

ABHOLZUNG UND
RODUNG DES
REGENWALDES



ANBAU VON SOJA
IN MONOKULTUREN



FUTTERMITTEL-
PRODUKTION AUS
SOJAPFLANZE

VIEH, DAS MIT
SOJA-FUTTER
GEMÄSTET WIRD

DEIN FLEISCH AUS
DER KÜHLTHEKE UND
DER GASTRONOMIE



DU ALS ENDVERBRAUCHER
BESTIMMST, WAS DU ISST.



EINEN BISSEN BESSER

Handbuch
für Regenwald-RetterInnen



FRIENDS OF THE EARTH AUSTRIA
DIE ÖSTERREICHISCHE UMWELTSCHUTZORGANISATION

GLOBAL 2000



Editorial

Probiere es einmal „veggie“!

Fleischfreitag, vegane Burgerlokale oder Vleisch – also vegetarische und vegane Wurst- und Fleischimitate; der Veggie-Initiativen gibt es inzwischen viele. Heute leben in Österreich etwa 10 Prozent der Bevölkerung vegan oder vegetarisch. Dennoch liegt der jährliche Fleischkonsum hierzulande pro Person immer noch bei rund 65 kg.

Weniger Fleisch essen ist aber nicht nur gesund, es schont auch die Umwelt. Denn global gesehen hat unser Fleischhunger große Auswirkungen: Wir essen den Regenwald auf, zerstören dadurch Artenvielfalt und heizen gleichzeitig den Klimawandel an.

Das kann sich ändern! Durch mehr pflanzliche Kost, also flexitarische, vegetarische und vegane Ernährung, kann jede und jeder die Umwelt schützen.

Wie das geht, erfährst du in dieser Broschüre! Viel Spaß beim Kennenlernen und Ausprobieren,

Stella Haller
Regenwald-Sprecherin
GLOBAL 2000



Inhalt

- 2 Editorial
- 4 Veggies für den Regenwald
- 5 Land der Schnitzelberge
- 6 Fünf Mythen zu Fleisch und Veggies
- 8 Regenwald am Teller?
- 10 Infographik: Soja & Regenwaldzerstörung
- 12 Tipps für umweltbewussten Genuss
- 14 Ich bin Veggie
- 16 Veggie leicht gemacht
- 18 Deine Wahl rettet Regenwald



IMPRESSUM: Medieninhaberin, Eigentümerin und Verlegerin: GLOBAL 2000, Neustiftgasse 36, 1070 Wien Redaktion: Stella Haller Lektorat: Astrid Breit, Carin Unterkircher Layout und Bildbearbeitung: Paul Lauer Vorlage Layout: Hannes Hofbauer Fotos: Rettet den Regenwald / Julia Ahrens und Swantje Roersch (Titelseite), Paul Lauer (S.2, S.5, S.9, S.13, S.16a, S.17a, S.18, S.19), Brigitte Baldrian (S. 4), Stella Haller (S.14, S.15, S.17b, Rückseite), Sophie Bellmann (S.16b) Icons Infographik: Educational Group GmbH Vielen Dank an: Hannes Hofbauer und Rettet den Regenwald!

MIT FINANZIELLER UNTERSTÜTZUNG VON:



Veggies für den Regenwald

Hast du gewusst, dass für den Anbau von Futtermitteln wie Soja artenreicher, unberührter Regenwald gerodet wird? Dass ein zu hoher Fleischkonsum das Klima aufheizt? Oder dass eine ausgewogene Ernährung auch mit wenig oder ohne Fleisch möglich ist?

Wie du den Regenwald rettetest, indem du weniger Fleisch isst, zeigt das Projekt „Veggies für den Regenwald“ von GLOBAL 2000 und MUTTER ERDE.

Wer sind die Veggies?

„Veggies für den Regenwald“ sind junge Menschen, denen der Erhalt des Regenwaldes und eine gesunde Umwelt wichtig sind. Was man dazu ganz leicht und mit viel Genuss tun kann: etwas weniger Fleisch essen. Hier zählt vor allem die Entscheidung, einen veganen,

vegetarischen oder flexitarischen¹ Lebensstil auszuprobieren.

Probiere es doch einmal „veggie“!

Gemeinsam mit GLOBAL 2000 kannst du entdecken, was es heißt, sich anders zu ernähren. Wir stehen dir mit Tipps und Tricks zur Seite und bieten Raum für den Austausch mit FreundInnen und Gleichgesinnten. Je mehr FreundInnen du für das Projekt gewinnst, umso mehr Regenwald können wir gemeinsam retten. Also, sei Teil der Challenge und werde ein „Veggie für den Regenwald“.

Das macht Spaß, schmeckt und ist gut für die Umwelt!

¹ Flexitarierringen essen ein- bis zweimal in der Woche Fleisch und achten dabei auf Qualität, am besten aus biologischer Landwirtschaft aus der Region.



Land der Schnitzelberge

Wie oft in der Woche isst du eigentlich Fleisch? Weißt du, wie viel das im Jahr ausmacht? Kannst du dir vorstellen, weniger Fleisch zu essen, um dir und der Umwelt etwas Gutes zu tun?

In Österreich liegen wir in Europa an der absoluten Spitze, was den Verzehr von Fleisch angeht. Pro Person sind es rund 65 Kilogramm pro Jahr – etwa 1,25 Kilogramm pro Woche.

Ein großer „Hufabdruck“¹

CO₂ & Co: Das viele Fleischessen heizt dem Klima unseres Planeten ein. Die Viehwirtschaft verursacht fast ein Viertel der globalen Treibhausgase. Durch die Abholzung von (Regen-)Wäldern für die Erzeugung von Futtermitteln, die dabei eingesetzten Dünger und Pestizide und durch die Entstehung von Methan und Lachgas bei Wiederkäuern sowie durch Gülle allgemein.

¹ In Anlehnung an den ökologischen Fußabdruck

Land: 75 Prozent der verfügbaren landwirtschaftlichen Flächen werden bereits für die Viehwirtschaft und den Anbau von Futtermitteln genutzt.

Wasser: Für die Herstellung von einem Kilogramm Rindfleisch werden rund 15.000 Liter Wasser benötigt. So viel wie in 100 Badewannen passt. Der anfallende Mist aus der Viehwirtschaft belastet außerdem das Grundwasser mit Nitraten.

Gentechnik in Futtermitteln

Dazu kommt, dass viele Futtermittel-Pflanzen gentechnisch verändert sind. Dadurch geraten ProduzentInnen in Abhängigkeit von Gentechnik-Saatgut-Konzernen wie Monsanto. Die Pflanzen werden mit eigens dafür „programmierten“ Spritzmitteln behandelt, um Schädlinge zu töten. Die Chemikalien auf den Feldern sind aber auch gefährlich für die menschliche Gesundheit.

Fünf Mythen zu Fleisch und Veggies

1

Vegetarisch und insbesondere vegan lebende Menschen nehmen nicht genügend Eiweiß und Eisen zu sich.

Sowohl Eiweiß als auch Eisen sind nicht nur in tierischer Kost enthalten, sondern auch in vielen Pflanzen. Eiweißhaltige Nahrungsmittel sind vor allem Linsen und Bohnen, Sojaprodukte (wie Tofu, Tempeh), Nüsse, Vollkornprodukte und Frühstückszerealien. Eisen findet sich zusätzlich in Spinat, Trauben, Marillen und Pfirsichen.

Fleisch bringt's!

2

Wenn man der Werbung Glauben schenkt, dann verleiht Fleisch übermenschliche Kräfte. Daher auch der Umkehrschluss, dass vegetarisch und vegan lebende Menschen unsporthliche Schwächlinge sind. Das ist Unsinn! Einer der stärksten Männer Deutschlands, Patrik Baboumian, ist zum Beispiel Veganer. Auch sonst legen viele Veggies neben einer gesunden Ernährung Wert auf ein ausgeglichenes, körperlich aktives Leben.

3

Drei Viertel des weltweit angebautes Sojas werden zur Tierfütterung verwendet. Ein derzeit noch kleiner Prozentsatz geht in die Biodieselproduktion und nur 6% werden für Nahrungsmittel eingesetzt. Flexitarisch, vegetarisch und vegan ist also gut für den Regenwald.

VegetarierInnen und VeganerInnen essen durch ihren Sojakonsum den Regenwald.

Steaks aus Südamerika sind ökologisch vorteilhaft, weil die Tiere durch die unendliche Pampa streifen.

4

Auch das viel gepriesene argentinische oder brasilianische Rind wächst in der Regel nicht mehr auf unendlichen Weideflächen auf. Heutzutage kommt das Fleisch für das südamerikanische Steak meist von so genannten Feedlots, wo tausende Tiere auf engem Raum gemästet werden, vorwiegend mit Mais und Soja. Dafür werden riesige Flächen an (Regen-)Wäldern und Grasland vernichtet.

Veggies sind KörnerfresserInnen.

5

Ja, weil Getreide gesund ist. Wer glaubt, dass der Verzicht auf Fleisch damit einhergeht, nur mehr Beilagen zu essen, liegt falsch. Es gibt inzwischen genügend Restaurants und Kochbücher, die vegetarische und vegane Köstlichkeiten auf höchstem kulinarischen Niveau anbieten. Außerdem finden sich in der österreichischen Küche auch Speisen, die immer schon vegetarisch oder vegan waren: z.B. Kärntner Kasnudeln, Gemüsesuppen, Erdäpfel- oder Kürbisgulasch und alle Süßspeisen.

Regenwald am Teller?

Der hohe Fleischkonsum in Industrieländern wie Österreich und nun auch immer mehr in Ländern wie China, Russland und Indien hat verheerende Auswirkungen auf die Wälder Lateinamerikas und die dort lebenden Menschen.

Soja frisst Regenwald ...

Die Ausbreitung von riesigen Monokulturen für den Anbau von Futtermitteln wie Mais, Soja und Weizen zur Fütterung unserer Tiere vertilgt Wald in weit entfernten Ländern wie Paraguay, Argentinien und Brasilien. Dadurch wird das ursprünglich in den Bäumen gespeicherte CO₂ freigesetzt und trägt zur Erwärmung des globalen Klimas bei. Das ist auch bei uns spürbar. Zwischen 2000 und 2010 hat der Anbau von Soja in Südamerika zusätzliche 200.000 km² Land beansprucht. Also mehr als zweimal die Fläche Österreichs.

... und Artenvielfalt

Natürliche Ökosysteme wie Regenwälder werden in Monokulturen mit überwiegend gentechnisch verändertem Soja verwandelt. Dadurch gehen viele Pflanzen- und Tierarten für immer verloren

Ertrinkende im „Meer aus Soja“

Indigene Völker, die im und vom Wald leben, verlieren durch seine Zerstörung ihre Lebens-

grundlage. Auch Kleinbauern und -bäuerinnen werden für den Anbau von Soja von ihrem Land verdrängt. Oft enden sie als arme Landlose in den Slums der großen Städte.

Als „Flexi“ und „Veggie“ Regenwald retten

Lateinamerikanisches Soja, das in den Futtertrögen österreichischer Kühe, Schweine und Hühner landet und dann als Schnitzel auf unserem Teller, ist mitverantwortlich für die Abholzung kostbarer Regenwälder. Um das zu verhindern ist es wichtig, insgesamt weniger Fleisch und mehr pflanzliche Kost zu essen. Auch wenn der Regenwald weit weg ist - wir können zu seiner Rettung beitragen. Entscheide dich dafür, „Veggie für den Regenwald“ zu werden, indem du ausprobierst, flexitarisch, vegetarisch oder vegan zu leben.

Deine Entscheidung hat Auswirkungen auf Umwelt und Menschen in anderen Erdteilen.

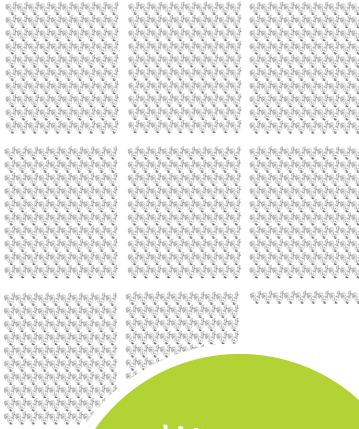
Mit Veggie die Welt einen Bissen besser machen!



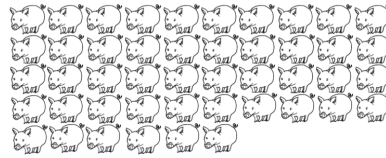
8,5 Millionen ÖsterreicherInnen konsumieren pro Jahr ungefähr



81 mio. Hühner



4,8 mio. Schweine



460 000 Rinder/Kälber



und andere Tiere

1 Tiersymbol steht für 100 000 geschlachtete Tiere

Wie unser Fleischkonsum den Regenwald im Amazonas zerstört:

In seinem Leben frisst jedes dieser Tiere rund folgende Mengen an Soja

Huhn = 600 g Soja



2m²

Schwein = 50 kg Soja



170m²

Rind = 300 kg Soja

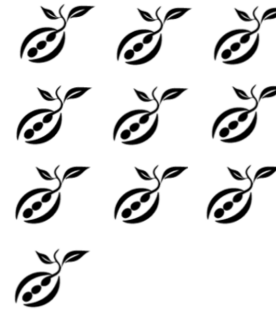


1000m²

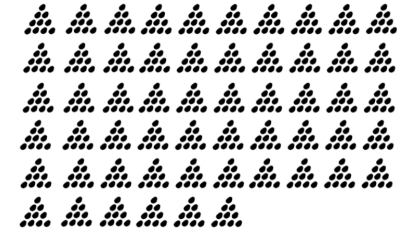
Das entspricht einer Sojaanbaufläche von etwa:

