



KOFINANZIERT  
VON DER  
EUROPÄISCHEN  
UNION



# MEINE SUPERPOWER

**GEGEN DIE KLIMAKRISE:  
PLANT-BASED ESSEN!**

[www.wwf.at/superpower](https://www.wwf.at/superpower)

# GLOBAL BETRACHTET

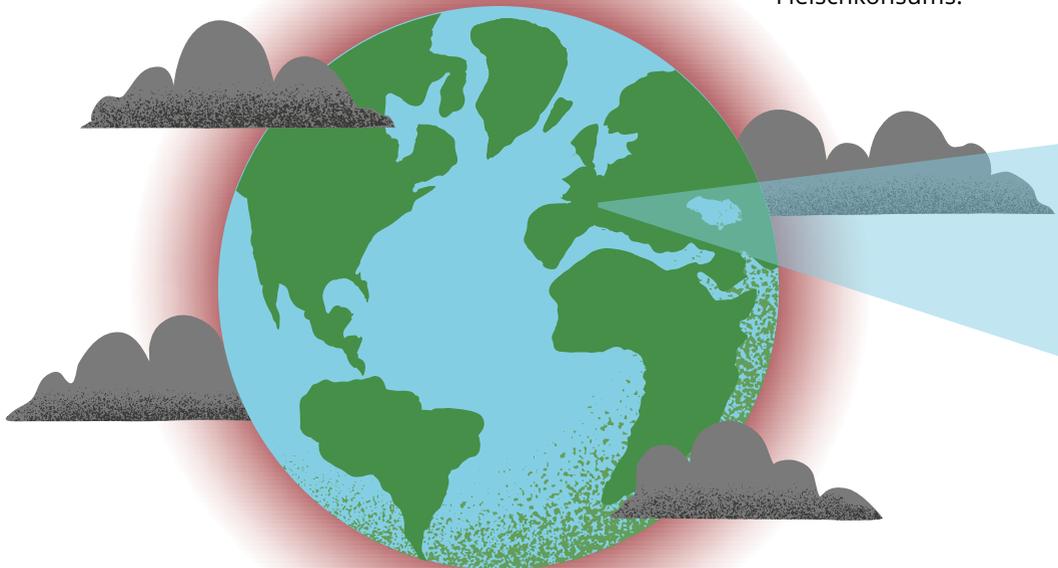
## Unsere Ernährungsweise macht viele Probleme

### Wir grillen den Planeten

Was wir essen, und wie es produziert wird, verursacht bis zu **37 %** der weltweiten Treibhausgase.<sup>1</sup>

### Wir verschlingen den Regenwald

Buchstäblich – denn die Lebensmittelproduktion ist für **80 %** der Regenwaldabholzung verantwortlich. Hauptsächlich wegen unseres Fleischkonsums!<sup>2</sup>



### Wir verlieren an Boden

Landwirtschaft verbraucht **die Hälfte** der bewohnbaren Erdoberfläche. Mehr als **zwei Drittel** davon für tierische Lebensmittel!<sup>3</sup>

### Wir schrumpfen die Artenvielfalt

Biodiversität hält die Natur am Leben. **70 %** ihres Verlustes gehen auf das Konto des Ernährungssystems.<sup>4</sup>

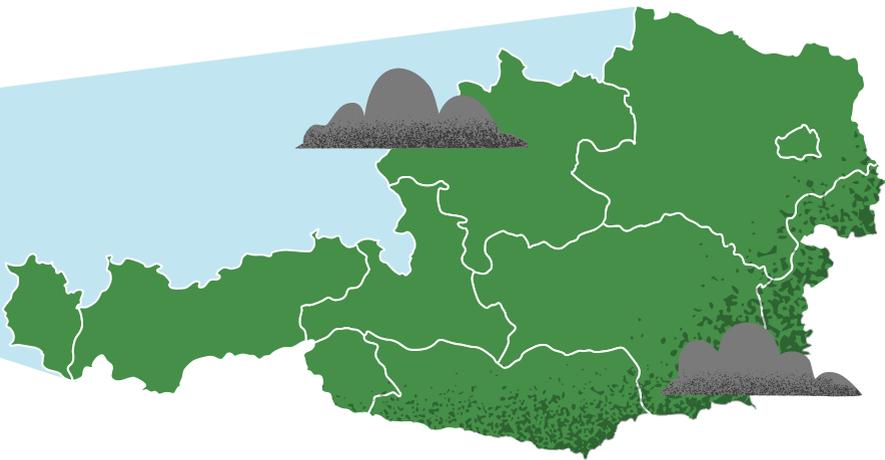
# UND SO SIEHT ES IN ÖSTERREICH AUS

## Trauriger Rekord

Im Durchschnitt isst jede und jeder in Österreich **61 kg** Fleisch pro Jahr.<sup>7</sup> Das ist knapp dreimal so viel wie als Obergrenze empfohlen.<sup>8</sup> Damit liegen wir leider im europäischen und weltweiten Spitzenfeld.<sup>9</sup>

## Kleiner Schritt, mega Wirkung

Nur **ein Fünftel** weniger Fleisch auf unseren Tellern würde schon einen deutlichen Unterschied machen. Es gäbe dann genug Flächen, um das gesamte Tierfutter-Soja in Österreich anzubauen. So könnten wir auf Soja-Importe aus Regenwald-Regionen verzichten.<sup>5</sup>



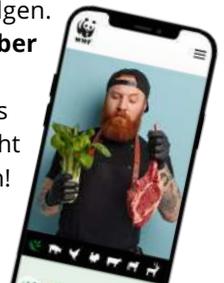
## You are not alone!

Immer mehr Menschen entdecken im plant-based Essen ihre Superpower! Mehr als **jede zehnte** Person in Österreich isst bereits vegetarisch oder vegan.<sup>6</sup>

## Gscheit statt wurscht

Im WWF Fleischratgeber findest du das Fleisch mit den geringsten Umweltfolgen. [wwf.at/fleischratgeber](http://wwf.at/fleischratgeber)

**Spoiler alert:** „Aus Österreich“ reicht nicht als Qualitätskriterium!



# LASS DIR NICHTS AUFTISCHEN!

FAMILY  
EDITION

## So kannst du schlagfertig Ernährungs-Irrtümer wegputzen!

Tante Trude tobst:



WOS AM TISCH KUMMT, WIRD G'ESSN.  
WOS GENAU DES IS' SCHERT DEN PLANETEN NED.

Falsch! Vegetarier\*innen sparen im Vergleich zur durchschnittlichen Ernährung in Österreich fast die Hälfte der damit verbundenen klimaschädlichen Treibhausgase ein. Veganer\*innen sogar rund 70 %.<sup>10</sup> Das heißt: Eine der einfachsten Möglichkeiten den Planeten zu schützen ist, **mehr plant-based und weniger tierische Produkte** zu essen. Also liebe Trude – reich mir das Gemüse bitte.

Bruder Benny brüllt:

Weniger Fleisch, wäre gesünder – sagt sogar das Gesundheitsministerium. Auf Proteine muss aber keiner verzichten: **Hülsenfrüchte sind besonders eiweißreich** und damit eine perfekte Alternative zu Fleisch. Soja enthält sogar mehr Eiweiß!<sup>11</sup> Viele Spitzensportler\*innen essen vegan. Such sie in der App deines Vertrauens, Benny!

OIDA, G'SUND IST DES SICHER NED!  
OHNE FLEISCH WIRST UR DA LAUCH!



Onkel Otto offenbart:



OIS A BLEDSINN – SOLANGST AUS  
ÖSTERREICH KAUFST, PASST DES SCHO.

Für viele ist Regionalität das oberste Gebot – aber Achtung! Der **Transport trägt überraschend wenig zu den ernährungsbedingten Treibhausgasen bei.**<sup>12</sup> Viel schlimmer ist, dass auch hierzulande Nutztiere mit importiertem Soja aus Südamerika gefüttert werden. Dafür werden wertvolle Regenwälder und walddreiche Savannen abgeholzt. Deshalb: Auch bei österreichischem Fleisch gut informieren z.B. im [wwf.at/fleischratgeber](http://wwf.at/fleischratgeber)  
Na Otto, da schaust mit die Augn!

Schwester Sophie spottet:

Nope! Das meiste Soja, das in Österreich in Produkten wie Tofu oder Sojadrinks verwendet wird, stammt auch aus Österreich. Der Regenwald wird hauptsächlich für Soja abgeholzt, das als Futtermittel für Nutztiere gebraucht wird. Dieses importierte Soja versteckt sich in tierischen Produkten. **Wer also zu Tofu greift, tut dem Regenwald etwas Gutes.** Netter Versuch, Sophie ...

FLEX NED SO MIT DEM PLANT-BASED!  
DEIN TOFU IST EIN REGENWALD-KILLER!



# DIE PLANT-BASED PROTEIN-SUPERHELDEN



Tempeh (Soja)	53 g
Sojafleisch, Sojaschnitzel	40 g
Seitan, roh	34 g
Erdnüsse	26 g
Haferflocken	14 g

Kürbiskerne	36 g
Walnüsse	17 g
Linsen, gekocht	11 g
Tofu	8 g

Proteingehalt in g pro 100 g (gilt für alle Gramm-Angaben auf dieser Seite)<sup>13</sup>

## Zum Vergleich: Tierische Lebensmittel

Schweinefilet, roh 22 g

Rinderfilet, roh	22 g
Geflügel, roh	21 g
Mozzarella	20 g
Ei	13 g

Milch	3 g
Wildlachs, roh	20 g
Zuchtlachs, roh	20 g
Parmesan	35 g



KLINGT KOMISCH, IS' ABER SO: AUS 9 KG SOJA, LASSEN SICH NUR 5 PORTIONEN RINDFLEISCH, ABER 68 PORTIONEN TOFU MACHEN!<sup>14</sup>

9kg Soja



5 Portionen  
Rindfleisch  
à 200g



68 Portionen  
Tofu à 200g



# MEINE SUPERPOWER

**GEGEN DIE KLIMAKRISE: PLANT-BASED ESSEN!**

wwf.at/superpower



KOFINANZIERT  
VON DER  
EUROPÄISCHEN  
UNION



# AKTIVIERE DEINE SUPERPOWER!



## ICH ESSE FLEISCH

### Superpower Starter-Set

- So oft wie möglich Fleisch mit schmackhaftem Gemüse ersetzen.
- Fleisch nur noch biologisch kaufen.
- Sich der Herausforderung stellen und drei neue fleischlose Rezepte pro Woche ausprobieren.
- Saisonkalender ansehen und Frisches vom Bauernmarkt genießen.

## ICH ESSE VEGETARISCH

### Superpower Pro-Kit

- Drei vegane Tage pro Woche einlegen.
- Tierische Produkte nur noch biologisch kaufen.
- Luft nach oben in Sachen Lebensmittelverschwendung? Einkaufszettel schreiben und auf gute Lagerung achten!
- Die Lebensmittelvielfalt auf dem Bauernmarkt entdecken, anstatt im Supermarkt zu shoppen.

## ICH ESSE VEGAN

### Superpower Unstoppable-Package

- Hundert Prozent Bio ins Einkaufswagerl legen.
- Ein Monat lang frisch kochen und auf Fertigprodukte verzichten.
- Öl-Challenge: Nur Produkte mit heimischem Öl wie Sonnenblumen- oder Rapsöl kaufen.
- Über den Tellerrand schauen und neue pflanzliche Rezepte ausprobieren. Auch Freund\*innen können inspiriert werden.

### Was bedeutet eigentlich „plant-based“?

Wollt ihr mich pflanzen? Allerdings! Plant-based – wörtlich übersetzt pflanzen-basiert – bezeichnet nämlich eine Ernährung, die zum größten Teil pflanzlich ist. Das bedeutet nicht notwendigerweise vegan oder vegetarisch, sondern, dass pflanzliche Lebensmittel auf deinem Teller die Hauptrolle spielen.

# 4 FAUSTREGELN FÜR DEINE SUPERPOWER



## Mehr plant-based

Pflanzliche Lebensmittel sollten die Basis deiner Ernährung sein. Das ist gut fürs Klima – und auch besser für deine Gesundheit.

## Weniger und dafür besseres Fleisch

Wenn Fleisch auf den Tisch kommt, dann bitte zu Bio-Fleisch greifen. Da kommt nur biologisches Futter zum Einsatz und es werden auch keine chemisch-synthetischen Pestizide verwendet.<sup>16</sup>

## Wann immer es geht, Bio

Bio schont wichtige Ressourcen wie Boden oder Wasser und freut die Artenvielfalt.

## Saisonal und Regional

Kaufst du ein, was bei dir gerade wächst, förderst du die heimische Landwirtschaft.

Der WWF arbeitet science based: **Quellenangaben** zu allen Fakten in diesem Folder findest du unten bei den FAQs der Superpower Seite: [wwf.at/superpower#quellen](http://wwf.at/superpower#quellen)

**Impressum:** Herausgeber und Medieninhaber: WWF Österreich, Ottakringer Str. 114 - 116, 1160 Wien; Tel: +43 1 488 17-0; E-Mail: [wwf@wwf.at](mailto:wwf@wwf.at); ZVR-Zahl: 751753867; Infos zum Datenschutz: [www.wwf.at/datenschutz](http://www.wwf.at/datenschutz); Text: Barbara Wallner, [www.barbarawallner.at](http://www.barbarawallner.at); Layout & Design: Wolfgang Födisch, [www.madein1982.com](http://www.madein1982.com); Fotocredits: (Cover) WWF, (Icons) thenounproject.com, (Superheldengrafiken) AdobeStock, (Ernährungsirrtum1) AdobeStock/krakenimages, (Ernährungsirrtum2&4) AdobeStock/bodnarphoto, (Ernährungsirrtum3) AdobeStock/hbrh, (Weltkugel) iStock/EireenZ; (Österreich) iStock/rbiedermann

Das Projekt Eat4Change wird von der Europäischen Union kofinanziert. Die Inhalte liegen in der alleinigen Verantwortung des WWF und anderer Eat4Change Projektpartner und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union wider.



KOFINANZIERT  
VON DER  
EUROPÄISCHEN  
UNION

