

# Nachhaltige Ernährung

Jeder Mensch verbraucht täglich unterschiedliche Ressourcen. Um unseren aktuellen Lebensstil aufrecht zu erhalten, bräuchte allein Deutschland dreimal so viele Ressourcen wie derzeit auf der Erde vorhanden sind. Das Thema Klimawandel wird in allen Lebensbereichen immer präsenter und ist eines der wichtigsten Themen der Gegenwart & Zukunft. Rund 30 Prozent des ökologischen Fußabdrucks ist hierbei auf die Ernährung zurückzuführen. Bereits mit kleinen Veränderungen in unserer Küche können wir demnach einen großen Beitrag leisten, um nachhaltiger zu leben.

DAHER KOMMEN HIER FÜNF TIPPS, WIE DU DICH NACHHALTIGER ERNÄHREN KANNST

## Saisonale & regionale Lebensmittel

Lange Transportwege können verhindert werden, indem auf saisonale & regionale Lebensmittel zurückgegriffen wird. Bei Rezepten lautet also die Devise: Eine Zutat eventuell einfach austauschen. Statt Süßkartoffeln greife zu Kartoffeln oder Kürbis oder anstelle von Chiasamen bevorzuge Leinsamen.

## Bio-Lebensmittel

Bio-Lebensmittel leisten einen wichtigen Beitrag zur Artenvielfalt, zum Beispiel indem beim Anbau von Bio-Lebensmitteln keine oder biologische Düngemittel, wie Gülle, verwendet wird. Das führt dazu, dass keine Insekten vergiftet werden, die sehr wichtig für die Artenvielfalt sind.

## Fokus auf pflanzliche Lebensmittel

Wusstest du, dass aktuell jeder Mensch in Deutschland durchschnittlich etwa 60 kg Fleisch pro Jahr verzehrt? Um diesen Fleischkonsum zu decken wird zum Beispiel Soja als Futtermittel angebaut. Dafür werden Regenwälder abgeholzt, die allerdings sehr wichtig sind, um CO<sub>2</sub> zu speichern. Ziel hierbei ist also, dass der Großteil (etwa 80 %) auf pflanzliche Lebensmittel zurückgegriffen wird. Die restlichen 20 % können demnach tierischen Ursprungs sein. Nimm diese 80/20 Regelung gerne als Orientierung mit auf den Weg.

## Ressourcenschonender Einkauf & Weiterverarbeitung

Weltweit landen rund 1,3 Milliarden Lebensmittel jährlich in der Tonne. Um den entgegenzuwirken kaufe bewusst nur das, was du auch sicher verwendest und verwerte so viel wie möglich von den Lebensmitteln. Zum Beispiel lässt sich aus einem Karottengrün ein leckeres und nährstoffreiches Pesto zubereiten.

## Vermeidbaren Müll reduzieren

Um dem hohen Plastikverbrauch gegenzusteuern, nimm für deinen Einkauf einen Einkaufsbeutel mit und kaufe deine Lebensmittel, wenn möglich, verpackungsfrei ein. Hierfür gibt es Unverpackt-Läden, doch auch in Supermärkten gibt es viel Gemüse und Obst lose zu kaufen.



Hier geht's zu unseren Rezepten:  
<https://vimeo.com/user106172394/folder/3478733>



Gesundheitspartner: