

## Vom Einkauf bis zum Teller: gesund, klimafreundlich, gleichberechtigt

**Was wir essen, ist wichtig für Gesundheit und Klima. Unser Körper braucht gesundes Essen. Aber wie unser Essen produziert, transportiert, verarbeitet und verpackt wird, macht etwa ein Drittel der weltweiten Treibhausgas-Emissionen aus.**

Besonders Fleisch löst viele Diskussionen aus. Der Sonntagsbraten oder das Grillen im Sommer sind tief in unserem kulinarischen Gedächtnis verankert. Fleisch ist mehr als Nahrung – es ist Tradition, Genuss, Zusammensein. In früheren Jahrhunderten war Fleisch etwas Besonderes, das sich nur wohlhabende Menschen leisten konnten. Mittlerweile ist es für alle erschwinglich, aber immer noch ein Symbol für Macht und Reichtum. Fleisch gilt außerdem als Energielieferant und Starkmacher. Diese Vorstellung von Kraft prägt weiterhin unsere Essgewohnheiten – besonders die von Männern. Ist ein Steak männlicher als ein Salat? Was merkwürdig klingt, ist unausgesprochene Realität. Was wir essen, ist nicht nur eine Frage des Geschmacks. Es ist ein Teil unserer Identität, verknüpft mit dem, was wir gelernt haben, und damit, wie wir uns selbst sehen und gesehen werden möchten.

Ein Teil unserer Esskultur ist die Ernährungsarbeit. Sie umfasst das Einkaufen, Kochen und Backen, Tischdecken, Geschirrspülen und das Haltbarmachen von Lebensmitteln. Frauen übernehmen die Ernährungsarbeit häufiger als Männer, selbst in Haushalten, in denen beide Partner\*innen arbeiten. Wie und was wir essen, ist deshalb ein Gleichstellungsthema.

### Warum sind tierische Lebensmittel ein Problem für das Klima?

Fleisch, Milch, Käse oder Eier gelten als Grundnahrungsmittel, nötig für ein gesundes Leben voller Proteine und Vitamine. Oft wird dabei übersehen, dass auch pflanzliche Proteinquellen wie Nüsse oder Linsen diesen Bedarf decken können. Was früher überlebenswichtig war, wirkt sich heute nachteilig auf Klima, Tiere und Pflanzen aus.

- » Die Nutztierhaltung trägt intensiv zu den Treibhausgasen bei. Vor allem Rinder und andere Wiederkäuer setzen Methangase frei, die das Klima belasten.
- » Die Viehzucht benötigt riesige Mengen landwirtschaftlicher Flächen für Tierfutter und Weiden. Landwirt\*innen bleibt dadurch weniger Raum für den Anbau von pflanzlichen Lebensmitteln.
- » Weltweit werden Wälder für die Viehzucht gerodet, obwohl sie Sauerstoff spenden und vielen Tierarten Lebensraum bieten.

**„Wir sind süchtig nach Fleisch, weil es zum Symbol für Macht, Reichtum und Männlichkeit geworden ist.“**

Zaraska 2021



## Was hat Ernährung mit Geschlecht zu tun?

### Ernährungsweisen

Ernährungsgewohnheiten sind nicht nur Geschmacksvorlieben, sondern alltägliche Routinen, die wir kaum hinterfragen. Sie unterscheiden sich zwischen Frauen und Männern:

- » Frauen essen statistisch nur halb so viel Fleisch wie Männer, aber mehr pflanzliche und klimafreundliche Produkte.
- » Frauen sind doppelt so häufig Vegetarierinnen wie Männer.

Geschlechterstereotype und unterschiedliche Körpernormen prägen unsere Ernährungsgewohnheiten. Männer denken eher, sie müssten die Norm des Fleischkonsums erfüllen. Dafür gibt es auch einen körperlichen Hintergrund, denn Männer haben durch ihren im Schnitt höheren Anteil an Muskelmasse einen höheren Proteinbedarf. Dieser könnte aber auch durch pflanzliche Proteine gedeckt werden. Körpernormen für Frauen, wie zum Beispiel das Ideal eines geringen Gewichts, richten sich dagegen eher auf kalorienarme, aber auch gesunde Nahrungsmittel wie Salat und Gemüse. Geschlechterrollen beeinflussen auf diese Weise die Ernährungsgewohnheiten und bestimmen so auch die Emissionen aus der Ernährung mit. Neben dem Geschlecht prägen auch andere Faktoren wie Alter, Bildung oder Einkommen, wie wir uns ernähren. Junge Menschen sind zum Beispiel offener dafür, pflanzlich zu essen.

### Ernährungsarbeit

Der Gender-Foodwork-Gap zeigt, wie groß der Zeitunterschied zwischen den Geschlechtern beim Kochen und weiterer Küchenarbeit ist. Dazu gehören auch Tisch decken, Geschirr spülen und Lebensmittel haltbar machen, ohne das Einkaufen. Das Statistische Bundesamt hat den Gender-Foodwork-Gap für den Vierten Gleichstellungsbericht errechnet.

### Gender-Foodwork-Gap

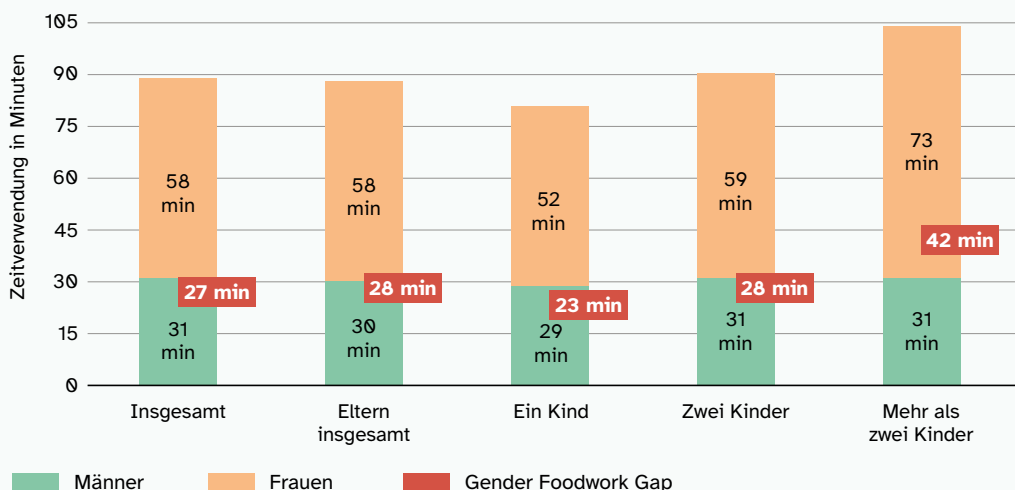
Zeitunterschied zwischen den Geschlechtern beim Kochen und weiterer Küchenarbeit wie Tisch decken, Geschirr spülen und Lebensmittel haltbar machen.

- » Der Gender-Foodwork-Gap liegt bei 27 Minuten täglich. Damit leisten Frauen doppelt so viel Ernährungsarbeit wie Männer.
- » Mit zunehmender Anzahl der Kinder steigt der Gender-Foodwork-Gap. Frauen leisten bei mehr als zwei Kindern mehr als zwei Drittel der Ernährungsarbeit.

Auch für die Ernährungsarbeit gelten unterschiedliche gesellschaftliche Normen. Sie beeinflussen, wer wie und wie oft kocht. Frauen kochen im Alltag, Männer eher öffentlich bei Festen. Männer bereiten gern ausgefallene Familienessen am Wochenende zu. Auch hier zeigen Geschlechterstereotype, wie unterschiedlich Küchenarbeit bewertet und anerkannt wird. Der kochende Mann wird symbolisch zum Spezialisten in der Küche. Männer befinden sich entsprechend dieser Rolle deutlich häufiger in Leitungsfunktionen von Restaurants und Kantinen. Für Frauen wird die Ernährungsarbeit als Teil der Sorge für andere angesehen. Sie zeichnet sich nicht durch Professionalität aus, sondern durch Vereinbarkeitsprobleme und Mehrfachbelastung. Frauen sind verantwortlich dafür, dass das Essen zu Hause auf dem Tisch steht. Frauen müssen mehr als Männer für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung ihrer Familien sorgen. Sie sind deshalb auch mental und organisatorisch mehr belastet, wenn es darum geht, klimafreundliche Entscheidungen zu treffen, und tragen damit einen höheren Mental Load. Einkommensunterschiede

### Abbildung 1:

Gender-Foodwork-Gap in Minuten; eigene Darstellung, Sonderauswertung von Destatis zur Zeitverwendungserhebung 2022



Die Preise für ökologische Produkte sind hoch. Ist gesundes und ökologisches Essen nicht erschwinglich, entsteht Ernährungsarmut. Ernährungsarmut kann materiell oder sozial sein. Das heißt, Menschen können sich Nahrungsmittel nicht leisten oder sie nehmen an gemeinsamen Mahlzeiten aufgrund des Preises nicht teil. Die Grundsicherung reicht ebenfalls nicht für Mahlzeiten aus, die die Gesundheit fördern. Wie klimafreundliches und gesundes Essen auf den Tisch kommt, setzt besonders die Frauen unter Druck, die durch Armut ohnehin schon sehr belastet sind.

Zu den hohen Kosten von Lebensmitteln trägt auch ihre Besteuerung bei. So werden Fleisch, Fisch und Milchprodukte mit dem ermäßigten Umsatzsteuersatz von 7 Prozent besteuert. Dagegen sind verarbeitete, aber klimafreundliche Produkte wie Hafermilch oder Fleischalternativen mit 19 Prozent deutlich teurer. Da Frauen im Durchschnitt mehr pflanzliche Produkte essen als Männer, wirken diese Steuersätze ungerecht.

## Wie können wir uns gesund und klimafreundlich ernähren – und dabei Geschlechtergerechtigkeit ermöglichen?

Gesunde und klimafreundliche Ernährung ist möglich. Wir alle können dabei mitmachen. Die Politik muss aber helfen, gesundes und klimafreundliches Essen anzubieten, Geschlechterstereotype zu überwinden und den Gender-Foodwork-Gap zu schließen.

Nach der Planetary Health Diet essen

Rosmarin-Kartoffeln auf grünen Bohnen mit einem Topping aus Kürbiskernen: So könnte eine Mahlzeit der Planetary Health Diet aussehen. Die EAT-Lancet Commission ist ein wissenschaftliches Expert\*innengremium für Ernährung. Sie hat 2019 einen Plan vorgelegt, wie sich Menschen umweltschonender, CO<sub>2</sub>-ärmer und gesünder ernähren können. 2025 hat sie ihre Pläne noch einmal überprüft. Sie empfiehlt:

- » überwiegend pflanzlich, mit wenigen tierischen Lebensmitteln zu essen,
- » Nahrungsmittel mit zugesetztem Zucker zu vermeiden,
- » gesättigte Fette und Salz nur in geringen Mengen zu verwenden.

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung spricht sich dafür aus, nicht mehr als 300 Gramm Fleisch in der Woche zu essen. Dies senkt nachweislich Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes Typ 2. Für die Produktion empfiehlt die EAT-Lancet Commission bis zum Jahr 2050:

- » 33 Prozent weniger Fleisch als 2020 zu produzieren,
- » 63 Prozent mehr Obst, Gemüse und Nüsse als 2020 anzubauen.

Dieser Ernährungswandel trägt dazu bei, Menschenrechte wie das Recht auf angemessene Nahrung, das Recht auf gesunde Umwelt und das Recht auf menschenwürdige Arbeit für alle Menschen durchzusetzen. Der Wechsel von der Viehzucht zum Anbau pflanzenbasierter Nahrungsmittel fördert zum Beispiel die Ernährungssicherheit, weil die Anbauflächen effizienter genutzt werden. Geringere Emissionen aus der Tierhaltung schützen die Umwelt. Regional angebaute Lebensmittel entkoppeln die Lebensmittelproduktion vom Weltmarkt und erleichtern es, für gute Arbeitsbedingungen vor Ort zu sorgen.

### Wir alle können



## Die Politik sollte

### Bewusstsein für Geschlechtergerechtigkeit bei der Ernährung herstellen

Rollenbilder und Normen prägen Essgewohnheiten. Deshalb sollte die Ernährungsberichterstattung zeigen, welche Rollenbilder zu ungesunden Verhaltensweisen verleiten. Die Bundesministerien für Gleichstellung, Ernährung und Landwirtschaft sollten eine „Task Force Gender-Foodwork-Gap schließen!“ einsetzen, die wirksame Maßnahmen gegen den Gender-Foodwork-Gap entwickelt.

### Finanzielle Anreize für pflanzenbasierte Ernährung setzen

Die Regierung sollte die Umsatzsteuer auf pflanzliche Grundnahrungsmittel abschaffen oder auf maximal 5 Prozent senken. Ein Tierwohl-Cent auf nicht ökologisch erzeugte Fleischwaren oder eine höhere Umsatzsteuer könnten dazu beitragen, den Fleischkonsum zu senken und nachhaltige Lebensmittel finanziell attraktiver zu machen.

### Gemeinschaftsverpflegung ausbauen und ihre Qualität steigern

Um Menschen bei der Ernährungsarbeit zu Hause zu entlasten und sie dabei zu fördern, klimafreundlich zu essen, ist die Gemeinschaftsverpflegung ein wichtiger Hebel. Sie erreicht täglich über 16 Millionen Menschen in Mensen, Kitas, Krankenhäusern und Kantinen. Großküchen können Mahlzeiten zu erschwinglichen Preisen anbieten. Davon profitieren besonders einkommensarme Familien und Frauen, die den größeren Teil der Ernährungsarbeit übernehmen. Damit der Ernährungswandel in der Gemeinschaftsverpflegung gelingt, muss sie tierische Produkte und Lebensmittelabfälle deutlich reduzieren sowie den Anteil ökologischer und pflanzlicher Nahrungsmittel erhöhen. Bisher hindert der hohe Kostendruck in der Gemeinschaftsverpflegung Cateringunternehmen daran, klimafreundlichere Produkte zu verarbeiten. Vor allem fehlen vielerorts Wissen und eine Infrastruktur, die regionale Lebensmittel bündelt und für Großküchen vorbereitet. Bund, Länder und Kommunen sollten deshalb öffentliche Mittel einsetzen, um die Gemeinschaftsverpflegung auszubauen und zu verbessern. Dazu gehört es, den Anteil von ökologischen und regionalen Produkten auf 90 Prozent zu erhöhen, Fleisch zu reduzieren und Verschwendung entgegenzuwirken.



### Zum Weiterlesen

- » Kapitel B.7 Ernährung im Vierten Gleichstellungsbericht der Bundesregierung.
- » Rückert-John, Jana/Bonacker, Alva (2025): Konsum: Umstellung auf nachhaltige Konsum- und Ernährungsmuster. Expertise für den Vierten Gleichstellungsbericht der Bundesregierung, Berlin: Bundesstiftung Gleichstellung.
- » Zaraska, Marta (2021): Warum Menschen Fleisch lieben, In: Der Pragmaticus, Vaduz, <https://www.derpragmaticus.com/r/warum-fleisch>.

Vierter Gleichstellungsbericht und Expertise zum Download:  
<https://www.gleichstellungsbericht.de/veroeffentlichungen>

### Impressum

Bearbeitung: Dr. Katharina Jacke, Redaktion: Bereich Gleichstellungsberichte in der Bundesstiftung Gleichstellung, Karl-Liebknecht-Str. 34, 10178 Berlin,  
 Kontakt: [gleichstellungsbericht@bundesstiftung-gleichstellung.de](mailto:gleichstellungsbericht@bundesstiftung-gleichstellung.de)  
 Erscheinungsjahr 2026

