

Gesünder, günstiger und umweltfreundlicher: So sparen Sie mit veganer Ernährung!

Am 6. Juni 2025 beleuchtet die Kleine Zeitung die Einsparpotenziale durch pflanzliche Ernährungsweisen und ihren Umweltimpact.



Österreich - In Österreich liegt der Fleischkonsum viermal über den gesundheitlich empfohlenen Richtlinien. Dies führt nicht nur zu gesundheitlichen Problemen, sondern auch zu steigenden Lebensmitteleinkäufen. Laut der **Kleine Zeitung** kostet die durchschnittliche, fleischbetonte Ernährung einer vierköpfigen Familie monatlich etwa 610 Euro. Diese Ausgaben könnten durch eine Umstellung auf eine vegane Ernährung um über 200 Euro pro Monat gesenkt werden. Ebenso könnten Einsparungen von ca. 125 Euro durch eine Reduzierung von Fleisch, Süßspeisen und Alkohol auf das empfohlene Maß erzielt werden.

Eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung bietet noch höhere Einsparungen von rund 185 Euro, während bei veganer Kost die Einsparungen etwa 225 Euro betragen. Es wird darauf hingewiesen, dass der Umstieg auf biologische Nahrungsmittel, obwohl teurer, im Vergleich zu konventioneller Ernährung ebenfalls Einsparungen ermöglichen kann. Trotz anfänglicher Preisunterschiede können Bio-Produkte stabilere Preise bieten und sind weniger von der Inflation betroffen, was sie auf lange Sicht günstiger macht.

Umweltfreundliche Ernährung und CO2-Emissionen

Die Umstellung der Ernährung hat nicht nur finanzielle, sondern auch erhebliche ökologische Auswirkungen. Regelmäßiger Fleischkonsum trägt zu einem hohen CO₂-Ausstoß von etwa 1,65 Tonnen pro Person und Jahr bei. Eine Umstellung auf eine fleischreduzierte oder ovo-lacto-vegetarische Bio-Kost könnte die Emissionen um über 50 % senken, während eine vegane Ernährung sogar zu einer Reduzierung von gut 70 % führt. Dies wird durch die Untersuchung der **ifeu** bestätigt, die die Umweltauswirkungen von Lebensmitteln analysiert hat.

Die Wahl pflanzenbasierter Produkte hat einen signifikanten Einfluss auf die gesamte CO₂-Bilanz. Ein Bruchteil der Energie, die Tiere durch pflanzliche Nahrung gewinnen, wird tatsächlich als Nährstoffe für den Menschen verfügbar. Beispielsweise erhält man bei Rindfleisch nur 2 der 100 Kalorien zurück, die an das Tier gefüttert wurden, was die Ineffizienz der Fleischproduktion unterstreicht. Diese Energieverluste und die landwirtschaftlichen Flächen, die für die Tierhaltung benötigt werden, machen eine pflanzenbasierte Ernährung deutlich ressourcenschonender.

Gesundheitliche Aspekte und Nährstoffe

Während Tierprodukte reich an Nährstoffen sind, erfordert ihre Herstellung beträchtliche Ressourcen. Hierbei verloren

Lebensmittel wie Rind- oder Schafsfleisch etwa 89 % der Energie und 86 % des Proteins, was sie im Vergleich zu pflanzlicher Ernährung ineffizient macht. Diese Faktoren tragen zur Debatte über nachhaltige Ernährung bei, die durch die **Regenwald-Schützer** unterstützt wird.

Die Organisation fordert eine verstärkte Aufklärung und Unterstützung vonseiten der Bundesregierung, um den biologischen und pflanzenreichen Einkauf zu fördern. Mögliche Maßnahmen umfassen eine Senkung der Mehrwertsteuer auf Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sowie deren steuerliche Gleichstellung mit Kuhmilch.

Zusammengefasst zeigt sich, dass eine Abkehr von herkömmlichen Ernährungsweisen hin zu mehr pflanzenbasierten und biologischen Nahrungsmitteln sowohl ökologische als auch ökonomische Vorteile mit sich bringt und einen wichtigen Schritt in Richtung einer nachhaltigen Zukunft darstellt.

Details	
Ort	Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.kleinezeitung.at• www.regenwald-schuetzen.org• www.ifeu.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at