



# #ESSWENDE

## Gesundheit, Klima, Energie - Drei Krisen eine Lösung



Saskia Meyer  
Ernährungswissenschaftlerin  
(Molecular Nutrition/ M.Sc.)  
Initiative FOODerstand



# Beim Fleisch Kongress – 21.11.2023

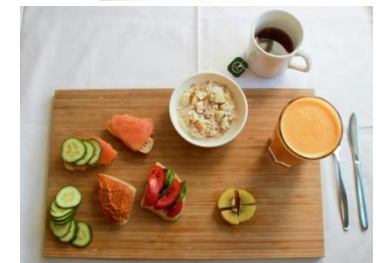
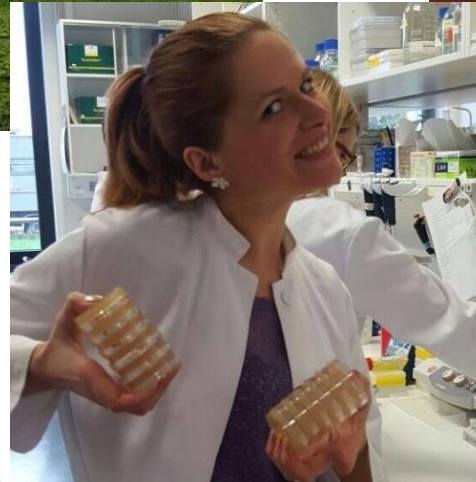


**Cem Özdemir/ B90Grüne**  
(Bundesminister Ernährung und  
Landwirtschaft)

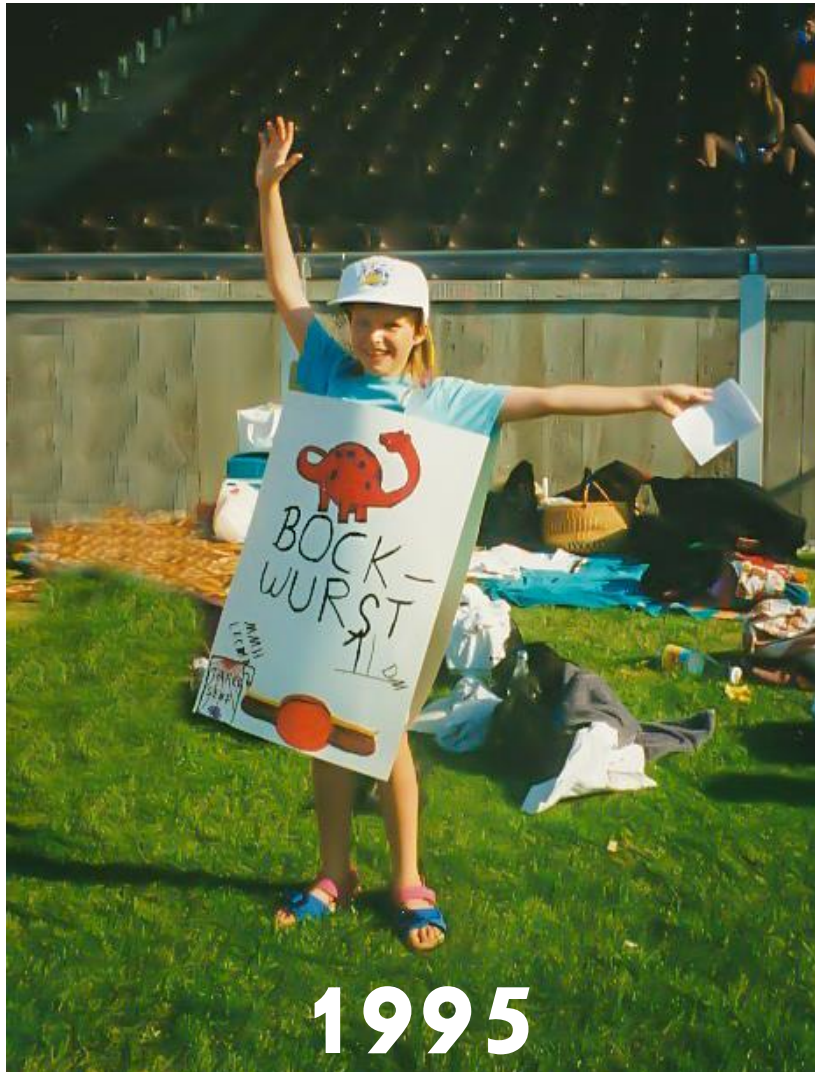
**Wieso,  
weshalb,  
warum!?**

**Saskia Meyer/**  
**FOODerstand**  
(Ernährungswissenschaftlerin/  
freie Journalistin)

# Das bin ich bis 2019...

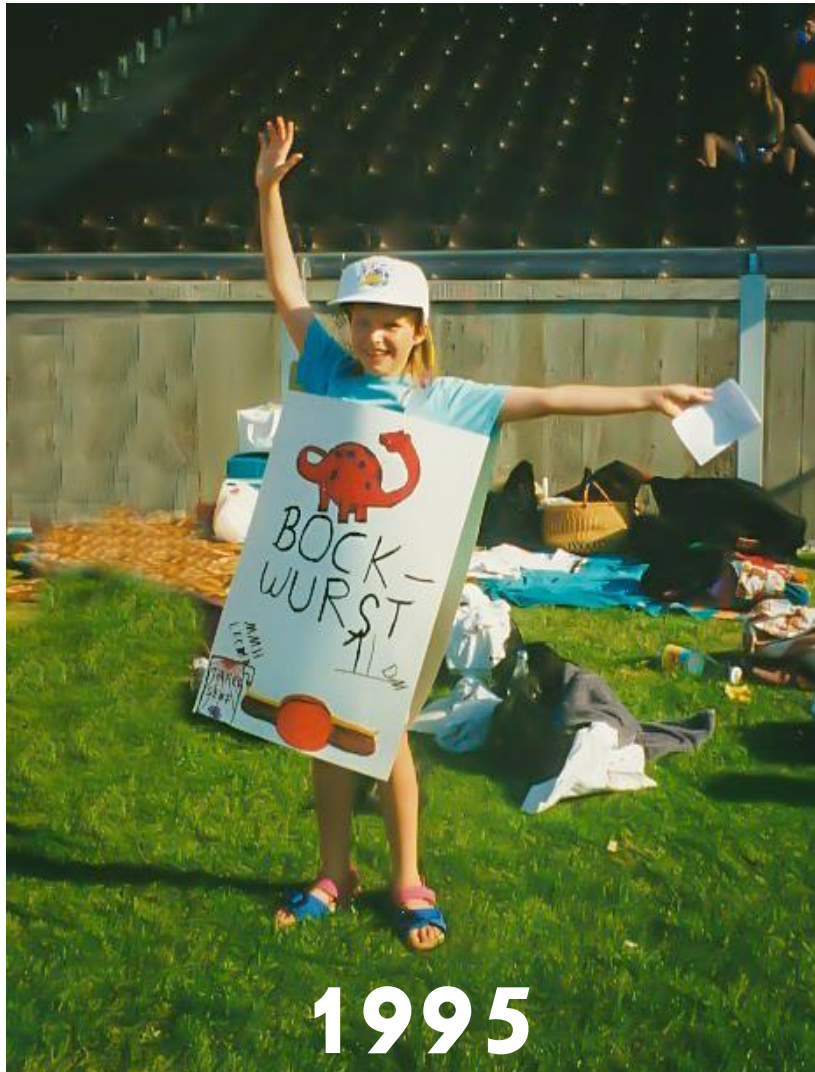


...und auch das bin ich...



1995

...und auch das bin ich...





Quelle: <https://www.cultura.trenti>



<https://bootstrapping.me/filme-zukunft-singularitaet/>

**Sieht so unsere Zukunft aus?**

**Essen ist emotional**  
**Ernähren rational**



**vs.**



# Die nachhaltige Ernährung steht auf 4 Säulen

1.



2.



3.



4.



