

Lieblingszutat der Saison – Avocado

Schon vor unserer Recherche überkommt uns das schlechte Gewissen: Dürften wir Avocado zur Lieblingszutat der Saison küren? Eine Frucht, die jede(r) mit langen Transportwegen und einem hohen Wasserverbrauch in Verbindung bringt?

Die Fakten, die gegen Avocado sprechen

„Da Avocados nur in wärmeren Klimazonen wachsen, werden sie hauptsächlich in Mittel- und Südamerika angebaut und von dort nach Deutschland importiert. Durch die langen Transportwege und erforderliche Kühlung wird viel CO₂ freigesetzt. Wegen der hohen Nachfrage auf dem europäischen Markt kommt es immer wieder zu illegalen Abholzungen der Wälder, um weitere Anbaugelände für Avocados zu erschließen. Aber auch legale Rodungen werden in großem Umfang durchgeführt: Jedes Jahr werden für Avocado-Plantagen 1.500 bis 4.000 Hektar Wald abgeholzt. Weil für den Anbau von Avocados riesige Monokulturen angelegt und Bewässerungsanlagen gebaut werden, wird der Bevölkerung teilweise der Zugang zu Trinkwasser geraubt. Zusätzlich verschmutzen Pestizide das noch zugängliche Trinkwasser und schaden der Umwelt und den Einwohner:innen. Im Bundesstaat Michoacán in Mexiko zum Beispiel, wo ein Großteil der Avocado-Ernte eingefahren wird, verdienen gewaltsam agierende Gangs am Anbau der Frucht und terrorisieren ganze Städte.“ ⁽¹⁾

PETA Deutschland e.V

Das hört sich eindeutig an. Aber Moment...

Ein wenig Greenwashing für die Avocado

Im Vergleich mit tierischen Produkten scheint die CO₂-Bilanz von Avocado akzeptabel zu sein, sogar der Wasserverbrauch scheint auf einmal gar nicht mehr so hoch:

	Wasserverbrauch ⁽²⁾	Emissionen ⁽³⁾
100 g Avocado	100 l	0,06 kg CO ₂ -Äquivalente
100 g Burger-Patty halb Rind, halb Schwein	1070 l	0,81 kg CO ₂ -Äquivalente
100 g Mozzarella	640 l	0,43 Kg CO ₂ -Äquivalente
100 g Butter	560 l	0,92 kg CO ₂ -Äquivalente
100 g Hähnchen Nuggets	385 l	0,30 kg CO ₂ -Äquivalente
100 g Ei	330 l	0,30 kg CO ₂ -Äquivalente
100 g Tofu	300 l	0,10 kg CO ₂ -Äquivalente
100 g Veggieburger-Patty auf Sojabasis	130 l	0,11 kg CO ₂ -Äquivalente

Klar! Wir nutzen Avocado als Butterersatz, schnippeln sie in Salate, statt Mozzarella zu verwenden; sogar besser als Veggieburger schneidet die Avocado auf einmal ab. Hat sie zu Unrecht solch einen schlechten Ruf?

Der Vergleich hinkt

Lasst uns die Avocado mit dem Mozzarella vergleichen, der mit einem Wasserverbrauch von 640 l und 0,43 Kg CO₂-Äquivalenten in der Liste steht.

Wenn die Kühe, die Milch für Deinen Mozzarella produzieren, auf einer weitläufigen, naturbelassenen Wiese stehen (etwa in der Alpenregion), kann diese Fläche in etwa die gleiche Menge an Klimagasen binden, wie von den Kühen ausgestoßen wird. Mit einer solchen Milch ist es also möglich, recht klimafreundlich Mozzarella zu produzieren.

Vielleicht haben die Kühe, die die Milch für Deinen Mozzarella gegeben haben, aber auch ganzjährig im Stall gestanden, vielleicht wurden sie mit weit gereistem Sojaschrot aus Südamerika gefüttert und ihre Exkremente dünnen auf einer Halde klimaschädigende Gase aus. Dann sähe die Klimabilanz Deines Mozarella ganz anders aus.

Ähnlich steht's ums Wasser: Wenn die Kühe, die Deine Mozzarella-Milch produzieren, saftige Wiesenblumen fressen, taubehangen, und nur ab und an an eine Tränke mit Regenwasser gehen, dann hält sich der Trinkwasserverbrauch in Grenzen: das brauchen sie dann lediglich nach dem Almatrieb. In einer Region, in der es im Winterhalbjahr keine Wasserknappheit gibt, ist das ökologisch unbedenklich, oder? Eine „trockenstehende Kuh“, die also im Stall steht, braucht hingegen „in der Hochlaktation bei hohen Temperaturen bis zu 200 Liter“ Wasser pro Tag“⁽⁴⁾.