Österreich importierte im Jahr 2012

100 000 Tonnen Sojabohnen

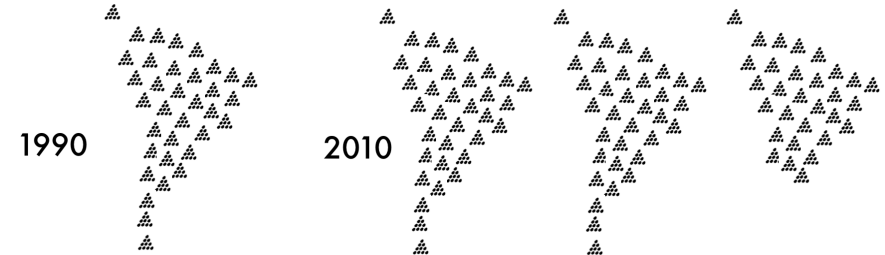


550 000 Tonnen Sojaschrot*



*in Sojabohnenäquivalenten

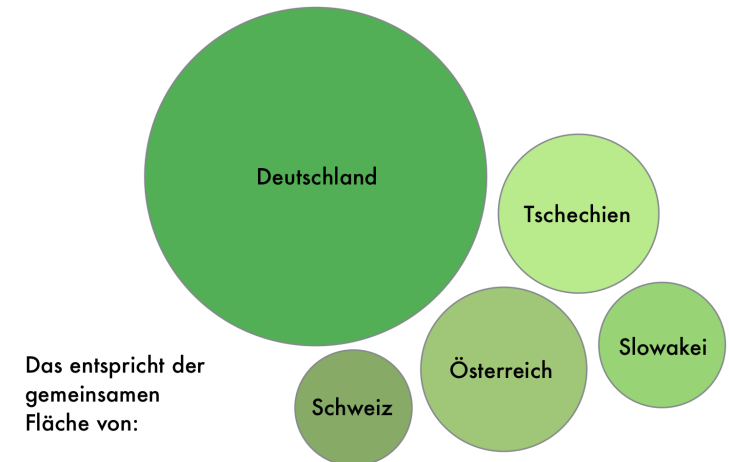
In Südamerika hat sich der Sojaanbau zwischen 1990 bis 2010 fast verdreifacht



170 000 km² Soja

460 000 km² Soja

Im gleichen Zeitraum wurden 600 000 km² Regenwald im Amazonasbecken zerstört



Das entspricht der gemeinsamen Fläche von:

Tipps für umweltbewussten Genuss

1. Kein oder weniger Fleisch essen

Zurück zum Sonntagsbraten! Höchstens ein- bis zweimal pro Woche Fleisch zu essen, schützt die Umwelt und ist gesund.

2. Wenn Fleisch, dann bewusst genießen

Fleisch ist ein kostbares Nahrungsmittel und gehört viel mehr wertgeschätzt. Vermeide es daher, Fleisch wegzuerwerfen und genieße jeden Bissen davon.

3. Regionale Produkte wählen

Mit regionalen Produkten unterstützt du heimische Bauern und Bäuerinnen und kannst dir von der Art der Erzeugung selbst ein Bild machen.

4. Weidehaltung und Freiland statt Tierfabriken

Weide- und Freilandhaltung tragen dazu bei, unsere Nutztiere artgerechter zu halten. So fressen sie vor allem Gras und es kann auf Soja-Futtermittel verzichtet werden.

5. Mit Bio gute Qualität kaufen

Bio-Fleisch erfüllt hohe Standards. Hier haben die Tiere mehr Platz und werden zudem

mit biologisch angebautem gentechnikfreiem Futter großgezogen. Schau auf das Bio-Siegel.

6. Lerne die vegetarische Vielfalt kennen

Vegetarisch und vegan liegen voll im Trend und es gibt zahlreiche Speisen, die super-lecker schmecken und richtig satt machen. Probier etwas Neues aus!

7. Überzeuge andere von der guten Sache!

Den eigenen Fleischkonsum zu verringern ist ein wichtiger Schritt. Sprich mit FreundInnen und deiner Familie darüber; so kannst du auch dein Umfeld zu einer positiven Veränderung anregen.

Egal ob als FleischtigerIn, FlexitariierIn, VegetariierIn oder VeganerIn: Eine ausgewogene Ernährung ist immer wichtig und beugt Mangelerscheinungen vor.





Karoline: „Ich lebe seit drei Jahren vegan, weil mir die Rechte von Tieren wichtig sind.“



Christina: „Ich ernähre mich seit vier Jahren flexitarisch, um den Regenwald zu schützen.“



Elias: „Ich bin seit eineinhalb Jahren Vegetarier, weil es mir gut schmeckt.“



Bernhard: „Ich bin seit zehn Monaten Veganer, um die Umwelt zu schützen.“



Kathrin: „Ich lebe seit sechs Jahren vegetarisch, weil ich Fleisch nicht brauche.“



Juli: „Ich ernähre mich seit zwei Jahren vegan, weil ich zu einer gerechten Ressourcenverteilung beitragen will.“

Veggie leicht gemacht

Kauf BIO und regional!



Vegetarisch und vegan kochen & essen-gehen

Bei der Veganen Gesellschaft Österreich findest du alles rund ums Thema Veganismus; von Rezepten über Lokale bis hin zu wissenschaftlichen Arbeiten.

www.vegan.at

Die Österreichische Vegetarier Union steht dir mit nützlichen Infos zur Seite.

www.vegetarier.at

Vegane und vegetarische Lokale in deiner Umgebung findest du hier:

www.global2000.at/vegane-vegetarische-lokale

Gut einkaufen

FoodCoops (Lebensmittelkooperativen) sind Zusammenschlüsse von Personen und Haushalten, die selbstorganisiert biologische Produkte direkt von lokalen Bauernhöfen, Gärtnereien, Imkereien etc. beziehen.

www.foodcoops.at

Durch Ab-Hofverkauf oder Direktvermarktung von Bauern und Bäuerinnen aus deiner Region kaufst du heimische Lebensmittel. Das garantiert kurze Transportwege, Saisonalität und die Rückverfolgbarkeit der Herkunft des Produkts.

www.biomaps.at

www.bio-austria.at/bio-konsument/was-ist-bio



Suche dir ein Veggie-Tandem

Du willst einmal ausprobieren vegetarisch oder vegan zu leben, weißt aber nicht, wie das am besten geht? Dann such dir eine Person aus deinem Umfeld, die bereits VegetarierIn oder VeganerIn ist, und bitte sie um ihre Hilfe.

Gemeinsam ist es viel leichter: Du kannst dich über Schwierigkeiten austauschen, dir Tipps für den Alltag holen und es macht richtig Spaß.



Werde Halbzeit-VegetarierIn oder FlexitarierIn

Wer weiterhin Fleisch oder tierische Produkte essen und gleichzeitig der Umwelt etwas Gutes tun möchte, kann es einfach einmal mit mehr pflanzlicher Kost probieren. Zum Beispiel ist es möglich, nur am Wochenende zu Schnitzel, Schweinsbraten und Ham and Eggs zu greifen und den Rest der Woche vegetarisch oder vegan zu leben. Und wenn

Fleisch, dann beim Bio-Bauernhof „um die Ecke“ kaufen und mit gutem Gewissen genießen.



Einfach ausprobieren!

Kino macht Schule, sei dabei!

„Mahlzeit – the story of men and meat“ ist die neue Multivisionsschau von GLOBAL 2000, die eines der aktuellsten und drängendsten Themen der Nachhaltigkeitsdebatte aufwirft: Weltweit steigt der Fleischverbrauch rapide an. Das hat weitreichende Folgen für die Bevölkerung armer Länder, die Naturreiserven unseres Planeten und unsere Gesundheit. Buchbar für Schulen.

www.global2000.at/mahlzeit



Deine Wahl rettet Regenwald



Veganes Müsli



Orientalischer Teller



Soja-Wrap

Amazonen-Menü:
 Regenwaldfreundlich: ★★★★★
 Tierliebend: ★★★★★
 Ressourcenintensiv: ★

Vegan



Omelette



Spinat-Feta-Quiche



Käsebröt

Treehugger-Menü:
 Regenwaldfreundlich: ★★★★★
 Tierliebend: ★★★★★
 Ressourcenintensiv: ★★★★★

Vegetarisch

Holzfüller-Menü:
 Regenwaldfreundlich: ★
 Tierliebend: ★★★★★
 Ressourcenintensiv: ★★★★★

Fleisch



Wiener Frühstück



Steak



Leberkäsesemmel



IBAN: AT24 2011 1822 2084 4701

www.global2000.at/spenden

IHRE SPENDE. UNSER EINSATZ.

Umweltschutzorganisation GLOBAL 2000

Neustiftgasse 36, A-1070 Wien,

Tel. 01/812 57 30

E-Mail: office@global2000.at

© Juni 2015

