

## Nachhaltige Ernährung: pflanzenbasierte Kost – Vorteile für Klima und Gesundheit

Trotz dem die Anzahl der Veganer, Vegetarier und Flexitarier stetig steigt, essen wir im Durchschnitt immer noch 8-mal so viel Fleisch wie empfohlen. Dabei ist ein übermäßiger Konsum von tierischen Produkten, vor allem rotem Fleisch mit einem erhöhten Risiko für Dickdarmkrebs, Typ-2 Diabetes und Arteriosklerose verbunden. Tierische Produkte enthalten Cholesterin, Purine und meist einen höheren Anteil an ungesunden Fetten als pflanzliche Lebensmittel. Zum anderen wirken sich tierische Produkte auch negativ auf den Klimawandel aus. Laut Weltklimarat werden rund ein Drittel der gesamten durch den Menschen verursachten Treibhausgas-Emissionen durch das globale Ernährungssystem verursacht.

Tierische Produkte verursachen hierbei 70% der ernährungsbedingten Klimagase, pflanzliche nur 30%. Betrachtet man jedoch den Beitrag zur Nahrungsversorgung, so sind die Zahlen beinahe umgekehrt. Tierische Produkte tragen wesentlich weniger zur täglichen Energieversorgung bei als Pflanzliche.

Die Produktion tierischer Lebensmittel erfordert eine hohe Energiebilanz. Nicht nur die Produktion selbst, sondern auch der Anbau von Futtermittel. Für die Herstellung von einem Kilogramm Fleisch, sind nämlich drei bis neun Kilogramm Futter notwendig. Die Menge an Getreide, Soja und anderen Hülsenfrüchten, die aktuell v.a. an Schweine und Hühner verfüttert wird, würde ausreichen um jährlich zusätzlich 4 Milliarden Menschen zu ernähren.

Hinzu kommt, dass der Wasserverbrauch bei der Produktion von tierischen Lebensmitteln um ein vielfaches höher ist als bei pflanzlichen Produkten. Außerdem stoßen Rinder bei der Verdauung Methan aus, dieses Treibhausgas hat ebenso einen negativen Effekt auf das Klima.

Durch eine Umstellung auf eine pflanzenbetontere Ernährungsweise, also zwei Drittel weniger Fleisch, können die Treibhausgas-Emissionen um ein Drittel reduziert werden. Bei einer vegetarischen Ernährung können sogar die Hälfte der umweltschädigenden Gase eingespart werden.

### Tipps für eine pflanzenreichere Ernährung:

- Versuchen Sie einen Veggi - Tag pro Woche. Starten Sie morgens mit einem Müsli mit pflanzlichem Joghurt und Früchten. Mittags ein vegetarisches Gericht wie z.B. Hirse-Laibchen oder einen vegetarischen Strudel und abends einen Bohnenaufstrich mit Brot und Karotten.
- Probieren Sie einmal pro Monat ein neues vegetarisches oder sogar veganes Gericht aus wie z.B. ein Linsencurry, Kidneybohnen-Laibchen oder vegane Wraps mit Sojahack.
- Faschiertes Fleisch kann bestens durch Soja-Hack ersetzt werden. So kann eine Bolognese, Lasagne oder Chili con Carne ganz schnell fleischfrei werden.
- Setzen Sie bewusst Hülsenfrüchte in Ihrem Speiseplan ein. Das kann in Form eines Salates (Käferbohnenalat, Linsensalat mit Zwiebel, Kidneybohnen mit Mais und Paprika, grüne Bohnen etc.) oder als Aufstrich (Käferbohnen-Aufstrich, Hummus, Linsenaufstrich, Erbsen-Guacamole) sein.
- Kaufen Sie einmal pro Woche ein neues pflanzliches Lebensmittel, das Sie noch nie gegessen haben. Z.B. einen Haferdrink, Soja-Joghurt, Tofu, Tempeh, oder verschiedene Linsensorten.

## Soja Wraps

Zutaten (4-5 Portionen)

4-5 Wraps (Vollkornwraps)

125 g Sojagranulat

200 ml Gemüsesuppe

2 EL Öl, 2 EL Tomatenmark

500 ml Tomatensoße

1 Zwiebel

1 Dose Kidneybohnen

1 kleine Dose Mais

Salz, Gewürzmischung (ev. Gewürz für Faschiertes, Mexikanisches Gewürz, Bratgewürzmischung etc.)

pro Wrap: 2 Salatblätter, 1-2 EL Hummus, 4 Gurkenscheiben, 3 Streifen Paprika, nach Belieben kann man aus Sojajoghurt auch einen Dip dazu machen. Dafür einfach Sojajoghurt mit Gewürzen und Salz mischen.

Zubereitung: Zwiebel klein schneiden und in etwas Öl anbraten. Das Sojagranulat dazu geben und mit der Gewürzmischung kurz anbraten. Mit Gemüsesuppe ablöschen und weiter köcheln lassen. Anschließend Tomatenmark unterrühren. Kidneybohnen und Mais abseihen, gut abspülen und untermischen. Die Tomatensoße dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Gewürzen brauchen Sie nicht sparsam sein, mischen Sie auch gerne verschiedene Gewürzmischungen zusammen.

Die Wraps im Rohr oder der Mikrowelle kurz erwärmen. Entnehmen und mit Hummus bestreichen. Die Salatblätter drauflegen, ca. 8 EL der Soja-Mischung in der Mitte des Wraps verteilen (das unterste Viertel aussparen), Paprika, Gurken und den Dip auf den Wrap verteilen und zusammenklappen. Dafür am besten das ausgesparte untere Viertel hochklappen und beide Seiten einrollen, sodass der Wrap unten geschlossen ist und nichts rausfallen kann.

Holen Sie sich weitere Tipps und Infos unter [www.gesundheitskasse.at/ernaehrung](http://www.gesundheitskasse.at/ernaehrung)