

## Kulinarisches Fazit: 1,5 Tonnen Lebensmittel in 365 Tagen

**Was essen und trinken wir im Laufe eines Jahres und wie passt das mit den Empfehlungen zusammen? Der Verein *Land schafft Leben* hat sich die Essgewohnheiten der Österreicherinnen und Österreicher im Detail angesehen.**

Eines haben wir alle gemeinsam: Wir müssen regelmäßig Lebensmittel zu uns nehmen. Mehr als eineinhalb Tonnen konsumiert jede und jeder von davon uns im Laufe eines Jahres. Aus welchen Lebensmitteln sich diese Menge konkret zusammensetzt, mache einen großen Unterschied, sagt **Maria Fanning**er, Gründerin des Vereins *Land schafft Leben*:

*„Viele von uns nehmen zu viel Energie in Form von Zucker und Fett zu sich, führen ihrem Körper aber zu wenig Nährstoffe zu. An den Feiertagen darf das natürlich gerne einmal sein – viel wichtiger als das, was wir in den paar Tagen zwischen Weihnachten und Silvester essen, ist das, was wir das ganze restliche Jahr über zwischen Silvester und Weihnachten zu uns nehmen.“*

### **Aufgeschlüsselt: Österreichs Konsumgewohnheiten in Zahlen**

Begonnen bei den Flüssigkeiten belegen mit 913 Litern pro Jahr alkoholfreie Getränke den Spitzenplatz. Darin sind neben Wasser und Mineralwasser auch Obst- und Gemüsesäfte, Tees, Kaffees sowie andere koffeinhaltige Getränke inkludiert. Beim Bier konsumieren wir knappe 110 Liter pro Jahr, während es Wein auf durchschnittlich 26 Liter pro Kopf schafft.

In der Kategorie Essen konsumieren wir am meisten Gemüse, das über das Jahr verteilt rund 120 Kilogramm ausmacht, dicht gefolgt von 116 Kilogramm Milch und Milchprodukten. An Beilagen nehmen wir jährlich 98 Kilogramm Reis und Getreide zu uns, außerdem fast 59 Kilogramm Kartoffeln. Der Vitaminlieferant Obst schafft es auf durchschnittlich 74 Kilogramm pro Person. Knappe 59 Kilogramm konsumieren wir in Österreich pro Kopf an Fleisch- und Fleischprodukten. Von pflanzlichen Ölen und Ölsaaten verbraucht jede Person 21 Kilogramm, während Zucker und Honig 30 Kilogramm ausmachen. Zu den Schlusslichtern zählen Eier mit 15 Kilogramm, Fisch mit 7 Kilogramm und Hülsenfrüchte mit durchschnittlich 900 Gramm Verbrauch pro Person.

### **Teller und Theorie**

Wie aber passt unser tatsächliches Essverhalten mit den ernährungsphysiologischen Empfehlungen zusammen? Obwohl wir mengenmäßig am meisten Gemüse verbrauchen, liegt unser Konsum weit unter den Empfehlungen. Drei Portionen pro Tag sollten es sein, wobei eine Portion eine Handvoll bedeutet. Egal ob weiblich oder männlich: Im Durchschnitt schaffen wir es mengenmäßig nur auf rund ein Drittel davon. Während wir von gewissen Lebensmitteln zu wenig konsumieren, konsumieren wir von anderen zu viel, zum Beispiel von Fleisch. Vor allem Männer überschreiten in Österreich häufig die empfohlene Menge von maximal drei Portionen pro Woche. Dies liegt unter anderem am häufigen Verzehr von verarbeitetem Fleisch wie Wurst und Speck.

### **Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!**

**Carmen Brüggler**, Kommunikation

*Land schafft Leben*

8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b

1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1

T: 01 89 06 458

[presse@landschafftleben.at](mailto:presse@landschafftleben.at)

### Bildbeschreibungen:

- Infografik Ernährungspyramiden: Welche Mengen werden empfohlen und wie passt das zu unseren Ernährungsgewohnheiten? © *Land schafft Leben*
- Infografik eineinhalb Tonnen Lebensmittel: So setzt sich unser Jahreskonsum zusammen; © *Land schafft Leben*

### Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- [Ernährungsweisen und Food Trends](#): Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus – und wie ernähren wir uns in Österreich?

### Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumentscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war diese Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern **Hannes Royer** und die Unternehmerin **Maria Fanninger** 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein **Land schafft Leben** zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter [www.landschaftleben.at](http://www.landschaftleben.at) zugänglich. Die beiden Gründer\*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument\*innen ebenso wie Medienvertreter\*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument\*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender\*innen unterstützt.