



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 m²**

Verfügbare Ackerfläche für Lebensmittel pro Kopf im Jahr 2050:

1166 m²

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.