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

INHALT

4 Einleitung – Unterschiede und Gemeinsamkeiten

6 Der Ökologische Fußabdruck

8 Der Globale Hektar

10 Bioproduktive Flächen

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 isst: Was und wie, unterscheidet sich international sehr. Klima, Boden, Technik, Infrastruktur, Armut/Reichtum, Geografie und Kultur – all das beeinflusst, was wir anbauen, lagern, transportieren, einkaufen und essen können.

Wie weit unser Essen gereist ist, spielt eine große Rolle für den Fußabdruck. So führen lange Transportwege oder die falsche Lagerung zum Verlust von Lebensmitteln. Auch die Qualität leidet. Frische, reif gepflückte Früchte stehen in keinem Vergleich zu unreifen, die weit gereist sind.

Tiere, die für die Produktion von Fleisch, Eiern und Milch gehalten werden, gibt es überall auf der Welt. Ihre Bedeutung, Haltung und Fütterung sind regional unterschiedlich. Eins haben die meisten Kulturen aber gemeinsam:

je reicher, desto mehr Fleisch kommt auf den Teller.

Nur ein Drittel der Weltbevölkerung kann sich von lokalen Produkten ernähren. Und alle Länder importieren Lebensmittel! Deutschland importiert mehr, als es produziert: Südfrüchte, Tomaten im Winter, Genussmittel wie Kakao und Kaffee sowie Tierfutter.

Das bedeutet: lange Transportwege und Flächenverbrauch in den Herkunftsländern.

So verwundert es nicht: In Deutschland macht die Ernährung den größten Anteil am Gesamtfußabdruck aus. In den Ländern des globalen Südens ist dieser Anteil mitunter noch höher. Das heißt aber nicht, dass deren Fußabdruck insgesamt größer ist!

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

DER ÖKOLOGISCHE FUSSABDRUCK

Wer auf großem Fuß lebt, dem geht es für gewöhnlich gut!
In unserer Gesellschaft ist meistens genug Geld da für eine warme Wohnung, fürs Auto, exotische Früchte und Fleisch. Was dies mit dem Fußabdruck zu tun hat? Ganz einfach: je kleiner, desto besser für unsere Erde und Mitmenschen.

Entwickelt wurde die Idee des Ökologischen Fußabdrucks (ÖFA) von den Wissenschaftlern Mathis Wackernagel und William Rees im Jahr 1990. Der ÖFA ist ein Maß dafür, wieviel Fläche der Erde wir jährlich benötigen, um alles zu produzieren, was wir für Ernährung, Energie, Wohnraum etc. brauchen - inklusive der damit verbundenen Abfälle. Wir schauen also Jahr für Jahr auf die Regenerationskapazität unseres Planeten!
Der ÖFA wird als Kennziffer heute in großem Umfang zur Überwachung der Ressourcennutzung benutzt, um nachhaltige Entwicklung zu fördern .

Grundsätzlich können wir uns das Ganze wie eine Waage vorstellen. Auf der einen Schale liegt der ÖFA, also alles, was wir verbrauchen, auf der anderen die Biokapazität, die beschreibt, was wir tatsächlich an natürlichen Ressourcen zur Verfügung haben. Diese Kapazität ist begrenzt. Wenn die Waage zuungunsten der Biokapazität aus der Balance gerät, gibt es ein Problem.

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/

Wir haben nur eine Erde und können auf Dauer nicht mehr verbrauchen, als sie sich regenerieren kann.

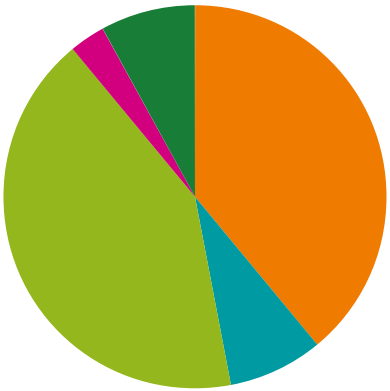
Der Verbrauch schließt alle Aufwände für Wohnen, Mobilität, Konsum sowie Ernährung ein. Dazu kommt noch ein Grundbetrag – hier kurz Dienste genannt – der sich auf den Anteil am Land (inkl. Infrastruktur und Gemeinschaftsdienstleistungen) bezieht. Die Größe bzw. Gewichtung der Anteile sind je nach Region und Land unterschiedlich. So fällt der Verbrauch für die Ernährung in Afrika mit 39% höher aus als im globalen Durchschnitt (aktuell: 28,3%). In Deutschland beträgt der Anteil für die Ernährung am durchschnittlichen gesamten ÖFA fast ein Drittel.

Es ist also wichtig, sich die eigene Ernährungsweise anzuschauen, um etwas ändern zu können. Erfahrungsgemäß sind Menschen, die ihren Fußabdruck getestet haben, eher motiviert diesen zu verkleinern!

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

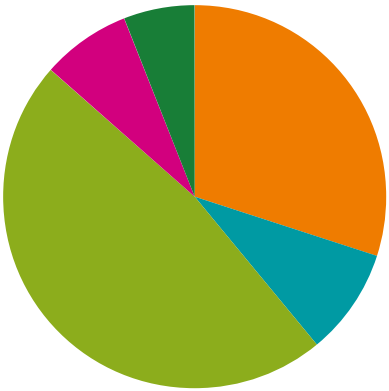
- Mobilität
- Ernährung
- Wohnen
- Konsum
- Dienste