Für eine schöne Zukunft aller müssen wir alle Säulen bei der Wahl unserer Lebensmittel in Betracht ziehen





# Grundlagen der Ernährungslehre



# Nährstoffe

... Stoffe die von Lebewesen zu deren Lebenserhaltung aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden

## Makronährstoffe

...aus denen der Körper Energie gewinnt

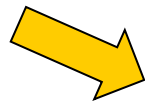
- Kohlenhydrate
- Eiweiße
- Fette



## Mikronährstoffe

...unverzichtbar für den Ablauf von Reaktionen

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe



# Nährstoffe

... Stoffe die von Lebewesen zu deren Lebenserhaltung aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden

## Makronährstoffe

...aus denen der Körper Energie gewinnt

- Kohlenhydrate
- Eiweiße
- Fette



## Mikronährstoffe

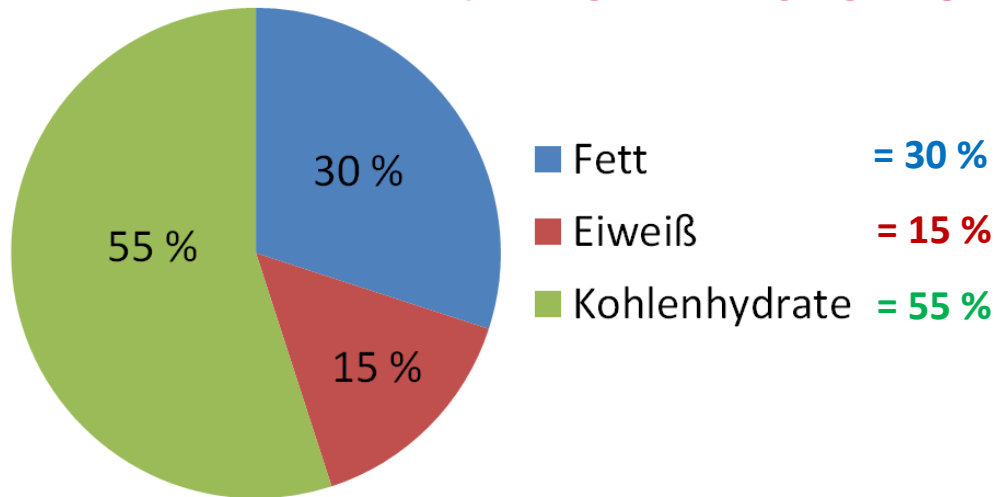
...unverzichtbar für den Ablauf von Reaktionen

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe



# Ausgewogene Ernährung (vollwertig)

## Makronährstoffe



Erinnerung:

1g Fett = 9,3 kcal

1g Eiweiß = 4,1 kcal

1g KH = 4,1 kcal

Abb. 1. Verteilung der Makronährstoffe nach DGE

Kennt man den täglichen Energiebedarf, kann man die benötigte Menge an Makronährstoffen berechnen. Hier ein Beispiel:

Täglicher Energiebedarf: **2000 kcal**

**30 Energie-% Fett** =  $2000 \text{ kcal} \times 0,3 = \underline{600 \text{ kcal}} / 9,3 \text{ kcal/g} = \mathbf{64 \text{ g}}$

**15 Energie-% Eiweiß** =  $2000 \text{ kcal} \times 0,15 = \underline{300 \text{ kcal}} / 4,1 \text{ kcal/g} = \mathbf{73 \text{ g}}$

**55 Energie-% Kohlenhydrate** =  $2000 \text{ kcal} \times 0,55 = \underline{1100 \text{ kcal}} / 4,1 \text{ kcal/g} = \mathbf{306 \text{ g}}$

# Nährstoffe

... Stoffe die von Lebewesen zu deren Lebenserhaltung aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden

## Makronährstoffe

...aus denen der Körper Energie gewinnt

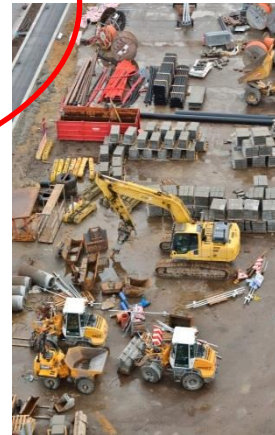
- Kohlenhydrate
- Eiweiße
- Fette



## Mikronährstoffe

...unverzichtbar für den Ablauf von Reaktionen

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe



# Mangelernährung (Malnutrition)

Dem Körper stehen **nicht alle notwendigen Nährstoffe** in ausreichender Menge zur Verfügung

- Trotz einer **unendlichen Fülle** an Lebensmitteln und einer **Energieaufnahme oft über den Empfehlungen** leiden viele Menschen in Deutschland ins besonders Kinder unter Mangelernährung
- Viele Menschen wissen nicht wie sie die richtigen Kaufentscheidungen bezogen auf ihre eigene Gesundheit sowie ihre Umwelt treffen sollen oder greifen aufgrund von Bildungsmangel eher zu „**kostengünstigen**“ **kalorienreichen** Produkten mit **geringen Mikronährstoffgehalten**

**Es gibt verschiedene Ernährungsweisen (Diäten) die sich dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst**

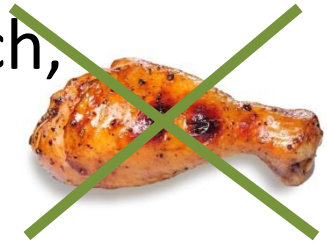
**Es gibt verschiedene Ernährungsweisen (Diäten) die sich dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst**

- Mischköstler\*innen: Essen alles  
(verzichten evtl. auf Schweinefleisch oder Milch)



# Es gibt **verschiedene Ernährungsweisen (Diäten)** die sich **dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst**

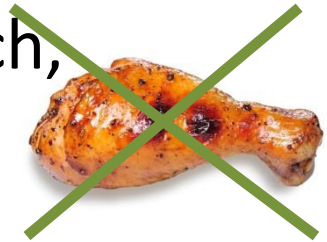
- Mischköstler\*innen: Essen alles  
(verzichten evtl. auf Schweinefleisch oder Milch)
- Vegetarier\*innen: Essen alles außer Fleisch,  
Innereien und Wurstwaren



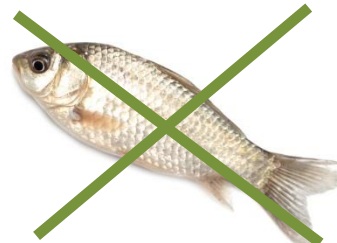
# Es gibt **verschiedene Ernährungsweisen (Diäten)** die sich **dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst**

- Mischköstler\*innen: Essen alles  
(verzichten evtl. auf Schweinefleisch oder Milch)

- Vegetarier\*innen: Essen alles außer Fleisch, Innereien und Wurstwaren



- Veganer\*innen: Essen nur Pflanzen



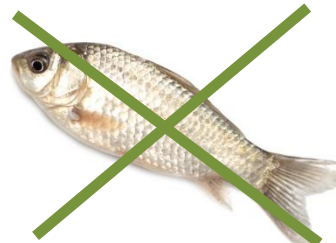
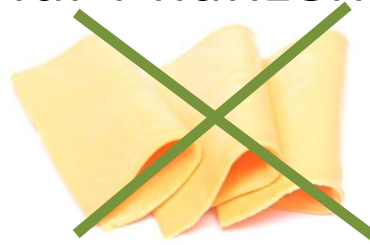
# Es gibt **verschiedene Ernährungsweisen (Diäten)** die sich **dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst**

- Mischköstler\*innen: Essen alles (verzichten evtl. auf Schweinefleisch oder Milch)

- Vegetarier\*innen: Essen alles außer Fleisch, Innereien und Wurstwaren



- Veganer\*innen: Essen nur Pflanzen



## „Einfach nur vegan“

- bedeutet nicht direkt gesund für dich!
- Bedeutet nicht direkt auch leidfrei



# Nährstoffe

... Stoffe die von Lebewesen zu deren Lebenserhaltung aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden

## Makronährstoffe

...aus denen der Körper Energie gewinnt

- Kohlenhydrate
- Eiweiße
- Fette



## Mikronährstoffe

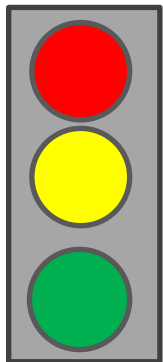
...unverzichtbar für den Ablauf von Reaktionen

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe



# Die Ernährungspyramide (Mischkost)

Wenn du dich **schlau** ernährst, kannst du andere **schützen** uns selber **fit und gesund** sein!



**selten**

**sparsam**

**viel**



**Snacks, Softgetränke und Alkohol**

Verzehrempfehlung:  
In Maßen, falls gewünscht



**Fette und Öle**

Verzehrempfehlung:  
2-3 EL /Tag



**Fleisch und Wurstwaren**

Verzehrempfehlung:  
bis zu 300 – 600 g fettarmes Fleisch  
und fettarme Wurst



**Getreide, Vollkornprodukte  
und Kartoffeln**

Verzehrempfehlung:  
3 Portionen/Tag  
Getreide und Reis, Vollkornbrot,  
Vollkornnudeln, Kartoffeln



**Obst**

Verzehrempfehlung:  
mind. 250 g bzw.  
2 Portionen/Tag



**Getränke**

Verzehrempfehlung: ca. 1,5 l/Tag  
Wasser, ungesüßte Tees, Saftschorlen

**Supplemente**  
jodiertes Speisesalz,  
in sonnenarmen Monaten Vitamin-D

**Fisch und Eier**

Verzehrempfehlung: wöchentlich

- 1 Portion (80 – 150 g) Seefisch (Kabeljau oder Rotbarsch)
- 1 Portion (70 g) fettreichen Seefisch (Lachs, Makrele oder Hering)
- bis zu 3 Eier

**Milch und Milchprodukte**

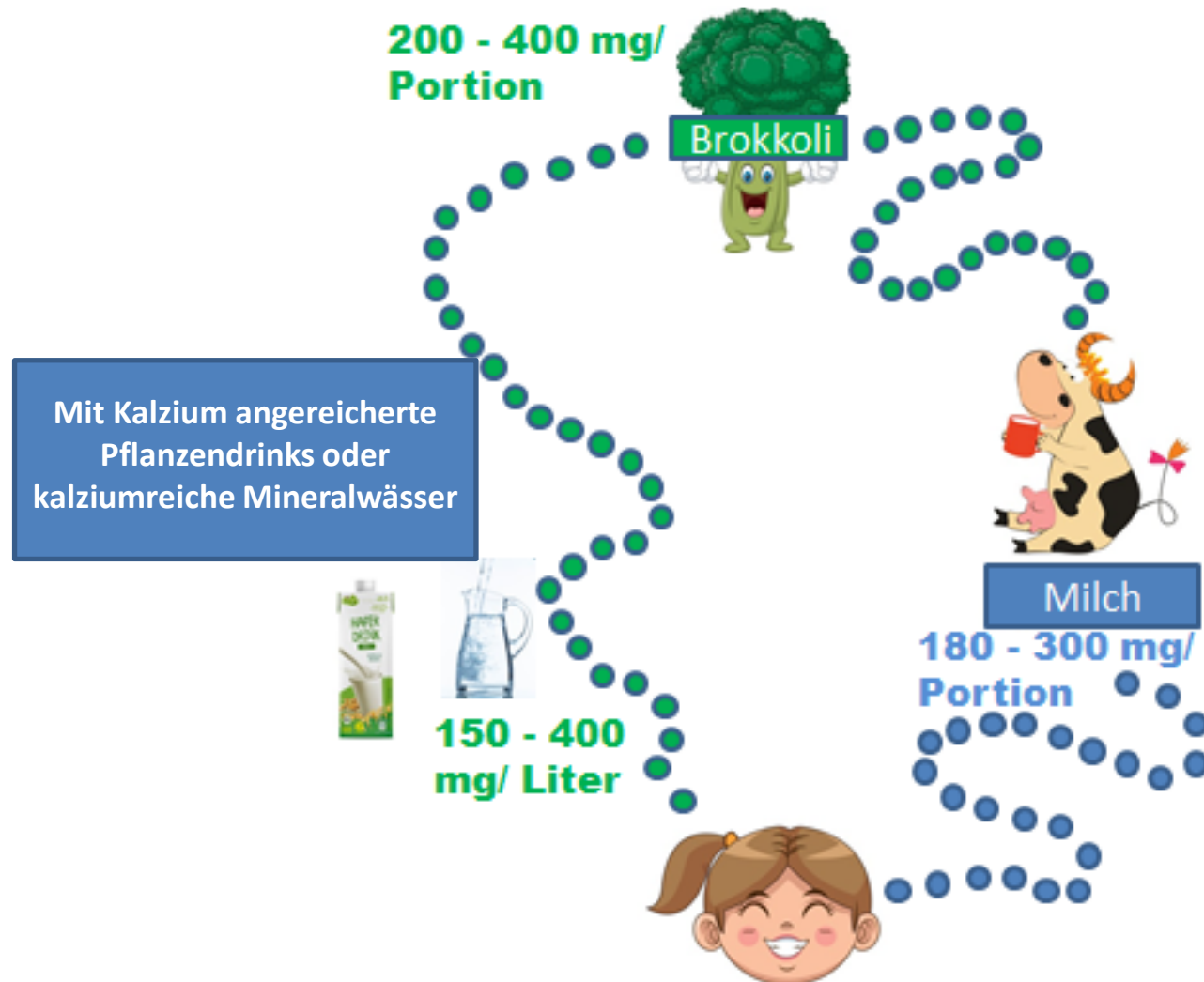
Verzehrempfehlung:  
täglich 200 – 250 g Milch, Joghurt, Kefir,  
Quark + 2 Scheiben (50 – 60 g) Käse  
(fettarmen Varianten)

**Gemüse**

Verzehrempfehlung:  
Mind. 400 g bzw.  
3 Portionen/Tag

# Mikronährstoffversorgung am Beispiel Kalzium

-> es ist einfach die Nährstoffe aus tierische Produkten zu ersetzen



# Kritische Nährstoffe

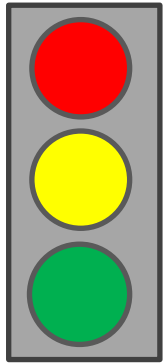
Nährstoff	Tierische Produkte	Pflanzliche Produkte	Zu beachten
Protein (Eiweiß)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fleisch und Wurstwaren</li> <li>Milch- und Milchprodukte</li> <li>Fisch und Eier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hülsenfrüchte*</li> <li>Vollkorngetreide- und Getreideerzeugnisse</li> <li>Nüsse und Samen**</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pflanzliche Eiweißträger haben eine geringere Biologische Wertigkeit (Ausnahme Sojaprotein)</li> <li>Kombinierst du verschiedene pflanzliche Eiweißträger, erhöht sich die Wertigkeit</li> </ul>
Omega-3-Fettsäuren	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fetter Seefisch (Hering, Makrele, Lachs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pflanzliche Öle wie Lein-, Raps-, Walnuss- und Hanföl haben einen hohen Gehalt an <math>\alpha</math>-Linolensäure</li> <li>Mit DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) angereichertes Leinöl, sichert die Versorgung mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ist für die Entwicklung des Gehirns von Kindern und Jugendlichen sehr wichtig</li> <li>Hilft bei der Prävention von Alzheimer</li> </ul>
Vitamin B2 (Riboflavin)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fleisch und Wurstwaren</li> <li>Milch- und Milchprodukte</li> <li>Fisch und Eier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brokkoli, Grünkohl, Pilze, Mandeln, Cashewkerne, Hefeflocken, Keimlinge von Getreiden oder Hülsenfrüchten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bedarf: m: 1,4 mg/Tag bzw. w: 1,2 mg/Tag</li> </ul>
Vitamin B12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fleisch und Wurstwaren</li> <li>Milch- und Milchprodukte</li> <li>Fisch und Eier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mit Vitamin B12 angereicherte Ersatzprodukte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kommt in Pflanzen <u>nicht</u> vor</li> <li><b>Muss bei veganer Ernährung supplementiert werden</b></li> </ul>
Folat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fleisch und Wurstwaren</li> <li>Milch- und Milchprodukte</li> <li>Fisch und Eier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hülsenfrüchte*</li> <li>Vollkorngetreide- und Getreideerzeugnisse</li> <li>Nüsse und Samen**</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>300 <math>\mu</math>g</li> </ul>
Kalzium	<ul style="list-style-type: none"> <li>Milch- und Milchprodukte (180-300 mg/Portion)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kalziumhaltige Mineralwässer (min. 400 mg Kalzium/L)</li> <li>Mit Kalzium angereicherte Pflanzendrinks</li> <li>Einige Gemüsearten (Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch), Sesam(mus), Mandeln, Kichererbsen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bedarf: 1000 mg/Tag</li> </ul>
Eisen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotes Fleisch, rote Wurstwaren</li> <li>Innereien z.B. Leber</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hülsenfrüchte und Nüsse haben einen besonders hohen Eisengehalt</li> <li>Hirse, Hafer, Roggen, Kürbiskerne, Möhren, Petersilie, Spinat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pflanzliches Eisen wird nicht so gut vom Körper aufgenommen wie tierisches Eisen</li> <li>Vitamin-C-haltige Lebensmittel steigern die Aufnahme (z.B. ein Glas Orangensaft zum Essen)</li> <li>Bedarf: m: 10 mg/Tag bzw. w: 15 mg/Tag</li> </ul>
Zink	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fleisch und Wurstwaren</li> <li>Milch- und Milchprodukte</li> <li>Fisch und Eier</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bedarf: 10 mg/Tag</li> </ul>
Jod	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seetiere und andere Marine Produkte</li> <li>Jodgehalt ist abhängig vom Jodgehalt des Futters</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jodgehalt ist abhängig vom Jodgehalt des Bodens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bedarf: 500 <math>\mu</math>g</li> </ul>

\* Erbsen, Bohnen, Linsen...

