



ARGE SCHÖPFUNGSVERATWORTUNG

# Was ICH tun kann!

Handlungskatalog  
für eine nachhaltige  
Lebenspraxis

= Bundesministerium  
Klimaschutz, Umwelt,  
Energie, Mobilität,  
Innovation und Technologie



## ZIEL

Dieser Handlungskatalog soll Ihnen als Praktischer Leitfaden dienen, um umweltbewusstes Handeln in Ihrem täglichen Leben zu integrieren. Damit können wir auch als Menschheit und Weltgemeinschaft die 17 nachhaltigen Entwicklungsziele – die SDGs der UNO – verwirklichen helfen und die Umweltenzyklika *Laudato Si* von Papst Franziskus beherzigen.

Die nachfolgenden 5 Kapitel verhelfen Ihnen zu einer **nachhaltigeren Lebenspraxis**

**mit besserer Gesundheit und kleinerem Ökologischen Fußabdruck.**

**Der Natur verhelfen Sie zu mehr Lebensraum und weniger Klimaerhitzung.**

**Der Welt verhelfen Sie zu mehr sozialer Gerechtigkeit!**

***Was zählt ist die Tat! - Wir haben keine Zeit mehr zu verlieren!***

Die ökosoziale Bewegung ARGE Schöpfungsverantwortung ist seit mehr als 30 Jahren als NGO für den Umweltschutz in Kirche und Gesellschaft im Einsatz und lädt Sie auch dieses Jahr zur aktiven Teilnahme am vorliegenden SDG – Laudato Si Projekt ein.

Die Kapitel **ERNÄHRUNG, MOBILITÄT, WOHNEN, KONSUM** und **GEMEINSAM AKTIV WERDEN** zeigen Ihnen die wichtigsten Maßnahmen für eine nachhaltige Zukunft und für den Schutz von Klima und Boden.

Fragen und weitere Informationen unter: [office@argeschoepfung.at](mailto:office@argeschoepfung.at) oder Tel.: (+43) 660 76 000 08

**Impressum:** ARGE Schöpfungsverantwortung, 1010 Wien, Peterskirche, Petersplatz 1, Tel: +43 660 76 000 08

Erstellt von: DI Eva Dobeiner-Madaras, Anna Spiegelhofer, BSc

# ERNÄHRUNG

***Jedes MAHL steht die ganze Welt auf dem Spiel!*** (*Wolfgang Pekny*)



<http://acurrie.me/wp-content/uploads/2014/11/eating-the-world.jpg>

Rund ein Viertel unseres Ökologischen Fußabdrucks macht die Ernährung aus (Ø in Ö)<sup>1</sup>. Damit haben wir ein großes Potenzial an der Hand: mehrmals am Tag haben wir die Möglichkeit uns verantwortungsvoll oder verantwortungslos zu verhalten.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welche Lebensmittel das Klima am meisten belasten? ...oder ob das Bio-Produkt aus dem Nachbarland umweltfreundlicher ist, als das Nicht-bio-Produkt aus Österreich?

Mit den wichtigsten Informationen zu klima- und ressourcenschonender Ernährung und der anschließenden Checklist können Sie einen Überblick gewinnen, wie nachhaltig ihre eigene Ernährung ist und einen bedeutenden Beitrag zum Schutz unserer Lebensgrundlagen leisten.

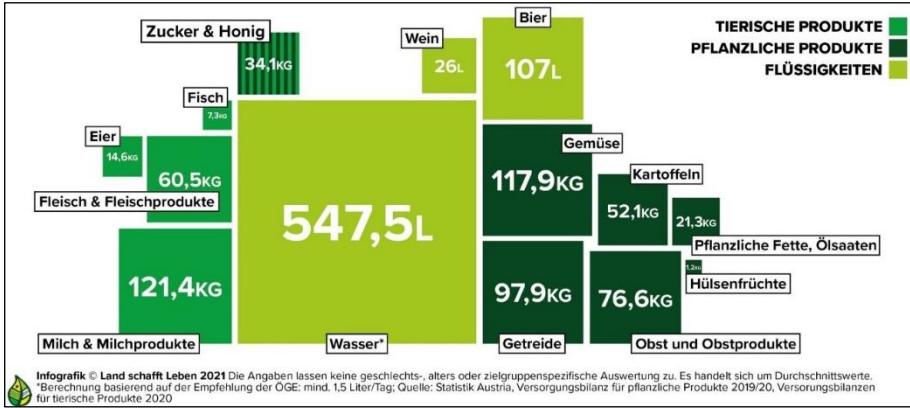
**“Die Sache mit dem Fleisch... und der Milch, den Eiern und dem Fisch...”**

**Schätzen Sie bitte den Anteil tierischer und pflanzlicher Nahrungsmitteln in Ihrer eigenen Ernährung:**

----- % Tierische Nahrungsmittel

----- % Pflanzliche Nahrungsmittel

<sup>1</sup> <https://www.mein-fussabdruck.at/>



Beim/bei der durchschnittlichen ÖsterreicherIn beträgt der Anteil tierischer Nahrungsmittel in der Ernährung 35% (ohne Getränke).

Wir nehmen pro Jahr im Schnitt 1 Tonne Lebensmittel zu uns.<sup>2</sup>

Hülsenfrüchte: 1,2 kg

## Brennstoff für die Erderwärmung: Fleisch und Milchprodukte!

Das Futter für unsere Schweine, Hühner und Rinder wird in Südamerika in riesigen Monokulturen angebaut. Jeden Tag werden in Brasilien rd. 40 Fußballfelder Regenwald pro Minute gerodet, um Soja für unsere Nutztiere zu produzieren oder Rinder weiden zu lassen. Österreich importiert 650.000 t Soja pro Jahr aus Südamerika, um „österreichische“ Milch- und Fleischprodukte und Eier zu produzieren.<sup>3</sup> So wird immens viel Kohlenstoff freigesetzt, wenn Regenwälder vernichtet, Kunstdünger produziert und Soja tausende Kilometer weit transportiert wird. Der zusätzliche Ausstoß von Methan durch Rinder und die Bildung von Lachgas durch die Überdüngung der Felder sind weitere Faktoren, die unser Klima auf der Erde aufheizen.



<sup>2</sup> MeinBezirk.at 12.01.2022, Infografik Land schafft Leben 2021, Statistik Austria

<sup>3</sup> Rd. 80% werden als Tierfutter verfüttert, 2% werden zu Tofu, Sojadrinks u.a. verarbeitet, 18% zu Ölen und Beiprodukten: regenwald-schuetzen.org

## **Die große Verschwendug von Land**

Schau hin...



was Du isst!



[regenwald-schuetzen.org/verbrauchertipps](http://regenwald-schuetzen.org/verbrauchertipps)

**Schätzen Sie bitte, wie viel Rinder man von einem Hektar Land (=10.000 m<sup>2</sup>) in Mitteleuropa ernähren kann?**

.....Stück Rinder

**Und nun schätzen Sie bitte, wie viel Getreide und Kartoffeln man jeweils auf einem Hektar Land ernten kann? <sup>4</sup>**

..... Getreide ..... Kartoffeln

Von einem Hektar Land kann man 2-3 Kühe ernähren oder 6 Tonnen Getreide oder 25 Tonnen Kartoffeln ernten <sup>4</sup> (Mitteleuropa). Würden z.B. die US-AmerikanerInnen, die 80% des Getreides an Schlachtvieh verfüttern, nur 10% weniger Fleisch essen, so könnte man mit dem dadurch eingesparten Getreide rund 1 Milliarde Menschen vor dem Hungertod bewahren<sup>5</sup>!

Soja wird übrigens schon seit dem 19. Jhd. in Österreich angebaut und rangiert an 4. Stelle bei den Anbaufrüchten (nach Fläche).<sup>6</sup> Die meisten Bio-Sojaprodukte im Einkaufsregal stammen aus österr. Landwirtschaft.

**Meine CHALLENGE**    **Einen Tag pro Woche vegan essen!**    Oder wenn das zu schwierig ist:  
**Einen Tag pro Woche vegetarisch essen!**

Unsere Großeltern bzw. Urgroßeltern haben nur einmal pro Woche Fleisch gegessen, und zwar am Sonntag den Sonntagsbraten. Die traditionelle österreichische Küche kennt viele fleischlose Gerichte wie z.B. Krautfleckerl,

<sup>4</sup> Wolfgang Pekny, footprint-consult e.U.

<sup>5</sup> [ethikguide.org/infothek/fleisch-und-milch-brennstoff-fuer-die-erde-waermung/](http://ethikguide.org/infothek/fleisch-und-milch-brennstoff-fuer-die-erde-waermung/)

<sup>6</sup> [Soja-aus-oesterreich.at](http://Soja-aus-oesterreich.at)

gebackenen Zeller mit Kartoffelsalat, Mohnnudeln mit Apfelmus, u.v.m. Im Internet finden Sie viele neue Rezeptideen.

