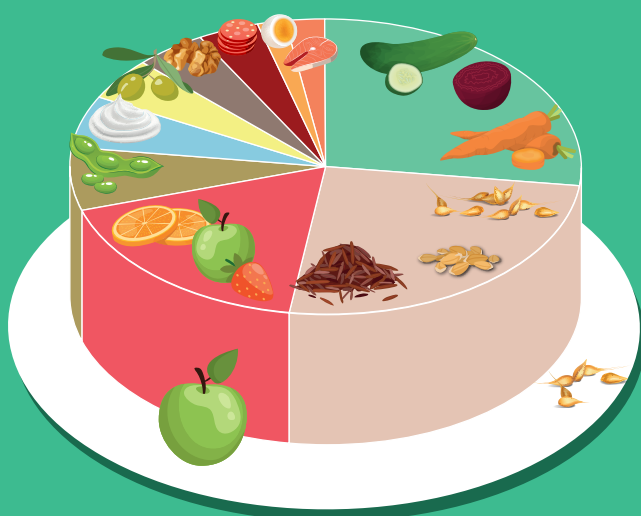


DER BUNTE TELLER

Biodiversität erhalten durch bunte Ernährung

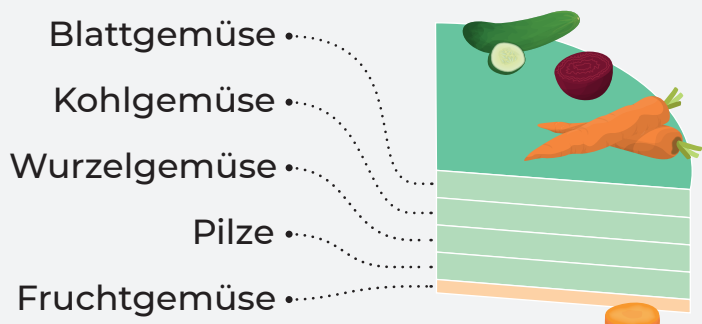


Dieser bunte Teller zeigt anteilig die empfohlenen Lebensmittelgruppen einer für Mensch und Umwelt gesunden Ernährung.

Innerhalb der Tortenstücke zeigen die Ebenen an, wie empfehlenswert die einzelnen Zutaten sind. Je höher, desto besser.*



Gemüse



300 g / Tag
2100 g / Woche

Gemüse ist in seiner Vielfalt ein wichtiger Bestandteil jeder Mahlzeit. Die gesamte Lebensmittelgruppe verursacht im Vergleich zu anderen Lebensmittelgruppen geringe Umweltbelastungen.

Bei der Auswahl des Gemüses ist vor allem auf die Art des Anbaus (saisonale Verfügbarkeit) zu achten. Produkte, die im Freiland oder in einem unbeheizten Gewächshaus/Folientunnel angebaut werden, sind vorteilhafter.



Vollkorn & stärkehaltiges Gemüse



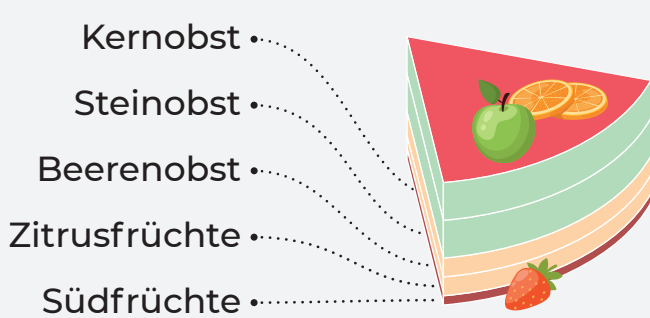
282 g / Tag
1974 g / Woche

Mais, Reis und Weizen decken 60 % des weltweiten Kalorienbedarfs. Auch diese Lebensmittelgruppe verursacht im Vergleich zu anderen Lebensmittelgruppen geringe Umweltbelastungen.

Für den deutschen Konsum empfiehlt es sich, vor allem Kartoffeln und Vollkornprodukte aus europäischem Anbau auf den Teller zu bringen.



Obst

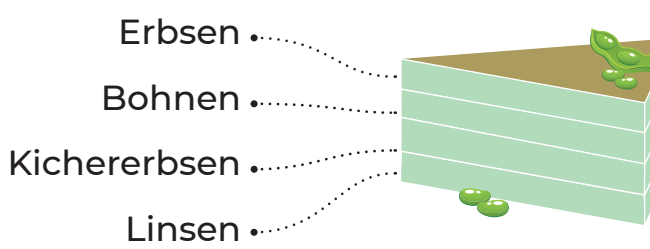


200 g / Tag
1400 g / Woche

Obst ist laut der Planetary Health Diet (PHD) ein wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung. Diese Lebensmittelgruppe verursacht im Vergleich zu anderen Lebensmittelgruppen geringe Umweltbelastungen. Hier sollte vor allem auf den Bezug aus heimischem Anbau geachtet werden. Südfrüchte haben eine bessere Klimabilanz, wenn sie mit dem Containerschiff statt mit dem Flugzeug transportiert werden.



Hülsenfrüchte



75 g / Tag
525 g / Woche

Die PHD empfiehlt täglich eine Portion Hülsenfrüchte. Diese Lebensmittelgruppe verursacht geringe Umweltbelastung. Hülsenfrüchte sind vielseitig verwendbar, sei es in Suppen, Salaten oder Saucen. Kein anderes pflanzliches Lebensmittel enthält so viel Eiweiß wie Hülsenfrüchte und ist daher eine gute Alternative zu tierischen Zutaten. Auch hier sollte auf heimischen Anbau geachtet werden.



Milchprodukte



62 g / Tag*
434 g / Woche*

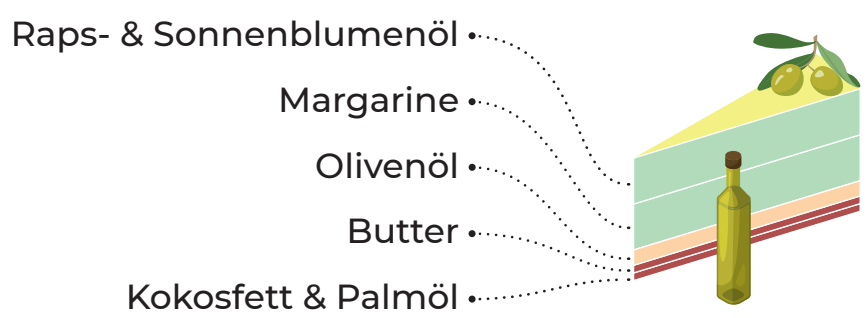
Tierische Produkte verursachen höhere Umweltauswirkungen als pflanzliche Produkte. Milchprodukte aus Weidetierhaltung sind empfehlenswert. Je mehr Milch anteilig für die Produktion eines Lebensmittels benötigt wird, desto höher sind die Umweltauswirkungen.

*Ein Rechenbeispiel: So viel sind 250 ml Milch:
250 g Joghurt
83 g Frischkäse
19 g Butterkäse
14 g Butter*

*Dieser Wert bezieht sich auf Frischkäse als Milchäquivalent



Öle

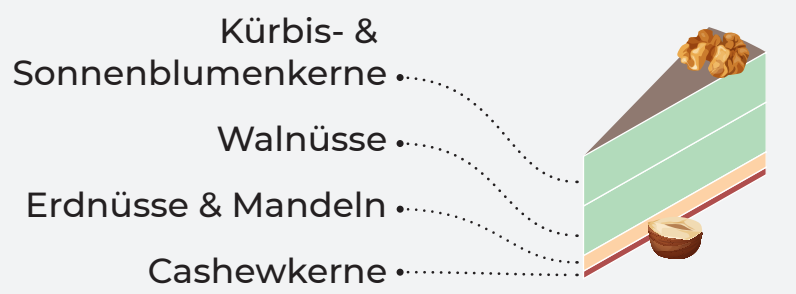


52 g / Tag
364 g / Woche

Öle haben einen geringen Anteil innerhalb der PHD. Diese Lebensmittelgruppe verursacht höhere Umweltauswirkungen als andere Lebensmittelgruppen. Als Standardöl sollte Rapsöl verwendet werden. Andere Öle, wie z. B. Olivenöl, sollten nur zur Geschmacksgebung verwendet werden. Ungesättigte Fettsäuren sind auch für den menschlichen Körper besser als gesättigte Fettsäuren. Bei Frittierfetten ist auf die Zusammensetzung zu achten (oft Palmöl enthalten).



Nüsse

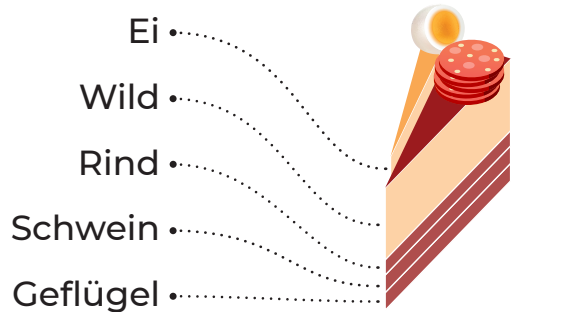


50 g / Tag
350 g / Woche

Die Lebensmittelgruppe der Nüsse stellt einen kleinen, aber sehr wichtigen Bestandteil der PHD dar, da sie wichtige ungesättigte Fettsäuren liefern. Nüsse werden überwiegend importiert, eine heimische Versorgung ist derzeit im Wesentlichen nur bei Kürbis- & Sonnenblumenkernen und Walnüssen realisierbar. Nüsse lassen sich vielseitig in die Ernährung integrieren, z. B. in Salaten, Pestos oder Aufstrichen.



Fleisch + Ei



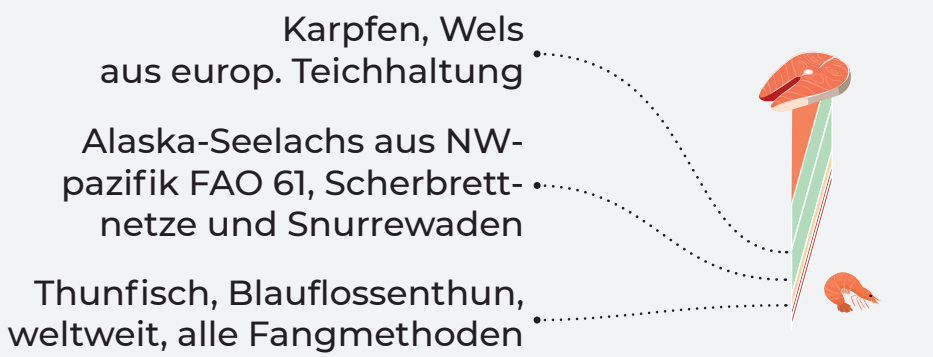
43 + 19 g / Tag
301 + 133 g / Woche

Diese Lebensmittelgruppe verursacht im Vergleich zu anderen Lebensmittelgruppen viel höhere Umweltauswirkungen. Nutzen Sie nicht nur Edelteile wie das Filet oder Kotelett, sondern auch „unbeliebtere“ Stücke (Nose to Tail). Bevorzugen Sie Produkte aus artgerechter Tierhaltung (Weidehaltung, Bio-Zertifizierte Lebensmittel). Vermeiden Sie den Kauf von Zuchtwildfleisch.

Eier sollten auch aus ökologischer Erzeugung oder Freilandhaltung bezogen werden.



Fisch



28 g / Tag
196 g / Woche

Ob ein Fisch als empfehlenswert gilt, hängt nicht nur von der Fischart ab, sondern auch vom Zustand der Fischbestände, den Umweltauswirkungen und der Bewirtschaftung in Fischerei und Aquakultur. Weitere Informationen finden sich in Fischratgebern z. B. des WWF oder der Verbraucherzentrale.



Blattgemüse
– Spinat
– Blattsalate
– Spargel
– Mangold
– ...



Vollkorn
– Weizen
– Roggen
– Dinkel
– Reis
– ...



Kernobst
– Apfel
– Birne
– Quitte
– Mispel
– ...



Hülsenfrüchte
– Linsen
– Kichererbsen
– Bohnen
– Erbsen
– ...



Milch (-produkte)
– Milch
– Joghurt
– Schmand
– Frischkäse
– Edamer
– Butterkäse
– Butter
– ...



Öle & Fette
– Rapsöl
– Sonnenblumenöl
– Margarine
– Olivenöl
– Butter
– Palmöl
– Kokosfett
– ...



Nüsse & Samen
– Kürbiskerne
– Sonnenblumenkerne
– Erdnüsse
– Mandeln
– Walnüsse
– Cashewkerne
– ...



Fleisch (-erzeugnisse)
– Rindfleisch
– Schweinefleisch
– Geflügel
– Wildfleisch
– ...



Fisch
– Karpfen
– Wels
– Alaska-Seelachs
– Blauflossenthun
– ...

Kohlgemüse
– Rotkohl
– Brokkoli
– Wirsing
– Kohlrabi
– ...

Pseudogetreide
– Amaranth
– Quinoa
– Buchweizen
– ...

Steinobst
– Pflaume
– Kirschen
– Aprikose
– Pfirsich
– ...

Beerenobst
– Himbeere
– Preiselbeere
– Blaubeere
– Trauben
– ...

Zitrusfrüchte
– Zitrone
– Orange
– Mandarine
– Grapefruit
– ...

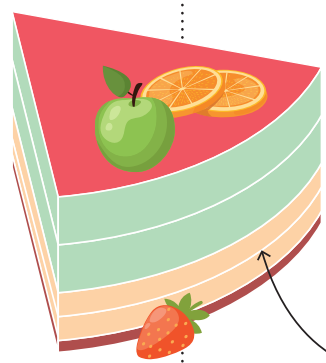
Südfrüchte / Exoten
– Ananas
– Avocado
– Banane
– Kiwi
– ...

Wurzelgemüse
– Rote Beete
– Karotte
– Knollensellerie
– Radieschen
– ...

Stärkehaltiges Gemüse
– Mais
– Kartoffel
– Süßkartoffel
– ...

Fruchtgemüse
– Paprika
– Mais
– Aubergine
– Zucchini
– ...

Pilze
– Pfifferling
– Champignon
– Steinpilz
– Portobello
– ...



*Die dargestellten Zutaten repräsentieren ein durchschnittliches in Deutschland verkauftes, konventionell angebautes Lebensmittel. Hierfür wurden die durchschnittlichen Anbau-/Herkunftslander ausgewählt.

Im Rahmen des Projektes „Biodiversität über den Tellerrand“ wurde die Liste „Rund um den bunten Teller“ erstellt. Grundlage für die Einordnung der Zutaten innerhalb der Lebensmittelgruppen sind die anteiligen Umweltauswirkungen, dargestellt in einer Kombination aus den Indikatoren CO₂-Äquivalenten und potenziellem Artenverlust*. Dabei orientieren wir uns im Bereich der Lebensmittelgruppen an den Empfehlungen der Planetary Health Diet (PHD).

Die Einordnung innerhalb der Tortenstücke bezieht sich auf die CO₂-Fußabdrücke von ausgewählten Zutaten in Kilogramm CO₂-Äquivalente pro Kilogramm Lebensmittel auf Basis von Ökobilanzdaten (Datenbasis: ecoinvent 3.6) und den potenziellen Artenverlusten pro Kilogramm Lebensmittel nach Chaudhary und Kastner (2016).

Die Einordnung des Fisches erfolgte auf Basis des WWF Fischratgebers 2023.

Je dunklere Schicht innerhalb eines Stückes, desto empfehlenswerter sind die Zutaten.