\*\* Sonnenblumenkern, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Mohn...

# Die pflanzliche Ernährungspyramide

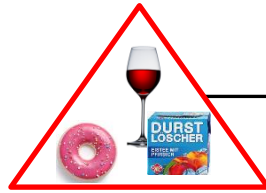
Wenn du dich **schlau** ernährst, kannst du andere **schützen** uns selber **fit und gesund** sein!



**selten**

**sparsam**

**viel**



**Snacks, Softgetränke und Alkohol**

Verzehrempfehlung:  
In Maßen, falls gewünscht



**Pflanzliche Fette und Öle**

Verzehrempfehlung:  
2-3 EL /Tag  
-> davon 1 EL DHA-angereichertes Leinöl



**Milchalternativen**

Verzehrempfehlung:  
1 – 3 Portionen/Tag

**Nüsse und Samen**  
Verzehrempfehlung:  
1 Portion/Tag (30 g)

**Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen**  
Verzehrempfehlung:  
Hülsenfrüchte 40-50 g (trocken) oder  
ca. 150 - 220 g (gegart)  
Tofu, Tempeh, Saitan 50 -100 g



**Vollkornprodukte und Kartoffeln**

Verzehrempfehlung:  
3 Portionen/Tag  
Getreide und Reis, Vollkornbrot,  
Vollkornnudeln, Kartoffeln

**Gemüse und kleine Mengen Meeresalgen**  
Verzehrempfehlung:  
Mind. 400 g bzw.  
3 Portionen/Tag



**Obst**  
Verzehrempfehlung:  
Mind. 250 g bzw.  
2 Portionen/Tag



**Getränke**

Verzehrempfehlung: ca. 1,5 l/Tag  
Wasser, ungesüßte Tees, Saftschorlen

**Supplemente**  
Vitamin B-12, jodiertes Speisesalz, in sonnenarmen Monaten Vitamin-D

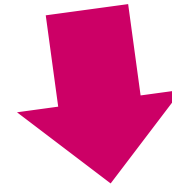
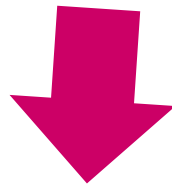


# Verarbeitungsstufen

Stufe	betrifft	Verarbeitung	Beispiele	Verzehr
1	frische Lebensmittel	frisch, getrocknet, erhitzt, gepresst, fermentiert, gefroren	Gemüse, Pilze, Kräuter/ Gewürze, Obst, Nüsse, Samen, Getreide/ -mehl, Kartoffeln, Fleisch/ Innereien, Fisch, Eier, Milch, Joghurt, Quark, Käse, Tee, Kaffee	Basis der Ernährung, sollte Hauptanteil der Speisen stellen
2	Zutaten, leicht verarbeitet	gepresst, raffiniert, gemahlen, getrocknet, zerkleinert	<i>werden nicht „einzeln“ verzehrt, sondern für Geschmack der Speisen zugegeben:</i> Salz, Zucker, Honig, Pflanzenöle, Essig, Getreidestärke, Backpulver	in kleinen Mengen zur Zubereitung frischer Speisen
3	verarbeitete Lebensmittel	geräuchert, gepökelt, gebacken, konserviert, gegärt	Brot und Brötchen, Teigwaren, Konfitüren und Aufstriche, eingelegte Gemüse, Konserven aller Art, Eingemachtes aller Art, Bier, Wein	in eher geringen Mengen als Beigabe zu frischen Speisen
4	stark verarbeitete Lebensmittel	industriell meist mit Zusätzen hergestellt	<i>Produkte mit Zusätzen aller Art:</i> Fertigprodukte, Cerealien, Riegel, Milchprodukte mit Fruchtzusätzen, Back- und Süßwaren, Wurst und Fischprodukte mit Zusätzen	möglichst meiden/ in geringen Mengen verzehren

# Vearbeitungsgrad

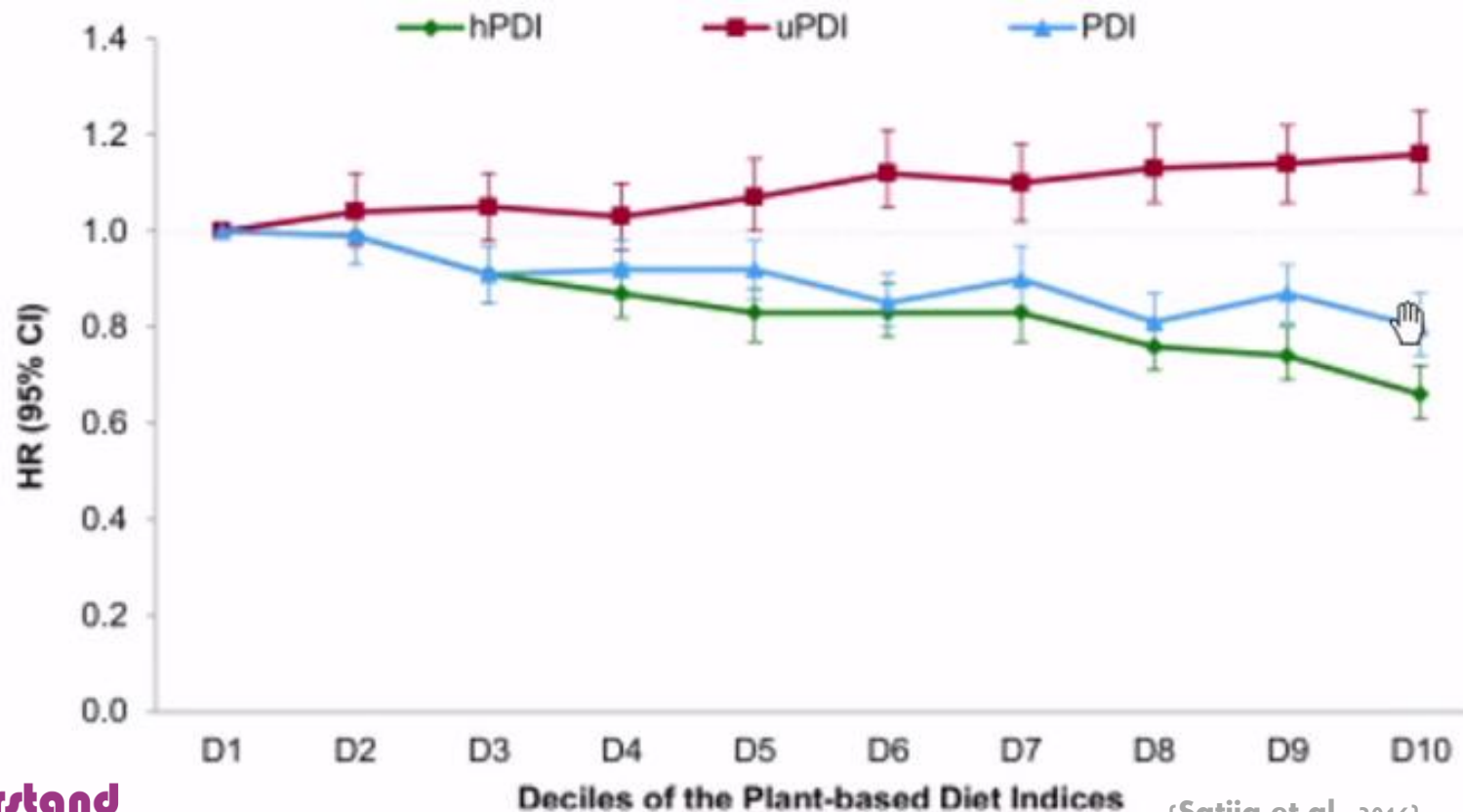
Wenn wir nicht aufpassen was wir **ESSEN** können wir **KRANK** werden



# Gesundheit

## Diabetes Typ 2

- Risikoreduktion um 20 % **bei ausgewogener Pflanzenkost**
- **Keine Reduktion** bei unausgewogener Pflanzenkost  
„Puddingveganer“



# Die nachhaltige Ernährung steht auf 4 Säulen

1.



