

HINTERGRUNDINFOS:**GREENPEACE-MARKTCHECK
TEST “VEGGIE-GRILLEN”****JUNI 2020****Weniger Fleisch am Teller ist gut für Mensch, Tier und Umwelt**

Mehr Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte und dafür weniger Fleisch zu essen, tut nicht nur der Umwelt und dem Klima gut – sondern auch der eigenen Gesundheit.

Laut der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung sollten wir, um gesund zu bleiben, nicht mehr als drei Portionen zu 100 bis 150 Gramm Fleisch pro Woche konsumieren.¹ Der pro Kopf-Verbrauch liegt in Österreich wie auch in anderen europäischen Ländern aber weit höher. Die Menschen in Österreich essen im Schnitt rund 1 ¼ Kilo Fleisch pro Woche – also das Dreifache der als gesund erachteten Menge.² Ungesunde Ernährungsgewohnheiten können beispielsweise zu Herz-Kreislaufkrankungen führen.

Der hohe Fleischkonsum geht aber auch auf Kosten von Tieren und der Umwelt: Übermäßiger Antibiotika-Einsatz, Verlust der Artenvielfalt, Wald-Abholzung für weitere landwirtschaftliche Flächen und Treibhausgas-Emissionen sind nur einige der mit intensiver Tierhaltung verbundenen Probleme.

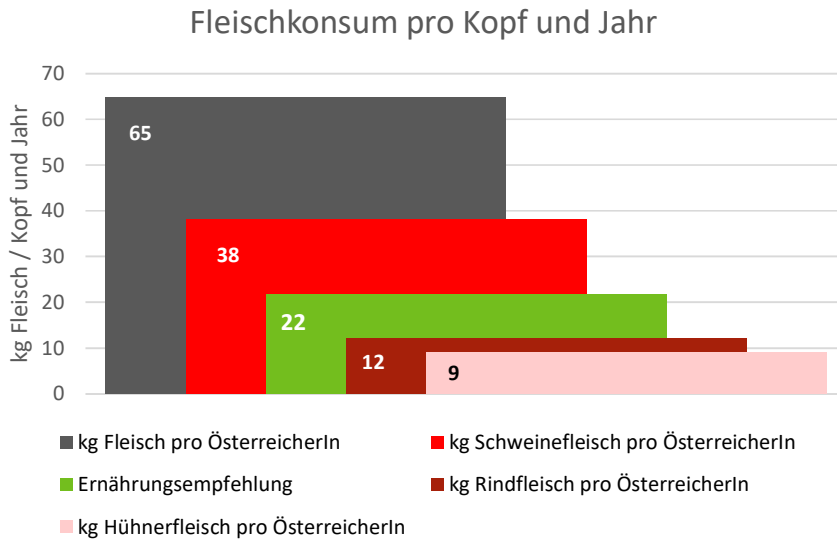
Dabei ist es einfach, weniger Fleisch zu konsumieren – und ist auch beim Grillen gut möglich. Das Angebot reicht von der gegrillten Zucchini über den Gemüse-Tofu-Spieß bis zu den verschiedenen pflanzlichen Grillprodukten.

Und die findet man – wie der Greenpeace-Marktcheck zeigt – in guter Auswahl in fast allen österreichischen Supermärkten.

¹ Ernährungsempfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung.
<http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen>

² Versorgungsbilanzen Statistik Austria.
http://www.statistik.at/web_de/statistiken/wirtschaft/land_und_forstwirtschaft/preise_bilanzen/versorgungsbilanzen/index.html

Fleischkonsum in Österreich



Internationale Zahlen und Fakten zum Thema Fleisch

Die EU ist der zweitgrößte Fleischproduzent weltweit – nach China, aber noch vor den USA.^{3,4} 2013 wurden in der EU 8,3 Milliarden Tiere gemästet. Nur etwa sieben Prozent der Weltbevölkerung leben in der EU, sie verzehren aber rund 16 Prozent der weltweiten Menge an Fleisch.⁴

Neben den direkten gesundheitsschädlichen Auswirkungen des übermäßigen Fleischkonsums bringt die damit einhergehende intensive Tierhaltung auch eine Reihe weiterer Probleme für Mensch, Tier und Umwelt mit sich.

Intensive Tierhaltung erfordert hohen Antibiotika-Einsatz

Um große Fleischmengen zu niedrigen Preisen zu produzieren, werden Tiere in kürzester Zeit auf engstem Raum gemästet. Die gestressten Tiere sind dadurch anfällig für Krankheiten und es kommt zum Einsatz von mehr Antibiotika. Oft werden alle Tiere in einem Stall mit Antibiotika behandelt, selbst wenn nur einige wenige krank sind. Die Medikamente werden dabei über das Futter oder Trinkwasser verabreicht. Durch den hohen Medikamenteneinsatz findet man die Wirkstoffe häufig in der Luft, im Wasser und

³ Westhoek, H. et al. 2011. The protein puzzle – The consumption and production of meat, dairy and fish in the European Union. PBL Netherlands Environmental Assessment Agency.

http://www.pbl.nl/sites/default/files/cms/publicaties/Protein_Puzzle_web_1.pdf

⁴ Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2015. FAOStat.

<http://faostat3.fao.org/home/E>

Boden. Der übermäßige Einsatz von Antibiotika führt dazu, dass sich immer mehr Bakterien „abhärten“ und Resistenzen gegen Antibiotika entwickeln. Resistente Keime werden auch vom Menschen über die Nahrung und Umwelt aufgenommen.

Antibiotikaresistenten Keime sind eine große Gefahr für unser Gesundheitssystem. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) warnt bereits seit Jahren vor einem „Post-Antibiotika-Zeitalter“. Jährlich sterben schon jetzt mindestens 25.000 Menschen in Europa aufgrund von Antibiotikaresistenzen. Die Dunkelziffer dürfte jedoch viel höher liegen, da es keine EU-weiten, standardisierten Meldesysteme gibt. Die Zahl der zusätzlichen Krankenhaustage alleine durch MRSA wird vom Europäischen Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (ECDC) und der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) mit mehr als einer Million angegeben.^{5, 6}

Fleischproduktion mit hohem Ressourcenverbrauch

Je nach Tierart muss man für ein Kilo Fleisch mit unterschiedlich hohen Mengen an Futtermitteln rechnen. Bei Schweinefleisch – in Österreich etwa 60 Prozent des konsumierten Fleisches – enthält ein Kilo nur noch rund ein Drittel der Kalorien, die in den für die Produktion benötigten Futtermitteln steckt⁷. Die Produktion der Futtermittel benötigt große Mengen an Wasser und landwirtschaftlicher Fläche. Ungefähr 40 Prozent der europäischen Landfläche wird landwirtschaftlich bewirtschaftet, etwa zwei Drittel davon für die Tierhaltung.⁸

Weltweit ist die Tierhaltung für 80 Prozent des landwirtschaftlichen Flächenverbrauches verantwortlich.⁹ 15 Prozent der Flächen, die mit dem Verzehr von tierischen Produkten in der EU zusammenhängen, liegt außerhalb der EU. Damit hat der Überkonsum von Fleisch nicht nur die Auswirkungen auf die Umwelt in Europa.

⁵ Norrby, R. et al. 2009. The bacterial challenge: time to react A call to narrow the gap between multidrug-resistant bacteria in the EU and the development of new antibacterial agents. ECDC/EMA JOINT TECHNICAL REPORT- Stockholm

http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Report/2009/11/WC500008770.pdf

⁶ European Food Safety Authority 2017. <https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/170222>

⁷ Agrar Koordination 2011. Der Futtermittel Blues

http://www.agrarkoordination.de/fileadmin/dateiupload/PDF-Dateien/Futtermittelblues_Heft.pdf

⁸ European Commission. Eurostat. Agriculture statistics - the evolution of farm holdings.

http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Agriculture_statistics_-_the_evolution_of_farm_holdings

⁹ Westhoek, H. 2010. The impact of livestock on biodiversity. Netherland Environmental Assessment Agency.

http://ec.europa.eu/environment/archives/greenweek2010/sites/default/files/speeches_presentations/westhoek_29.pdf

Soja als wichtige Eiweißquelle im Tierfutter

Soja spielt als Futterpflanze eine wesentliche Rolle. Nach der BSE-Krise im Jahr 1997 hat die EU den Einsatz von Tiermehl bei Wiederkäuern verboten, wodurch eine wichtige Eiweißquelle bei der Massentierhaltung weggefallen ist. Das hat dazu beigetragen, dass sich die Sojaproduktion für Tierfutter von 1960 bis 2009 fast verzehnfacht hat – auch zulasten wertvoller und einzigartiger Lebensräume. Fast 80 Prozent des Sojas wird für die Tierhaltung verwendet – der Großteil davon wird importiert. Oft ist das Soja auch gentechnisch verändert. Der Anbau führt in den Herkunftsländern zu massiven ökologischen Problemen und sozialen Abhängigkeiten. Ob Tiere mit gentechnisch verändertem Soja gefüttert wurden, erfahren Konsumentinnen und Konsumenten nicht: Der Einsatz gentechnisch veränderte Futtermittel muss laut EU-Kennzeichnungsverordnung am Endprodukt, also am Fleisch, nicht angegeben werden.

Soja wird auch direkt für die menschliche Ernährung angebaut – allerdings mit einem viel höheren gentechnikfreien und biologischen Anteil und einem weit geringeren Flächenbedarf pro Kalorie als bei der Fleischproduktion.^{10, 11}

Nutztierhaltung als ein Verursacher des Klimawandels

Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) schätzt, dass die Nutztierhaltung weltweit für fast 15 Prozent der vom Menschen verursachten Treibhausgas-Emissionen verantwortlich ist.¹² Die Treibhausgase Kohlenstoffdioxid (CO₂), Methan (CH₄) und Stickoxid (N₂O) werden sowohl direkt durch die Verdauungsprozesse und die Ausscheidungen der Tiere, als auch indirekt durch die Futtermittelproduktion erzeugt – unter anderem durch den Ausbau landwirtschaftlicher Flächen. Besonders in Südamerika wird oft Regenwald gerodet, um für weitere Sojafelder Platz zu schaffen. Steigt die Nachfrage nach Fleisch weiterhin etwa gleich an, dann wird im Jahr 2050 allein die Nutztierhaltung zwei Drittel des nachhaltigen Treibhausgas-Budgets ausschöpfen.¹³

¹⁰ Grabolle, A. Anbau von Soja: Verschwendung an die Futtermittelindustrie. vebu <https://vebu.de/tiere-umwelt/umweltbelastung-durch-fleischkonsum/wald-artensterben/anbau-von-soja/>

¹¹ Soja als Futtermittel. WWF Deutschland. <http://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/fleisch/soja-als-futtermittel/>

¹² Gerber, P.J. et al. 2013. Tackling Climate Change Through Livestock – A global assessment of emissions and mitigation opportunities. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <http://www.fao.org/docrep/018/i3437e/i3437e.pdf>

¹³ Pelletier, N. and Tyedmers, P. 2010. Forecasting potential global environmental costs of livestock production 2000-2050. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States 107(43):18371-4. <http://www.pnas.org/content/107/43/18371.full.pdf>

Kennzeichnung pflanzlicher Produkte

Für Biolebensmittel gibt es eine verpflichtende Kennzeichnung, wenn sie vorverpackt sind und in der EU als Bio-Produkte erzeugt und verkauft werden. Zudem gibt es genaue Vorschriften, wie die Produkte produziert werden dürfen.¹⁴

Für vegetarische und vegane Produkte gibt es keine gesetzlichen Vorgaben zur Kennzeichnung. Es gibt zwar verschiedene Label, aber die Bezeichnung „vegan“ ist lebensmittelrechtlich weder definiert noch geschützt.



Das V-Label gibt es in den Kategorien „vegan“ und „vegetarisch“ und wird von dem Dachverband der europäischen vegetarischen und veganen Organisationen, European Vegetarian Union, vergeben. In Österreich vergibt sie die Vegane Gesellschaft Österreich.¹⁵

Beim V-Label „vegan“ dürfen keine tierischen Bestandteile wie Kälberlab, Fleisch, Knochen, Milch und Eier, Honig enthalten sein und zur Klärung von Getränken dürfen keine tierischen Hilfsmittel zum Einsatz kommen. Generell verboten sind u. a. gentechnische veränderte Produkte, Zutaten aus Schlachtabfällen oder Käfigeiern, Aromen oder Farben tierischer Herkunft. In den Produktionsstätten werden regelmäßige Inspektionen durchgeführt. Jede Änderung bei den Zutaten muss gemeldet werden. Verunreinigungen mit tierischen Substanzen werden überprüft und ggf. werden Laboranalysen durchgeführt.¹⁶



Die **Veganblume** wird von der Vegan Society England für Produkte vergeben, deren gesamter Produktionsprozess tierbestandteilmfrei und tierversuchsfrei ist. So dürfen zum Beispiel Getränke nicht mit Gelatine geklärt werden. Es dürfen auch keine Tiergene oder Stoffe tierischer

Abstammung im Rahmen der Herstellung verwendet werden. Tierversuche dürfen auch nicht an Dritte beauftragt werden.^{15, 17}

¹⁴ https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/organic-farming/organics-glance/organic-logo_de

¹⁵ <https://www.vegan.at/faq-quetesiegel>

¹⁶ <https://www.v-label.eu/de/unternehmen/v-label-inspektion>

¹⁷ <https://www.vegansociety.com/your-business/vegan-trademark-standards>

Es gibt noch weitere Vegan-Kennzeichnungen, die von den Firmen vergeben werden und unterschiedliche Anforderungen erfüllen.

Pflanzliche Alternativen zu Fleisch

Wenn wir mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten oder Getreide und weniger Fleisch essen, ernähren wir uns abwechslungsreicher und gesünder. Wir leben länger und fühlen uns besser. Die Auswahl an pflanzlich basierten Produkten ist inzwischen sehr groß.

Mit Hilfe von **Tofu**, **Seitan**, **Lupinen** und **Tempeh** kann man Gerichte, die im traditionellen Sinn Fleisch enthalten, mindestens genauso gut zubereiten.

Tofu ist traditionelles asiatisches Lebensmittel auf Sojabasis, das alle essenziellen Aminosäuren enthält und das es in verschiedenen Geschmacksrichtungen gibt. **Seitan** stammt aus der chinesischen Küche, besteht aus reinem Weizeneiweiß, das mit Sojasauce mariniert wurde, und hat eine bissfeste Konsistenz. **Lupinen** sind Hülsenfrüchte. Essbar sind spezielle Züchtungen mit weniger Bitterstoffen, die in unseren Breiten wachsen und Vitamin E und eine Anzahl wichtiger Nährstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen, relativ wenig Fett und zahlreiche Ballaststoffen enthalten. **Tempeh** besteht aus fermentierten, gekochten Sojabohnen, und enthält viele natürliche B-Vitamine, ist proteinreich und vielfältig würzbar.

Eine gesunde Ernährung ist vielseitig: reich an Obst und Gemüse, verschiedenen Hülsenfrüchten, und Getreideprodukten – und nur ab und zu ein wenig Fleisch, das dann mit gutem Gewissen genossen werden kann. Mehr pflanzliche Produkte bedeuten weniger Tierleid, weniger Flächenverbrauch, weniger Treibhausgase und eine bessere Gesundheit.

Was kann ich tun?

Wir alle können einen Beitrag zum Klimaschutz – auch beim Essen – leisten. Politik und große Unternehmen haben die Möglichkeit und die Verantwortung, wichtige Schritte für eine bessere, umweltfreundlichere Ernährung zu setzen. Als BürgerInnen können wir das einfordern und als KonsumentInnen Taten setzen:

- Öfter mal Produkte auf pflanzlicher Basis und mehr Gemüse zu essen ist, tut uns gut. Weniger Fleisch - und wenn dann aus artgemäßer Haltung, am besten in Bio-Qualität -, ist besser für die Tiere und das Klima auf unserem Planeten.
- Wenn möglich, regionale und saisonale Produkte bevorzugen.
- Beim Einkauf auf die Siegel Bio, Vegetarisch oder Vegan achten:
Es gibt diverse Bio-Siegel, auf allen Produkten muss aber immer auch das EU Bio-Siegel – ein stilisiertes Blatt auf grünem Grund – auf den Verpackungen aufgedruckt sein.

Wer Wert darauf legt, dass nur Bestandteile von lebenden Tieren, in den Produkte enthalten sind, orientiert sich an der Zutatenliste oder dem V-Label für vegetarische Produkte.

Bei als „vegan“ gekennzeichneten Produkte wird gänzlich auf tierische Inhaltsstoffe verzichtet.