

JULIA FELICITAS ALLMANN



Jeden Tag die **WELT RETTEN**

Wie wir mit 66 Alltagsentscheidungen
die Erde zu einem besseren Ort machen

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Reinhard Brendli

Lektorat: Anne Nordmann

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7469-7

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Illustrationen: Dmitri Broido

Fotos: Athenea Diapoulis

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7469 05_2020_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch an einigen Stellen nur das generische Maskulinum verwendet. Das stellt ausdrücklich keine Wertung dar, gemeint sind durchgängig alle Geschlechter.

NACHHALTIG? OFT ANDERS ALS GEDACHT

Wussten Sie schon, dass Avocados zu den klimaschädlichsten Früchten überhaupt gehören? Oder dass für die Herstellung von einem Liter Kuhmilch 628 Liter Wasser verbraucht werden?

Und hätten Sie gedacht, dass regional nicht immer die beste Wahl ist? Wenn Sie im Frühjahr Äpfel essen wollen, kann Obst aus Neuseeland die ökologischere Variante sein.

Auch vor dem Computer haben Sie großen Einfluss auf das Klima: Das Streaming eines durchschnittlichen Kinofilms verursacht etwa so viele Emissionen wie eine Autofahrt von knapp 20 Kilometern – weit »grüner« ist das klassische Fernsehen. Navigieren Sie sich und Ihre Familie sicher durch die Klippen der Nachhaltigkeit: Lassen Sie sich überraschen von erstaunlichen Fakten und freuen Sie sich auf viele umweltverträgliche Alternativen, die Spaß machen!

VORWORT

Papier oder Plastik? Bio oder unverpackt? Glas oder Konserve? Und was dürfen wir in der Klimakrise überhaupt noch mit gutem Gewissen essen? Es ist wirklich kompliziert, bei all den Nachhaltigkeitstipps den Überblick zu behalten. Und ziemlich schwierig, sich bei ständig neuen Katastrophenmeldungen nicht entmutigen zu lassen. Dieses Buch liefert Ihnen schnelle Antworten, wenn Sie gegen schmelzende Gletscher, Regenwaldabholzung, Artensterben und Plastik in den Meeren kämpfen möchten – aber so, dass es einfach ist und in den Alltag passt. Es zeigt, was Alufolie, Milchersatz und Streamingdienste mit Klimaschutz zu tun haben, und erklärt auf Grundlage von Studienergebnissen und Experteninterviews, wie sich unsere vielen täglichen Entscheidungen auswirken. Wichtig dabei: Hier geht es nicht um Vorschriften oder Verurteilungen. Die Kapitel dienen Ihnen eher als Selbstbedienungsladen zur Weltverbesserung, in dem Sie sich ein Programm zusammenstellen können, um mit gutem Gewissen durch den Tag zu gehen. Klar, es muss und kann nicht jeder in allen Punkten perfekt sein. Aber in Summe können wir gemeinsam einen Unterschied machen und in unserem täglichen Leben dafür sorgen, dass die Erde eine bessere Zukunft hat.



ERNÄHRUNG: WAS 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 herumgesprachen.
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 CO_2 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 CO_2 -Äquivalenten. Dabei sind alle Treibhausgase auf CO_2 gegengerechnet. Methan etwa ist 25-mal so klimaschädlich wie CO_2 , ein Kilo entspricht also 25 Kilo CO_2 . In vielen Quellen (und in diesem Buch) ist zur Vereinfachung von CO_2 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, Pürrierstab oder Standmixer und ein Nussmilchbeutel oder Leinentuch, um den Drink am Ende fein zu sieben.

Außerdem gilt Hafer als recht anspruchsloses Getreide: Zum Anbau sind in der Regel weder Dünger noch Pestizide notwendig – das freut nicht nur Landwirte, sondern auch die Umwelt. Und auch mit Blick auf Emissionen, Wasser- und Flächenverbrauch liegt der Haferdrink vor der tierischen Alternative: Pro Liter werden den Wissenschaftlern zufolge 0,9 Kilo CO₂ ausgestoßen, also weniger als ein Drittel im Vergleich zur Kuhmilch. Die Landnutzung liegt mit 0,8 Quadratmetern bei unter einem Zehntel und ähnlich sieht es beim Wasserverbrauch aus: Bei einem Liter Haferdrink kommen wir auf 48 Liter – es ist eine Ersparnis von 580 Litern Wasser möglich, wenn wir auf Kuhmilch verzichten.

Bei pflanzlichen Drinks auf Basis anderer Rohstoffe ist die Lage anders: Mandeln benötigen sehr viel Wasser (371 Liter pro Liter Mandeldrink). Außerdem sorgt der Anbau je nach Herkunftsland durch Monokulturen und Pestizideinsatz für Probleme (siehe [➤](#)). Auch Reisdrinks gibt es in vielen Supermarktregealen. Sie stehen aus Umweltsicht zwar immer noch besser da als Kuhmilch, doch im Vergleich zum Hafer

ist Reis der klare Verlierer. Reisfelder geben viel Methan ab, Schätzungen zufolge etwa zehn Prozent der weltweiten Emissionen durch Landwirtschaft. Ein Liter Reisdrink bringt es auf 1,2 Kilogramm Treibhausgase.

Um noch kurz über Sojadrinks zu sprechen: Welche Probleme der Sojaanbau verursachen kann, wird ab $\geq$ deutlich. Doch wenn wir hierzulande Sojadrinks kaufen, stammen die verwendeten Bohnen meist aus Europa – hier wird kein Regenwald abgeholzt und der Anbau von genmanipulierten Sojapflanzen ist verboten. CO₂-Emissionen und Landnutzung sind ähnlich hoch wie bei Hafer, beim Wasserverbrauch liegt Soja sogar vorn: Pro Liter Sojadrink sind den Oxford-Forschern zufolge nur 28 Liter Wasser nötig – also sogar weniger als beim Haferdrink.

Kurz gesagt

→ Probieren Sie doch mal einen Haferdrink statt Kuhmilch, das hilft der Umwelt: Es wird weniger CO₂ abgegeben und die Produktion benötigt deutlich weniger Wasser und Fläche.