



Essen für die Zukunft



Was bringt eine Nachhaltige Ernährung?

Diese vier Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung sind eingebettet in die fünfte Dimension „Ernährungskultur“

-  **Schonung der Umwelt:** Schutz des Klimas, der Böden und des Wassers; Erhaltung der Artenvielfalt und unserer Kulturlandschaft
-  **Faire Wirtschaft:** Kostendeckende Preise und dadurch Existenzsicherung der Bäuerinnen und Bauern; Erhalten und Schaffen von Arbeitsplätzen
-  **Soziale Gesellschaft:** Partnerschaftliches Handeln; globale Nahrungssicherung; gerechte Ressourcenverteilung; verbesserte Lebensbedingungen
-  **Gesundheit:** Frische und schmackhafte Lebensmittel; ausreichende und ausgewogene Ernährung
-  **Ernährungskultur:** Verbindung von Genuss und Verantwortung; Lebensstile in Übereinstimmung mit Natur und Nachhaltigkeit

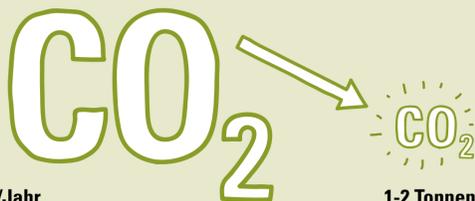


Essen mit Genuss und Verantwortung – für alle Menschen weltweit und für die kommenden Generationen.



Pflanzenbetonte Mischkost

Eine Verminderung der Emissionen ist in allen Konsumbereichen notwendig, um die Klimaerwärmung auf 2 °C zu begrenzen.



11 Tonnen/Jahr
verursacht derzeit jeder Deutsche

1-2 Tonnen/Jahr
wären klimaverträglich

Neben Mobilität, Wohnen und anderen Konsumbereichen spielt auch die Ernährung eine große Rolle.



Bei dieser Ernährungsweise kommt es zu Zielkonflikten: Erzeugung und Verzehr von Milch und Eiern bedeutet auch Erzeugung von Fleisch.

Außer durch eine pflanzenbetonte Mischkost lassen sich die Treibhausgas-Emissionen in der Ernährung weiter senken durch Lebensmittel aus Ökologischer Landwirtschaft, regionale und saisonale Produkte, gering verarbeitete Lebensmittel und ressourcenschonendes Haushalten.

Was bringt eine pflanzenbetonte Mischkost?

- Die Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel braucht weniger Landwirtschaftsfläche, benötigt weniger Energie und meist auch weniger Virtuelles Wasser und schont das Klima.
- Wir tragen zur weltweiten Ernährungssicherung bei, indem mehr Ackerflächen für den Anbau von Nahrung zur Verfügung stehen – auch in Niedrig-Einkommens-Ländern.
- Mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten tun wir etwas Gutes für unsere Gesundheit: hohe Sättigung und viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- Mit einer pflanzenbetonten Mischkost schonen wir unser Budget für Lebensmittel. Beim Fleisch achten wir auf gute Qualität.
- Mit einer pflanzenbetonten Mischkost mit einem hohen Anteil an Gemüse, Salat, Obst und Hülsenfrüchten gibt es vielfältige neue Geschmackserlebnisse zu entdecken.

Eine pflanzenbetonte Mischkost setzt geringere Mengen an Treibhausgasen frei. Außerdem benötigt sie weniger landwirtschaftliche Flächen und Virtuelles Wasser. Pflanzenbetonte Mischkost ist voller Genuss.



JA zum Ökologischen Landbau!



Was bringt Ökologischer Landbau?

-  Durch den Kauf ökologisch/biologisch erzeugter Lebensmittel schonen wir Klima, Wasser und Böden und helfen, die Artenvielfalt und die Kulturlandschaft zu erhalten.
-  Mit Erzeugnissen aus Ökologischer Landwirtschaft genießen wir geschmackvolle und weitgehend rückstandsfreie, frische Lebensmittel und tun etwas Gutes für die Gesundheit.
-  Höhere Erlöse für ökologisch erzeugte Produkte fördern die Existenzsicherung der Bauern und erhalten landwirtschaftliche Familienbetriebe.
-  Ökologische Landwirtschaft und Lebensmittelverarbeitung unterliegen einem staatlich überwachten, mehrstufigen Kontrollsystem. Dadurch steigt das Vertrauen in ökologische Produkte.
-  Produkte aus Ökologischer Landwirtschaft können den Wunsch vieler Verbraucher nach transparenter Erzeugung und höheren Ansprüchen an Pflanzenbau und Tierhaltung erfüllen.

Alle profitieren von Ökologischer Landwirtschaft: Klima,
Böden, Gewässer, Pflanzen, Tiere und Menschen.



Die Region hat Saison



Was bringen saisonale Erzeugnisse aus der Region?

-  Kaufen wir regionale Produkte aus dem Freiland, schützen wir das Klima – im Gegensatz zu Treibhausware und eingeflogenen Lebensmitteln.
-  Wir stärken unsere heimischen Betriebe und sichern somit Arbeitsplätze. Regionale Kooperationen fördern die regionale Wirtschaftskraft.
-  Kurze Wege schaffen Transparenz, Vertrauen und Wertschätzung – dies wird durch verschiedene regionale Bewegungen weiter gestärkt.
-  Wir freuen uns über in der Region ausgereiftes Gemüse und Obst: mehr Vielfalt, voller Genuss und gesunde Inhaltsstoffe. Unreif geerntete Produkte können das nicht leisten.
-  Regionale Spezialitäten und alte Sorten stellen eine Bereicherung des Speisenangebots dar. Natürliche Angebotsveränderungen je nach Jahreszeit bringen Abwechslung.

Lebensmittel lieber aus der Region, alles zu seiner Zeit, knackig frisch, voller Geschmack und Reife.

Natur zum Anbeißen



Was bringt die Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel?

-  Mit frischen und natürlichen Lebensmitteln gönnen wir uns reichlich wertvolle Inhaltsstoffe – und genießen die Vielfalt der Natur.
-  Gering verarbeitete Lebensmittel verbrauchen weniger Energie, Verpackungen und Wasser – und verursachen weniger Treibhausgase.
-  Mit Grundnahrungsmitteln selbst Speisen zubereiten ist preisgünstiger als der Kauf von Convenience-Produkten.
-  Eigene Zubereitung fördert die Wertschätzung von Lebensmitteln und von den in der Nahrungsversorgung tätigen Menschen.
-  Mit selbst Kochen fördern wir Kochkunst und Gemeinschaftserlebnisse. So stärken wir die sinnliche Wahrnehmung beim Essen.

Der Verzehr von gering verarbeiteten Lebensmitteln ist ein Gewinn für Gesundheit, Umwelt, Genuss und Geldbeutel.



Fairness genießen – weltweit



Was bringen fair gehandelte Lebensmittel?

-  Faire Preise verhelfen den Bauern zu kostendeckenden Löhnen, sichern einen angemessenen Lebensunterhalt und ermöglichen Investitionen – in Europa und weltweit.
-  Dadurch verbessert sich die Lebens- und Arbeitssituation der Bauern bei uns und in Niedrig-Einkommens-Ländern. Soziale Projekte werden dort unterstützt.
-  Die Umwelt wird durch höhere Auflagen entlastet, z. B. beim Trinkwasserschutz. Die meisten fair gehandelten Lebensmittel sind auch ökologisch produziert.
-  Die Gesundheit der Arbeiter wird durch höhere Produktionsstandards gefördert. Genussmittel wie Kaffee, Tee und Schokolade werden bei uns bewusster konsumiert.
-  Fair gehandelte Lebensmittel stehen für mehr Verantwortung. Sie unterstützen mit höheren Preisen bäuerliche Betriebe, den Erhalt von Kulturlandschaften, alten Sorten und Tierrassen.

Wir genießen mit gutem Gewissen beste Qualität.
„FairPlay“ auch beim Essen und Trinken.



Klimaschutz zum Frühstück

Früh klingelt der **Solarwecker** der Familie Sparfux an diesem Samstagmorgen.



Ich möchte ein schönes Frühstück für die ganze Familie vorbereiten.

Als Max den mit Ökostrom betriebenen, **energieeffizienten Kühlschrank** öffnet, ist dieser völlig leer.



Kurzentschlossen schwingt er sich auf sein **Fahrrad** – los geht's zum Bauernmarkt.



Hier findet Max **alles, was er braucht**: Gemüse, Obst, Brot, Eier, Käse – unverpackt, mit eigenen Behältern und Tüten.

...mhm lecker, super frisch und gar nicht so teuer



So macht Klima schützen wirklich Spaß!

Wieder zuhause bereitet Max alles vor und achtet darauf, Lebensmittel nicht zu verschwenden.



Max ist gut gelaunt und ein wenig stolz.

Was bringt ressourcenschonendes Haushalten?



Mit energieeffizienten Haushaltsgeräten und Ökostrom entlasten wir das Klima. Indem wir Verpackungsmüll vermeiden, tun wir etwas für die Umwelt.



Außerdem schonen wir mit diesen Maßnahmen unseren Geldbeutel. Vorbeugender Klimaschutz ist kostengünstiger als die Beseitigung von Schäden.



Ein bewusstes Konsumverhalten macht uns den Wert von Lebensmitteln begreifbar. Noch genießbare Lebensmittel sind zu gut für die Tonne.



Fahren wir mit dem Rad oder gehen zu Fuß zum Einkaufen, sind wir in Bewegung, bekommen frische Luft und vermeiden Abgase.



Ressourcenschonende Maßnahmen können eine „Kultur der Nachhaltigkeit“ stärken. „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ unterstützt die Erreichung der SDGs.

Ressourcenschonendes Haushalten umfasst Ökostrom, energieeffiziente Haushaltsgeräte, Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und Verpackungsmüll sowie klimafreundliche Mobilität beim Einkaufen.