



2019



**BIO, GESUND UND LEISTBAR. JA, DAS GEHT!**  
Umweltfreundliche und gesunde Ernährung in Österreich

# ESSEN WIR UNS UND DIE ERDE GESUND

## Unsere Ernährung hat großen Einfluss auf die Umwelt.

Welche Lebensmittel wir essen und wie wir diese produzieren, wirkt sich auf das Klima, die Verfügbarkeit von Süßwasser und auf die Artenvielfalt aus. Bei der Produktion von biologischen Lebensmitteln wird darauf Rücksicht genommen: Sie schonen Ressourcen, schützen unsere Umwelt und leisten einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Biodiversität. Häufig werden Bioprodukte allerdings einfach als zu teuer abgetan: Doch bio, gesund und leistbar geht!

## STANDARDKORB



## Bio, gesund und leistungsfähig geht!

Eine neue WWF-Studie, welche vom Forschungsinstitut für Biologischen Landbau (FiBL) umgesetzt wurde, zeigt: Folgt man den Empfehlungen einer gesunden Ernährung (Ernährungspyramide), kann man 70 Prozent des gesamten Einkaufs in biologischer Qualität kaufen, ohne mehr Geld als bisher auszugeben. Dadurch werden die Treibhausgasemissionen um fast 40 Prozent reduziert.

Diese Veränderung unserer Ernährungsgewohnheiten schafft gesünderes Essen für gesündere Menschen und eine gesündere Umwelt.



70%

zertifizierte Bio-Produkte

## GESUNDER KORB

- + mehr Obst und Gemüse
- + mehr Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, Bohnen ...)
- weniger Fleisch
- weniger gezuckerte Getränke
- weniger Fertigprodukte

Gesundheitscheck



Klimabelastung

36 kg CO<sub>2</sub>-e

-40%

GESAMTSUMME:

119 €



# GUT FÜR DIE UMWELT, GUT FÜR DIE GESUNDHEIT

---

... und das für den gleichen Preis. Der in der Studie verwendete Warenkorb wurde für eine vierköpfige Familie mit zwei Erwachsenen und zwei Kindern unter 14 Jahren berechnet. Gemeinsam werden rund 120 Euro pro Woche ausgegeben<sup>1</sup>. Dabei werden entgegen den Empfehlungen des Gesundheitsministeriums dreimal zu viel Fleisch, zu viele Fertigprodukte und zu viele Softdrinks gekauft. Diese drei sind nicht nur ungesund, sondern auch sehr hochpreisige Produkte.

Durch eine Veränderung in ihrem Einkaufsverhalten – hin zu einem gesunden Warenkorb – gehen sich nun für die Familie um den gleichen Preis deutlich mehr Obst und Gemüse aus. Und dieser neue Warenkorb besteht sogar zu 70 Prozent aus Bioprodukten!

Bei einem kompletten Umstieg auf 100 Prozent Bio würden die Mehrkosten nur rund zehn Prozent betragen.

## DAS BIO-SIEGEL GARANTIERT:

---



Kein Pflanzenschutz mit chemisch-synthetischen Pestiziden



Keine leicht löslichen, mineralischen Dünger



Ökologisch produzierte Futtermittel ohne Zusatz von Antibiotika und Leistungsförderern



Abwechslungsreiche, weite Fruchtfolgen



Flächengebundene, artgerechtere Tierhaltung

**GVO** FREI

Keine gentechnisch veränderten Organismen

<sup>1</sup> Einkauf besteht aus 1/3 Billigprodukte und 2/3 Markenprodukte für insgesamt 119 Euro.

# UMSTELLUNG MIT GROSSER WIRKUNG

## Mehr als satt.

Etwa ein Viertel unseres ökologischen Fußabdrucks lässt sich auf unser Essen zurückführen. Das heißt, 25 Prozent der Fläche, die wir rechnerisch für unsere Bedürfnisse verbrauchen, bestimmen wir durch unsere Ernährung. Damit ist unser typisch westlicher Lebensstil eine der größten Bedrohungen für unsere Umwelt.

## Hauptverantwortlich ist unser Ernährungsverhalten.

Mit einem Fleischkonsum von 63 Kilogramm pro Person und Jahr liegen wir in Österreich im europäischen Spitzenfeld. Die Produktion von Fleisch verursacht hohe Folgeschäden für die Umwelt und das Klima. Außerdem essen wir auch 30 Prozent mehr Zucker und über 80 Prozent mehr tierische Fette als der europäische Durchschnitt. Das belastet unseren Körper und unseren Planeten.

## Eat smarter.

Diese entscheidende Änderung hin zu einer gesunden Ernährung bezieht sich auf die Empfehlungen des Bundesministeriums für Gesundheit (Ernährungspyramide). Sie beinhaltet einen beträchtlich geringeren Fleischkonsum (30 Prozent des aktuellen Verbrauchs) sowie eine Steigerung des Verzehrs von Obst und Gemüse. Die Reduktion tierischer Proteine wird dabei durch Proteine und andere Nährstoffe aus Hülsenfrüchten und Getreide kompensiert.

