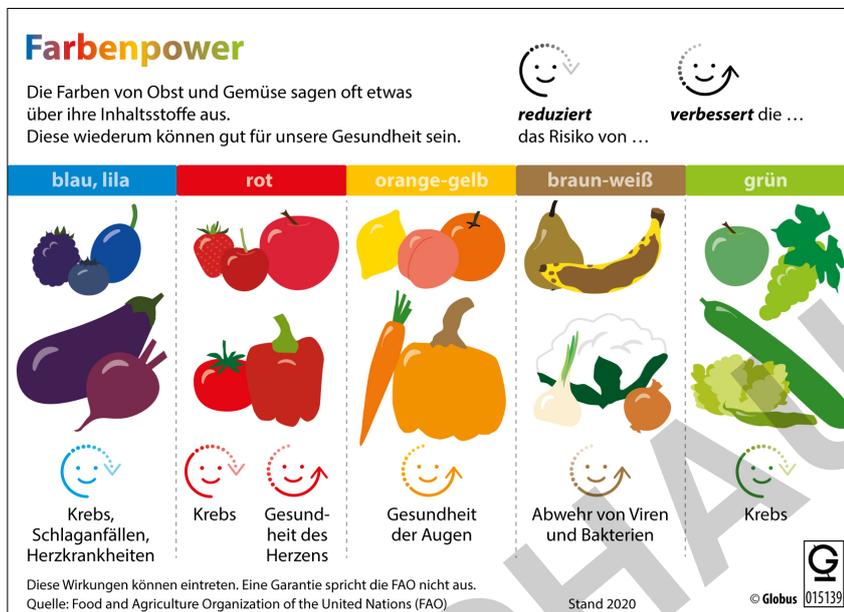


Grafik-Paket: Ernährung

13 Grafiken in Farbe und als Kopiervorlage in Schwarz-Weiß



Enthaltene Grafiken:

1. Verstecktes Soja

Jährlicher Pro-Kopf-Konsum tierischer Lebensmittel in der EU-27 und Großbritannien und jeweiliger Soja-Anteil in Prozent (Stand 2022)

2. Die tägliche Obstportion

EU-Länder, in denen besonders viele Menschen täglich fünf Portionen Obst und Gemüse essen (Stand 2021)

3. Junges Umweltbewusstsein

Ergebnisse einer Befragung von 16- bis 29-Jährigen in Deutschland zu den Themen Umweltschutz, Pestizideinsatz und Biodiversität in Zusammenhang mit ihrem Lebensmittelkauf (2021)

4. Farbenpower

Positive Auswirkungen von Obst und Gemüse nach Farbe (FAO 2020)

5. Fleisch oder kein Fleisch?

Anteil der verschiedenen Ernährungsformen von omnivor bis vegan in sechs europäischen Ländern (Stand 2021)

6. Welthunger-Index 2021

Weltkarte zur Ernährungssituation in 128 Ländern

7. Unterernährung in der Welt

Anteile der unterernährten Bevölkerung nach Weltregionen im Jahr 2020 und die Veränderung zu 2019 (FAO)

8. Fleischatlas

Weltkarte mit jährlichem Fleischkonsum pro Einwohner in Kilogramm pro Jahr

9. Fisch!

Die beliebtesten See- und Süßwasserfische der Fischkonsumenten in Deutschland im Jahr 2020

10. Zucker in Lebensmitteln

So viele Stück Würfelzucker stecken in ausgewählten Lebensmitteln und Getränken (Stand Juli 2021)

11. Proteine im Vergleich

Proteingehalt tierischer und pflanzlicher Lebensmittel im Vergleich (WWF 2021)

12. Essgewohnheiten

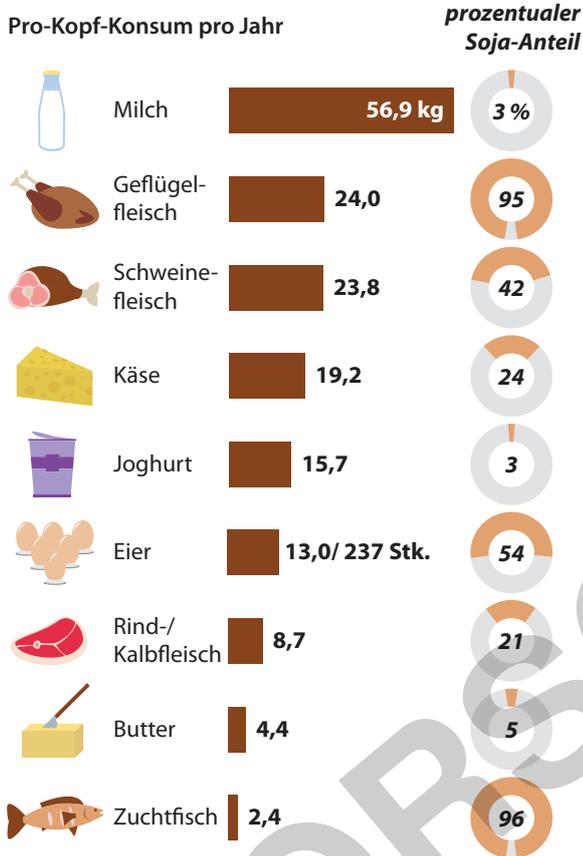
Umfrage des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zum Koch- und Essverhalten in Deutschland (2021)

13. Was ist wichtig beim Kauf von Lebensmitteln?

Umfrageergebnisse: Worauf achten Verbraucher in Deutschland beim Kauf von Lebensmitteln?

Verstecktes Soja

Im Jahr 2020 aß jeder Mensch in der EU durchschnittlich **61 Kilo Soja**. 55 Kilo davon waren in tierischen Produkten enthalten.



ausgewählte Lebensmittel
Enthaltenes Soja bezieht sich auf das Verkaufsgewicht.
Durchschnittswerte für die EU-27 und Großbritannien



Quelle: B. Kuepper, M. Stravens (2022): Mapping the European Soy Supply Chain; eigene Berechnungen

Soja-Hühnchen und Soja-Fisch?

62 Kilo Soja essen wir pro Jahr. 55 Kilo davon – also 89 Prozent – sind eingebettet in tierische Produkte. Das geht aus einer Studie von Profundo hervor, die die Umweltschutzorganisation WWF in Auftrag gegeben hat. Die Berechnungen der Studie zeigen beispielsweise: Wer in der EU oder Großbritannien wohnt, isst im Schnitt 24 Kilogramm Geflügelfleisch im Jahr. 22,9 Kilogramm davon sind eingebettetes Soja. Denn der Sojaanteil in Geflügelfleisch beträgt laut der Daten von Profundo durchschnittlich 95 Prozent. Ähnlich hoch ist er bei gezüchtetem Fisch (96 Prozent). Der Grund ist, dass inzwischen ein Großteil des weltweit angebauten Sojas an Tiere verfüttert wird. Die Bohnen sind insbesondere geschrotet als Futtermittel sehr beliebt, weil sie viel Eiweiß enthalten. In der Konsequenz werden zunehmend Wälder für den Anbau gerodet, um den steigenden Bedarf zu decken. Der WWF sagt: „Die zunehmende Nachfrage nach Soja als Futtermittel für die Viehhaltung ist der wesentliche Grund für die Ausweitung der Anbauflächen.“

Quelle: Kuepper, B. and M. Stravens (2022, January), Mapping the European Soy Supply Chain – Embedded Soy in Animal Products Consumed in the EU27+UK, Amsterdam, The Netherlands: Profundo (<http://dpaq.de/zScD4>), WWF (<http://dpaq.de/atTnS>), soy toolkit (<http://dpaq.de/Y2vdO>), eigene Berechnung

Datenerhebung: Erstmalige Veröffentlichung, nächstes Erscheinen nicht bekannt

Siehe auch Grafik: 015268 Soja im Tierfutter, 015267 Wo Soja wächst, 014428 Pflanzen fürs Fleisch, 014761 Proteine im Vergleich, 014173 Tofu & Co. Welche Fleischersatzprodukte gibt es?, 014167 Die Ölpalme

Grafik: Ben Bolte; **Redaktion:** Ginette Haußmann



netzwerk
lernen

© Caninopolis GmbH, Postfach 13 03 93, 20103 Hamburg, Tel. (040) 4113329

zur Vollversion

Farbenpower

Die Farben von Obst und Gemüse sagen oft etwas über ihre Inhaltsstoffe aus. Diese wiederum können gut für unsere Gesundheit sein.



reduziert
das Risiko von ...



verbessert die ...

blau, lila	rot	orange-gelb	braun-weiß	grün
				
 <p>Krebs, Schlaganfällen, Herzkrankheiten</p>	 <p>Krebs</p>  <p>Gesundheit des Herzens</p>	 <p>Gesundheit der Augen</p>	 <p>Abwehr von Viren und Bakterien</p>	 <p>Krebs</p>

Diese Wirkungen können eintreten. Eine Garantie spricht die FAO nicht aus.
Quelle: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) Stand 2020

© Globus 015139

Wundermittel Obst und Gemüse

Wer viel Obst und Gemüse isst, lebt in der Regel länger. Das sagt die Welternährungsorganisation FAO und bezieht sich dabei auf eine Studie aus zehn Ländern der EU. Vitamine, Kalzium, Eisen und Folsäure sind in Obst und Gemüse enthalten und fördern Wachstum und die Entwicklung von Kindern. Auch das Risiko von Depressionen und Angststörungen soll durch den regelmäßigen Konsum von Obst und Gemüse gesenkt werden. Dasselbe gilt für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit, Krebs und Diabetes. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt mindestens 400 Gramm Obst und Gemüse pro Tag zu essen. Doch die meisten Menschen kommen nicht auf diese Summe, sagt die FAO. In Zentralasien, Nordafrika und dem Mittleren Osten liegt der Konsum leicht über dem empfohlenen Minimum. In Afrika südlich der Sahara und Ozeanien hingegen essen die Menschen im Schnitt nur ein Drittel der empfohlenen Menge. Das hat verschiedene Gründe: Manchmal ist es fehlendes Wissen, in anderen Fällen sind zu hohe Preise der Grund. In einigen Ländern sind Obst und Gemüse auch nicht Teil der Esskultur, in anderen schlicht wenig verfügbar.

Quelle: FAO Fruit and vegetables – your dietary essentials (<http://dpaq.de/cD0fU>)

Datenerhebung: unregelmäßig, Stand 2020

Siehe auch Grafik: 014711 Essgewohnheiten, 015086 Bio ist nicht gleich Bio, 014980 Welthunger-Index 2021, 014957 Unterernährung in der Welt, 014772 Zucker in Lebensmitteln (auch als GlobusSteps), 014761 Proteine im Vergleich

Grafik: Karen Losarker; **Redaktion:** Ginette Haußmann



netzwerk
lernen

© Canin, GmbH, Postfach 13 03 93, 20103 Hamburg, Tel. (040) 4113329

zur Vollversion

Farbenpower

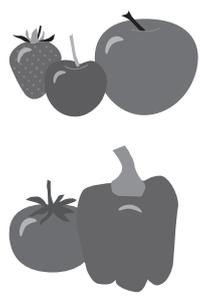
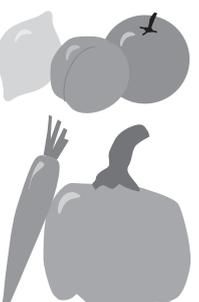
Die Farben von Obst und Gemüse sagen oft etwas über ihre Inhaltsstoffe aus. Diese wiederum können gut für unsere Gesundheit sein.



reduziert
das Risiko von ...



verbessert die ...

blau, lila	rot	orange-gelb	braun-weiß	grün
				
 Krebs, Schlaganfällen, Herzkrankheiten	  Krebs Gesundheit des Herzens	 Gesundheit der Augen	 Abwehr von Viren und Bakterien	 Krebs

Diese Wirkungen können eintreten. Eine Garantie spricht die FAO nicht aus. Quelle: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) Stand 2020

