



# ERNÄHRUNGSPYRAMIDE 2050

## Gesunde Ernährung in den natürlichen Grenzen unserer Erde

Die WWF-Ernährungspyramide macht abwechslungsreichen Ernährungsgenuss mit den ökologischen Grenzen der Erde vereinbar. Der aktuell ungesund hohe Fleischkonsum müsste halbiert, der Anteil an Eierprodukten reduziert werden, dafür mehr Getreide, Nüsse und Gemüse. Neu hinzukommen Leguminosen wie Lupine.

Nüsse (Schalenobst) **0,6 % (71 g\*)**



Eierzeugnisse **1,0 % (126 g\*)**



Fischprodukte **1,9 % (234 g\*)**



Öle und Fette **2,0 % (260 g\*)**



Fleisch- und Wurstprodukte **2,8 % (353 g\*)**



Leguminosen **3,5 % (439 g\*)**



Obst

**16,8 % (2124 g\*)**



Milch und Milchprodukte

**17,7 % (2232 g\*)**



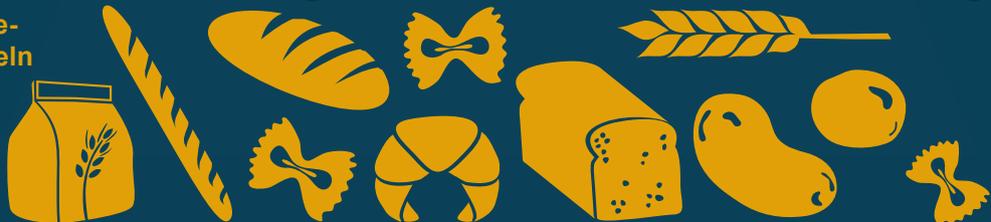
Gemüse

**23,1 % (2921 g\*)**



Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

**30,6 % (3860 g\*)**



Heutiger deutscher Pro-Kopf-Bedarf an Ackerfläche für Lebensmittel: **1562 m<sup>2</sup>**

Verfügbare Ackerfläche für Lebensmittel pro Kopf im Jahr 2050:

**1166 m<sup>2</sup>**

### Tipps für eine nachhaltige Ernährung:

\* Mengenangaben pro Woche

1. Wirf so wenig Lebensmittel weg wie möglich.
2. Gönn dir mehr frisches Obst und Gemüse und esse öfter vegetarisch.
3. Greife zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln.
4. Genieße besseres Fleisch, dafür weniger.
5. Gönn' dir Fisch als Delikatesse, dafür nicht jeden Tag.
6. Bevorzuge zertifizierte Lebensmittel, am besten Bio.