

WELTRETTER ESSEN UND TRINKEN

Eine bessere Welt beginnt schon am Frühstückstisch – denn unsere Ernährung bestimmt zu 15 Prozent den persönlichen CO₂-Ausstoß.

Dass Fleisch aus Massentierhaltung nicht besonders klimafreundlich ist, hat sich wohl herumgesprochen. Doch auch ein veganes Müsli kann der Umwelt

*schaden – und eine
Fleischmahlzeit halbwegs
nachhaltig sein. Wie Milch,
Nudeln, Steaks und Butterbrote
den Planeten belasten oder
schonen: Hier gibt es Antworten.*

KUHMILCH ODER HAFERDRINK?

Ob im Cappuccino, Chai Latte oder täglichen Müsli – pflanzliche Milchalternativen sind angesagt. Aber schützen sie auch das Klima? Schauen wir uns Milch und Haferdrink im Vergleich an.

Konventionelle Kuhmilch ist oft ein Ergebnis von Massentierhaltung und industrieller Landwirtschaft. Schädlich für die Umwelt ist nicht nur die Futtermittelproduktion, sondern auch die von Kühen abgegebenen Methangase treiben die Belastung in die Höhe. Eine aktuelle Oxford-Studie kam zu dem Ergebnis, dass die Herstellung von einem Liter Kuhmilch 3,2 Kilo CO₂ verursacht. (Etwa so viel wie eine Autofahrt von 17 Kilometern.) Auch die Landnutzung ist nicht zu unterschätzen: Pro

Liter Kuhmilch wird demnach eine Fläche von neun Quadratmetern gebraucht. Außerdem sind für die Produktion von einem Liter klassischer Milch insgesamt stolze 628 Liter Wasser notwendig.

Gut zu wissen

→ *Klimaexperten sprechen oft von CO₂-Äquivalenten. Dabei sind alle Treibhausgase auf CO₂ gegengerechnet. Methan etwa ist 25-mal so klimaschädlich wie CO₂, ein Kilo entspricht also 25 Kilo CO₂. In vielen Quellen (und in diesem Buch) ist zur Vereinfachung von CO₂ die Rede, gemeint sind stets die Äquivalente.*

Wie ist es im Vergleich bei pflanzlichen Drinks (die laut einem Beschluss des

Europäischen Gerichtshofs von 2017 übrigens nicht als »Milch« bezeichnet werden dürfen)? Es kommt zunächst darauf an, wo und wie der Rohstoff angebaut wird, der die Basis für das Getränk bildet. Hafer ist eine gute Wahl, denn der wächst in Europa und sogar bei uns. Am besten ist es natürlich, einen Haferdrink zu kaufen, bei dem das Getreide hierzulande angebaut und weiterverarbeitet wurde. Viele Hersteller werben auf der Packung offensiv damit, ansonsten lohnt sich eine Nachfrage.

Mein Tipp

→ *Es ist gar nicht schwer, einen Haferdrink selbst herzustellen. Anleitungen gibt es online, benötigt werden nur Haferflocken, Wasser, Pürierstab oder Standmixer und ein Nussmilchbeutel oder Leinentuch,*