



Nahrungsmittel (1 kg)	virtuelles Wasser	pro Portion
Äpfel	700 Liter	1 Apfel (150-200 g) = 105 – 140 Liter
Apfelsaft	950 Liter	1 Glas (200 ml) = 190 Liter
Bananen	940 Liter	1 Banane (125-200 g) = 118 – 188 Liter
Brot	1.340 Liter	1 Scheibe Brot (50 g) = 67 Liter
Brötchen	--	50 g = 40 Liter
Butter	5.500 Liter	20 g = 110 Liter
Eier	3.300 Liter	1 Ei = 200 Liter
Eistee	4 Liter	1 Glas (200 ml) = 0,8 Liter
Erdbeeren	276 Liter	1 Erdbeere (20 g) = ca. 6 Liter
Frischkäse	6.000 Liter	30 -60 g = 180 – 360 Liter
Gurke	500 Liter	10 g = 5 Liter
Hamburger	--	2.400 Liter
Hühnerfleisch	3.900 Liter	200 g = 780 Liter
Joghurt	670 Liter	150 g = ca. 100 Liter
Kaffee	--	1 Tasse = 140 Liter
Kakao/Kakaobohnen	27.000 Liter	1 Teelöffel (4 g) = ca. 108 Liter
Karotten	131 Liter	1 Karotte (55 g) = ca. 7,5 Liter
Kartoffelchips	925 Liter	1 Packung (200 g) = 185 Liter
Kartoffeln	160 - 255 Liter	1 Kartoffel (88 g) = ca. 14 – 23 Liter
Käse	5.000 Liter	1 Scheibe (25 g) = 125 Liter
Marmelade	250 Liter	30 – 60 g = 7,5 – 15 Liter
Milch	1.000 Liter	1 Glas (200 ml) = 200 Liter
Müsli	1.000 Liter	200 g = 200 Liter
Müsliriegel	1.500 Liter	120 g = 180 Liter
Nüsse	5.000 Liter	ca. 25 g = 125 Liter
Nutella	1.070 Liter	30 – 60 g = 32 – 64 Liter
Orange	--	50 Liter
Orangensaft	850 Liter	1 Glas (200 ml) = 170 Liter
Reis	3400 Liter	60 g = 204 Liter
Rindfleisch	15.455 Liter	150 g = ca. 2.320 Liter
Schokolade	2.250 Liter	1 Tafel Vollmilch (100 g)= ca. 675 Liter
Schokoriegel	40.000 Liter	50 g = 2.000 Liter
Schweinefleisch	4.500 - 4.800 Liter	200 g = 900 – 960 Liter
Softdrink (Cola/Limo)	3 Liter	1 Glas (200 ml) = 0,6 Liter
Spargel	1.473 Liter	250 -500 g = ca. 370 – 740 Liter
Tee	--	1 Tasse = 30 bis 35 Liter
Tomaten (Deutschland)	20 bis 30 Liter	1 Tomate (50 g) = ca. 1 – 1,5 Liter
Tomaten (Spanien)	185 Liter	1 Tomate (50 G) = ca. 10 Liter
Wasser + Geschmack	2 Liter	1 Glas (200 ml) = 0,4 Liter
Weizen (Deutschland)	465 Liter	100 g Mehl/Gries = ca. 47 Liter
Weizen (Somalia)	18.000 Liter	100 g Mehl/Gries = ca. 1.800 Liter
Wurst	3.000 Liter	1 Scheibe (25 g) = 75 Liter
Zitrone	--	360 Liter
Zucker	1.500 Liter	1 Teelöffel (5 g) = 7,5 Liter