

Zukunft schmeckt ! Nachhaltig essen in Hessen

Wie können 10 Milliarden Menschen 2050 gesund satt werden, ohne dabei die Erde zu zerstören?

„Speiseplan der Zukunft“ - Wie kann mein Speiseplan klimafreundlicher werden?

- In dem wir die Ressourcen schonen und intensiven Fleischkonsum verringern.
- Bolognese Sauce schmeckt auch gut mit Quinoa oder roten Linsen.
- Fleischportionen aufsummieren und einmal pro Woche eine größere Portion essen.
- Gemüseanteil auf 5 am Tag erhöhen.
- Hülsenfrüchte in unterschiedlichen Varianten anbieten um die Calcium-, Magnesium- und Eisen-Versorgung sicherzustellen.
- Die Gemüsekomponenten mit Nüssen und Samen erweitern (gesunde Fettsäuren).
- Beilagen aus Hirse, Dinkel, Quinoa, Buchweizen, Graupen und Couscous verwenden.
- Schweine- und Lachsschnitzel mit einer Linseneihülle backen, um den Eiweißanteil zu erhöhen.
- Alternativprodukte z. B. Gemüsebrühe selbst machen, frische Kräuter verwenden.
- Vermehrt vegetarisch oder vegan essen.
- Einsatz von Bio-Produkten, Austausch von einzelnen Zutaten gegen ökologische oder faire Zutaten.
- Leitungswasser trinken.
- Den Speiseplan an die Jahreszeit anpassen.
- Regional und saisonal punktet.

So sieht am Ende einer Woche der Speiseplan deutlich klimafreundlicher aus.

Nachhaltige Ernährung

- hat geringe Auswirkungen auf die Umwelt.
- trägt zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei.
- ist kulturell angepasst, verfügbar, ökologisch gerecht.
- schützt und respektiert biologische Vielfalt und Ökosysteme.
- verbessert die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.
- ermöglicht heutigen und künftigen Generationen ein gesundes Leben.
- ist bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund.

Auf einen Blick – Was kann jeder Einzelne tun?

1. Mehr Gemüse und Obst, weniger Fleisch und tierische Lebensmittel.
2. Saisonal essen.
3. Regional essen und einkaufen.
4. Öfter zur Bio-Variante greifen.
5. Leitungswasser trinken.
6. Einkäufe planen - weniger wegwerfen.
7. Fair gehandelte Produkte bevorzugen.
8. Kreative Resteverwertung.
9. Weniger verpackte Produkte verwenden.
10. Kurze Wege zu Fuß oder mit dem Rad absolvieren und Auto häufiger stehen lassen.