2.



3.



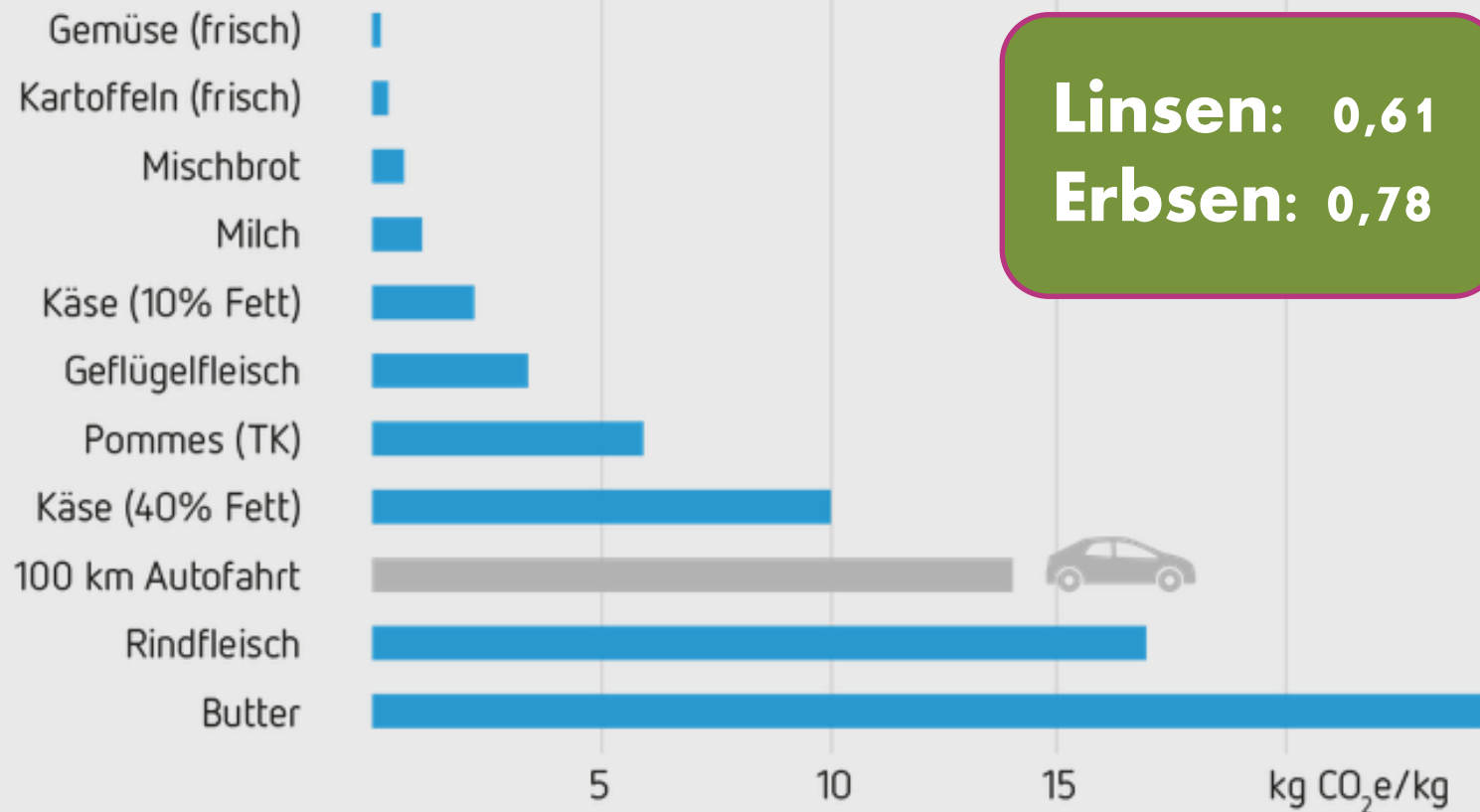
4.



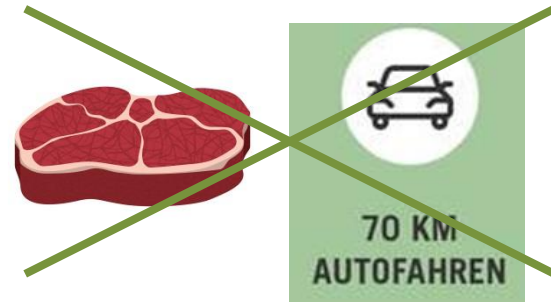
Für eine schöne Zukunft aller müssen wir alle Säulen bei der Wahl unserer Lebensmittel in Betracht ziehen

# Klimabilanz (CO<sub>2</sub> Emissionen) versch. Lebensmittel im Vergleich

THG-Emissionen in kg CO<sub>2</sub>-Äquivalent pro kg Lebensmittel



# Klimabilanz (CO<sub>2</sub> Emissionen) versch. Lebensmittel im Vergleich



# Tiere brauchen **sehr viel** Essen



# Tiere brauchen **sehr viel** Essen

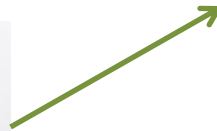
**Atmung**





# Tiere brauchen **sehr viel** Essen

**Atmung**      **Gehirn**



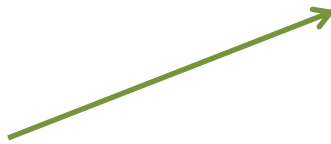
# Tiere brauchen **sehr viel** Essen

**Atmung**

**Gehirn**



**Knochen**  
**Knorpel**  
**Sehnen**



# Tiere brauchen **sehr viel** Essen

**Atmung**

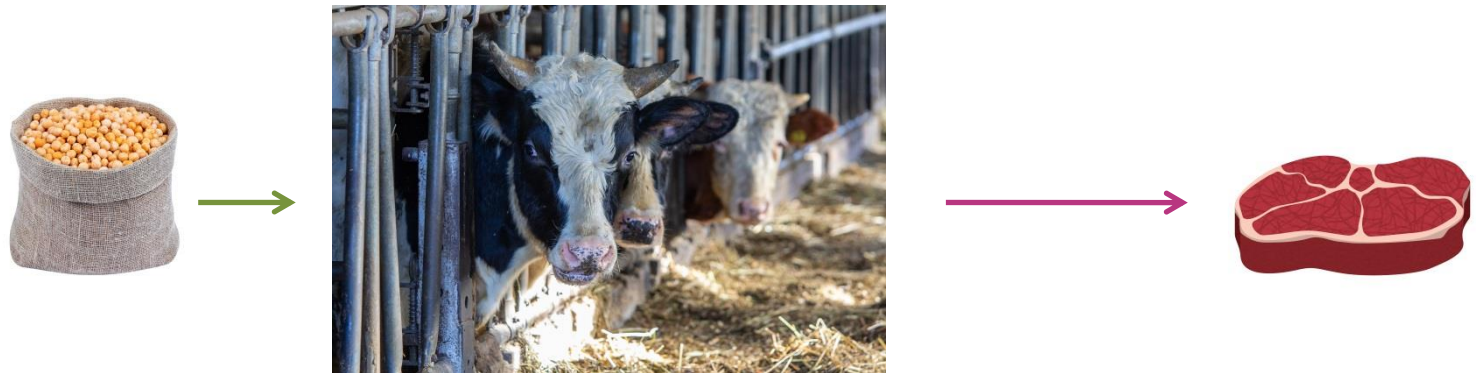
**Gehirn**



**Knochen**  
**Knorpel**  
**Sehnen**

**Stoffwechsel**

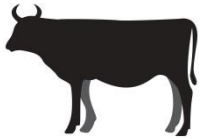
# Tiere brauchen **sehr viel** Essen



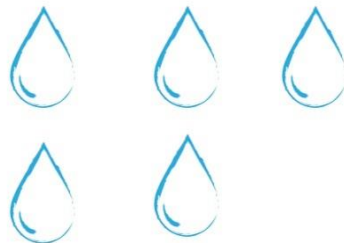
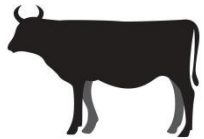
80% der Energie dient der Lebenserhaltung des Tiers

