

# AKTION: „PROBIERT DOCH MAL!“

Mit dieser Station soll Neugierde für pflanzliche Produkte geweckt und die Anregung „mal etwas Neues auszuprobieren“ gegeben werden. Es gilt, das eigene Essverhalten und die eigenen -gewohnheiten zu beleuchten und eine kritische Auseinandersetzung zu fördern. Es sollen die unterschiedlichen CO<sub>2</sub>-Bilanzen von pflanzlichen und tierischen Produkten thematisiert sowie die Gründe dafür identifiziert werden.

## ••• AUFLÖSUNG UND ERLÄUTERUNG

Über Geschmack lässt sich bekanntlich streiten. Wie die einzelnen Sorten bei den Schüler\*innen ankommen und bewertet werden, ist also ganz individuell. Mit Sicht auf die Klimabilanz der Drinks schneidet der Haferdrink mit ca. 450 Gramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Liter am besten ab. Damit hat er aus Klimagesichtspunkten eine etwa viermal bessere Klimabilanz als Kuhmilch, bei der pro Liter ca. 1.800 Gramm CO<sub>2</sub>-Äquivalent entstehen.

### GRÜNDE FÜR DIE UNTERSCHIEDLICHE KLIMABILANZ DER DRINKS<sup>8,9</sup>

	CO <sub>2</sub> -Äquivalent pro 1.000 ml <sup>10</sup>	Transport/ Ursprungsort	Ressourceneinsatz zur Herstellung
<b>Haferdrink</b>	ca. 450 g CO <sub>2</sub> -Äquivalent	Hafer wächst in Deutschland. Der Transportweg kann dadurch sehr kurz gehalten werden.	Geringer Energieaufwand beim Anbau, da Hafer eine relativ genügsame Pflanze ist und gut im kühlen und feuchten Klima nördlicher Breiten wächst. Auch der Verbrauch an Wasser ist niedrig.
<b>Kuhmilch</b>	ca. 1.800 g CO <sub>2</sub> -Äquivalent	Kuhmilch wird in Deutschland hergestellt und kann daher potenziell aus der Region stammen.	Bei der Herstellung von Kuhmilch besteht ein hoher Energieaufwand, da zum einen Ressourcen für die Aufzucht der Tiere benötigt werden und zum anderen zusätzlich noch die Ressourcen beachtet werden müssen, die für die Produktion der Futtermittel nötig sind.
<b>Reisdrink</b>	ca. 750 g CO <sub>2</sub> -Äquivalent	Da 90 % der weltweiten Reisproduktion in Asien stattfindet, fallen sehr lange Transportwege an.	Von den drei hier genannten pflanzlichen Drinks entstehen bei der Herstellung von Reisdrinks die meisten Treibhausgase. Beim Nassreis-Anbau entsteht vor allem das besonders klimaschädliche Methan. Außerdem wird bei der Produktion eine hohe Menge an Wasser verbraucht.



••• Fortsetzung

<sup>8</sup> Greenpeace Magazin (2019). Schaumschläger? Greenpeace Magazin (4), 28-33.

<sup>9</sup> Albert Schweitzer Stiftung (2018). Zur Ökobilanz von Pflanzenmilch. Abrufbar unter: <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/okobilanz-pflanzenmilch>. Abgerufen am 19.2.2021

<sup>10</sup> Zur Berechnung der entstehenden Treibhausgasemissionen, die hier für Kuhmilch und pflanzliche Drinks angegeben werden, wird die Eaternity Datenbank verwendet. Eaternity ist die weltweit größte Umweltbilanz-Lebensmittel-Datenbank. Derzeit umfasst die Datenbank mehr als 550 Zutaten und weitere Parameter zur biologischen und Gewächshausproduktion sowie zu Verarbeitung, Verpackung und Konservierung. Die Angaben der CO<sub>2</sub>-Äquivalente sind gerundete Werte.

Das Projekt MehrWertKonsum wird gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



2024

EFRE.NRW  
Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung

	CO <sub>2</sub> -Äquivalent pro 1.000 ml <sup>10</sup>	Transport/ Ursprungsort	Ressourceneinsatz zur Herstellung
<b>Soja-drink</b>	ca. 500 g CO <sub>2</sub> -Äquivalent	Soja für Tofu und Sojadrinks wird zum größten Teil in Europa angebaut. Hauptproduzenten in Europa sind Österreich, Frankreich, Belgien und die Niederlande. Der Anbau von Soja in Südamerika ist problematisch, da hierfür riesige Flächen des Regenwaldes abgeholzt werden.	Bei der Herstellung von Soja kommt es sehr auf den Ort und die Art der Herstellung an. In Europa angebautes Soja ist gentechnikfrei und beansprucht bei der Produktion durchschnittlich ca. 60% weniger Ressourcen als Kuhmilch. Soja aus den USA oder Südamerika ist dagegen weitaus problematischer. Dort wird zum Großteil genmanipuliertes Soja angebaut und ein höherer Einsatz von Pestiziden angewendet.

