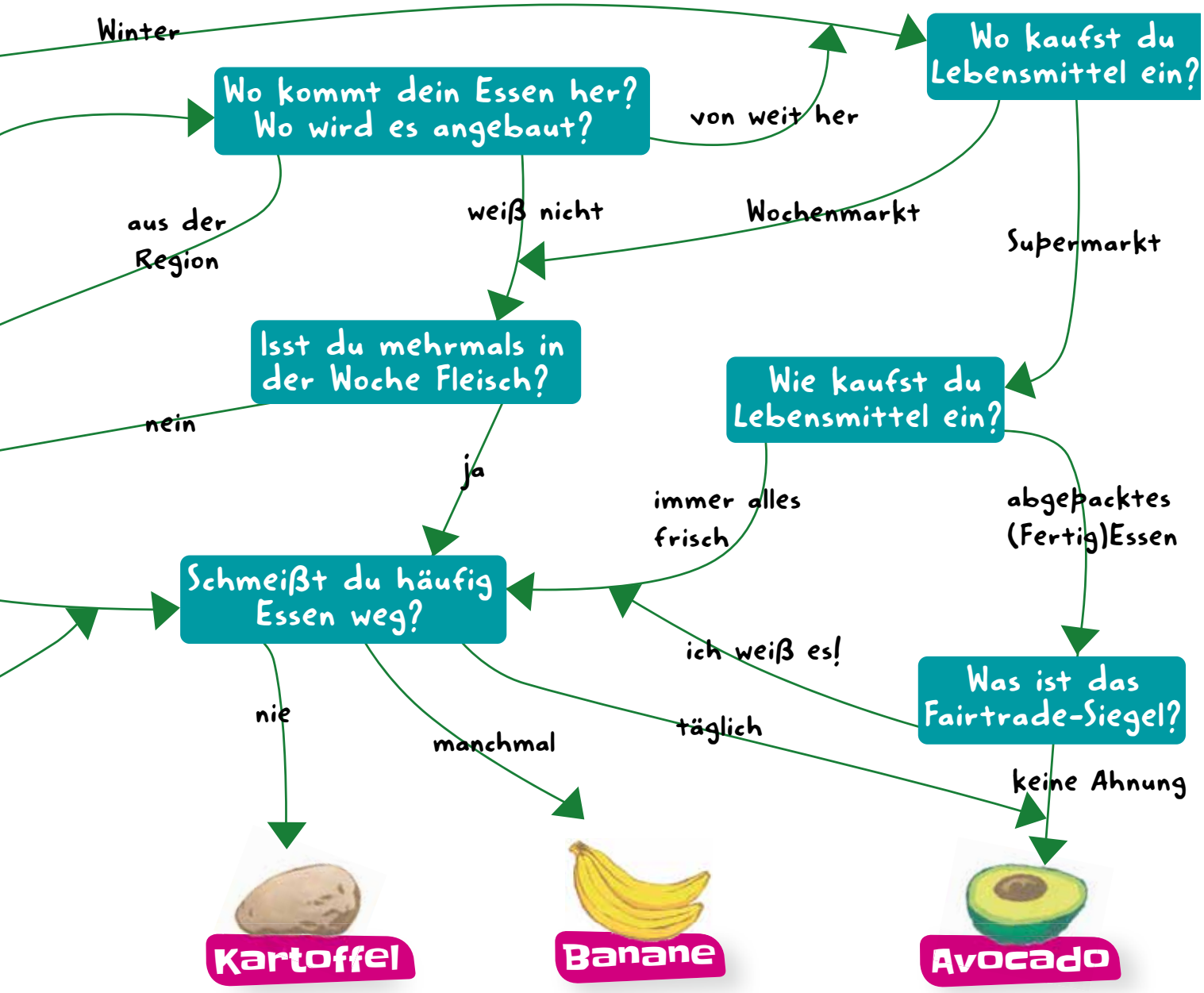
Vielleicht isst du aber gerade auch die Erde auf? In dieser Handreichung findest du überall Tipps, es besser zu machen.

Wo kannst du etwas ändern?

Du hast keinen Garten oder keine Zeit regelmäßig einen regionalen Bauernhof zu besuchen?
Wie wäre es mit einer wöchentlichen Gemüsekiste, die zu dir nach Hause geliefert wird? Du zahlst einem landwirtschaftlichen Betrieb in deiner Nähe einen regelmäßigen Betrag und erhältst im Gegenzug frisch geerntetes, saisonales Gemüse aus der Region. Du willst noch mehr tun oder aktiv werden? Dann ist die Solidarische Landwirtschaft, kurz SoLawi, vielleicht was für dich.

TEST 1

WELCHE FRUCHT BIN ICH?



TEST 2 WEISST DU WAS DU ISST?

1. Sind Schnitzel, Buletten & Co. fester Bestandteil deines Mittagessens und/oder Abendbrotes?
A auf jeden Fall **B** mal so, mal so **C** niemals

2. Was kommt bei dir täglich auf den Teller?
A Ich esse jeden Tag Fleisch/Wurst. **B** Ich esse manchmal Fleisch/Wurst. **C** Ich esse selten oder nie Fleisch/Wurst.

3. Käse, Joghurt, Milch und/oder Ei stehen ... auf deinem Speiseplan.
Aufgepasst, in vielen verarbeiteten Produkten wie Keksen oder Schokolade verstecken sie sich im Kleingedruckten!
A fast immer **B** manchmal **C** nie

4. Fisch - als Ganzes, als Fischstäbchen oder aus der Dose esse ich...
A täglich **B** hin und wieder **C** nie.

5. Woher kommt dein Essen hauptsächlich?
A aus aller Welt **B** aus Deutschland und Europa **C** aus der Region, z.B. vom Bauernhof und/oder dem eigenen Garten

6. Schokolade, Banane und exotische Früchte landen regelmäßig in deinem Bauch.
A Klar, sind ja lecker. **B** manchmal, als etwas Besonderes **C** nie, die sind viel zu weit gereist

7. Du isst Erdbeeren, Birne & Co....
A frisch zu jeder Jahreszeit **B** auch im Winter, aber nur eigene aus der Tiefkühltruhe **C** nur im Sommer von hier

8. Bei Lebensmittel ist dir besonders wichtig, dass...
A der Preis stimmt, **B** die Produzenten fair bezahlt werden und vernünftige Arbeitsbedingungen haben
C keine Giftstoffe eingesetzt wurden.

9. Dein Magen knurrt: Dosensuppe oder Tiefkühlpizza gehen schnell. Wie oft isst du fertig verarbeitete Lebensmittel?
A täglich **B** manchmal **C** nie

10. Vergessenes Pausenbrot, hinten im Kühlschrank schlecht geworden oder den Teller zu voll gepackt. Wie oft wirfst du Lebensmittel weg?
A regelmäßig **B** kommt schon mal vor **C** eigentlich nie

Falls du bei einigen Fragen Probleme hast, frage nach! Du bist unsicher, wie weit dein Essen gereist ist oder ob es sich um ein Bioprodukt handelt? Schau beim nächsten Mal auf die Verpackungen und Schilder im Supermarkt oder frage im Restaurant/der Kantine nach!

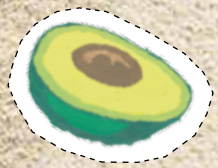
Du isst die Portion nie auf, die du in der Schule, Mensa oder Kantine auf den Teller bekommst? Sag einfach, dass du weniger möchtest. Wenn du außer Haus isst, frage nach halben Portionen.

Auswertung Test 1 und Test 2: Und nicht vergessen, hier wird nur etwa ein Viertel deines ökologischen Fußabdruckes betrachtet!

10 – 17 Punkte:
Toll! Deine Ernährung verbraucht nur wenig Fläche. Du isst auch einen »verschrumpelten« Apfel oder zauberst aus Resten etwas Leckeres. Wenn andere es dir nachmachen, umso besser. Zeig ihnen, wie es geht.

18 – 25 Punkte:
Da geht noch etwas! Zusammen mit Deinem Verbrauch für Wohnung, Mobilität und Kleidung ist Dein Fußabdruck noch zu groß. Gute Ansätze, etwas zu ändern, findest du dort, wo du besonders viele Punkte gesammelt hast. Vielleicht hast du sogar Spaß daran, entdeckst Neues und hilfst so ganz nebenbei der Umwelt. so ganz nebenbei etwas für Mensch und Umwelt.

26 – 33 Punkte:
Schade, leider isst du die Welt auf – eigentlich sogar noch mehr als das! Wo hast du besonders viele Punkte gesammelt? Beim Fleisch oder bist du zu verschwenderisch mit Lebensmitteln? Beginne mit kleinen Schritten. So verkleinerst du langfristig deinen Fußabdruck. Bedenke, wir haben nur eine Erde!



34 – 40 Punkte
Ganz ehrlich? Du isst für mehr als zwei Leute! Das ist weder gut für deine Gesundheit, noch ist es fair gegenüber den Bauern und den hungernden Menschen weltweit. Du kannst schon ab morgen etwas ändern – mit wenig Aufwand.

1. A=5 B=3 C=1 **2.** A=5 B=3 C=1 **3.** A=5 B=3 C=1 **4.** A=5 B=3 C=1 **5.** A=5 B=3 C=1
6. A=3 B=2 C=1 **7.** A=4 B=2 C=1 **8.** A=3 B=1 C=1 **9.** A=3 B=2 C=1 **10.** A=5 B=3 C=1

Mein Lebensmittel-Tagebuch

Hier hast du sechs Menschen aus verschiedenen Ländern kennen gelernt und viel über die Auswirkung von Ernährung auf den Fußabdruck erfahren. Vielleicht war einiges in den Tagebüchern überraschend? Hättest du gewusst, dass das Brot in Kamerun dem Brötchen bei uns sehr ähnelt? Oder wie wäre es mal mit einer Reissuppe zum Frühstück?

Jetzt bist du dran!
Auf den folgenden Seiten findest du eine Vorlage für dein Lebensmitteltagebuch. Dokumentiere alles, was du gegessen und getrunken, aber auch weggeworfen hast. Und wo, was und wie einkauft wurde. Notiere, wer deine Speisen eigentlich zubereitet. Um einen möglichst genauen Überblick zu bekommen, wird das Tagebuch mindestens eine Woche lang geführt. Du hattest keine Zeit oder mal einen Tag vergessen? Kein Problem! Versuch dich zu erinnern und schreib auf, was dir noch einfällt?
Dann beantworte noch ein paar allgemeine Fragen zu dir selbst und zu deinem Einkaufsstil. Benutzt du das Rad oder das Auto? Gehst du zu Fuß mit dem eigenen Beutel unterm Arm? Denn auch das hat Einfluss auf den Fußabdruck.

Lerne dich selbst besser kennen!

Food Diaries Montag

	Was hast du gegessen und getrunken?	Was waren die einzelnen Zutaten in deinem Essen und Trinken?	Wo kommen die meisten Zutaten her?
FRÜHSTÜCK ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
MITTAG ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
ABENDBROT ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
ZWISCHEN-DURCH ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht

Food Diaries Dienstag

	Was hast du gegessen und getrunken?	Was waren die einzelnen Zutaten in deinem Essen und Trinken?	Wo kommen die meisten Zutaten her?
FRÜHSTÜCK ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
MITTAG ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
ABENDBROT ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
ZWISCHEN-DURCH ☐ selbstgekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht

Food Diaries Mittwoch

	Was hast du gegessen und getrunken?	Was waren die einzelnen Zutaten in deinem Essen und Trinken?	Wo kommen die meisten Zutaten her?
FRÜHSTÜCK ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
MITTAG ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
ABENDBROT ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
ZWISCHEN-DURCH ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht

Food Diaries Donnerstag

	Was hast du gegessen und getrunken?	Was waren die einzelnen Zutaten in deinem Essen und Trinken?	Wo kommen die meisten Zutaten her?
FRÜHSTÜCK ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
MITTAG ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
ABENDBROT ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
ZWISCHEN-DURCH ☐ selbstgekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht

Food Diaries Freitag

	Was hast du gegessen und getrunken?	Was waren die einzelnen Zutaten in deinem Essen und Trinken?	Wo kommen die meisten Zutaten her?
FRÜHSTÜCK ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
MITTAG ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
ABENDBROT ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
ZWISCHEN-DURCH ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht

Food Diaries Samstag

	Was hast du gegessen und getrunken?	Was waren die einzelnen Zutaten in deinem Essen und Trinken?	Wo kommen die meisten Zutaten her?
FRÜHSTÜCK ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
MITTAG ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
ABENDBROT ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
ZWISCHEN-DURCH ☐ selbstgekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht

Food Diaries Sonntag

	Was hast du gegessen und getrunken?	Was waren die einzelnen Zutaten in deinem Essen und Trinken?	Wo kommen die meisten Zutaten her?
FRÜHSTÜCK ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
MITTAG ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
ABENDBROT ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht
ZWISCHEN-DURCH ☐ selbst gekocht ☐ bestellt/zum Mitnehmen ☐ auswärts			☐ lokal ☐ regional ☐ von weit her ☐ weiß nicht ☐ alles Bio ☐ gemischt ☐ nichts Bio ☐ weiß nicht

Über mich

GESCHLECHT: ..... ALTER: ..... LAND: .....

ICH WOHNE IN EINER: o Großstadt o Kleinstadt o Dorf

ANZAHL DER PERSONEN IM HAUSHALT: .....

AN EINEM DURCHSCHNITTLICHEN TAG SIND MEINE TÄTIGKEITEN:
o überwiegend sitzend o gemischt o überwiegend körperlich schwer

IN DER LETZTEN WOCHE HABE ICH ETWA SO VIEL FLEISCH UND WURST GEGESSEN:
(zum Vergleich: eine Wurstscheibe ~25g, Hamburgerpatty ~45g, Würstchen ~60g, Schnitzel ~125g)
o weniger als 100g o 100-200g o 200-400g o mehr als 400g

ICH HABE DAS ÜBRIG GEBLIEBENE ESSEN MEISTENS:
o später aufgegessen o an (Haus)Tiere verfüttert o in den Müll geworfen

Mein Einkaufsstil

1. WIE HÄUFIG KAUFST DU LEBENSMITTEL IN DER WOCHE?
   o einmal o zweimal o dreimal o mehr

2. WO KAUFST DU HAUPTSÄCHLICH EIN?
   o direkt ab Hof o Markt o Biomarkt o herkömmlicher Supermarkt
   o gemischt

3. WIE WEIT LIEGT DEIN EINKAUFSORT VON DEINEM WOHNORT ENTFERNT?
   o unter 3 km o 3-15 km o mehr als 15 km

4. WIE TRANSPORTIERST DU DEINE EINKÄUFE NACH HAUSE?
   O zu Fuß O mit dem Fahrrad O mit dem Bus/Bahn O mit dem Auto

5. KAUFST DU PRODUKTE, DIE GERADE SAISON HABEN?
   O ja O zum Teil O nein

6. WOHER KOMMT DER GRÖSSTE TEIL DEINER LEBENSMITTEL?
   O aus der Region O aus Deutschland O aus Europa O aus allen Teilen der Welt

7. BEI WELCHEN PRODUKTEN ACHTEST DU BESONDERS AUF DIE HERKUNFT?
   O Obst/Gemüse O Fleisch O Milchprodukte O bei allen O bei keinem

8. AUF WAS ACHTEST DU BEIM KAUF VON LEBENSMITTELN AM EHESTEN?
   O Preis O Marke O Zertifizierung (Fairtrade, Bio)

9. WIE OFT ISST DU FLEISCH UND WURST IN EINER WOCHE?
   O täglich O 2-4 Mal pro Woche O weniger als 2 Mal pro Woche O nie

