

Nachhaltig leben/ernähren

Avocado-Kichererbsen-Wraps

Schnell gemacht: Kichererbsen zerdrücken, mit Avocado mischen, würzen und in Wraps einrollen.

Wie viel besser ist vegan für die Umwelt?

Weniger Treibhausgase: Studien zeigen, dass vegane Ernährung nur etwa 30 % der Umweltbelastung hat, die ein stark fleischhaltiger Ernährungsstil verursacht – also rund 70 % weniger Auswirkungen auf Klima, Land- und Wassernutzung.

Weniger CO₂-Emissionen: Ein Gericht mit Fleisch kann *viel mehr* CO₂-Emissionen verursachen als sein pflanzliches Pendant – Fleischgerichte liegen im Durchschnitt bis zu 14 × höher in der Umweltbelastung als vollständig vegane Varianten.

Wasser- und Landverbrauch: Vegane Ernährung verbraucht deutlich weniger Wasser und Land, weil die pflanzliche Produktion effizienter ist als die Tierhaltung, die Futtermittel, Weideland und große Wassermengen braucht.

Du musst nicht immer komplett vegan leben: Schon 1–2 fleischfreie Tage pro Woche helfen dem Klima spürbar!

App

Vegan Cheffrey kann einem Unterstützen, beim Veganen oder Vegetarischen Essen

