

# Klimafasten

## ERNÄHRUNG

Liebe Nachhaltigkeitsinteressierten,

heute wollen wir uns mit unserem Lieblingsthema befassen, der Ernährung. Wusstet ihr schon, dass man tatsächlich durch die Art der eigenen Ernährung und der Herkunft der Lebensmittel sehr viel zum Klimaschutz beitragen kann?

Neben der Auswahl der Lebensmittel spielen auch die Erzeugung, Weiterverarbeitung, Transport, Lagerung und Zubereitung mit elektrischen Geräten und die Entsorgung der Abfälle eine wichtige Rolle. Bei Lebensmitteln spielen nicht nur die CO<sup>2</sup> Emissionen - und somit der Klimawandel - eine Rolle, sondern auch andere globale Probleme, wie der Konsum und Zugang zu sauberem Trinkwasser, Umwelt- und Gesundheitsschäden durch Pflanzenschutzmittel und Überdüngung sowie das Thema Gentechnik. Diese Themen und auch der ethische Aspekt, wie bspw. Arbeitsbedingungen vor Ort, sind untrennbar mit nachhaltiger Ernährung verbunden.



### MACHT BIO SINN?

UND welche Ernährungsform ist überhaupt noch gut fürs Klima?

Wie du sehen kannst, ist eine biobasierte, vegane Ernährung die beste Wahl fürs Klima! Zusätzlich ist es auch wichtig sich saisonal und regional zu ernähren.

Es gibt auch andere Ernährungsformen wie die "Planetary-Health-Diet", die sowohl für das Klima und deiner Gesundheit gut sind. Wir möchten dich gerne dazu Inspirieren, durch kleine und auch große Veränderungen eine nachhaltige Diät auszuprobieren.



Abb. 2: Treibhauseffekt verschiedener Ernährungsweisen pro Kopf/Jahr

## PLANETARY-HEALTH-DIET

Vielleicht hast du schon von der Planetary-Health-Diet bzw. der planetaren Gesundheitsdiät gehört, die am 16. Januar 2019 durch das EAT-Lancet-Kommission entwickelt und veröffentlicht wurde. Sie stellen sich die Frage, wie 7,8 Billionen Menschen (Stand Januar 2021) - Tendenz steigend - ernährt werden können. Das Ernährungssystem soll dabei ein flexibles Konzept sein.



Hier kannst du die Empfehlungen pro Gramm und Tag bei einer täglichen Energieaufnahme von 2.500 Kilokalorien sehen:

### 1. Kohlenhydrate

Vollkorngetreide 232g

Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok): 50g (0-100g)

Gemüse: 300g (200-600g)

Obst: 200g (100-300g)

### 2. Proteinquellen

Rind-, Lamm, oder Schweinefleisch: 14g (0-28g)

Geflügel: 29g (0-58g)

Eier: 13g (0-25g)

Fisch: 28g (0-100g)

Hülsenfrüchte: 75g (0-100g)

Nüsse: 50g (0-75g)

Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte): 250g (0-500g)

### 3. Fette

Ungesättigte Fette (Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl): 40g (20-80g)

Gesättigte Fette (Palmöl, Schmalz, Talg): 11,8g (0-11,8g)

### 4. Zusatz Zucker

Alle Süßungsmittel: 31g (0-31g)

Bitte bedenke, dass jeder Mensch einen unterschiedlichen Kalorienbedarf hat, dieser sollte natürlich angepasst werden. An dieser Stelle möchte ich nochmals erwähnen, die Planetary-Health-Diät ist eine Richtlinie und nicht für jeden genauso umsetzbar, trotzdem möchten wir dich dazu ermutigen mit ihr was Gutes für deine Gesundheit und das Klima zu tun! Mehr Infos findest du zum Beispiel hier:

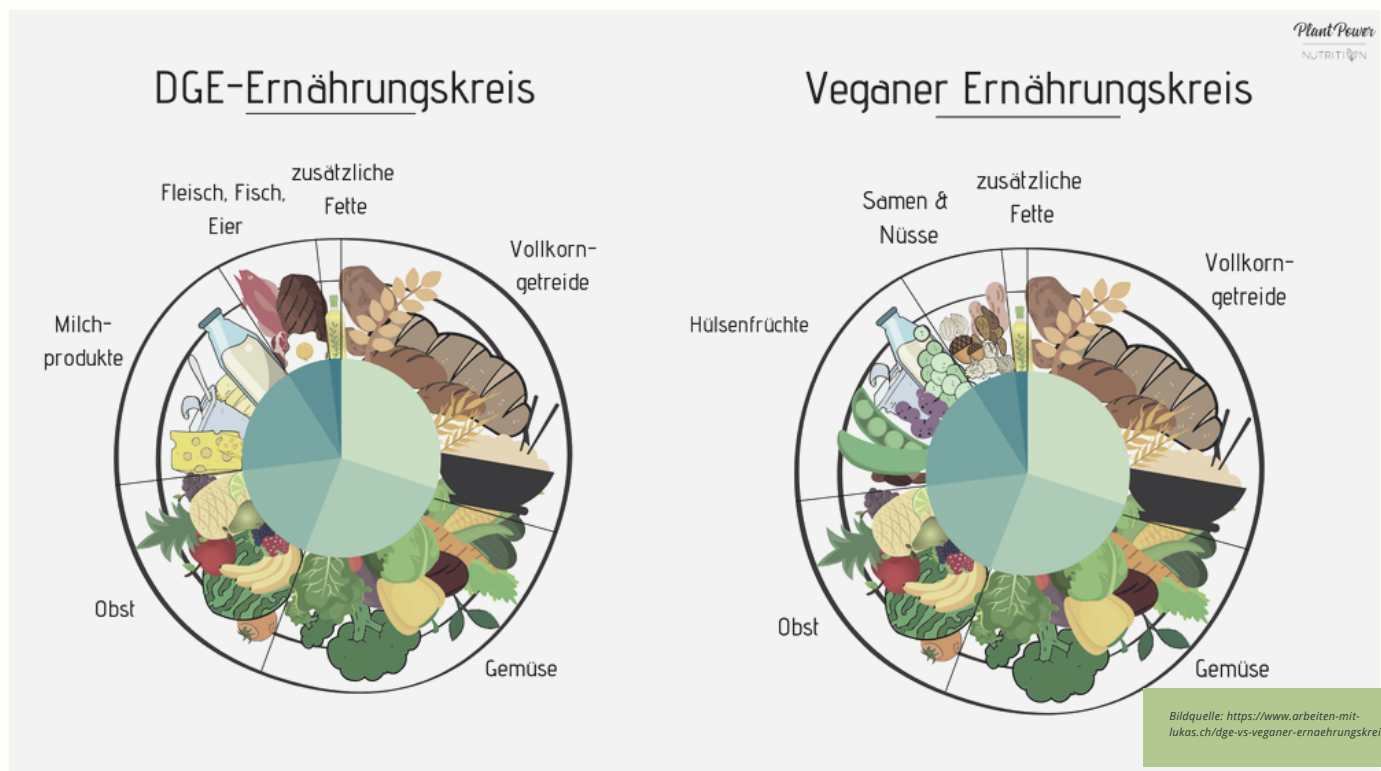
<https://eatforum.org>

# VEGANE ERNÄHRUNG

Ist bei weitem die klimafreundlichste Ernährungsform. Eine vegane Ernährung spart ca. 700 kg CO<sup>2</sup> pro Person im Jahr!

Dabei ist es wirklich gar nicht so schwer sich vegan zu ernähren, Ofengemüse, Pasta á la Arrabiata und Taboulé mit Falafel sind perfekte Beispiele dafür, dass vegane Mahlzeiten sehr gut schmecken! Probiere es aus und hab Spaß dabei!

Falls du dir um die Nährstoffabdeckung Sorgen machst, vor allem bei Jugendlichen und Heranwachsenden ist das ein sehr wichtiges Thema, hat die DGE am 24.11.2020 einen interessanten Artikel veröffentlicht. Dabei haben sie vegetarische und vegane Mischkost verglichen und kamen zum Entschluss, dass es keine großen Unterschiede gibt bei der Versorgung.



Du kannst also durch eine Konsumanpassung einen großen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten! Wir raten dir, es einfach auszuprobieren, denn wie man so schön sagt, probieren geht über studieren. Hoffentlich merkst du, so wie wir es durchgängig tun, dass es nicht so schwer ist und wirklich Spaß machen kann.

Für mehr Rezepte und Informationen rund um das Thema Ernährung kannst du sowohl nochmal auf unserer Projektwebpage unter der entsprechenden Kategorie schauen und uns auf unserem neuen Instagram Kanal folgen: @gutesklimagallus