**=Veredlungsverlust!**

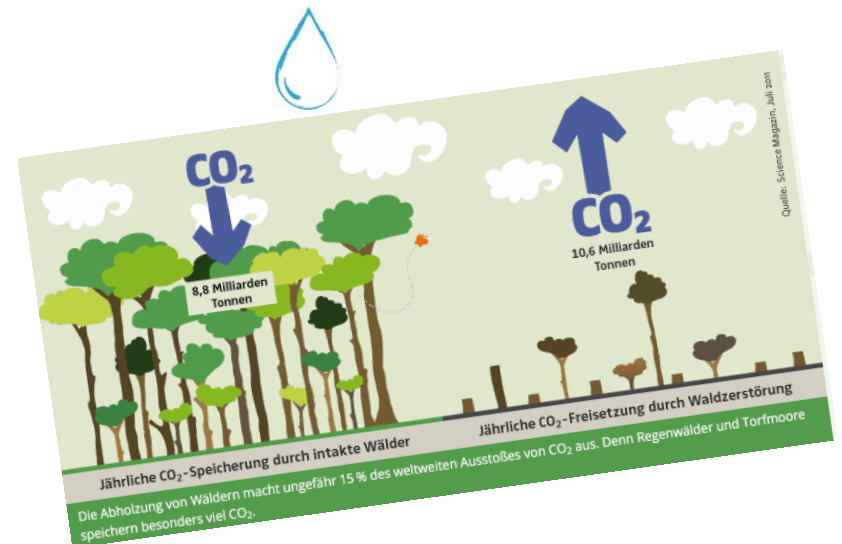
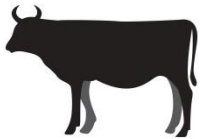
# Dieses Essen braucht viel Land und Wasser



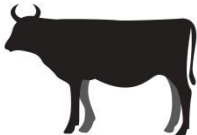
# Dieses Essen braucht viel Land und Wasser



# Dieses Essen braucht viel Land und Wasser



# Veredlungsverluste



**ZEIT ONLINE**

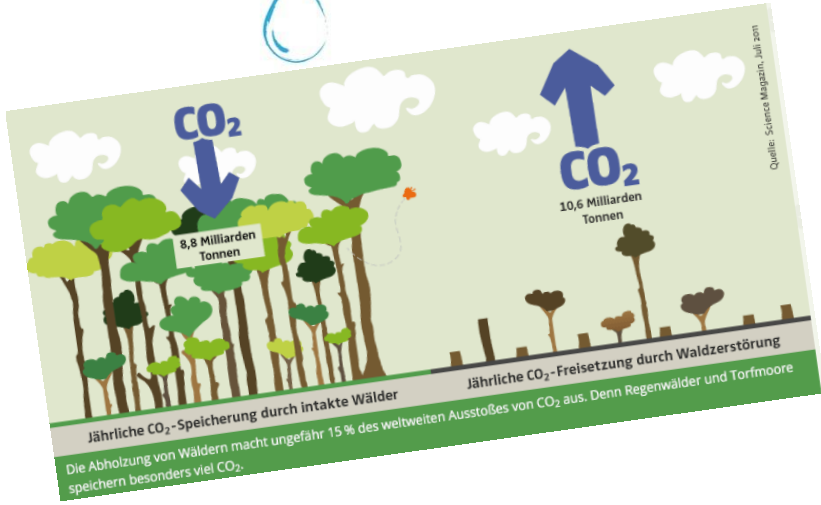
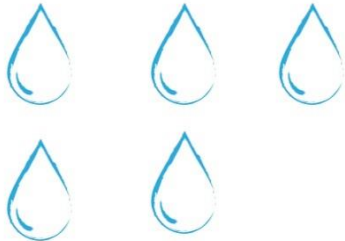
**Klimawandel verschärft den Hunger weltweit**

Extremwetter führt gerade in armen Ländern zu weniger Ernte und teurer Nahrung, warnt ein Bericht. 200 Millionen Kinder sind weltweit krank aufgrund von Mangelernährung.

15. Oktober 2018, 7:49 Uhr / Quelle: ZEIT ONLINE, dpa, KNA, vrb / 220 Kommentare

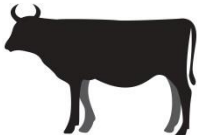


Hunger und Mangelernährung trifft oft Kinder: Dieser sechs Monate alte Junge, dessen Eltern als Rohingya nach Bangladesch geflohen sind, wird in einem Flüchtlingslager betreut und geimpft.





# Veredlungsverluste



**ZEIT ONLINE**

**Klimawandel verschärft den Hunger weltweit**

Extremwetter führt gerade in armen Ländern zu weniger Ernte und teurer Nahrung, warnt ein Bericht. 200 Millionen Kinder sind weltweit krank aufgrund von Mangelernährung.

15. Oktober 2019, 7:49 Uhr / Quelle: ZEIT ONLINE.de, KNA, vrb / 220 Kommentare



**PHARMAZEUTISCHE ZEITUNG**  
DIE ZEITSCHRIFT DER DEUTSCHEN APOTHEKER

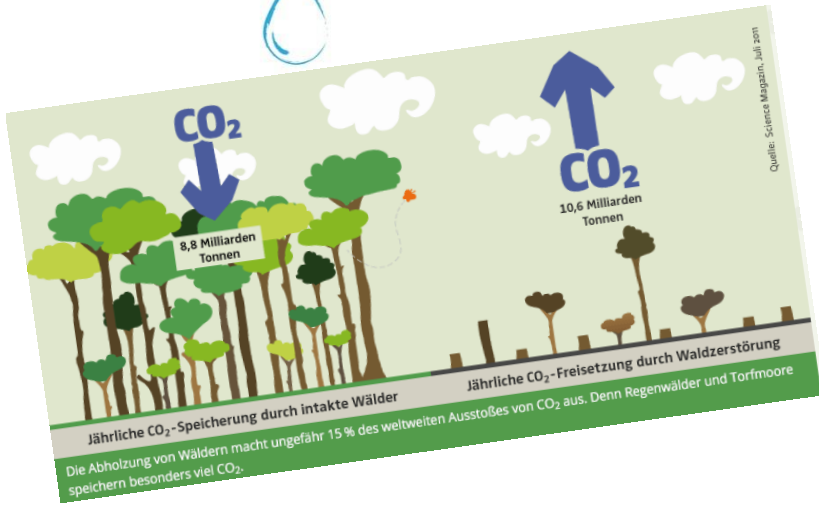
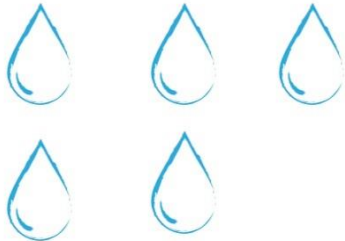
**zwei Pandemien prauen aufeinander**

Adipositas ist ein wichtiger Risikofaktor bei Covid-19: Sie erhöht nicht nur das Risiko für einen schweren Verlauf, sondern auch dafür, sich mit SARS-CoV-2 zu infizieren. Zudem setzt starkes Übergewicht offenbar die Wirksamkeit von Impfstoffen herab.

© Pharmazeutische Zeitschrift 2020 | 09.10.2020 | 11.08 Uhr



Hunger und Mangelernährung trifft 14 Kinder. Dieser sehr kleine Junge, dessen Eltern als Rohingya nach Bangladesch geflohen sind, wird in einem Flüchtlingslager betreut und gezeugt.