10. WIE OFT ISST DU FISCH (ALS GANZES, ALS FISCHSTÄBCHEN, AUS DER DOSE...) IN DER WOCHE?
   O täglich O 2-4 Mal pro Woche O weniger als 2 Mal pro Woche O nie

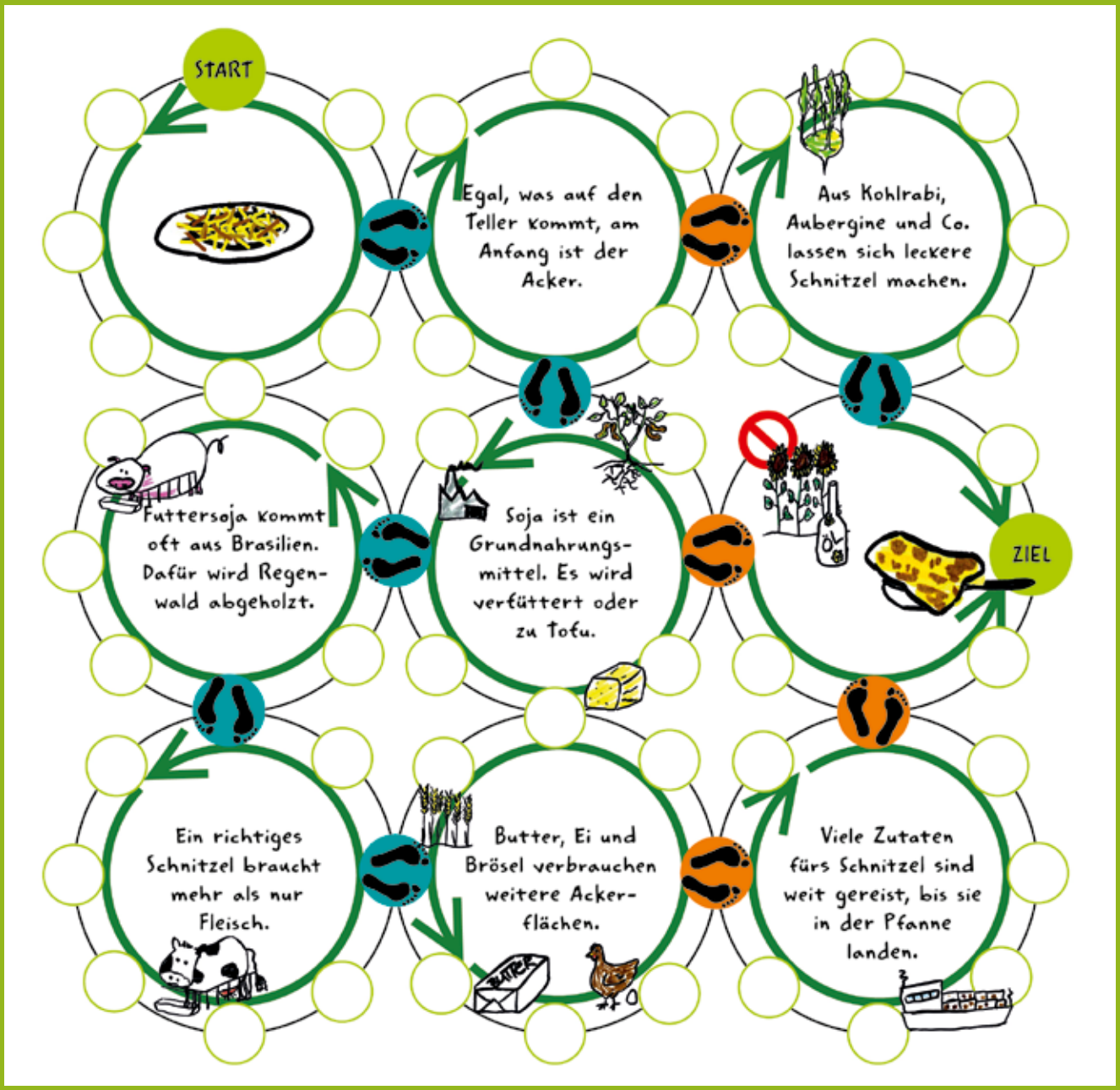
11. WIE OFT KONSUMIERST DU MILCHPRODUKTE (JOGHURT, KÄSE, USW.)?
   O täglich O 2-4 Mal pro Woche O weniger als 2 Mal pro Woche O nie

12. WIE KAUFST DU HAUPTSÄCHLICH DEIN OBST UND GEMÜSE?
   O frisch & unverpackt O frisch, aber verpackt O in der Konserve O tiefgefroren

13. WORIN TRANSPORTIERST DU DEINEN EINKAUF?
   O mitgebrachte Tasche oder Korb O Papiertüte O immer eine neue Plastiktüte

14. WIE OFT KOCHST DU SELBER PRO WOCHE?
   O jeden Tag O fast jeden Tag O manchmal O selten O nie

Schnitzeljagd



Schweineschnitzel, Tofuschnitzel oder Kohlrabischnitzel? – Ein Würfelspiel ab 2 Personen.
Regeln: Es wird reihum gewürfelt. Die Pfeile zeigen die Laufrichtung an. Es muss immer um die gewürfelte Zahl vorgerückt werden. Zu einem anderen Kreis geht es nur über ein Feld mit Füßen, die Füße geben die Richtung an. Orangefarbene Felder und das Zielfeld: Felder müssen genau erwürfelt werden. Wer kommt als erstes ins Ziel?

