Social

# Kerrins legendäres Planetary Health Diet-Table Quiz

**Kerrin Löhe**

BAM! Bock auf Morgen





**Ronja Hüttinger**

BAM! Bock auf Morgen

BAM! Festival BOCK AUF MORGEN 26

In we BOCK trust!

# Was ist die Planetary Health Diet?



Die PHD ist ein **flexibler Ernährungsplan** der zwei Ziele gleichzeitig verfolgt: **Gesundheit** aller Menschen verbessern und die **planetaren Grenzen** sowie unsere **Ressourcen** zu respektieren.

Das bedeutet eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Milchprodukten, pflanzlichen Proteinen, aber auch Fleisch und Fisch.

# Wie oft dürfte man laut Planetary Health Diet ungefähr ein klassisches Rindersteak (ca. 200g) essen?*



A. Zweimal pro Monat

B. Einmal pro Monat

C. Einmal alle zwei Monate

*als einziges rotes Fleisch

Frage 1

# Auflösung:

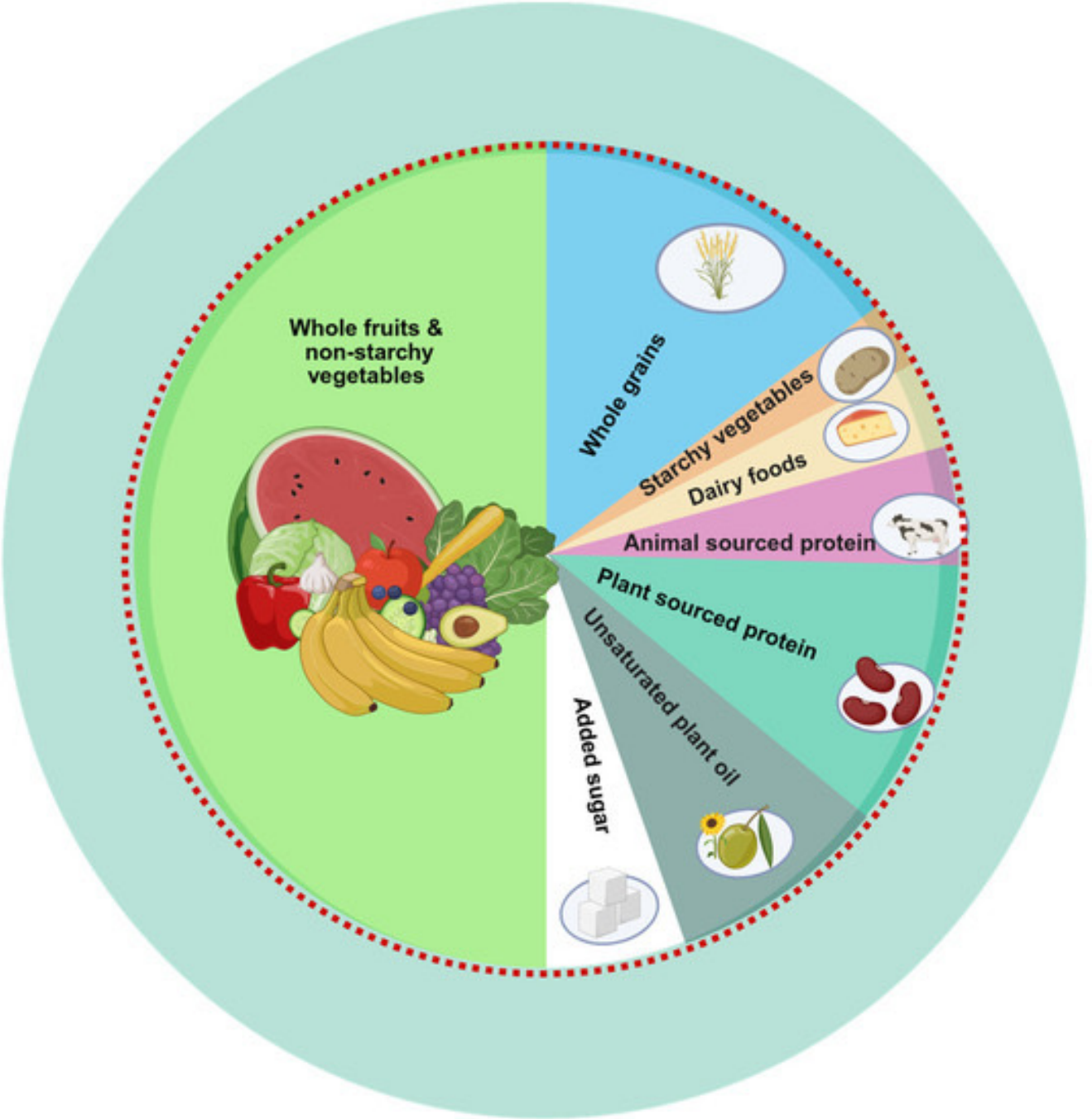
**A**

## Zweimal pro Monat

Quelle: EAT Lancet Commission

- Planetary Health Diet:
  **Ø 14g rotes Fleisch pro Tag**
- Das entspricht ca.
  **420 g pro Monat**
- Voraussetzung: **kein weiteres rotes Fleisch im Monat**,
  z.B. Schwein oder Lamm

# Wie sieht also die Verteilung der PHD aus?



# Wie viele Europäer behaupten von sich, dass sie ihren Fleischkonsum aktiv reduzieren?



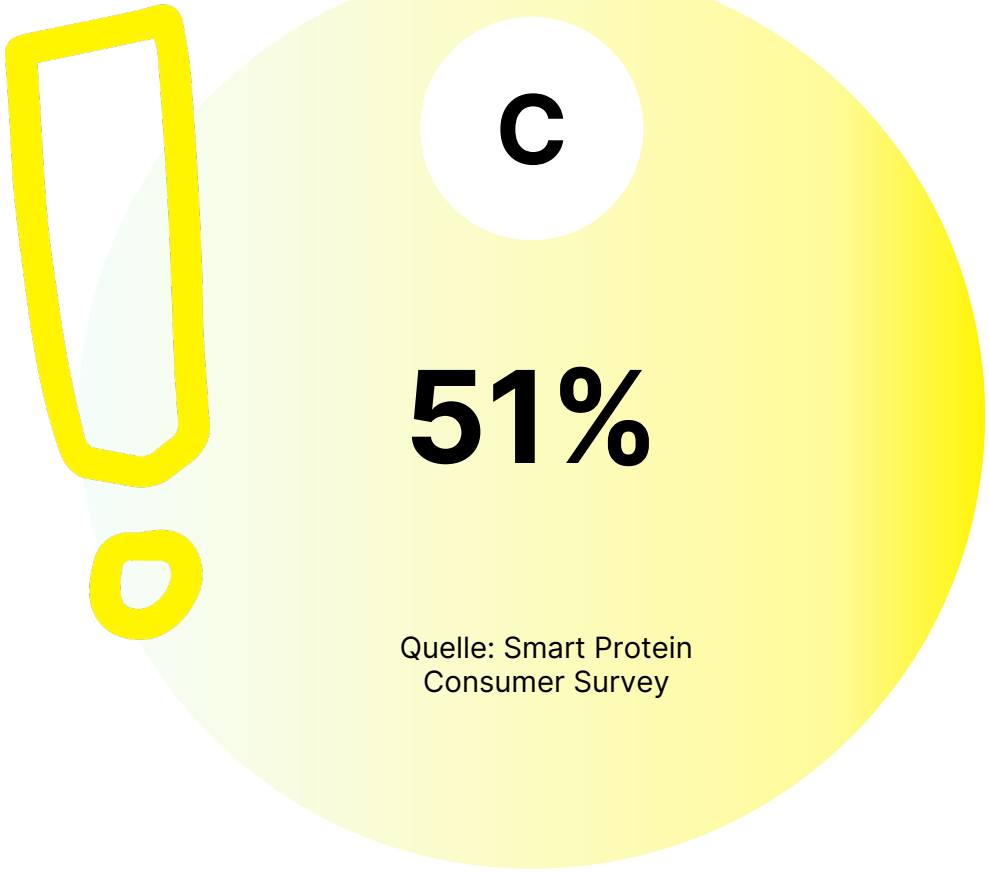
A. 31%

B. 42%

C. 51%

Frage 2

# Auflösung:




- Laut der Smart Protein Consumer Survey geben 51% der Europäer an, ihren Fleischkonsum **aktiv zu reduzieren**
- **In Deutschland sind es sogar 59%**

# Um wie viele Prozent ist der Anteil der Deutschen tatsächlich gesunken, die täglich Fleisch oder Wurst essen (zwischen 2015 und 2024)?



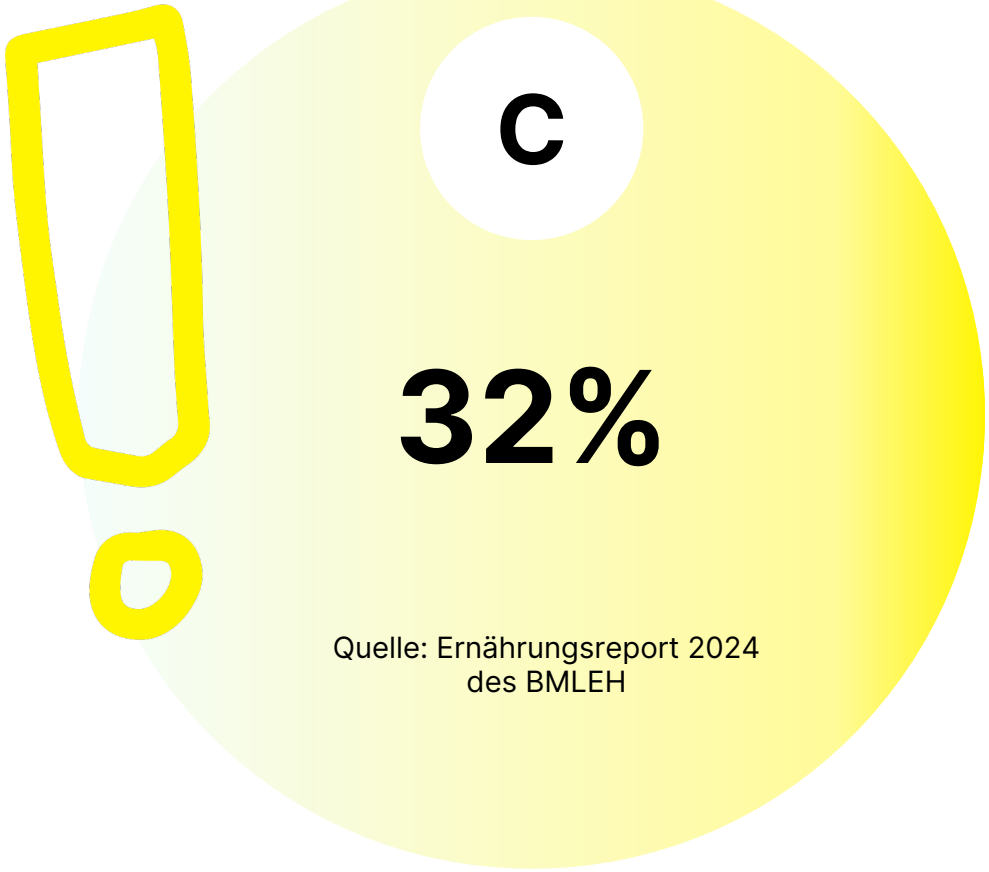
A. 13%

B. 23%

C. 32%

Frage 3

# Auflösung:



**C**

**32%**

Quelle: Ernährungsreport 2024 des BMLEH

- **2015 gaben noch 34%** der Deutschen an, täglich Fleisch oder Wurst zu essen
- 2024 sind es **nur noch 23%**

# Wie viele Pflanzenarten machen rund zwei Drittel der weltweiten Pflanzenproduktion aus?



A. 5

B. 9

C. 14

Frage 4

# Auflösung:

**B**

**9**

Quelle: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)

- Weltweit werden über 6.000 Pflanzenarten für Ernährung kultiviert
- Neun Arten machen rund zwei Drittel der weltweiten Pflanzenproduktion aus: **Zuckerrohr, Mais, Reis, Weizen, Kartoffeln, Sojabohnen, Ölpalmenfrüchte, Zuckerrüben und Maniok.**

# Welcher dieser Ernährungsrisikofaktoren ist weltweit mit den größten gesundheitlichen Belastungen verbunden?



A. Zu wenig Vollkorn

B. Zu wenig Obst

C. Zu wenig Gemüse

Frage 5

# Auflösung:



B

## Zu wenig Obst

Quelle: Global Burden of Disease Study 2023

- Zu wenig Obst ist der **wichtigste einzelne Risikofaktor**
- Vollkorn und Gemüse stehen weltweit aber sehr nah dahinter

# Wie viel könnte ein Zwei-Personen-Haushalt in Deutschland pro Jahr beim Lebensmitteleinkauf sparen, wenn er sich an der PHD orientiert?



A. 545€

B. 870€

C. 1315€

Frage 6

# Auflösung:



C

**1.315€**

Quelle: Madre Brava

- **1.315 € jährlich sparen** mit einer PHD-orientierten Ernährung
- Größter Hebel: **weniger Milchprodukte und tierische Proteine**
- Wocheneinkauf: **von 98,36 € auf 73,14 € senken**

# Welcher Faktor beeinflusst die Kaufentscheidung der Utopia-Community bei nachhaltigen Lebensmitteln am wenigsten?



A. Umweltfreund. Verpackung

B. Frei von künstlichen Zusätzen

C. Vegetarisch

Frage 7

# Auflösung:

**C**

**Vegetarisch**

Quelle:

- Am relevantesten für die Kaufentscheidung: **Regionalität, Saisonalität, Biologischer Anbau**

# Woraus wird das Protein in diesem Protein-Riegel hergestellt?



A. Aus Mikroorganismen, die durch Luft und Wasser Protein produzieren

B. Aus Pilzzellen, die Kunststoffabfälle in Protein umwandeln

C. Aus Bakterien, die Protein durch Methan aus Biogasanlagen produzieren

Frage 8

# Auflösung:

**A**

**Aus Mikroorganismen, die durch Luft und Wasser Protein produzieren**

Quelle: Solein



# Auflösung:

**A**

**Aus Mikroorganismen, die durch Luft und Wasser Protein produzieren**

Quelle: Solein

- Mikroorganismus **aus Finnland** produziert Protein **im Fermenter**
- **$CO_2$ aus der Luft und Wasserstoff aus Wasser** dienen zusammen mit Mineralstoffen als Nährstoffquelle
- Die proteinreiche Biomasse wird dann zu einem gelben mehlähnlichen Pulver verarbeitet, **ganz ohne Ackerflächen oder Tierhaltung**