# Import

Wenn wir Lebensmittel essen die  
aus **weit entfernten** Ländern  
kommen, setzt das auch  
viel **CO2** frei



# Versorgungskrise



# Verarbeitungsstufen

Stufe	betrifft	Verarbeitung	Beispiele	Verzehr
1	frische Lebensmittel	frisch, getrocknet, erhitzt, gepresst, fermentiert, gefroren	Gemüse, Pilze, Kräuter/ Gewürze, Obst, Nüsse, Samen, Getreide/ -mehl, Kartoffeln, Fleisch/ Innereien, Fisch, Eier, Milch, Joghurt, Quark, Käse, Tee, Kaffee	Basis der Ernährung, sollte Hauptanteil der Speisen stellen
2	Zutaten, leicht verarbeitet	gepresst, raffiniert, gemahlen, getrocknet, zerkleinert	<i>werden nicht „einzeln“ verzehrt, sondern für Geschmack der Speisen zugegeben:</i> Salz, Zucker, Honig, Pflanzenöle, Essig, Getreidestärke, Backpulver	in kleinen Mengen zur Zubereitung frischer Speisen
3	verarbeitete Lebensmittel	geräuchert, gepökelt, gebacken, konserviert, gegärt	Brot und Brötchen, Teigwaren, Konfitüren und Aufstriche, eingelegte Gemüse, Konserven aller Art, Eingemachtes aller Art, Bier, Wein	in eher geringen Mengen als Beigabe zu frischen Speisen
4	stark verarbeitete Lebensmittel	industriell meist mit Zusätzen hergestellt	<i>Produkte mit Zusätzen aller Art:</i> Fertigprodukte, Cerealien, Riegel, Milchprodukte mit Fruchtzusätzen, Back- und Süßwaren, Wurst und Fischprodukte mit Zusätzen	möglichst meiden/ in geringen Mengen verzehren

# Energiebedarf unserer Lebensmittel(produktion)



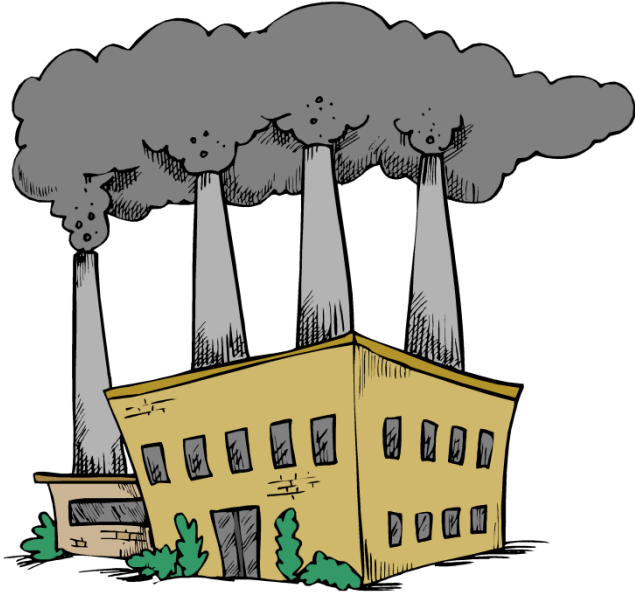
1

:

6

1960

# Energiebedarf unserer Lebensmittel(produktion)



1,5 : 1

“HEUTE“

# Die nachhaltige Ernährung steht auf 4 Säulen

1.



2.



3.



4.



Für eine schöne Zukunft aller müssen wir alle Säulen bei der Wahl unserer Lebensmittel in Betracht ziehen

# Arbeitsschutz/ Tierrechte





# Schlussfolgerung

**„Die Ernährung ist die beste  
Möglichkeit, um mit einem einzigen  
Hebel sowohl die Gesundheit als  
auch die Umwelt nachhaltig zu  
stabilisieren“**

(Lancet-Kommission 2019; Wallett et al., 2019 Food in the Anthropocene)

# Beim Fleisch Kongress – 21.11.2023



**Cem Özdemir/ B90Grüne**  
(Bundesminister Ernährung und  
Landwirtschaft)

**Wieso,  
weshalb,  
warum!?**

**Saskia Meyer/**  
**FOODerstand**  
(Ernährungswissenschaftlerin/  
freie Journalistin)

# Beim Fleisch Kongress – 21.11.2023

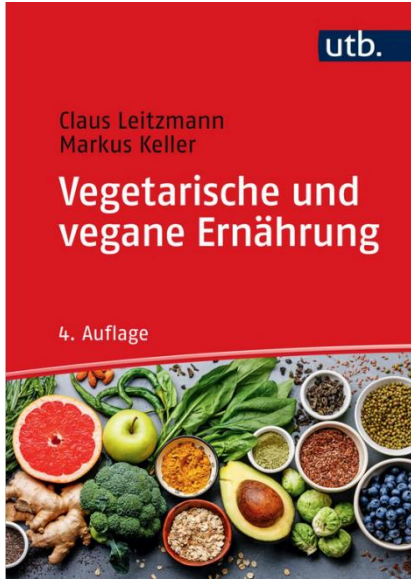
A woman with her hair in a bun, wearing a grey jacket with a pink lining, holds a small glass jar filled with orange lentils and a teal smartphone. She is looking towards two men in dark suits and glasses who are talking to her. The background is a plain, light-colored wall.

**Werbeverbot für Fleisch und Lebensmittel mit tierischem Anteil**

**Preisdeckel auf pflanzliche Grundnahrungsmittel aus der Region**

**Bildung/ Aufklärung der Bevölkerung „entlang der ganzen Wertschöpfungskette“  
= ALLE Generationen**

# Literatur/ Material



gefördert durch das  Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



**Muske eine Schule konsequent eine Veränderung im Bereich Ernährung ermöglichen, reicht es nicht aus, sich allein auf den vornehmten Einsatz von biologisch angebaute Ware oder die Reduzierung von Plastikmüll zu beschränken.**

**Die Schulleitung sollte folgende Bereiche berücksichtigen:**

- **Gesundheit:** Der Einfluss von Ernährung auf einen funktionierenden Klimawandel.
- **Gesundheit:** Erhalt der eigenen Gesundheit und Prävention von Krankheiten als Nachhaltigkeitskriterium.
- **Tierschutz:** Die Zustände in der Massentierhaltung widersprechen dem Tierschutzgesetz.
- **Wahlfreiheit:** Ernährungswahlten folgt unabhängig vom Wahl anderer Menschen bei.

**Die Lehrkräfte haben in Klerngruppen an vorher bei verteilten Plakaten gearbeitet, einen Poster, das im Klassenzimmer aufgehängt wurde.**

**Im Anschluss wurden die Ergebnisse der Klerngruppen an Whiteboard gesammelt.**

**Die Schüler gibt es viele Möglichkeiten, das Thema nachhaltige Ernährung anzusprechen; notwendig ist hier ist ein gemeinsamer Ansatz.**

**In der Mensa, im Bistro und im Kiosk – Nachhaltige Ernährung ist ein-Querschnittsthema**

**Entscheider:innen und Akteur:innen ins Boot holen – Das Umfeld informieren**

Eine Veränderung des Angebots führt zu unverspeicherten und pflanzenbasierten Speisen aus bio/naturnaher Erzeugung mit regionalen und saisonalem Bezug, führt zu einer Verbindung zum Klimaschutz, zum Tierschutz und zur Vermeidung von Plastikmüll auf Tische.

Das Ziel der Arbeit ist die Mensa und auch außerhalb der Schule zu verändern, das Wissen und Kenntnisse über die Hintergründe sowie die Möglichkeiten einer nachhaltigen Ernährung zu vermitteln. Eine Veränderung in der Kulturschicht (Lehrer:innen, in der Naturwissenschaften, Gesellschaft, Politik, Ethik, und Religion möglich.

Die eine Schule: nachhaltige Ernährung

- Gesundheit
- Tierschutz
- Klimaschutz
- Welterbnahrung

**Chancen jenseits des Fachunterrichts**

Auch in der Nachmittagsbetreuung, in AGs oder in Projektwochen können sich Schulen für nachhaltige Ernährung stark machen.

