

Nachhaltige Ernährung

Eine nachhaltige Ernährungsweise besteht aus **ökologisch, regional, saisonal und fair produzierten Lebensmitteln**.

Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun? Unser Essen ist für ein Fünftel aller **klimaschädlichen Stoffe**, die Treibhausgasemissionen, verantwortlich. Seit vielen Jahren steigt die Temperatur auf der Erde an. Das liegt mit an den Treibhausgasen, die neben der Verbrennung von Erdöl und Kohle auch bei der Produktion von Lebensmitteln entstehen. Ein weitere globale Erderwärmung führt zu **dauerhaften Hitzewellen, überfluteten Küstenstädten, verheerenden Wirbelstürmen, massiven Dürren sowie der Zerstörung tropischer Korallenriffe**.

Was und wie viel wir essen, wo und wie wir Lebensmittel einkaufen, lagern und zubereiten, hat einen bedeutenden Einfluss auf das Klima. Folgende

TIPPS sind einfach, wirksam und helfen:

TIPP 1: Mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch

- ✓ Pflanzliche Kost verursacht nur etwa *ein Zehntel* an schädlichen Klimagasen im Vergleich zu tierischen Produkten.
- ✓ Bei der Produktion von *1kg Rindfleisch* werden *23,7kg CO₂-Äquivalente* freigesetzt.

TIPP 2: Einkäufe zu Fuß, mit Bus oder Fahrrad erledigen statt mit dem Auto

TIPP 3: Keine Lebensmittel in den Müll, denn Lebensmittel in den Müll werfen macht schlechte Launen und kostet Geld!

TIPP 4: Auf die Herkunft achten, denn regional ist erste Wahl!

- ✓ Insbesondere Importe per Flugzeug schädigen das Klima.
- ✓ Fachleute schätzen, dass der *Ausstoß an Treibhausgasen* beispielsweise bei Erdbeeren, die aus Südafrika per Flugzeug nach Deutschland kommen, fast *200-mal* höher ist als bei Erdbeeren aus der Region.

TIPP 5: Saisonal einkaufen – Gemüse und Obst aus dem Freiland bevorzugen

- ✓ Dann müssen keine Gewächshäuser zusätzlich beheizt werden.

TIPP 6: Bio-Lebensmittel bevorzugen

- ✓ Lebensmittel in Bioqualität schonen Klima, Boden und Wasser.



– CHALLENGE FÜR ALLE –

VEGETARISCHE WOCHE

IN DER MENSA:

24.–27. APRIL 2023



SAISONKALENDER