Früchtchen

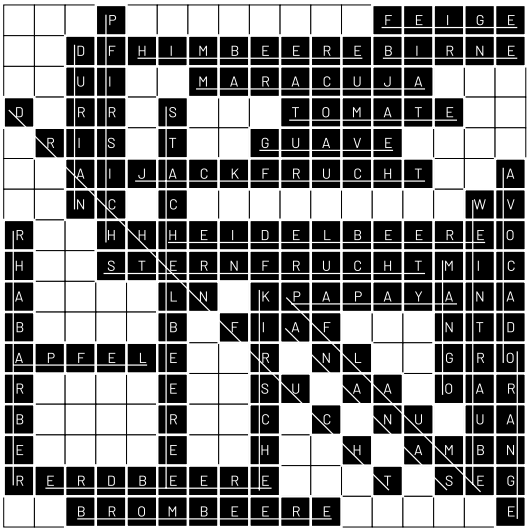
Hier verstecken sich 26 leckere heimische und weitgereiste Früchte!

Kannst du sie alle finden? Zu einfach, dann markiere alle heimischen Früchte grün und die Exoten rot.

D	J	R	P	I	I	Z	W	P	J	M	A	F	E	I	G	E
R	H	D	F	H	I	M	B	E	E	R	E	B	I	R	N	E
U	S	U	I	J	H	M	A	R	A	C	U	J	A	M	V	O
D	H	R	R	K	S	B	M	V	T	O	M	A	T	E	X	S
L	R	I	S	F	T	K	Q	G	U	A	V	E	P	U	C	B
I	X	A	I	J	A	C	K	F	R	U	C	H	T	F	Y	A
V	M	N	C	E	C	F	E	E	F	W	D	P	K	G	W	V
R	T	F	H	H	H	E	I	D	E	L	B	E	E	R	E	O
H	B	D	S	T	E	R	N	F	R	U	C	H	T	M	I	C
A	F	S	L	D	L	N	J	K	P	A	P	A	Y	A	N	A
B	E	Z	P	F	B	I	F	I	A	F	P	L	X	N	T	D
A	P	F	E	L	E	A	T	R	M	N	L	F	K	G	R	O
R	P	I	B	Z	E	K	G	S	U	U	A	A	C	O	A	R
B	E	A	D	F	R	Y	T	C	C	C	Z	N	U	O	U	A
E	Y	J	J	M	E	K	V	H	V	H	H	J	A	M	B	N
R	E	R	D	B	E	E	R	E	S	G	I	T	K	S	E	G
H	S	B	R	O	M	B	E	E	R	E	E	Y	K	R	B	E

MANGO, DRACHENFRUCHT, BRINE, APFEL, STERNFRUCHT, GUAVE, ERDBEERE, TOMATE, BROMBEERE, RHABARBER, HEIDELBEERE, STACHELBEERE, JACKFRUCHT, ANANAS, FEIGE, MARACUJA, ORANGE, KIRSCHE, LITSCHI, PFIRSICH, AVOCADO, WEINTRAUBE, PFLAUME, PAPAYA, HIMBEERE, DURIAN

Auflösungen



Welches Obst/Gemüse hat gerade Saison?

Januar	ROSEN	+ KOHLE S	Rosenkohl
Februar	PASTA S + i	+ PAKET P=N S	Pastinake
März	SPINNE S, B	+ NAHT Y, Z	Spinat
April	SPAGAT Y, S, B	+ ORGEL Y	Spargel
Mai	KOPF	+ SALAT	Kopfsalat
Juni	ERDE Y	+ BÄREN Ä=EE	Erdbeeren
Juli	STACHEL	+ BEEREN	Stachelbeeren
August	T + OMA	+ TEE Z	Tomate
September	KARTE S	+ OFFEN N=L	Kartoffel
Oktober	BIRKE K=N		Birne
November	TOR T=P	+ REH H=E	Porree
Dezember	SCHWANZ N=R	+ WURZEL	Schwarzwurzel

Wohin gehört welcher Herd?

1	Burundi	29 $
2	Indonesien	132 $
3	Myanmar	141 $
4	Kolumbien	143 $
5	Rumänien	163 $
6	Jordanien	249 $
7	Kamerun	391 $
8	Kambodscha	437 $
9	Indien	504 $
10	USA	960 $
11	Frankreich	2195 $
12	China	10098 $

Zu guter Letzt: Das Food-Diaries-Fußabdruck-Quartett! Finde gemeinsam mit Freunden, Bekannten und Familie heraus, wie gut dein Lieblingslebensmittel abschneidet. Viel Spaß beim Basteln und Spielen!

A | regio

Erdbeere
Deutschland

Von wegen Beere! Die Erdbeere ist eine Sammelnussfrucht.

Transportweg	233 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺

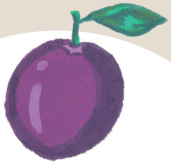
A | regio

Apfel
Deutschland

Schiller wurde durch den Geruch faulender Äpfel inspiriert.

Transportweg	37 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺

A | regio



Pflaume
Deutschland

Pflaumen sind gut bei Verstopfung und Verdauungsproblemen.