AFRIKA



BIODIVERSITÄT DER ERDE

EUROPA



DER GLOBALE HEKTAR

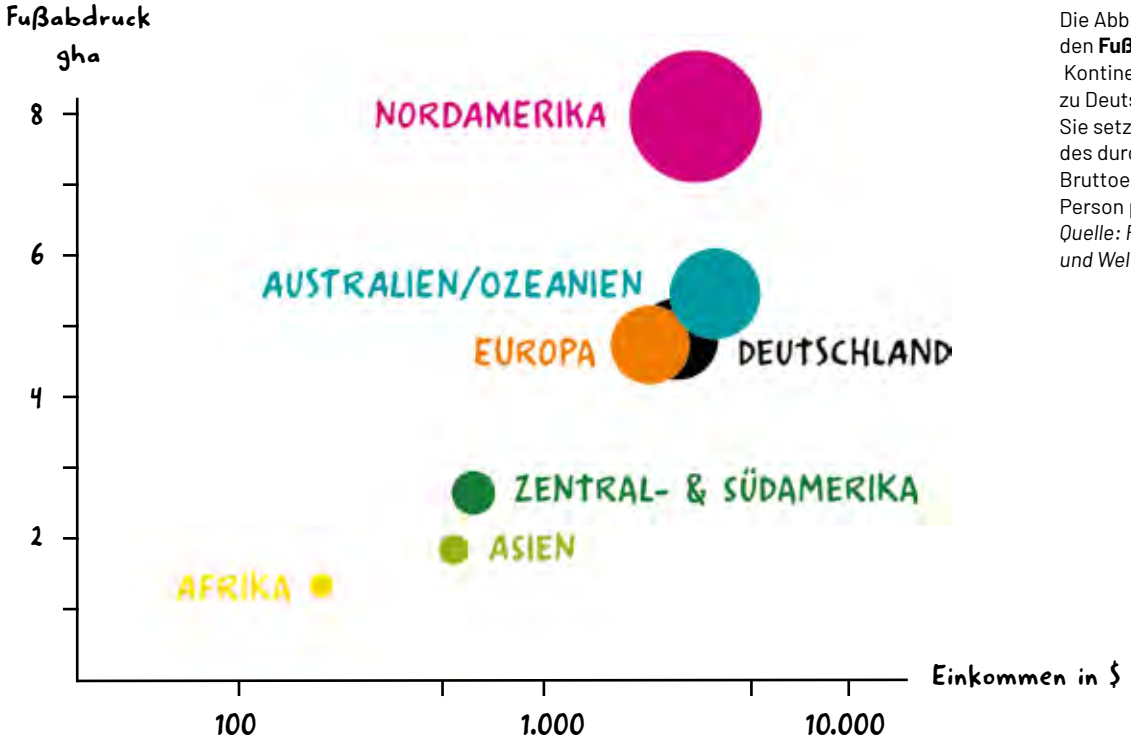
Die Idee hinter dem ÖFA ist, aufzuzeigen, wie viel Fläche gebraucht wird, um jedes Jahr aufs Neue unseren Bedarf zu decken. Im übertragenen Sinne gibt der ÖFA an, wie viele Erden wir jedes Jahr aufbrauchen. Die korrekte Maßeinheit des ÖFA und der Biokapazität ist aber der **globale Hektar (gha)**. Er 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, denn 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 den **Fußabdruck** der Kontinente im Vergleich zu Deutschland. Sie setzt ihn in den Kontext des durchschnittlichen Bruttoeinkommens einer Person pro Monat in Dollar. *Quelle: Footprint atlas 2010 und Weltbank/IMF*

BIOPRODUKTIVE FLÄCHEN

Der CO_2-Fußabdruck macht den größten Anteil im ÖFA aus. Er gibt die CO_2-Absorptionsfläche an (z.B. Wälder oder Moore), die benötigt wird, um alle, von uns freigesetzten Treibhausgase aufzunehmen. Also jene Flächen, die über die Speicherkapazität der Meere hinaus benötigt werden.

Vor 200 Jahren lag unser CO_2-Fußabdruck praktisch bei null. Heute brauchen wir allein dafür mehr als eine Erde!

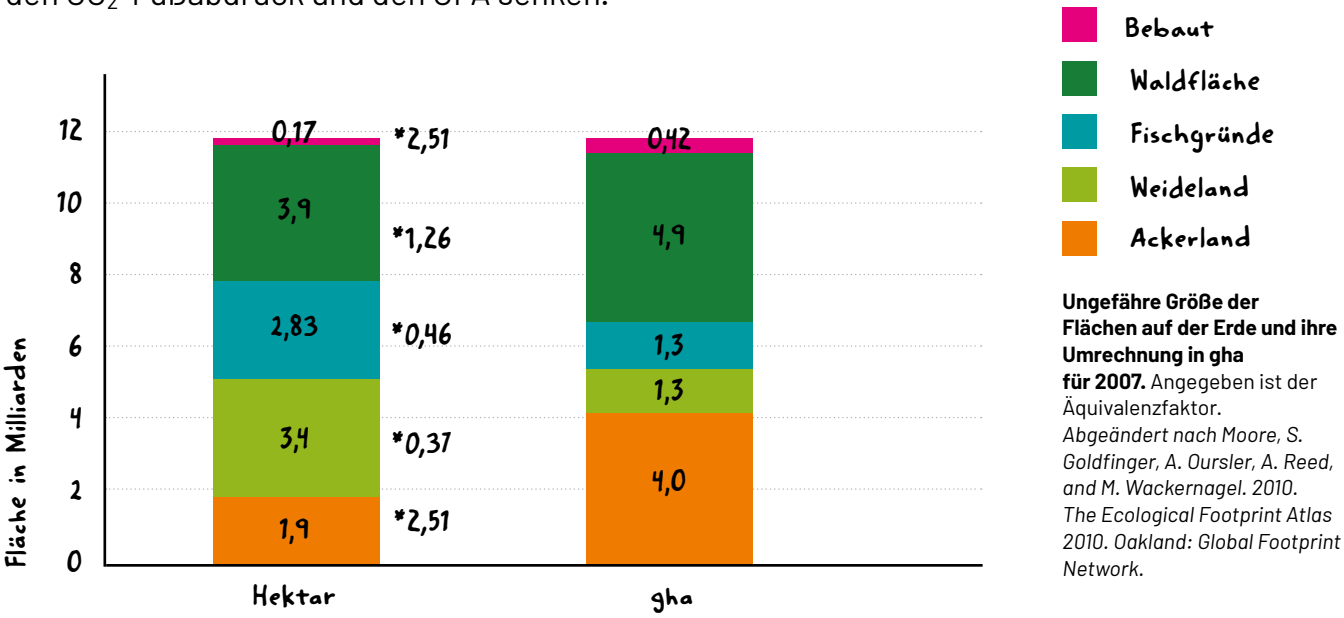
Für die Berechnung des **gha** werden verschiedene Flächentypen nach ihrem Ertrag unterschieden. Mit Ertrag ist hier die Menge der biologischen Produktivität eines Jahres gemeint, die uns letzten Endes zur Verfügung steht.
Die **bioproduktiven Flächen** werden in unterschiedlicher Form bewirtschaftet. Äcker und Weiden liefern Nahrungsmittel für Mensch und Tier und tierische Produkte; Fischgründe versorgen uns mit Fisch, Meeresfrüchten und Algen. Die Wälder wiederum sind Ressourcen für Holz und Papier. Und immer mehr wird Land bebaut mit Straßen, Gebäuden, Deponien und für Rohstoffabbau. Darüber hinaus gibt es **CO_2-Absorptionflächen** wie Moore und Wälder, die keinen Ertrag produzieren, sondern das von uns freigesetzte CO_2 aufnehmen müssen, das zum Beispiel bei der Tierhaltung oder der Produktion von Düngemitteln und Pestiziden entsteht.

Allerdings sind die Erträge aller Flächen nicht eins zu eins miteinander vergleichbar. Deshalb multipliziert man sie je nach ihrer Produktivität mit einem **Faktor (Äquivalenzfaktor).** Am ertragreichsten sind global betrachtet Ackerflächen, gefolgt von Waldflächen. Weit weniger Erträge bringen Fischgründe und Weideflächen. Siedlungen, also bebautes Land, wurden und werden meist in sehr produktiven und fruchtbaren Gebieten angelegt.

Aus diesem Grund bekommen sie für die Vereinheitlichung den gleichen Faktor wie Äcker.

Zudem gibt es auch große Unterschiede innerhalb einer Flächenart. So beeinflussen zum Beispiel Voraussetzungen wie Klima, Boden, Relief und Anbaumethode die Produktivität von Ackerflächen. Ein Weizenacker im Sudan bringt weniger Ertrag als eine gleichgroße Fläche in China. Und auch von Jahr zu Jahr schwankt der Ertrag in einem Land. So sinkt zum Beispiel auf der gleichen Fläche im Sudan der Ertrag, wenn äußere Faktoren wie Dürre oder Bürgerkrieg einwirken. Deshalb wird auch hier für die Vergleichbarkeit ein Wert zur Korrektur benutzt, der Ertragsfaktor.

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 im Allgemeinen alle Dinge, die wir konsumieren. Darüber hinaus zählen Dienste wie Straßen, Bildung, Krankenhäuser – also den Anteil an der Infrastruktur eines Landes, den wir für Konsumtion brauchen, auch zum Verbrauch.

So fließt in die Berechnung des Fußabdrucks einer Kartoffel alles ein, was nötig war, damit diese konsumiert werden kann: von der Aussaat und Pflege (unter Umständen mit Dünger und Pestiziden), über die Ernte und den Transport – bis hin zum Verkauf und der Zubereitung zuhause. In die Kartoffel sind also viele verbrauchte Ressourcen und Energie geflossen. Nicht zu vernachlässigen ist zudem der Verlust entlang der Produktionskette, etwa bei der Ernte und Lagerung, sowie die Verschwendung durch nicht verkaufte Waren im Supermarkt oder die vergessene Kartoffel im Schrank.

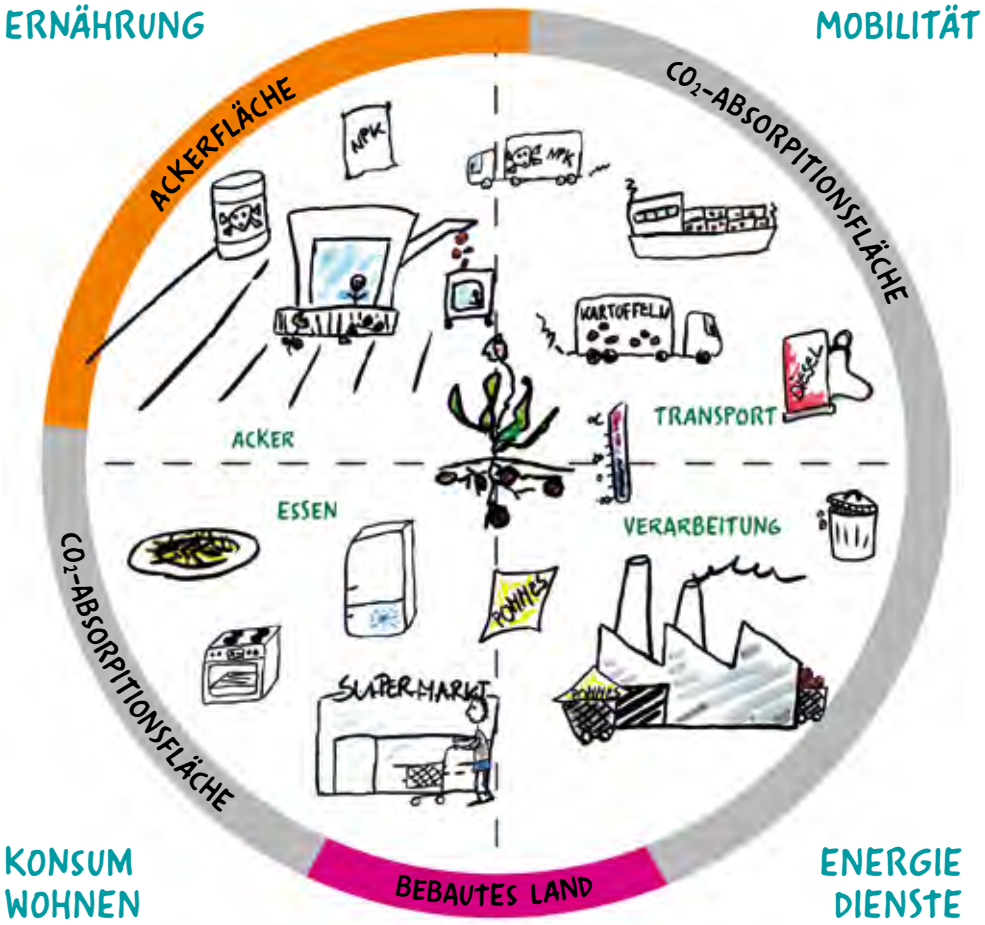
Das Global Footprint Network berechnet jedes Jahr den Tag, an dem die Erde erschöpft ist – den Welterschöpfungstag (earth overshoot day). Dieses Datum verschiebt sich immer weiter nach vorn. War es 1970 noch der 31.12., so hatten wir 2019 bereits am 29. Juli eine Erde verbraucht! 2020 fiel dieser Tag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

Wollen wir unseren persönlichen Ökologischen Verbrauchsfußabdruck, den unseres Landes oder der ganzen Welt berechnen, müssen wir all dies berücksichtigen. Deshalb steht der Ökologische Verbrauchsfußabdruck fast synonym für den ÖFA.

Berechnet wird der Verbrauch über die Aufteilung in verschiedene Kategorien. Wichtig ist, jeden Aspekt nur einmal in die Berechnung einzubeziehen. So könnte der Transport von Lebensmitteln unter die Kategorie Mobilität fallen, aber genauso gut direkt in die Ernährung

eingerechnet werden. Ähnlich sieht es beim Kühlschrank aus – er kann der Ernährung, aber auch dem Wohnen oder Konsum zugeschrieben und darf nicht mehrfach gezählt werden. All dies verbraucht zudem anteilig verschiedene bioproduktive Flächentypen. Über Umrechnungsfaktoren ist es so möglich, einen Wert für den globalen Hektar zu berechnen, der den Verbrauch eines Landes bzw. der Welt wiedergibt.

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?

Vielleicht hast du dir diese Frage auch schon mal gestellt: wie frühstücken eigentlich die Menschen in Kambodscha oder Kamerun? Kaufen alle Lebensmittel im Supermarkt ein? Wie weit ist die nächste Einkaufsmöglichkeit entfernt? Und wie unterscheiden sich die Fußabdrücke zwischen den Menschen und den verschiedenen Ländern?

Vieles ist gar nicht so anders als bei uns in Deutschland – und doch gibt es bei der Ernährung große Unterschiede. So wachsen bei uns definitiv keine Bananen. Jahreszeiten und Klima bestimmen, wie wir uns mit regionalen Produkten ernähren können. Auf Deutschlands Feldern gibt es im Winter nur geringe Erträge, aber zum Glück können wir Lebensmittel in Tiefkühlschränken lagern und auf andere Weise gut haltbar machen.

Dagegen wächst in Costa Rica das ganze Jahr etwas, das frisch geerntet werden kann. Allerdings gibt es zwischen den Wohnorten in der Stadt oder auf dem Land ganz unterschiedliche Voraussetzungen von Lagerung und Zubereitung. So wird zum Beispiel in Kamerun noch heute in vielen Dörfern nicht auf einem Herd, sondern auf einer selbstgebauten Feuerstelle gekocht.

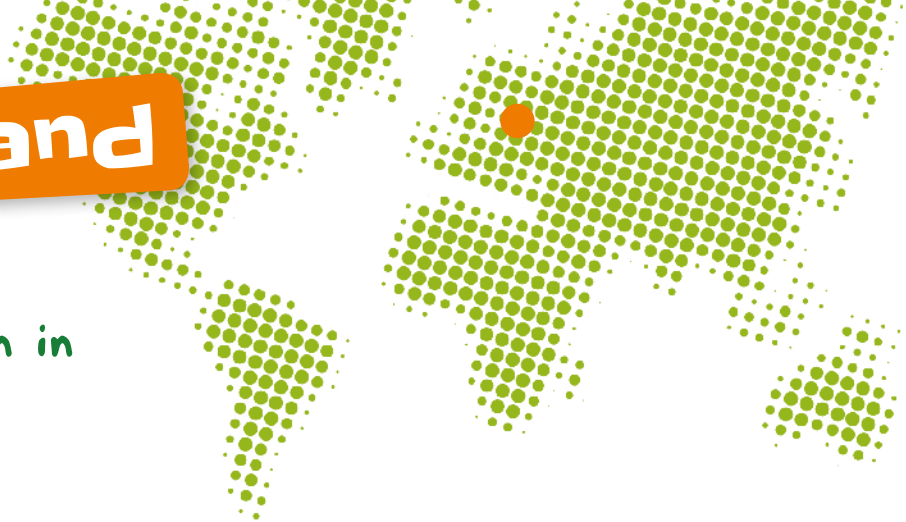
Fertiges Essen zum Mitnehmen gibt es dagegen fast auf der ganzen Welt, auch wenn es sich von Land zu Land sehr unterscheidet. In Kambodscha gibt es auf Märkten und Straßen kleine Garküchen, die zum Beispiel die Reissuppe verkaufen. Dagegen bieten Marktstände in Kamerun häufig gebratenen Fisch mit Reis. Das Essen wird häufig in Einwegverpackungen transportiert. Dies schadet der Umwelt und wirkt sich negativ auf den Fußabdruck aus.

Wir haben Lebensmitteltagebücher aus aller Welt gesammelt, um all das unter die Lupe zu nehmen. Macht euch selbst ein Bild von den unterschiedlichen Lebensstilen und lernt Menschen aus aller Welt kennen.

Besucht doch mal 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 für einen Tiefkühlschrank in vielen Ländern ein verhältnismäßig hohes Mindesteinkommen notwendig ist und dessen Besitz also keine Selbstverständlichkeit ist.

Der jeweils ermittelte Fußabdruck basiert auf dem Test des Global Footprint Network. Die angegebenen Zahlen sind nur ungefähre Werte. Sie machen jedoch einen Vergleich der unterschiedlichen Ernährungsweisen und deren Einfluss auf den Fußabdruck möglich.

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.

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

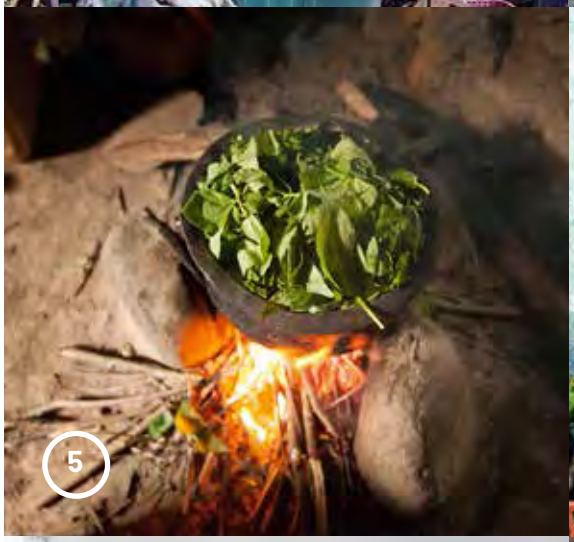
Snacks & Getränke

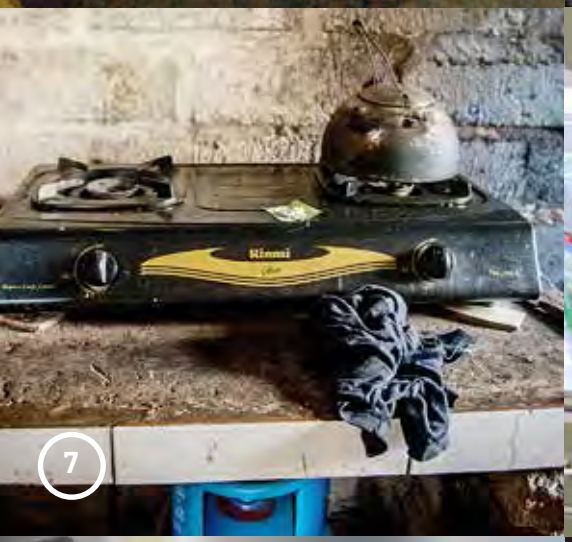
Wasser, Limonade

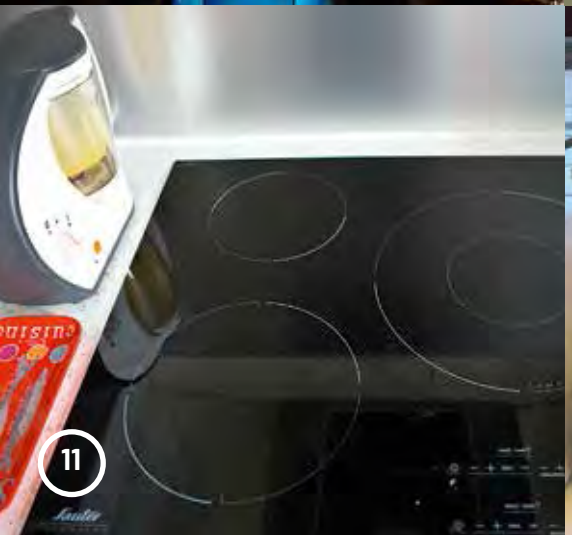
Wohin gehört welcher Herd?

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 in einem Land 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?!

Fleischkonsum ist der größte Faktor beim Fußabdruck der Ernährung. Auf acht von zehn Feldern (sowohl Acker- als auch Weidefläche) wächst das Futter unserer Nutztiere!

In Deutschland wird durchschnittlich 1,1 kg Fleisch pro Woche gegessen. Das vergrößert den Fußabdruck deutlich und ist auch nicht gesund. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt als Richtwert nur 300 bis 600 g. Für eine gesunde Erde dürften wir maximal 300 g Fleisch pro Woche verzehren. Dieser Verzicht käme den Menschen in Brasilien zugute. Sie hätten mehr Flächen für ihre Lebensmittel oder die Wiederaufforstung des Regenwaldes. Denn derzeit lebt unsere deutsche Massentierhaltung vor allem von dem Futter, das auf Ackerflächen in Ländern des globalen Südens angebaut wird.

Allerdings sollte auch gesagt werden, dass nicht jede Fläche für den Ackerbau geeignet ist. Neigung, Boden, Klima sind begrenzende Faktoren – sie eignen sich aber womöglich zur Tierhaltung.
Gut gemacht, kann das sogar von Vorteil sein. Eine Tierhaltung, die wieder vollständig auf Weidehaltung setzt – egal ob Kuh, Schaf oder Huhn – würde sehr zur Ressourcenschonung beitragen. Rinder und Schafe sind beim Grasen zudem sehr wählerisch. Ihr Appetit fördert die Artenvielfalt der Pflanzen und Insekten, während gleichzeitig mehr Treibhausgase gespeichert, als freigesetzt werden. Auch, wenn so ein Rind die ganze Zeit pupst!

In Kamerun und vielen anderen Ländern gehören Tiere zum eigenen Hof, sofern man einen besitzt. Ein größeres Tier wie der Hammel oder die Kuh wird nur zu besonderen Anlässen geschlachtet und dann auch in Gänze verarbeitet. Im Alltag werden eher Hühner und Fisch gegessen – leider oft aus der Massentierhaltung. Die wird auch in vielen Ländern des globalen Südens betrieben.

Massentierhaltung in Deutschland und in Uganda

Weltweit gibt es eine Wechselbeziehung zwischen Fleischkonsum und dem Pro-Kopf-Einkommen. Steigt es, so wächst auch der Konsum. Weil immer mehr Menschen auf der Welt tendenziell mehr Geld haben, ist Fleisch als Treiber eines großen Fußabdrucks also ein globales Problem. Gleichzeitig ist die Reduktion des Fleischkonsums der einfachste Weg, den eigenen Fußabdruck der Ernährung zu verkleinern. Proteinreiche Hülsenfrüchte sind ein nahrhafter Ersatz, und sie wachsen praktisch 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!

Zuckerrübenernte Deutschland

Zuckerrohrernte Kuba

Der süße Zucker hat leider einen bitteren Beigeschmack: für die Menschen, die dafür auf den Feldern arbeiten und auch für die Umwelt. Das gilt sowohl für die Rübe hier, als auch für das Rohr da!

Bereits vor 10.000 Jahren wurde Zuckerrohr angebaut. Die frühesten Spuren dafür findet man in Neuguinea. Gekaut wurde auf dem süßen Grasstengel wahrscheinlich schon vorher. Um 1500 brachte wohl Kolumbus die Pflanze nach Zentralamerika. Hier wurden viele karibische Inseln für den Anbau von Zuckerrohr komplett abgeholzt. Es wuchs dort so gut und der Zucker daraus war sehr wertvoll. Der Zuckerrohranbau wuchs und mit ihm der Sklavenhandel und die Sklavenarbeit. Die Folgen sind in Ländern wie Kuba oder Brasilien bis heute spürbar. Die Arbeitsbedingungen sind immer noch extrem schlecht, genauso wie die Bezahlung.

Wer Rohrzucker kauft, sollte wissen, dass dieser einen weiten Transportweg hinter sich hat und oft alles andere, als nachhaltig angebaut wird. Nicht selten wird dafür auch heute

noch Regenwald abgeholzt. So geht Waldfläche verloren und damit auch CO_2-Absorptionsfläche. Der konventionelle Anbau verbraucht zudem Dünger und Pestizide. Vor der Ernte werden die Blätter mit Hilfe von Benzin abgebrannt. So müssen sie nicht entfernt werden und liegen auf dem Boden nicht im Weg. Dabei wären diese Blätter ein guter Schutz vor Erosion. Der größte Teil des angebauten Zuckerrohrs landet in Form von Ethanol im Tank – was als sogenannter »Bio-Sprit« gar nicht so umweltfreundlich ist, wie es klingt.

Auch Alternativen wie Kokosblütenzucker, 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.

Der größte Teil unseres Zuckers in Deutschland ist Kristallzucker aus deutschen Zuckerrüben. Bis 2017 war deren Anbau in der EU durch die Zuckerquote reglementiert. Seitdem dürfen Bauern unbegrenzt viele Zuckerrüben anbauen. Die zusätzlich angebauten Zuckerrüben sollen mit dem Zuckerrohr konkurrieren, welches derzeit noch einen Anteil von 80 % am Weltmarkt für Zucker hat. In afrikanischen Ländern nördlich und südlich des Äquators essen die Menschen übrigens noch wenig Zucker. Sieben der zehn Länder mit dem niedrigsten Zuckerkonsum liegen dort. Hier gibt es wie beim Fleisch eine Verbindung zum Pro-Kopf-Einkommen eines Landes, wenn auch nicht ganz so deutlich.

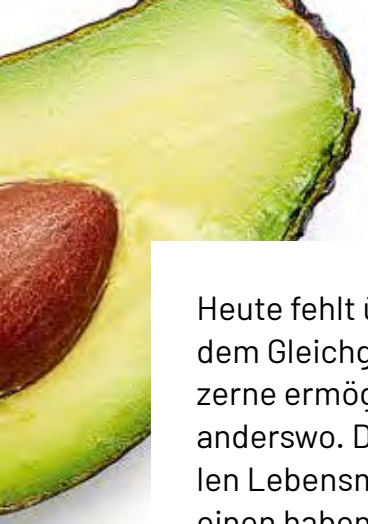
Superfoods – alles super?

Sie hören auf so schöne Namen wie Goji, Açaí, Moringa, Avocado und Quinoa. Immer wieder kommt ein neues Superfood – ein Lebensmittel mit angeblich extra vielen Mineral-, Vitamin- und anderen wertvollen Inhaltsstoffen, die besonders gesundheitsfördernd sein sollen. Der Begriff ist eine Marketing-Erfindung, um den Verkauf anzuheizen und wird inflationär benutzt!

Leider sind die vermeintlichen exotischen Superfoods sehr häufig mit Schadstoffen belastet, also alles andere als gesund. Der nicht-nachhaltige Anbau, weite Transportwege und Werbekampagnen treiben den Fußabdruck in die Höhe. Denn auch Werbung verbraucht jede Menge Rohstoffe und Energie.

Die trendigen Chiasamen und Quinoa stammen traditionell aus Zentralamerika (insbesondere Mexiko) bzw. den Anden. Durch die stetig steigende Nachfrage sind sie inzwischen deutlich weiter verbreitet. So steigt der Chiaexport aus Afrika, denn hier kann dank der Regenzeiten zweimal im Jahr geerntet werden.

In den Anden waren traditionell Quinoaanbau und Lamahaltung eng verknüpft. Der Kot des Lamas versorgte den kargen Boden mit Dünger für den Anbau.



Heute fehlt überwiegend, das Lama und das System ist aus dem Gleichgewicht geraten. Züchtungen durch große Konzerne ermöglichen den Quinoaanbau in Monokulturen auch anderswo. Die Verschiebung der Herkunft dieser traditionellen Lebensmittel hat aber auch soziale Konsequenzen. Zum einen haben die Menschen vor Ort dadurch weniger Fläche für ihre eigenen Bedürfnisse und zum anderen verdrängt die billige Massenproduktion diejenigen Bauern, die ihre Bio-Samen in kleinen Chargen fair handeln wollen.

Inzwischen versuchen auch Landwirte in Deutschland Superfoods wie Quinoa anzubauen. Begünstigt durch den Klimawandel, vorangetrieben durch unseren großen Fußabdruck, wachsen diese Pflanzen auch auf deutschen Ackerflächen.

Dabei gibt es viele Pflanzen, die ganz in unserer Nähe gedeihen, die ebenso gute Nährstoffe beinhalten und auch für Haushalte mit kleinerem Geldbeutel erschwinglich sind. So kann die Heidelbeere vom Feld in Brandenburg die Açaíbeere ersetzen. Auch Brennnessel und andere Wildkräuter von der Wiese oder vom Wegesrand bzw. das Weizengras von der Fensterbank sind wertvolle Vitaminlieferanten, die mit wenig Aufwand geerntet und transportiert werden können.

ERBSENGUACAMOLE

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 beziehungsweise wird weggeworfen. Das hat einen starken Einfluss auf den Fußabdruck der Ernährung, ganz abgesehen davon, dass fast eine Milliarde Menschen Hunger leidet.

Die Gründe für Verlust und Verschwendung sind dabei sehr unterschiedlich. Schon auf dem Feld geht einiges verloren. Weitere Ursachen sind die schlechte Infrastruktur bei der Lagerung und auf dem Transport. Am häufigsten weggeworfen werden Bananen. Die süßen und weitgereisten Früchte sind nur kurzfristig haltbar und bekommen sehr schnell braune Flecken und Druckstellen. Die Geschäfte werfen sie dann einfach weg, weil sie nicht mehr gekauft werden. In Großbritannien waren es 2017 täglich 1,4 Millionen Bananen!

Und leider ist die Banane nicht das einzige Lebensmittel, das schnell im Müll landet. Lebensmittelverschwendung durch Vergessen im Kühlschrank, übervolle Teller oder durch Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums ist vor allem ein Problem von wohlhabenden Ländern wie Deutschland, USA, und Japan. In den meisten Ländern der Welt werden viel weniger Lebensmittel vernichtet. Dort wird auch alles von einem Tier verwertet – Knochen, Fett, Felle usw. – im Gegensatz zu Deutschland. Das exportiert weniger attraktive Hühnerteile nach Afrika! So reduziert die Verwertung

des gesamten Tieres zwar den Fußabdruck etwas, dafür vergrößert sich der Anteil für den Transport.
Gegen Vernichtung von Lebensmitteln hilft, sich auf traditionelle Methoden der Haltbarmachung zu besinnen – und dabei auch vom globalen Süden zu lernen, z. B. beim Trocknen. Sind in einem guten Jahr viele Äpfel gereift, so kann man nicht so gut lagerfähige Sorten einfach trocknen und somit haltbar für den Winter machen, z.B. auf einer Leine an einem warmen, trockenen Ort oder im Backofen.

Das Trocknen, Fermentieren und Einsalzen sind schon seit Tausenden von Jahren bewährte und weit verbreitete Methoden zur Haltbarmachung. So ist es kein Wunder, dass fermentierter Kohl in verschiedenen Ländern auf den Tisch kommt. Wir kennen zum Beispiel das Kimchi in Korea und das Sauerkraut in Deutschland: Die Endprodukte sind recht unterschiedlich, die Methode aber ähnlich. Und auch Fleisch wird schon sehr lange mit Salz haltbar gemacht. Bereits die alten Sumerer pökelten so ihr Fleisch und Fisch für den späteren Verzehr.

Lege beim Einkauf die einzelnen Bananen in deinen Korb! Sie werden in der Regel nicht mehr gekauft und von den Supermarkt-Betreibern am Abend vernichtet.

Welches Gemüse hat gerade Saison?

Januar

+

~~S~~

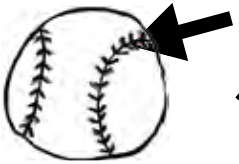
Februar

~~S~~ + i +

P=N
~~S~~

März

~~S~~, ~~B~~ +



~~X~~, ~~Z~~

April

~~K~~, ~~S~~, ~~B~~ +

~~X~~

Mai

+

Juni

~~Y~~ +

Ä=EE

Juli

+

August

T +

+

~~Z~~

September

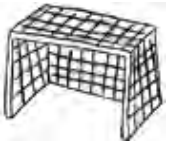
~~S~~ +

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 – einen detaillierten und einen vereinfachten. 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 WAS TRIFFT AM EHESTEN AUF DICH ZU?

	trifft gar nicht zu		manchmal		trifft voll zu
	4	3	2	1	0
Fleisch ist ein wesentlicher Bestandteil meiner warmen Mahlzeiten.	○	○	○	○	○
Ich esse Schinken, Salami und Co. ...	○	○	○	○	○
Das Fleisch/Wurst kommt vom....					
Rind und/oder Lamm	○	○	○	○	○
Schwein	○	○	○	○	○
Geflügel	○	○	○	○	○
Ich esse frischen und/oder tiefgekühlten Fisch aus Meerfang.	○	○	○	○	○
Ich esse frischen und/oder tiefgekühlten Fisch aus Aquakultur.	○	○	○	○	○
Ich esse Fisch aus der Konserve.	○	○	○	○	○
Ich esse geräucherten Fisch.	○	○	○	○	○
Ich trinke jeden Tag Milch, z.B. Kakao, Milchkaffee oder im Tee.	○	○	○	○	○
Käse, Joghurt, Quark kommen regelmäßig auf meinen Teller.	○	○	○	○	○
Ich esse regelmäßig Eier und/oder benutze sie beim Backen.	○	○	○	○	○
Meine Lebensmittel kommen aus aller Welt wie z.B. Mango, Avocado und Quinoa.	○	○	○	○	○
Kaffee, Tee, Pfeffer und/oder andere exotische Gewürze benutze ich täglich.	○	○	○	○	○
Meine häufigsten Genussmittel wie Schokolade, Rum und Tabak werden nicht in Deutschland angebaut.	○	○	○	○	○
Ich kaufe ganzjährig Obst und Gemüse, das importiert wird oder im Gewächshaus wächst.	○	○	○	○	○
Ich muss auf den Preis achten / Von Bio und Fairtrade bin ich nicht überzeugt.	○	○	○	○	○
Ich kaufe v.a. im Discounter/Supermarkt ein, weil ich keinen Markt kenne/Kostengründen etc.	○	○	○	○	○
Beim Einkauf nehme ich für lose Früchte/Gemüse immer eine neue Tüte.	○	○	○	○	○
Ich konsumiere regelmäßig verarbeitete Lebensmittel wie Kekse, Tiefkühlpizza oder Pommes.	○	○	○	○	○
Ich esse häufiger außer Haus. Und denke selten darüber nach, woher die Zutaten kommen und wie sie angebaut/produziert wurden.	○	○	○	○	○
Ich kaufe mitunter mehr, als ich eigentlich verbrauche.	○	○	○	○	○
Wenn das Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist, werfe ich das Lebensmittel weg.	○	○	○	○	○
Kochabfälle (äußere Blätter, Abschnitte etc.) werfe ich weg, obwohl sie noch für andere Gerichte verarbeitet werden können.	○	○	○	○	○
Wenn ich außer Haus esse, habe ich lieber zu viel auf dem Teller, als zu wenig.	○	○	○	○	○

Addiere alle Punkte zusammen und schau auf Seite 43 nach wie groß dein Fußabdruck ist!

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!

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

0 – 25 bzw. 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.

26 – 50 bzw. 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.

51 – 75 bzw. 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!

76 – 100 bzw. 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.

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.

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

Der Fußabdruck der Ernährung:

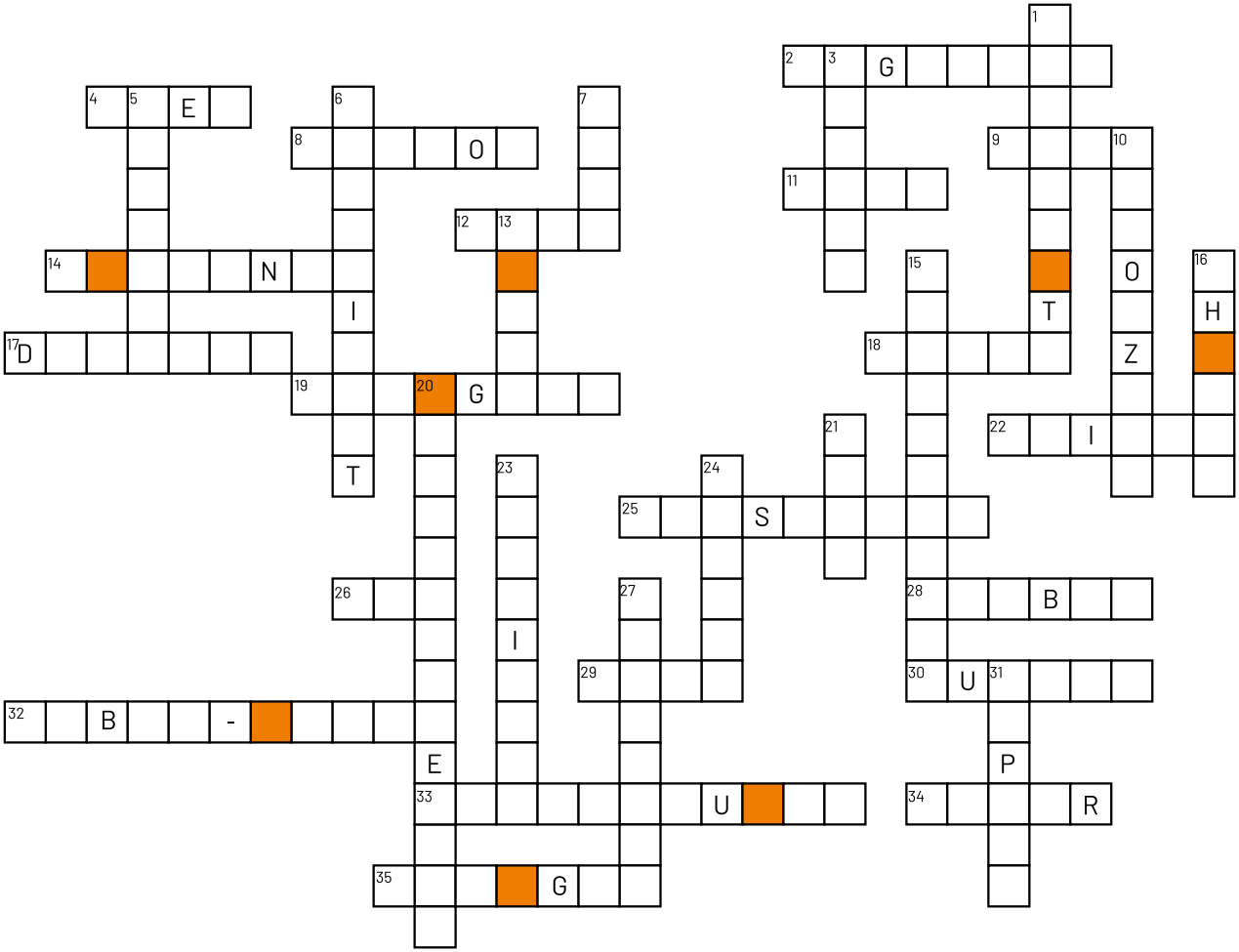
Waagerecht

2. aus der Nähe
4. ein Erfinder des ökol. Fußabdrucks
8. afrikanisches Essen
9. Abkürzung ökologischer Fußabdruck
11. CO_2-Absorptionsfläche
12. Ölpflanze
14. nur zu bestimmter Zeit
17. Infrastruktur/Versorgung
18. Fläche für Tiere
19. deutscher Chemiker, der Saccharose in Rüben fand
22. Kulturpflanze der Anden
25. ein Land, das sehr viel Soja anbaut
26. indisches Linsengericht
28. afrikanisches Land mit kleinem Fußabdruck
29. Pflanze zur Gründüngung
30. Fleischersatzprodukt
32. Verfahren zur industriellen Herstellung von NH_3 u.a. für Dünger
33. produzieren die meisten Lebensmittel
34. Land mit großem Fußabdruck
35. Treibhausgas, das beim Düngemittelabbau entsteht

Senkrecht

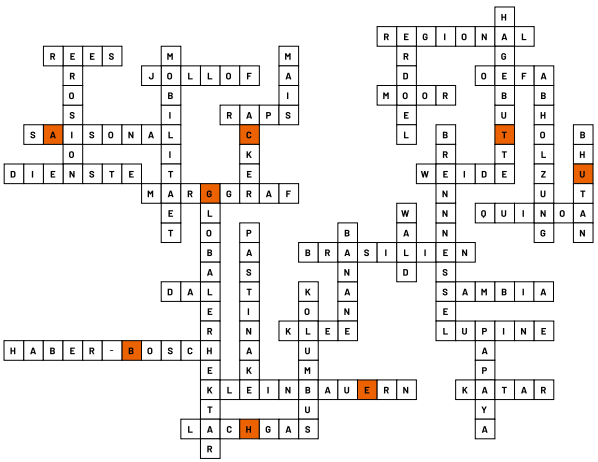
1. Sammelnussfrucht
3. fossiler Rohstoff
5. eine Folge intensiver Anbaupraxis
6. hat den größten Anteil am globalen ÖFA
7. Getreide, zuerst kultiviert vor 10.000 Jahren im heutigen Mexiko
10. ein Kipp-Element beim Klimawandel
13. ertragreichste Fläche
15. Vitamin-C-reiches Wildkraut
16. einziges klimaneutrales Land der Erde
20. durchschnittliche 10.000 m^2
21. bioproduktiver Flächentyp
23. Winterwurzelgemüse
24. häufig weggeworfenes Lebensmittel
27. brachte das Zuckerrohr nach Amerika
31. exotische Frucht, deren Kerne wie Pfeffer genutzt werden können

Die Buchstaben in den orangenen Feldern ergeben das Lösungswort!



Lösungswort ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

Auflösungen



Lösungswort: TAGEBUCH

Welches Obst/Gemüse hat gerade Saison?

Januar	ROSEN	+	KOHLE 8			
Februar	PASTA 8	+	i	+	PAKET	P=N 8
März	SPINNE 5,6	+	NAHT 1,3			
April	SPAGAT 4,5,6	+	ORGEL 1			
Mai	KOPF	+	SALAT			
Juni	ERDE 4	+	BÄREN			Ä=EE
Juli	STACHEL	+	BEEREN			
August	T + OMA	+	TEE 3			
September	KARTE 8	+	OFFEN			N=L
Oktober	BIRKE K=N					
November	TOR T=P	+	REH			H=E
Dezember	SCHWANZ N=R	+	WURZEL			

Wohin gehört welcher Herd?

5	Burundi	29 $
7	Indonesien	132 $
1	Myanmar	141 $
10	Kolumbien	143 $
2	Rumänien	163 $
6	Jordanien	249 $
9	Kamerun	391 $
4	Kambodscha	437 $
3	Indien	504 $
8	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!

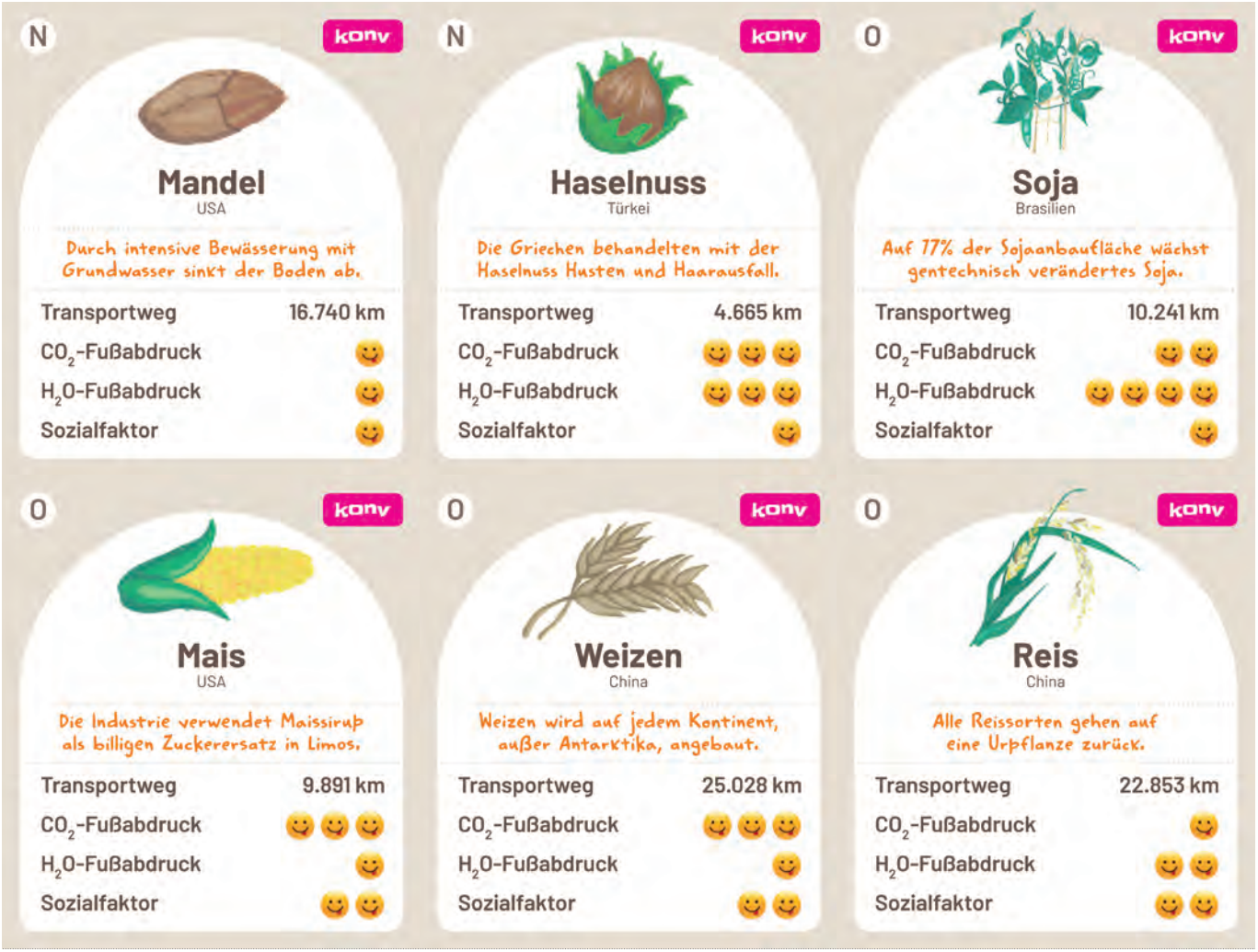
Food Diaries
Hilfe,
wir essen
die Welt auf!

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!



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 35: baibaz - stock.adobe.com, maska82 - stock.adobe.com, kolesnikovserg - stock.adobe.com, New Africa - 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