- Reduziere Deinen Fleisch- und Fischkonsum
- Probiere aus, Dich 30 Tage nur vegetarisch oder – noch besser – vegan zu ernähren
- Erprobe neue, leckere vegetarische oder vegane Mahlzeiten
- Teile Deine Erfahrungen und leckere Rezepte mit anderen auf unserer Homepage
- Hilf anderen, ihre Ernährung ebenfalls umzustellen
- Lerne, selbst Klimaschutzkochmobilangebote zu leiten, wenn Du pädagogisch interessiert oder ausgebildet bist.

Außerdem hilft es dem Klima sowie der Um- und Mit-welt, wenn Du Lebensmittel aus ökologischem Anbau, möglichst regional, saisonal, frisch, fair gehandelt und wenig verpackt verwendest und wenn Du möglichst keine Lebensmittel verkommen lässt oder Lebensmittel rettest, die sonst weggeworfen werden.

Wir helfen Dir

Möchtest Du lernen, leckere vegetarisch-vegane Mahlzeiten mit ökologischen Zutaten zuzubereiten?

- Besuche unsere Workshops.
- Lass Dir von einem „Buddy“, einem Menschen, der schon Erfahrung mit der Umstellung auf vegetarisch-vegane Ernährung hat, helfen.
- Informiere Dich auf unserer Homepage.

Lerne, Dich gesund zu ernähren

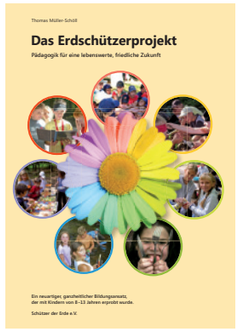
Eine vegetarische oder vegane Ernährung ist nicht automatisch gesund. Eine rein pflanzliche Ernährung ist dann die gesündeste Ernährung, wenn Du die 7 Hauptregeln einer veganen Ernährung beachtest, die natürlich auch für Allesesser empfehlenswert sind. Die ProVeganStiftung hat die Ergebnisse aller relevanten ernährungswissenschaftlichen Studien in 7 einfachen Regeln zusammengefasst:

1. **Am wichtigsten:** so abwechslungsreich wie möglich ernähren.
2. Nimm Vitamin B12 als Nahrungsergänzung, im Winter eventuell Vitamin D2 oder D3 aus veganer Quelle, Jod erhältst Du aus Algen oder Jodsalz, aber bitte sparsam verwenden.
3. Trinke Vitamin-C-haltige Getränke zu den Mahlzeiten, um die Eisenaufnahme zu optimieren.
4. Meide raffinierten Zucker und Weissmehl / Auszugsmehl.
5. Zusätzlich Fette/Öle nur in geringen Mengen (Herzkranke sollten auf zusätzliche Fette / Öle völlig verzichten), dies gilt aber nicht für vegane Kleinkinder (Tipp: Omega-3-Fettsäuren beziehst Du am besten aus frisch gemahlenen Leinsamen).
6. Konsumiere industriell verarbeitete Nahrungsmittel eher selten.
7. Bevorzuge frische Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

Wir bieten an

Mit unserem bundesweit wachsenden Netzwerk von pädagogischen Leitungsfachkräften bieten wir:

- ✓ Workshops für Kinder und Jugendliche
- ✓ Schulprojekttage
- ✓ Klassenfahrten
- ✓ Ferienprojekte
- ✓ Kinder- u. Jugendgeburtstagsangebote
- ✓ Eltern-Kind-Tage
- ✓ Events bei Festen
- ✓ Fortbildungen für Pädagog/innen
- ✓ Workshops bei FÖJ-, FSJ- oder BFD-Seminaren, VHS-Kurse und mehr...



Für alle, die selbst pädagogisch tätig sind oder werden wollen und dazu beitragen möchten, dass Kinder, Jugendliche, Eltern und Pädagog/innen lernen, wie man die Vorteile einer vegetarisch-veganen, zukunftsfähigen Ernährung zielgruppengerecht vermittelt, empfehlen wir erprobte Lehrmaterialien und die kostenlose Downloadseite auf dieser Seite:

www.erdschuetzerverlag.de

Unsere Projektarbeit wurde vielfach ausgezeichnet. Der Rat für nachhaltige Entwicklung hat unsere Projektarbeit zwei Mal, die UNESCO sogar fünf Mal hintereinander, ausgezeichnet.