Transportweg	42 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

A | regio

Kirsche
Deutschland

Kirschen machen glücklich! Sie haben Baustoffe für Glückshormone.

Transportweg	64 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺

B | regio

Kartoffel
Deutschland

Gleichberechtigung bitte! Kartoffeln haben meist weibliche Namen.

Transportweg	15 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

B | regio

Möhre
Deutschland

Die Möhre kommt aus der Region des heutigen Afghanistan.

Transportweg	48 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

B | regio

Zucchini
Deutschland

Vorsicht bei sehr bitteren Zucchinis! Sie enthalten ein tödliches Gift.

Transportweg	84 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺

B | regio

Rote Beete
Deutschland

Rote Beete ist eine der wenigen pflanzlichen Vitamin B12-Quellen.

Transportweg	84 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

C | konv

Erdbeere
Spanien

50% der Erdbeeren aus Spanien sind mit Pestiziden belastet.

Transportweg	2.689 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺
Sozialfaktor	☺☺

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

C konv

Apfel
Neuseeland

Von 30.000 Apfelsorten weltweit wachsen 2.000 in Deutschland.

Transportweg	23.922 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺

C konv

Pflaume
Polen

Die Serben verarbeiten die Pflaumen zu Sljivovica.

Transportweg	512 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺

C konv

Kirsche
Türkei

Der Klimawandel treibt Schädlinge wie die Kirschessigfliege zu uns.

Transportweg	2.925 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺
Sozialfaktor	☺☺

D konv

Kartoffel
Deutschland

Die Kartoffelfäule tötete Mitte des 19 Jhds. eine Million Iren.

Transportweg	434 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

D konv

Möhre
China

Wer Möhren vermehren möchte, kann die Samen im 2. Jahr ernten.

Transportweg	24.743 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺
Sozialfaktor	☺☺

D konv

Zucchini
Spanien

Die gelben Blüten sind essbar und gelten als Delikatesse.

Transportweg	2.187 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺
Sozialfaktor	☺☺

D konv

Rote Beete
Belgien

Rote Beete, Mangold und Zuckerrübe sind biologisch eine Art.

Transportweg	761 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

E bio

Ananas
Costa Rica

Aus vielen kleinen Einzelblüten reift am Ende eine Ananasfrucht.

Transportweg	9.636 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺

E bio

Banane
Dominikanische Republik

Fasern der Bananenstaude gehören zu den stärksten Naturfasern.

Transportweg	8.391 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

E

bio

Orange

Südafrika

85% aller Früchte werden für die Herstellung von Saft verwendet.

Transportweg	14.059 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺

E

bio

Avocado

Israel

Die Nährstoffe stecken im dunkelgrünen Fruchtfleisch der Avocado.

Transportweg	7.303 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺

F

bio

Paprika

Niederlande

Paprika hat dreimal so viel Vitamin C wie Orangen oder Zitronen.

Transportweg	696 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

F

bio

Aubergine

Spanien

40.000 Gewächshäuser stehen in der Provinz Almeria auf 270 km².

Transportweg	2.179 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺

F

bio

Tomate

Italien

„Pomodoro", wörtlich Goldapfel, geht auf alte gelbe Sorten zurück.

Transportweg	1.201 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

F

bio

Süßkartoffel

Portugal

Die drittwichtigste Knolle der Welt – nach Kartoffel und Maniok.

Transportweg	2.208 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

G

konv

Ananas

Costa Rica

In den Resten der Pflanze brüten nur bluthungrige Stechfliegen.

Transportweg	9.636 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺
Sozialfaktor	☺

G

konv

Banane

Panama

Ssssss, piek, aua! Mücken lockt der Geruch der Banane besonders an.

Transportweg	9.754 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺

G

konv

Orange

Spanien

In Spanien wachsen mehr als 35 Millionen Orangenbäume.

Transportweg	1.761 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

G | konv

Avocado
Chile

Avocados sind alt. Riesenfaultieren und Urelefanten schmeckten sie schon.

Transportweg	15.619 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺
Sozialfaktor	☺

H | konv

Paprika
Spanien

Leider verfahren! Doch so hatte Kolumbus die Paprika im Gepäck.

Transportweg	2.181 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺
Sozialfaktor	☺☺

H | konv

Aubergine
Deutschland

Äpfel verströmen Reifegas worauf Auberginen empfindlich reagieren.

Transportweg	64 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺

H | konv

Tomate
Spanien (Gewächshaus)

Buñol badet in rotem Saft – nach der jährlichen Tomatenschlacht.

Transportweg	2.644 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺
Sozialfaktor	☺☺

H | konv

Süßkartoffel
Israel

Die bisher größte geerntete Süßkartoffel wog 11,2 kg.

Transportweg	4.661 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺
Sozialfaktor	☺☺

I | bio

Rind
Deutschland

Das Fleisch vom Kobe-Rind kostet bis zu 479 € pro Kilo.

Transportweg	259 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

I | bio

Schwein
Deutschland

Schweine können mehr Kommandos lernen als Hunde.

Transportweg	45 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

I | bio

Huhn
Deutschland

Ein Huhn kann über 100 Gesichter von Artgenossen unterscheiden.

Transportweg	45 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺

I | bio

Lachs
Norwegen

Lachse aus biologischer Aquakultur sind unfreiwillige Vegetarier.

Transportweg	1.436 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

J

bio

Ei

Deutschland

Jeden Tag ein Ei? Nein, pro Monat schafft ein Huhn maximal 24 Eier.

Transportweg	107 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺

J

bio

Käse

Österreich

Die Löcher im Käse sind die Pupse von Bakterien.

Transportweg	816 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

J

bio

Milch

Deutschland

Man braucht 4 l Milch für 1 kg Käse und 18 l für 1 kg Butter.

Transportweg	45 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

J

bio

Honig

Deutschland

Für 500 g Honig grasen die Bienen 2 Millionen Blüten ab.

Transportweg	11 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

K

konv

Rind

Deutschland

Den Rindern werden die Hörner schon als Kalb amputiert.

Transportweg	494 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺

K

konv

Schwein

Deutschland

Schweinen wurden weitere Rippen angezüchtet – für mehr Koteletts.

Transportweg	173 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺

K

konv

Huhn

Deutschland

Turbomasthähnchen erreichen ihr Schlachtgewicht nach 6 Wochen.

Transportweg	253 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺

K

konv

Lachs

Chile

August 2018 kam es in Chile zu einem Massenausbruch von Lachsen.

Transportweg	15.619 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺

L

konv

Ei

Deutschland

Weil sie keine Eier legen, werden die männlichen Küken geschreddert.

Transportweg	253 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

L

konv

Käse
Deutschland

Frankreich hat die größte Vielfalt an Käsesorten weltweit.

Transportweg	488 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺

L

konv

Milch
Deutschland

Eine Kuh produziert pro Tag bis zu 22 l Milch.

Transportweg	513 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺

L

konv

Honig
Argentinien

Honig war der Zucker der Steinzeit und Köder bei der Bärenjagd.

Transportweg	13.579 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺

M

bio

Kaffee
Honduras

Die Deutschen trinken im Durchschnitt 150 l pro Jahr.

Transportweg	10.240 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

M

bio

Kakao
Tansania

Für die Azteken war Kakao Genuss- und Zahlungsmittel zugleich.

Transportweg	10.105 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

M

bio

Mandel
Italien

Die Mandel ist keine Nuss. Sie gehört zur Gattung der Pflaumen.

Transportweg	2.454 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺

M

bio

Haselnuss
Deutschland

Die Pollen der Hasel werden durch den Wind verbreitet. Hatschi!

Transportweg	463 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺☺☺☺

N

konv

Kaffee
Vietnam

Der Alte Fritz verbot das Rösten zu Gunsten seines Kaffeemonopols.

Transportweg	16.471 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺
Sozialfaktor	☺☺

N

konv

Kakao
Elfenbeinküste

Auf afrikanischen Kakaoplantagen müssen 200.000 Kinder arbeiten.

Transportweg	8.104 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

N konv

Mandel
USA

Durch intensive Bewässerung mit Grundwasser sinkt der Boden ab.

Transportweg	16.740 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺
Sozialfaktor	☺

N konv

Haselnuss
Türkei

Die Griechen behandelten mit der Haselnuss Husten und Haarausfall.

Transportweg	4.665 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺
Sozialfaktor	☺

O konv

Soja
Brasilien

Auf 77% der Sojaanbaufläche wächst gentechnisch verändertes Soja.

Transportweg	10.241 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺☺☺
Sozialfaktor	☺

O konv

Mais
USA

Die Industrie verwendet Maissirup als billigen Zuckerersatz in Limos.

Transportweg	9.891 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺
Sozialfaktor	☺☺

O konv

Weizen
China

Weizen wird auf jedem Kontinent, außer Antarktika, angebaut.

Transportweg	25.028 km
CO_2-Fußabdruck	☺☺☺
H_2O-Fußabdruck	☺
Sozialfaktor	☺☺

O konv

Reis
China

Alle Reissorten gehen auf eine Urpflanze zurück.

Transportweg	22.853 km
CO_2-Fußabdruck	☺
H_2O-Fußabdruck	☺☺
Sozialfaktor	☺☺

Spielregeln und Infos Quartett

In dem Spiel geht es darum Nahrungsmittel aus verschiedene Regionen kennenzulernen. Wie groß sind ihr CO2-Fußabdruck und damit ihr Beitrag zum ÖFA? Wie steht es um den Wasserfußabdruck und wie sieht es mit dem Sozialen aus? Finde heraus welchen Beitrag ökologische (bio) und industrielle Anbaumethoden (konv) sowohl auf das Wasser als auch die Menschen und ihre Umwelt haben. Sammelt Quartette oder Stecht euch gegenseitig aus oder denkt euch eure eigenen Regeln aus. Dabei gilt je mehr Smilies, umso besser für uns und die Umwelt.

Infos zu den Daten

1. Der Transportweg wurde auf Basis der wahrscheinlichsten Transportmittel berechnet. Also ob Flugzeug, Schiff, LKW oder Bahn genutzt werden.

2. Der angegebene CO2-Fußabdruck (siehe Tipp Seite 10) basiert auf Werten verschiedener CO_2-Rechner:
www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner
www.foodemissions.com/foodemissions/Calculator.aspx
www.timeforchange.org/co2-emissions-shipping-goods

3. Für den Wasserfußabdruck wurden Entnahme von Wasser aus Gewässer und Grundwasser sowie die Verschmutzung, also blaues und graues Wasser bewertet.

Die Zahlengrundlage für die Smilies wurden zusammengestellt nach:
https://www.virtuelles-wasser.de/
https://www.waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/product-gallery/
Mekonnen, Mesfin Mergia, and Arjen Y. Hoekstra. »The green, blue and grey water footprint of crops and derived crop products.« (2011).

4. Der Sozialfaktor schaut noch einmal auf die Anbaumethode, die Arbeitsbedingen und die sozialen Konsequenzen für Mensch und Umwelt. So bedeutet Kinderarbeit oder Kükenschreddern automatisch nur einen Smilie. Sollte etwas sehr Durstiges in einer Region angebaut werden die unter Dürre leidet ebenso. Schlecht bezahlte Arbeiter*innen und Arbeitsbedingungen sorgen dagegen für Punktabzug.

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

Bilder:

Cover: von Lieres – stock.adobe.com (Karotte), TrudiDesign – stock.adobe.com (Avocado),
PhotoSG – stock.adobe.com (Fisch), JackStock – stock.adobe.com (Jackfrucht)
Seite 1: kathrinm – stock.adobe.com
Seite 2: Rawf8 – stock.adobe.com (Teller), Illustrationen: © GRÜNE LIGA Berlin e.V.
Seite 3: Foto: © Anke Küttner, Illustration: © Dorothea Hein
Seite 5: refresh(PIX) – stock.adobe.com (Kühe), Manok – stock.adobe.com (Weide), Natika – stock.adobe.com (Brot)
Seite 14: OFC Pictures – stock.adobe.com (Apfel), unpict – stock.adobe.com (Bohnen), gertrudda – stock.adobe.com (Ananas), ExQuisine – stock.adobe.com (Rübe)
Seite 17: Christian Schwier – stock.adobe.com (Hintergrund), © Anna Rose
Seite 19: Sandra Schmidt – stock.adobe.com (Hintergrund), © Oscar Humberto Godinez Serracin
Seite 21: TravelPhotography - stock.adobe.com (Hintergrund), © Leapheng Vorn
Seite 23: Fabian - stock.adobe.com (Hintergrund), Sura Nualpradid – stock.adobe.com, Scarabea – stock.adobe.com, © Ezenge Robincrusoe Angeli
Seite 25: Hussein - stock.adobe.com (Hintergrund), tbralnina - stock.adobe.com, Inna - stock.adobe.com
Seite 27: Rachael - stock.adobe.com, Ezume Images- stock.adobe.com, uckyo- stock.adobe.com, Barbara Helgason- stock.adobe.com
Seite 28/29:
1, 4, 7 © Luc Forsyth for Dollar Street (Free to use under CC BY 4.0)
2 @ Roland Zsigmond for Dollar Street (Free to use under CC BY 4.0)
3, 6, 10 © Zoriah Miller for Dollar Street (Free to use under CC BY 4.0)
5 © Johan Eriksson for Dollar Street (Free to use under CC BY 4.0)
8 © Katie Stringini for Dollar Street (Free to use under CC BY 4.0)
9 © Rosine Fidele for Dollar Street (Free to use under CC BY 4.0)
11 © Ivan Guilbert for Dollar Street (Free to use under CC BY 4.0)
12 © Jonathan Taylor for Dollar Street (Free to use under CC BY 4.0)
Seite 31: AK-DigiArt - stock.adobe.com (Hintergrund), chris74 - stock.adobe.com, Reidar Johannessen - stock.adobe.com
Seite 32: Albina - stock.adobe.com (Zucker), mabofoto@icloud.com - stock.adobe.com, ServiceP - stock.adobe.com
Seite 34/35: baibaz - stock.adobe.com, maska82 - stock.adobe.com, kolesnikovserg - stock.adobe.com,
New Africa - stock.adobe.com, Andrea - stock.adobe.com, LianeM - stock.adobe.com
Seite 37: ZaZa studio - stock.adobe.com, eltfoto - stock.adobe.com
Seite 40/43: Дарья Дрождина (Hintergrund)
Seite 44: nadiinko - stock.adobe.com (Hintergrund)

Quellen:

www.footprintnetwork.org
www.fao.org
Collins A. et al. 2020. Living within a One Planet reality: the contribution of personal Footprint calculators.
Environmental Research Letters, 15(2), 025008.
Ewing B. et al. 2010. The Ecological Footprint Atlas 2010. Oakland: Global Footprint Network.
EAT-Lancet Commission. 2019. Healthy Diets From Sustainable Food Systems, Food Planet Health. Summary Report.
Wackernagel M. & B. Beyers. 2016. Footprint – Die Welt neu vermessen. CEP
Schäfter S. et al. 2020. Super Local Foods. Oekom
Reinhardt G. et al. 2020. Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland. IFEU

Wir tun was, Mensch!

Als unabhängiger Berliner Umweltverband haben wir die Zukunft im Blick, locken die Menschen raus ins Grüne, feiern Feste, setzen uns für unseren Kiez ein, fordern Transparenz bei politischen Entscheidungen und machen die Stadt zu unserem Garten. Wir vernetzen, initiieren, informieren, organisieren, beraten, qualifizieren und unterstützen!

Unterstütze uns. Werde Mitglied!

GRÜNE LIGA Netzwerk Ökologischer Bewegungen
Landesverband Berlin