© Globus 015139

Wundermittel Obst und Gemüse

Wer viel Obst und Gemüse isst, lebt in der Regel länger. Das sagt die Welternährungsorganisation FAO und bezieht sich dabei auf eine Studie aus zehn Ländern der EU. Vitamine, Kalzium, Eisen und Folsäure sind in Obst und Gemüse enthalten und fördern Wachstum und die Entwicklung von Kindern. Auch das Risiko von Depressionen und Angststörungen soll durch den regelmäßigen Konsum von Obst und Gemüse gesenkt werden. Dasselbe gilt für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit, Krebs und Diabetes. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt mindestens 400 Gramm Obst und Gemüse pro Tag zu essen. Doch die meisten Menschen kommen nicht auf diese Summe, sagt die FAO. In Zentralasien, Nordafrika und dem Mittleren Osten liegt der Konsum leicht über dem empfohlenen Minimum. In Afrika südlich der Sahara und Ozeanien hingegen essen die Menschen im Schnitt nur ein Drittel der empfohlenen Menge. Das hat verschiedene Gründe: Manchmal ist es fehlendes Wissen, in anderen Fällen sind zu hohe Preise der Grund. In einigen Ländern sind Obst und Gemüse auch nicht Teil der Esskultur, in anderen schlicht wenig verfügbar.

Quelle: FAO Fruit and vegetables – your dietary essentials (<http://dpaq.de/cD0fU>)

Datenerhebung: unregelmäßig, Stand 2020

Siehe auch Grafik: 014711 Essgewohnheiten, 015086 Bio ist nicht gleich Bio, 014980 Welthunger-Index 2021, 014957 Unterernährung in der Welt, 014772 Zucker in Lebensmitteln (auch als GlobusSteps), 014761 Proteine im Vergleich

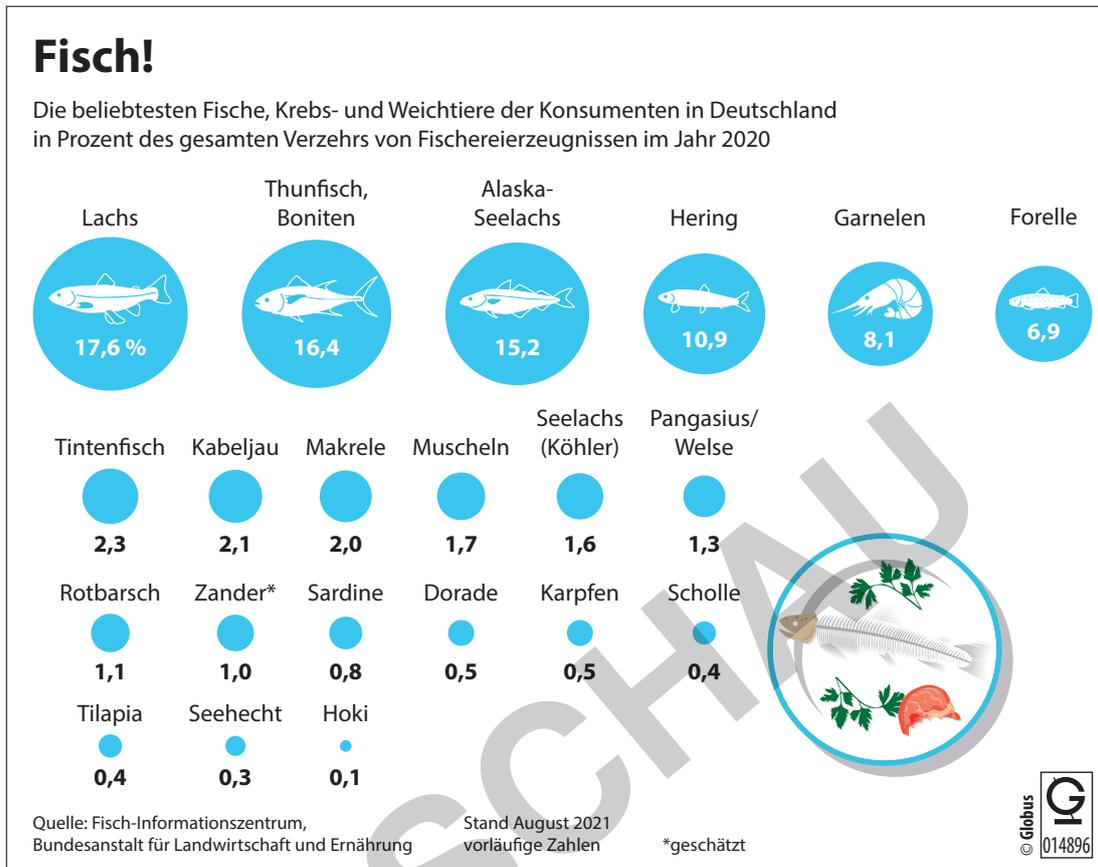
Grafik: Karen Losarker; **Redaktion:** Ginette Haußmann