FRAGEN, DISKUSSIONSANREGUNGEN UND HINTERGRUNDINFORMATIONEN

❖ **Fragen:** Wie hat euch die Erfahrung der Blindverkostung gefallen? Welcher Drink hat euch besonders gut geschmeckt? Welcher hat einen sehr großen Eigengeschmack? Wer hat vorher schon mal pflanzliche Drinks probiert? Habt ihr Ideen und Tipps, wie man die Drinks noch gut einsetzen kann bzw. womit sie zusammen besonders gut schmecken? Wer hat schon mal andere pflanzliche Produkte, wie zum Beispiel Veggie-Burger, probiert? Was kennt ihr?

❖ **Geschmack und Gewohnheiten:** Geschmäcker sind unterschiedlich und so ist es auch ganz normal, dass nicht alle Sorten allen schmecken, vor allem nicht pur. Aufgrund der positiveren Klimabilanz kann man sich aber überlegen, wie man etwa die pflanzlichen Drinks einsetzen könnte, wodurch der Eigengeschmack weniger stark zu schmecken ist. Beispiele sind: Im Müsli, als Basis für Milchreis, Fruchtjoghurts auf Basis von Soja.

❖ **Nährstoff-/Gesundheitsaspekt:** Es ist wichtig, die Produkte individuell und kritisch zu überprüfen, insbesondere mit Blick auf die durch Hersteller verpflichtend zu kennzeichnende Nährwerttabelle. Die Gehalte einzelner Nährwerte und die daraus folgende Bewertung können von Produkt zu Produkt variieren. Es gibt keine pauschale Antwort oder Empfehlung. Wenn man sich fokussiert mit den gesundheitlichen Aspekten von Milch und pflanzlichen Drinks auseinandersetzen möchte, ist es notwendig, sich mit den jeweiligen Nährwertprofilen, der Zusammensetzung und der Herstellung auseinanderzusetzen. Hier ein paar grundsätzliche Unterschiede:

❖ **Nährstoffzusammensetzung:** Kuhmilch und pflanzliche Alternativen haben grundsätzlich eine unterschiedliche Nährstoffzusammensetzung, wodurch sich ein anderes Verhältnis von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß ergibt. Pflanzliche Drinks enthalten in der Regel weniger Fett, das in pflanzlicher Form zur Verfügung steht und gesünder als tierisches Fett ist.

❖ **Nährstoffe:** Pflanzliche Drinks enthalten weniger Nährstoffe wie zum Beispiel Kalzium oder Vitamin B12. Daher werden pflanzlichen Drinks diese Stoffe oft zugesetzt. Bei veganer Ernährung kann dieser Zusatz sehr sinnvoll sein. Bei einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung wäre dies aber nicht unbedingt nötig.

❖ **Unverträglichkeiten:** Bei einer Intoleranz von Laktose oder Milcheiweiß können die pflanzlichen Drinks eine Alternative darstellen, da alle Getreidedrinks frei von tierischem Eiweiß und Milchzucker sind. Bei einer Glutenunverträglichkeit kann ein Reisdink geeignet sein.

❖ **Umweltaspekte:** Unsere Umwelt und unser Klima werden durch vegetarische und vegane Produkte deutlich entlastet, denn der Einsatz einer pflanzlichen Rohstoffbasis bietet gegenüber tierischen Rohstoffen klare Vorteile im Hinblick auf den Ressourcenverbrauch und die klimaschädigenden Emissionen. Gleichzeitig muss die jeweilige Herkunft der Lebensmittel kritisch betrachtet werden, da beispielsweise auch Mandeln oder Reis für pflanzliche Drinks hohe CO<sub>2</sub>-Emissionen verursachen können.

❖ **Informieren und Ausprobieren:** Pflanzliche Drinks haben andere Eigenschaften als Kuhmilch und eignen sich nicht für alle Verwendungszwecke. Hier gilt es, verschiedene Verwendungszwecke und Rezepte auszuprobieren. Auch Food-Blogs informieren über gute Einsatzmöglichkeiten. Die Auswahl an vegetarischen und veganen Lebensmitteln wächst stetig. Einfach mal neugierig sein und Neues ausprobieren!

❖ **Pflanzliche Produkte sind im Trend:** In Supermärkten findet man mittlerweile eine große Auswahl an vegetarischen und veganen Lebensmitteln, wie etwa Burger-Pattys und andere Fleischersatzprodukte.

Das Projekt MehrWertKonsum wird gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



EFRE.NRW  
Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung