WISSENSSNACK CCCA

#20
Aug 2025

Warum die Wurst nicht wurscht ist!

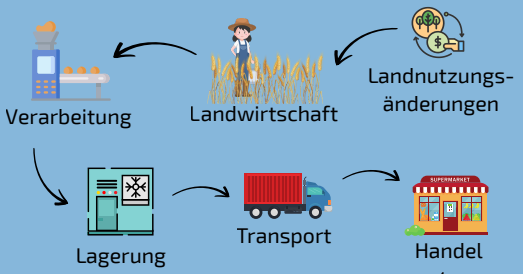
Was Ernährung mit Klima zu tun hat

Infos & Quellen: ccca.ac.at/wissenssnacks

klima+ energie fonds

Unsere **Ernährung** verursacht weltweit rund ein **Viertel aller Treibhausgasemissionen** (THG) - vor allem durch tierische Produkte. Es gibt aber klimafreundliche Alternativen.

Bis das Essen auf dem Teller landet, legt es einen weiten Weg zurück. Die THG-Emissionen des Ernährungssystems umfassen:



THG-Emissionen entlang der Lieferkette:

1.476 CO2 -eq → **767 CO2 -eq**

-48%!

Bio-Produkte können die Emissionen noch weiter senken!

Ernährung & Gesundheit

Zu viel Fleisch schadet der Gesundheit: Rotes & verarbeitetes Fleisch erhöhen das Risiko für z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Übergewicht und manche Krebsarten. Eine (vorwiegend) pflanzenbasierte Ernährung senkt diese Risiken.

Vergleich: Nährwerte von herkömmlichem Faschiertem und einer pflanzlichen Alternative

Rind-Hackfleisch	
Serving Size:	100g
	% Daily Value*
kcal	202
Protein (g)	52
Ballaststoffe (g)	0
Cholesterin (mg)	58
CO_2-Äquivalente (kg)	1,3

Sonnenblumen-Hack	
Serving Size:	100g
	% Daily Value*
kcal	323
Protein (g)	53.8
Ballaststoffe (g)	20,1
Cholesterin (mg)	0
CO_2-Äquivalente (kg)	0,2

Bei einer **vegetarischen Ernährung** fallen nur **ca. die Hälfte** der **THG-Emissionen** an! Gleichzeitig ist das oft **besser für unsere Gesundheit.**