



Vegetarische Ernährung

In Deutschland gibt es heute über **7 Millionen Vegetarier**. Das sind etwa 9 Prozent der deutschen Bevölkerung. **Vor mehr als 30 Jahren**, in den Anfangsjahren des Weltvegetariertags, waren es **nur 0,6 Prozent**.¹

Das Klima freut sich über diesen Trend. Denn ca. **25 Prozent des Klimafußabdrucks** einer durchschnittlichen, in Deutschland lebenden Person entfallen auf ihre **Ernährung**. Den **größten Anteil (69 %)** davon machen **tierische Produkte** aus.²

Die **EAT-Lancet-Kommission** brachte 37 weltweit führende Wissenschaftler*innen aus den Bereichen Ernährung, Gesundheit und Umwelt i zusammen, um eine Frage zu beantworten (2019): **Können wir eine zukünftige Bevölkerung von 10 Milliarden Menschen innerhalb der Grenzen unseres Planeten mit einer gesunden Ernährung versorgen?**²

Die Antwort wird **Planetary Health Diet** genannt: eine Ernährung auf Basis **pflanzlicher Lebensmittel: Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkorngetreide, Nüsse und hochwertige Pflanzenöle**. Nur wenig Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier sind möglich. Denn: Tierische Lebensmittel benötigen mehr **begrenzte Ressourcen wie Wasser, Energie und Land**.

Bei **rein vegetarischer Ernährung** würde sich unser **Flächenbedarf um 46 % reduzieren**. Analog dazu nähmen auch die ernährungsbedingten Treibhausgas-Emissionen deutlich ab.³