## Einkauf pro erwachsener Person und Jahr

Details dazu unter:

> [www.wwf.at/warenkorbstudie](http://www.wwf.at/warenkorbstudie) (Seite 17)



# DAS KÖNNEN WIR TUN

Ziel des WWF ist es, den ökologischen Fußabdruck der Ernährung signifikant zu verringern. Vor diesem Hintergrund fordert und empfiehlt der WWF Österreich:



**Mehr Bio anbieten.** Unternehmen können ihren ökologischen Fußabdruck wesentlich reduzieren, indem sie mehr biologische Produkte beschaffen, anbieten und deren Konsum gezielt forcieren.

**Weniger und besseres Fleisch.** Unternehmen können den Fokus auf gesunde Ernährung legen. Der Verzehr von Obst und Gemüse muss stärker unterstützt werden, etwa durch eine sichtbarere Positionierung. Auch der Ausbau des vegetarischen Angebots und die Verfügbarkeit von Fleisch in kleineren Portionen bieten Unterstützung. Der Handel sollte auf Werbeaktionen verzichten, die Fleisch zu Billigpreisen anbieten.

**Besser informieren.** Der WWF fordert Unternehmen auf, die eigenen Kommunikationskanäle zu nutzen, um Konsumentinnen und Konsumenten über Themen rund um eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu informieren.



**Mehr Bio essen.** Der ökologische Landbau ist im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft ressourcenschonender und umweltverträglicher – und weist dadurch ein größeres Naturschutzpotenzial auf. Es werden weniger Pestizide eingesetzt, weniger mineralische Dünger verwendet, und auch die Fläche wird weniger bearbeitet. Das tut auch dem Boden gut. Aber aufgepasst: Nur wo ein Bio-Siegel drauf ist, ist auch Bio drin.

**Gemüse in Massen.** Lassen wir Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten und Obst den Vortritt. Obst und Gemüse belasten in der Produktion unsere Umwelt deutlich weniger und tun unserem Körper gut. Hülsenfrüchte liefern uns wichtige Proteine, greifen Sie deshalb öfter zu Linsen, Erbsen und Bohnen.

**Fleisch in Maßen – zurück zum „Sonntagsschnitzel“.** Wir essen dreimal mehr Fleisch als von Gesundheitsexpertinnen und -experten empfohlen. Die Auswirkungen unseres Fleischkonsums sind vielfältig, von der Abholzung des Regenwaldes bis hin zur Überdüngung unserer Gewässer und Böden. Ein reduzierter Konsum von Fleisch und Fleischprodukten entlastet das Haushaltsbudget und macht mehr Bio leistbar.

**Transparente Fleischherkunft.** Bisher muss in der Gastronomie nicht angegeben werden, woher das angebotene Fleisch stammt. Das begünstigt den Einsatz von Billigfleisch aus dem Ausland. Deshalb braucht es eine verpflichtende Herkunftskennzeichnung, die möglichst unbürokratisch umgesetzt wird. Dasselbe gilt für verarbeitete Produkte im Handel.

**Bio-Vorreiterrolle stärken.** Österreich hat im Vergleich zu anderen europäischen Ländern bereits einen relativ hohen Anteil an Bio-Anbau. So werden bereits 24 Prozent der landwirtschaftlichen Flächen biologisch bewirtschaftet. Jedoch werden nur acht Prozent aller Frischeprodukte auch biologisch eingekauft. Der Biokonsum muss daher ausgeweitet werden, sodass die österreichischen Bioprodukte auch auf unseren Tellern landen.

**Öffentliche Hand als Vorbild.** Öffentliche Einrichtungen sollten Vorreiterbetriebe für eine nachhaltige Beschaffung und Ernährung sein. Verpflichtende Quoten in der Beschaffung bieten eine gute Unterstützung. Auch die Portionsgrößen können gesünder und umweltfreundlicher gestaltet werden, z. B. durch kleinere Fleischportionen.

## 63 kg Fleisch

So viel verzehrt jeder von uns pro Jahr. Damit hat Fleisch den größten Anteil am ökologischen Fußabdruck. Wir Österreicherinnen und Österreicher liegen damit im europäischen Spitzenfeld.

## Mehr Bio für alle!

Der ökologische Landbau ist im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft ressourcenschonender und umweltverträglicher.



## Ernährung beeinflusst Klima und Umwelt

Die gute Nachricht: Durch eine gesündere Ernährung, d. h. unter anderem weniger Fleisch- und Milchprodukte, können wir unser Klima schonen.

## Informieren Sie sich weiter

Alle Tipps zum Thema nachhaltige Ernährung sowie die Studie zum Download finden Sie hier: [www.wwf.at/ernaehrung](http://www.wwf.at/ernaehrung)

### IMPRESSUM

WWF Österreich, Ottakringer Straße 114–116; Tel.: +43 1 488 17-0; wwf.at **ZVR. Nr.:** 751753867 **DVR:** 0283908

**Redaktion:** Julia Haslinger, Helene Glatter-Götz, Theresa Gral, Gisela Klaushofer. Alle Angaben basieren auf der Studie „Bio, gesund und leistungsfähig – Geht das? Auswirkungen eines geänderten Einkaufsverhaltens auf Kosten und Klimawandel“.



Höchster Standard für Ökoeffektivität.  
Cradle to Cradle™ zertifizierte  
Druckprodukte innovated by gugler\*.

**Design:** message – the inspiration company **Coverfoto:** Vincent Sufiyan **Druck:** gugler\* **Unterstützen Sie die Arbeit des WWF:**  
Spendenkonto: IBAN: AT26 2011 1268 3901, BIC: GIBAATWWXXX;  
Wien, Februar 2019