netzwerk
lernen

© Canin, GmbH, Postfach 13 03 93, 20103 Hamburg, Tel. (040) 4113329

zur Vollversion



Am liebsten Lachs

Die Bundesbürger haben im Jahr 2020 pro Kopf 14,1 Kilogramm Fisch und Meeresfrüchte verzehrt. Am beliebtesten waren mit einem Anteil von 58,6 Prozent die im Meer lebenden Fische. Den höchsten Anteil am gesamten Fischverzehr hatte der Lachs (17,6 Prozent). Auf den Plätzen zwei und drei landeten Thunfisch und Alaska-Seelachs. Zusammen mit dem Lachs kamen sie auf 49,2 Prozent des Gesamtverzehrs. Insgesamt hat der Lebensmitteleinzelhandel im Jahr 2020 einen Umsatz von 4,5 Milliarden Euro mit Fisch und Fischereierzeugnissen erzielt. Gegenüber dem Vorjahr war das ein Plus von 9,8 Prozent.

Quelle: Fisch-Informationszentrum, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (<http://dpaq.de/Oo2XC>)

Datenerhebung: jährlich, voraussichtlich nächste Daten: Herbst 2022

Siehe auch Grafik: 014761 Proteine im Vergleich, 014793 Vieh- und Fischwirtschaft

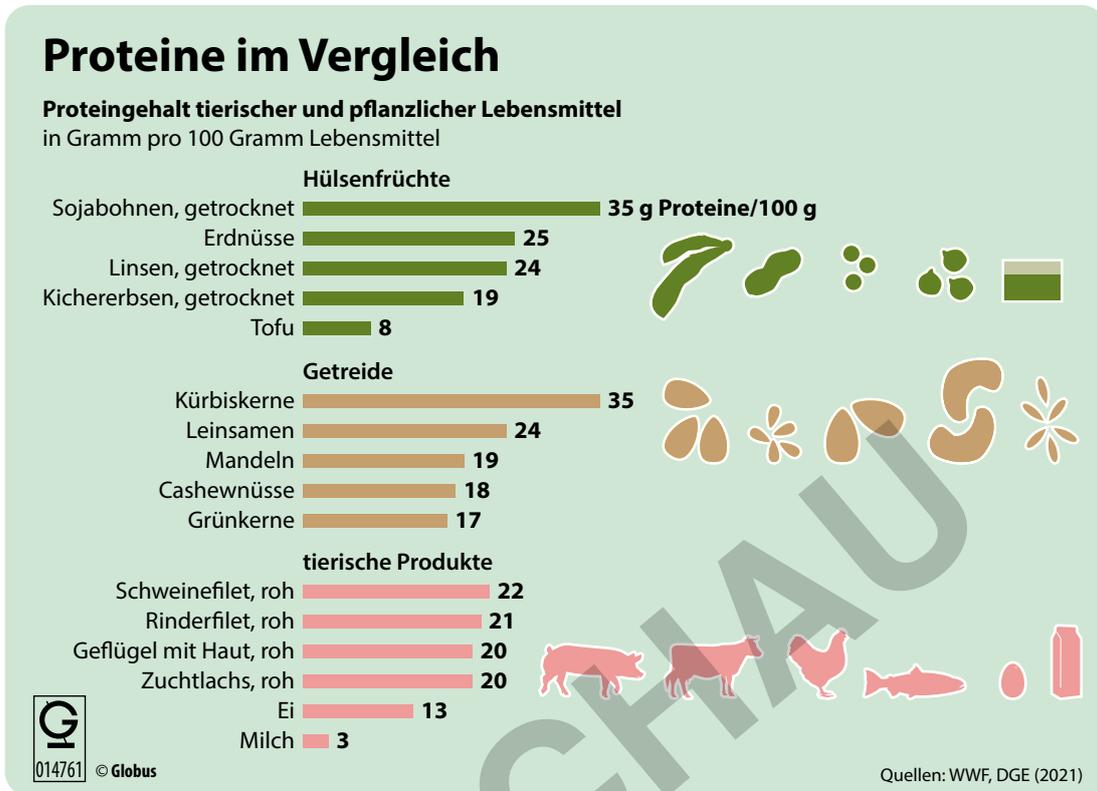
Grafik: Dr. Jürgen Reschke; **Redaktion:** Dr. Bettina Jütte



netzwerk
lernen

© Caninology GmbH, Postfach 13 03 93, 20103 Hamburg, Tel. (040) 4113329

zur Vollversion



Es muss kein Fleisch sein

Wer pflanzliche statt tierische Proteine isst, tut der Umwelt etwas Gutes. Denn tierische Lebensmittel verbrauchen deutlich mehr landwirtschaftliche Fläche. Das kommt daher, dass Tiere Pflanzen fressen und dabei mehr Kalorien zu sich nehmen, als letztendlich in den Fleischprodukten enthalten sind. Dieser Prozess wird Veredelung genannt. Die Produktion von 100 Gramm fleischlichem Protein verbraucht sechs- bis siebenmal mehr landwirtschaftliche Fläche als die Produktion von 100 Gramm Sojaprotein. Zudem stoßen Tiere Treibhausgase aus und belasten durch ihre Ausscheidungen das Grundwasser. Obwohl pflanzliche Produkte umwelt- und ressourcenschonender sind, bestehen auch dort Unterschiede in der Umweltbilanz. Denn bei der Herstellung von Ersatzprodukten wird ebenfalls Kohlenstoffdioxid produziert. So entstehen bei Tofu mehr als die Hälfte der Gesamtemissionen durch die Verarbeitung der Sojabohnen. Die Produktion von Quorn - einem Fleischersatzprodukt - erzeugt sogar fast so viele Treibhausgase wie die von Schweinefleisch. Die Umweltorganisation WWF rät daher: Grundsätzlich sollten wir Lebensmitteln den Vorzug geben, die wenig oder gar nicht weiterverarbeitet sind.

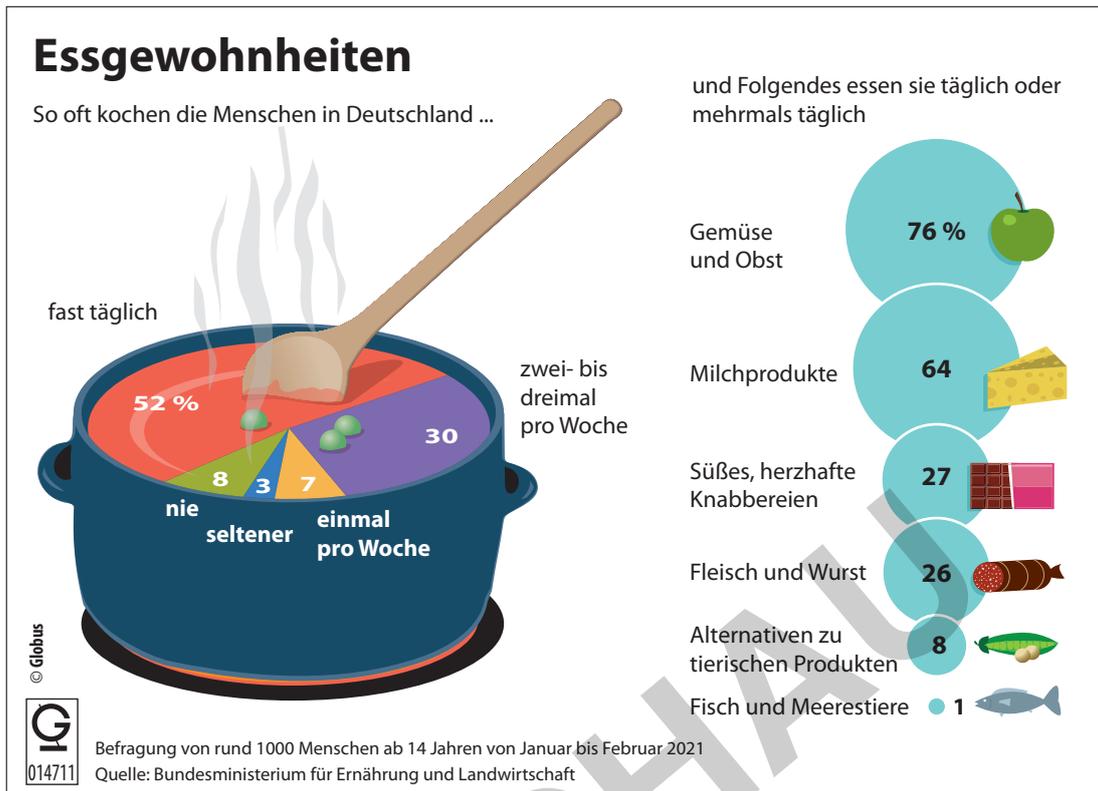
Quelle: WWF: Die Proteinfrage. Von pflanzlichen Alternativen bis hin zu Insekten (<http://dpaq.de/8mmBX>)

Datenerhebung: erstmalige Veröffentlichung, nächstes Erscheinen noch nicht bekannt

Siehe auch Grafik: 014453 So ernähren sich junge Leute, 014431 Fleisch für die Tonne, 014428 Pflanzen fürs Fleisch

Grafik: Athanassios Zafirlis; **Redaktion:** Ginette Haußmann





Kochen macht Spaß

77 Prozent der Menschen in Deutschland stehen gern am Herd. Insbesondere junge Leute entdecken zunehmend die Freude am Kochen. Das hat eine Befragung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) ergeben. Sie zeigt: 86 Prozent der 14- bis 19-Jährigen kochen gern. Im Jahr 2020 waren es noch 72 Prozent. Im Durchschnitt gab gut die Hälfte aller Befragten an, fast jeden Tag zu kochen. Dabei stehen Frauen öfter am Herd als Männer. 92 Prozent gaben an, mehrmals pro Woche oder täglich zu kochen. Bei den Männern waren es nur 74 Prozent. Unter denjenigen, die nie selbst kochen, liegen Männer zudem deutlich über dem Durchschnitt. 13 Prozent von ihnen kocht nie. Bei allen Befragten waren es durchschnittlich acht Prozent. Grundsätzlich ernähren sich die Deutschen zunehmend gesund: 76 Prozent gaben an, täglich Obst und Gemüse zu essen. 2020 waren es noch 70 Prozent. Auch alternative Produkte sind attraktiver geworden, beispielsweise Soja-Drinks, Tofu-Würstchen oder veganer Käse. Acht Prozent der Menschen hierzulande konsumieren solche Alternativen täglich. 2020 waren es noch fünf Prozent. Bei den 14- bis 29-Jährigen lag der Wert für 2021 sogar bei 17 Prozent.

Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (Ernährungsreport 2021: <http://dpaq.de/U9PMf>, Ernährungsreport 2020: <http://dpaq.de/Kq2rX>)

Datenerhebung: jährlich, voraussichtlich nächste Daten: 2022

Siehe auch Grafik: 014690 Was ist wichtig beim Kauf von Lebensmitteln?, 014667 Umsatz mit Bio-Lebensmitteln in Deutschland wächst stetig, 014621 Landverbrauch für Tierfutter (auch als GlobusSteps), 014558 Fleischkonsum in Deutschland, 014453 So ernähren sich junge Leute

Grafik: Karen Losacker; **Redaktion:** GINETTE HAUßMANN

