

Thema: Ernährung

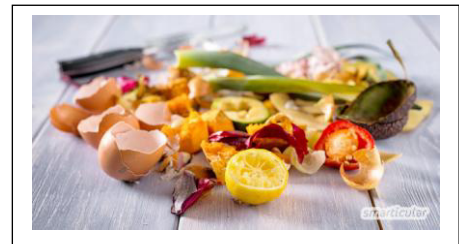
Vegan?

Tiere und tierische Produkte verbrauchen sehr viele Ressourcen in der Zucht. Zum Beispiel Futter, Trinken, Ställe, etc. Rinder stoßen außerdem Methan aus, ein sehr schädliches Gas für die Atmosphäre. Eine vegane Ernährung ist außerdem sehr gesund, wenn auf alle Komponenten und Vitamine geachtet wird.



Reste verwerten!

Essen weg zu schmeißen ist immer keine gute Idee. Allein in Deutschland werden jährlich 12 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeschmissen. Das sind pro Kopf 75 Kilogramm! Vieles davon ist sogar noch gut und essbar, da das Mindesthaltbarkeitsdatum kein Wegwerf- sondern ein MINDESThaltbarkeitsdatum ist.



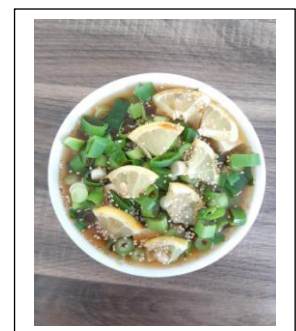
Vegetarisch?

Auf Fleisch zu verzichten ist schon ein sehr guter Schritt zu einer umweltfreundlichen Ernährung, da die Tiere, wie im Text über Veganismus erwähnt, sehr viele Ressourcen verbrauchen (Futter, Trinken, Ställe, Gas ausstoßen, Weidefläche). Wenn einem diese „Einschränkungen“ zu viele sind, könnte man auch erstmal mit einer kleineren Form davon anfangen, zum Beispiel nur wenige Tage der in der Woche Fleisch essen oder nur am Wochenende.

Rezeptvorschlag:

Einfache, schnelle Tofusuppe, vegan:

Wasser zum Kochen bringen und ein Gewürz hinzufügen (Brühwürfel, Tee). Tofu in Würfel schneiden und garen, dann in die Brühe geben. Gemüse (Lauch, Zitronen etc.) in der Brühe kochen, mit Sojasauce, Salz und beliebigen Gewürzen würzen. Schärfe und Säure passen auch sehr gut! Die Gewürze und das Gemüse können beliebig variiert werden, der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt! (:



Quellen:

Erstes Bild (Veganes Essen): <https://www.ideal-versicherung.de/magazin/wp-content/uploads/Vegane-Ern%C3%A4hrung.jpg>

Bild 2 (Reste verwerten) : <https://www.smarticular.net/wp-content/uploads/2020/02/reste-verwerten-1-fb.jpg>

Bild 3 (Rezeptvorschlag) : Eigen Aufnahme

Ernährung fürs Klima

Was ist das Problem?:

-In Deutschland ernähren sich viele Menschen zu ungesund

↳ häufig schädlich fürs Klima und die Umwelt

-Viele Produkte kommen von weit weg und haben einen langen Weg hinter sich, wobei viel CO₂ ausgestoßen wurde

-Massentierhaltung schadet dem Klima enorm

-In Deutschland werden viele Lebensmittel weggeworfen und damit häufig verschwendet



Wozu führt das?:

-Klima erwärmt sich immer schneller

-Immer mehr Arten sterben aus, weil ihr Lebensraum für Nutztiere gebraucht wird

↳ Rinderfutter für DE wird im brasilianischen Regenwald angebaut



Was kann man dagegen tun?:

- weniger Fleisch essen (vielleicht nur 2 mal in der Woche)
- bei Fisch immer auf Siegel achten->Siegel **Naturland**, **Bioland**, **ASC** zeigen eine schonende Zucht; MSC Siegel zeigt bei Seefisch *manchmal* schonend gefangenen Fisch
- auf viele tierische Produkte verzichten, Pilze, Möhren, Nüsse, Kichererbsen, Linsen und jede Gemüse-/Obstart machen deinen Speiseplan abwechslungsreich und schonen Klima und Umwelt :)
- Kräuter und Gemüse auf dem eigenen Balkon/im Garten anbauen
- Rezepte für regionales und saisonales Essen ausprobieren
- Einkaufen nach Plan: vor dem Einkaufen gucken was man *wirklich* braucht

Die hier aufgelisteten Tipps und Tricks sind nur auf die Thematik „Ernährung“ bezogen. Es hilft schon sehr, diese Tipps zu beachten, aber ihr könnt natürlich auch versuchen in anderen Bereichen klima- und umweltschonender zu leben.



Wir hoffen wir konnten euch gute Tipps und Inspirationen geben ;)

Von Miles, Ben, Bjarne

Jeder Bissen zählt!

Gesunde Ernährung hilft auch dem Umwelt und Klimaschutz!

Wer beim Einkauf auf die Umwelt achten möchte, muss nicht gleich auf eine ausgewogene Ernährung verzichten.

Viel:

- Selbst kochen. Das fördert vor allem die Wertschätzung von Produkten.
- Mit frischen Produkten arbeiten. Tiefgekühlte Produkte verbrauchen viel Energie.
- Mit Bus oder Bahn oder auch zu Fuß zum einkaufen fahren.
- Gemüse und Obst aus ihrer Region kaufen.
- Obst und Gemüse nach Saison kaufen.
- Fisch aus nachhaltiger betriebener Aquakultur essen.
- Lebensmittel ohne oder mit möglichst wenig Verpackung kaufen.

Wenig:

- Fleisch essen.
- Lebensmittel wegwerfen.
- Einweg - und Kleinstverpackungen nutzen.
- Stark verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte konsumieren.
- Plastiktüten beim Einkaufen verwenden.

Wie viel Fleisch und Fisch sollte ich konsumieren?



Man sollte nicht täglich Fleisch essen und nicht mehr als 300 – 600 Gramm pro Woche. Man kann natürlich auch ganz auf Fleisch verzichten aber dann sollte man darauf achten, dass man genug Eiweiß-Produkte zu sich nimmt.

Wenn wir die Ozeane weiter so ausplündern, wird es laut dem WWF die meisten Fischarten bis

2050 nicht mehr geben. Deswegen sollte man seinen Fischkonsum reduzieren, saisonalen Fisch kaufen, aus der Region Fische kaufen.

Am besten ist es, wenn man viel Gemüse und Obst aus der Region isst.

Wie viel Kleidung ist umweltfreundlich?

Theoretisch gesehen reicht pro „Bereich“ ein Outfit, also ein schickes Outfit, ein Chill-Outfit, eins, da man es am meisten trägt vielleicht auch zwei Basic-Outfit(s). Wenn man alles gebraucht, Second-Hand, kauft kann man sich natürlich etwas mehr gönnen.