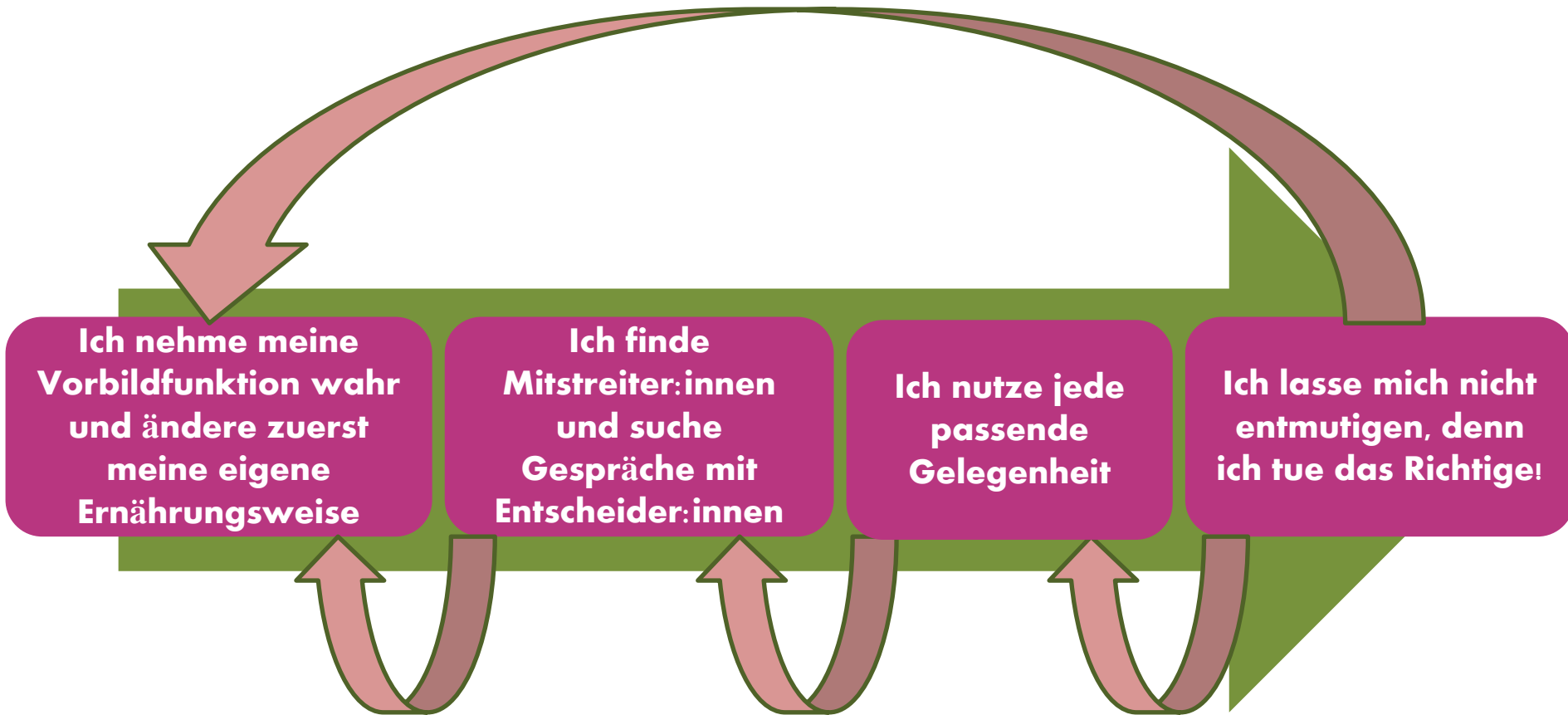
- Schulgarten / -oder
- Ernährung einer 'Nachhaltig Leben'-AG oder
- Koch-AG mit pflanzlichen Gerichten
- Workshop zum Thema nachhaltige Ernährung

**Keine vorschnellen oder halben Sachen – Die Kommunikation zwischen den Akteur:innen verbessern**

Die allen Beteiligten die Vernetzung ist eine Überforderung und der damit einhergehenden Verantwortung zu werden (über). sollte der Kommunikation zwischen motivierten Lehr:innen und Schüler:innen, mit dem Fachlehrern, der Schulleitung, der Organisationskräfte von Mensa und Kiosk sowie der Schulverwaltung (Kommunikation) gesichert werden. So können Lehrkräfte und Projekte besser vernetzt werden, auch mit Unterstützung von Hochschullehrern, damit aus gelungenen Modellen nachhaltige Ernährung wird.

- <https://www.vechi-youth-studie.de/ergebnisse/>
- <https://www.utb-shop.de/vegetarische-ernaehrung-2693.html>
- <https://www.ulmer.de/usd-6281150/vegane-kindernernaehrung.html>
- <http://www.part-o.de/themen-und-aufgaben/zukunftswerkstatt-akademie-verlag/change-school-guidebook/#Bestellung/>

# Wie kann ich privat dazu beitragen diesen Wandel zu realisieren?



# Ist das realisierbar?



**Nur Mut!**



**Nur anders!**



Und **LECKER** i(s)st es auch!



Und **LECKER** i(s)st es auch!





Und **LECKER** i(s)st es auch!



Und **LECKER** i(s)st es auch!



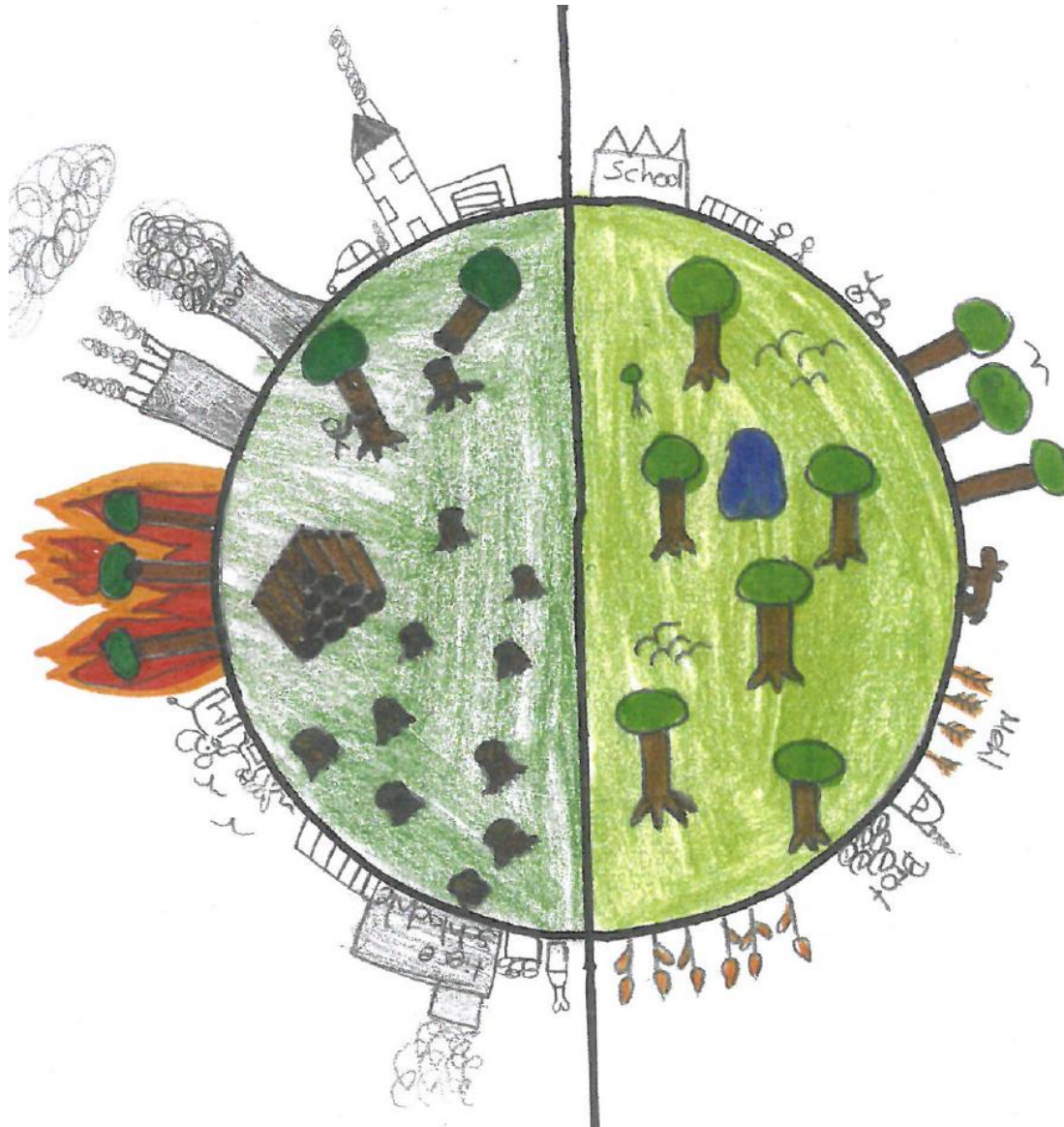
Und **LECKER** i(s)st es auch!



# Und **LECKER** i(s)st es auch!



# Lasst uns gemeinsam eine schöne Welt für **ALLE** ermöglichen





**Vielen Dank!**