## **“Was ist überhaupt Bio?” - der BODEN: unsere vergessene Chance!**

Biologische Lebensmittel werden ohne Kunstdünger, Unkrautvernichter (Herbizide) und Insektenvernichtungsmitteln (Insektizide, Pestizide) hergestellt. Bio-zertifizierte Betriebe



müssen natürliche Methoden zur Bodenverbesserung, Unkrautvermeidung und Schädlingsbekämpfung einsetzen. Antibiotika und Wachstumshormone dürfen nicht zur Aufzucht von Bio-Nutzieren verwendet werden und es gibt Standards, die Tierwohl ermöglichen. Die Tiere können ins Freie gehen oder auf Weiden umherstreifen und ihre natürliche Nahrung fressen.<sup>7</sup>



Biologische und regenerative Landwirtschaft ist ein wichtiger Baustein im Kampf gegen den Klimawandel, da im Boden Humus aufgebaut und Kohlenstoff gespeichert wird. Im Gegensatz dazu wird in der konventionellen Landwirtschaft der Humus im Boden immer weniger, wodurch immer mehr Kunstdünger eingesetzt werden muss. Die Herstellung von Kunstdünger verbraucht sehr viel Energie, da sie aus dem Stickstoff der Luft gewonnen wird.



opentextbc.ca

**Bio essen bremst die Klimaerhitzung und fördert das Leben beidseits unter der Erde und oberhalb der Erdoberfläche!**

**Meine CHALLENGE** Einen Bio-Anbieter suchen, der nicht nennenswert teurer ist, als die Anbieter aus der industriellen Landwirtschaft.

Z.B. Food-Coop, Bio-Ab-Hof Verkauf, Bio-Lieferant, solidarische Landwirtschaft (CSA), Bio-Markt

---

<sup>7</sup> Modul 3 „Der Ökologische Fußabdruck der Ernährung“ [www.e-co-foot.eu/download-der-materialien/](http://www.e-co-foot.eu/download-der-materialien/)

## **Was ist wichtiger: Saisonale oder regional?**

Wenn wir im Dezember Paradeiser aus Österreich kaufen, dann sind diese zwar regional, aber keineswegs saisonal. Sie wurden in einem, meist mit Öl beheiztem Glashaus gezogen und sind daher weniger umweltfreundlich, als die spanischen Tomaten, die unter der natürlichen Sonne Spaniens gereift sind – trotz der Transportdistanz aus Spanien. Daher ist es wichtig zuerst darauf zu achten, dass Obst und Gemüse saisonal sind, d.h. der Jahreszeit entsprechen, und dann erst auf die Regionalität zu achten.



[www.progressive-charlestown.com/2020](http://www.progressive-charlestown.com/2020)

### **Himbeersommer, Kürbisherbst, Rübenwinter, Kräuterfrühling**

Idealerweise tritt „regional“ im Trio mit „saisonale“ und „bio“ auf.

Meine **CHALLENGE** Suchen und bestellen Sie einen Saisonkalender.

Z.B. Gibt es im Internet eine große Auswahl.



[www.kuechenkitchen.de/saisonkalender/](http://www.kuechenkitchen.de/saisonkalender/)

## **CHECK – List:**

Kreuzen Sie bitte auf der nächsten Seite an, was für Sie zutrifft und gewinnen Sie einen Eindruck darüber, wie nachhaltig Ihre Ernährungsweise ist.

Rotes Feld=großer Ökologischer Fußabdruck, gelbes Feld=mittlerer Ökologischer Fußabdruck, grünes Feld=kleiner Ökologischer Fußabdruck

**Kreuzen Sie bitte an, was für Sie zutrifft**

NAHRUNGSMITTEL	täglich	häufig 3-5-mal /Wo	mäßig 1-2-mal /Wo	selten, nie	Bio	regional
Rindfleisch						
Schweinefleisch, Geflügel, Wurst						
Fette Milchprodukte (Butter, Käse, Rahm,...)				wenig		
Magere Milchprodukte (Joghurt, Milch, Magertopfen)						
Eier (auch in Gerichten)						
Fisch				region.	regional	
Süßigkeiten mit Milchprodukten / Eiern (Schokolade, Mehlspeisen, ...)		wenig				
Getreide und Kartoffeln						
Obst, Gemüse						saisonal
Hülsenfrüchte						
Ölsaaten (Nüsse, Samen, Kerne)						

## **"Wie wir in Zukunft essen könnten"**

Insekten haben einen hohen Proteingehalt und einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffen und brauchen wenig Energie und Flächen bei der Produktion. Dadurch stellen sie die ideale Ernährung für die Zukunft dar, wenn die Menschheit bis Ende dieses Jahrhunderts lt. Prognosen auf 9,5 Mrd. Menschen angewachsen sein wird. Es gibt mittlerweile einige Insektenfood Produzenten in Europa, die Mehlwürmer, Buffalowürmer, Grillen und Wanderheuschrecken zu Energieriegeln, Burgern, Schokolade u.a. verarbeiten.



<cdn.we-go-wild.com/2020/07/13121218/>

Meine **CHALLENGE** Probieren Sie einmal einen Insektenriegel aus! 😊