Ein und dasselbe Lebensmittel kann also einen ganz unterschiedlichen Einfluss auf unser Klima und die Wasserversorgung nehmen. Den Unterschied macht die Art der Produktion aus, die Anbauweise des Agrarprodukts und die Haltungsart der Tiere. Kurz: die Klimabilanz der einzelnen Avocado und des Päckchens Mozzarella in Deinem Einkaufswagen kannst Du in der Tabelle oben leider nicht ablesen. Das sind nur Durchschnittswerte.

Was Du beim Kauf von Avocado bedenken kannst

Wenn du das Ziel verfolgst, das Klima möglichst wenig zu belasten, könntest Du bevorzugt im Winterhalbjahr Avocado essen, denn von November bis Mai ist in Spanien Avocado-Erntezeit. Die Wahl von Bioprodukten macht ebenfalls einen großen Unterschied für den Klimaschutz (lies dazu unseren Artikel zum [guten Boden](#)), außerdem schützt ein pestizidfreier Anbau diverse Arten und die Menschen in der Region.

Die riesigen Monokulturen, die PETA anprangert, gibt es leider auch im Bio-Anbau. Einige Bio-Anbauverbände haben sich immerhin dazu verpflichtet, einen Teil ihrer Flächen artenreich zu gestalten (etwa mit Hecken, Ackerrandstreifen, Steinhaufen oder Tümpeln). Welche das sind,

liest Du in unserer Übersicht [Biosiegel im Vergleich](#).

Das größte Problem aber bleibt: der hohe Wasserverbrauch. Da es bislang kein Siegel gibt, das den Umgang mit Wasser transparent macht, bleibt Dir nichts anderes, als Kontakt mit dem Verkaufspersonal aufzunehmen und nachzuhaken, wie die Lieferant*innen vor Ort arbeiten. So kannst Du die wenigen Avocado-Bauern und Bäuerinnen ausfindig machen, die mit **15 bis 58 Liter Wasser** auf 100 g Avocado-Fruchtfleisch auskommen.

Du könntest im Laden fragen

- wo genau in Spanien die Avocado angebaut werden und wie zuverlässig es dort regnet
- was vorher auf den Anbauflächen wuchs (traditionelle Bewässerungskulturen vs. naturbelassener Wald)
- ob Regen-, Fluss- oder Grundwasser verwendet wird und
- ob es moderne Bewässerungsanlagen gibt, die nur bei Bedarf minimal bewässern (wenn Feuchtigkeitssensoren Trockenheit anzeigen und wirklich kein Regen vorhergesagt ist)

Die Avocado, die Du Dir wünschst, wirst Du vermutlich eher in inhabergeführten Bioläden finden als in den großen Supermärkten und Discountern. Die wenigen spanischen Anbauflächen, in denen Temperatur und natürliche Wasserversorgung für den Anbau von Tropenpflanzen passend sind, ohne dass die Natur in Mitleidenschaft gerät, sind einfach zu gering. Wir haben im Jahr 2020 119.000 Tonnen Avocados importiert. Wie viele Bäume da nötig sind!

So bleibt unsere Lieblingszutat dieser Saison wohl eine, die wir uns nur selten gönnen. Aber dann lassen wir sie uns ganz besonders schmecken!

Auch interessant

BR- Video über Trockenheit in Spanien: [Wassermangel durch den Avocado-Boom](#)

Quellen

- (1) PETA Deutschland: [Avocado: Hoher Wasserverbrauch und schlecht für die Umwelt?](#), veröffentlicht am 20. Juni 2022
- (2) Zahlen zum Wasserverbrauch bei der Lebensmittelproduktion über Utopia: [Avocado kaufen oder nicht? Wichtige Fakten zu Umwelt, Bio und mehr](#), auch andere Netzquellen
- (3) Zahlen zur Klimabilanz von Lebensmittel großteils über Ifeu (Insitut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg): [Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland](#), veröffentlicht 2022, auch andere Netzquellen
- (4) Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen: [Wasserversorgung in der Milchrinderhaltung richtig gestalten](#)

Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes, zukunftsfähiges und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für Klimaschutz, stadtverträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, Urbanes Grün und Bildung für nachhaltige Entwicklung ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.