Dieser Flyer wurde überreicht durch:

Nachhaltigkeit lernen
Weltdekade der Vereinten Nationen 2005–2014
Bildung für nachhaltige Entwicklung
UNESCO
Offizielles Projekt der Weltdekade 2013 / 2014

klimaneutral
natureOffice.com | DE-275-540140
gedruckt

Ernährung für eine friedvolle Zukunft. Mach mit!

Klimaschutz-Kochmobil

Möchtest Du lernen, wie Du Dich – mit Genuss – gesund, klima-, umwelt- und tierfreundlich ernähren kannst? Möchtest Du mithelfen, dass noch mehr Menschen die Vorteile einer vegetarisch-veganen, ökologischen Ernährung kennen und schätzen lernen? Dann mach mit!

www.klimaschutzkochmobil.de

Klimaschutz-Kochmobil

Warum?

Mit unserer Ernährung haben wir großen Einfluss auf unsere eigene Gesundheit sowie die Umwelt, das Klima, die globale Gerechtigkeit sowie den Frieden für Menschen, Tiere und Natur. Unsere Ernährungsgewohnheiten werden in frühester Kindheit geprägt. Gerade deshalb sollten Menschen so früh wie möglich lernen, wie eine Ernährung aussieht, die gesund für sie selbst, aber auch gesund für die Erde ist. Dazu tragen wir mit unserem Klimaschutzkochmobilangebot bei.

Die Vorteile einer vegetarisch-veganen, ökologischen Ernährung:

Für Dich

Der Konsum tierischer Lebensmittel erhöht das Risiko, an den üblichen Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Krebs, Diabetes, Schlaganfall etc. zu erkranken. Zahlreiche Studien belegen, dass Vegetarier und Veganer eine höhere Lebenserwartung haben.

Die *Amerikanische Gesellschaft der Ernährungswissenschaftler* (ADA) und der *Verband kanadischer Ernährungswissenschaftler* (DC) vertreten die Position, dass eine vernünftig geplante vegetarische Kostform gesundheitsförderlich und dem Nährstoffbedarf angemessen ist sowie einen gesundheitlichen Nutzen für Vorbeugung und Behandlung bestimmter Erkrankungen hat. Eine gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Altersstufen geeignet, einschließlich für Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Kinder, Heranwachsende und Sportler."

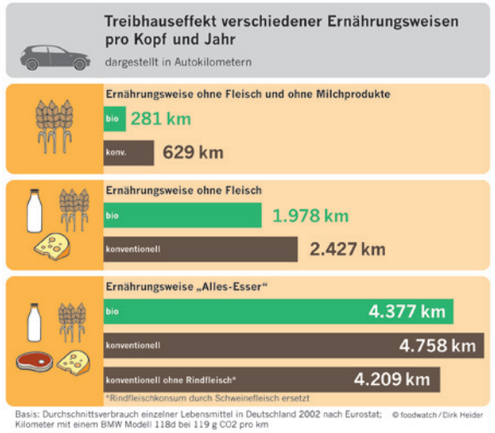
Wusstest Du, dass der „stärkste Mann Deutschlands“, Patrick Baboumian, sich rein pflanzlich ernährt? Brendan Brazier, Triathlet und dreimaliger Hawai-Ironman-Sieger, Carl Lewis, einer der erfolgreichsten Leichtathleten aller Zeiten sowie zahlreiche andere Spitzensportler ernähren sich rein vegan.

Für die Tiere

Tiere sind fühlende Lebewesen, die genauso wie wir Freude und Schmerz empfinden, ihrer Art gerecht in Freiheit leben und nicht getötet werden wollen. Warum lieben wir Hunde und trauern, wenn unsere treuen Begleiter sterben, sprechen aber Schweinen, Rindern und vielen anderen Tieren ein Recht auf Würde und Leben ab? Mit Deiner Ernährung kannst Du viel Leid und Qualen verhindern und Leben retten.

Für das Klima

Wusstest Du, dass – je nach Studie – 18% bis 51% der klimaschädlichen Gase durch die Viehzucht verursacht werden – weit mehr als durch den gesamten Verkehr?



Wusstest Du, dass 1 kg Fleisch das Klima so sehr belastet wie eine Autofahrt von 250 km? Ein durchschnittlicher Mischköstler belastet das Klima im Jahr so sehr wie mit einer Autofahrt von 4.758 km. Wer sich biovegan ernährt, trägt zum Treibhauseffekt nur so viel bei wie ein Mittelklassewagen bei einer Fahrt von 281 km.

Für die Umwelt

Wusstest Du, dass mehr als ein Drittel der gesamten Rohstoffe und des fossilen Brennstoffes in den USA zur Aufzucht von Tieren für den menschlichen Verzehr verbraucht werden? Für die Produktion eines einzigen Hamburgers wird genauso viel fossiler Brennstoff verbraucht wie ein Kleinwagen für eine Fahrt von 32 km benötigt.

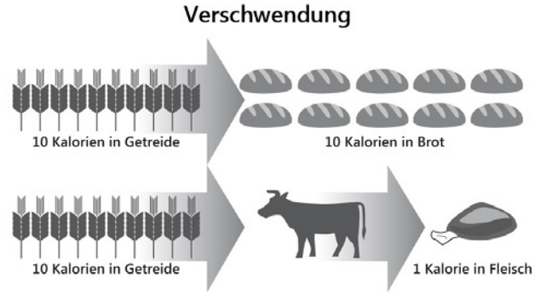
Wusstest Du, dass für die Erzeugung von 1 kg Rindfleisch 15.500 Liter Wasser verbraucht werden? Mit dieser Wassermenge kann ein Mensch ein Jahr lang täglich duschen kann.

Quelle: UNESCO-IHE Institute for Water Education, www.waterfootprint.org

Für den Frieden

Weltweit hungert fast eine Milliarde Menschen, obwohl genügend Nahrung vorhanden ist. Doch fast die Hälfte der weltweiten Getreideernte und 90% der jährlichen Sojabohnenwelternte werden von den 20 Milliarden „Nutztieren“ verzehrt.

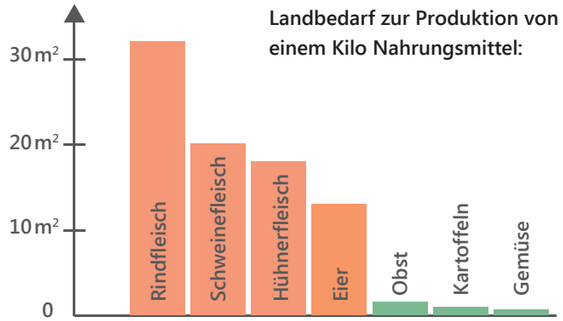
Wusstest Du, dass man 7 – 16 kg Getreide benötigt, um 1 kg Fleisch zu erzeugen?



Durch die Umwandlung von pflanzlicher Nahrung in Fleisch gehen 9 von 10 Nahrungskalorien verloren.

60% der Futtermittel in der Massentierhaltung werden aus den sogenannten Entwicklungsländern importiert. Wollten alle Menschen so viel Fleisch essen wie die Bewohner der Industrieländer, müsste allein Indien fast das gesamte Getreide aufkaufen, das auf dem Weltmarkt angeboten wird – als Viehfutter.

Landbedarf zur Produktion von einem Kilo Nahrungsmittel:



Quelle: Ökologie und Landbau 159,3/2011, Seiten 40-42, www.soel.de

Wirklichen Frieden auf der Erde wird es erst dann geben, wenn die Würde und das Lebensrecht aller Lebewesen geachtet werden. Mit der Wahl Deiner Ernährung kannst Du einen wichtigen Beitrag dazu leisten.

Für die Zukunft

Wenn Du etwas für eine lebenswerte Zukunft und zur Verringerung von Leid, Hunger und Tod auf unserem Planeten tun möchtest, kannst Du sofort anfangen: