

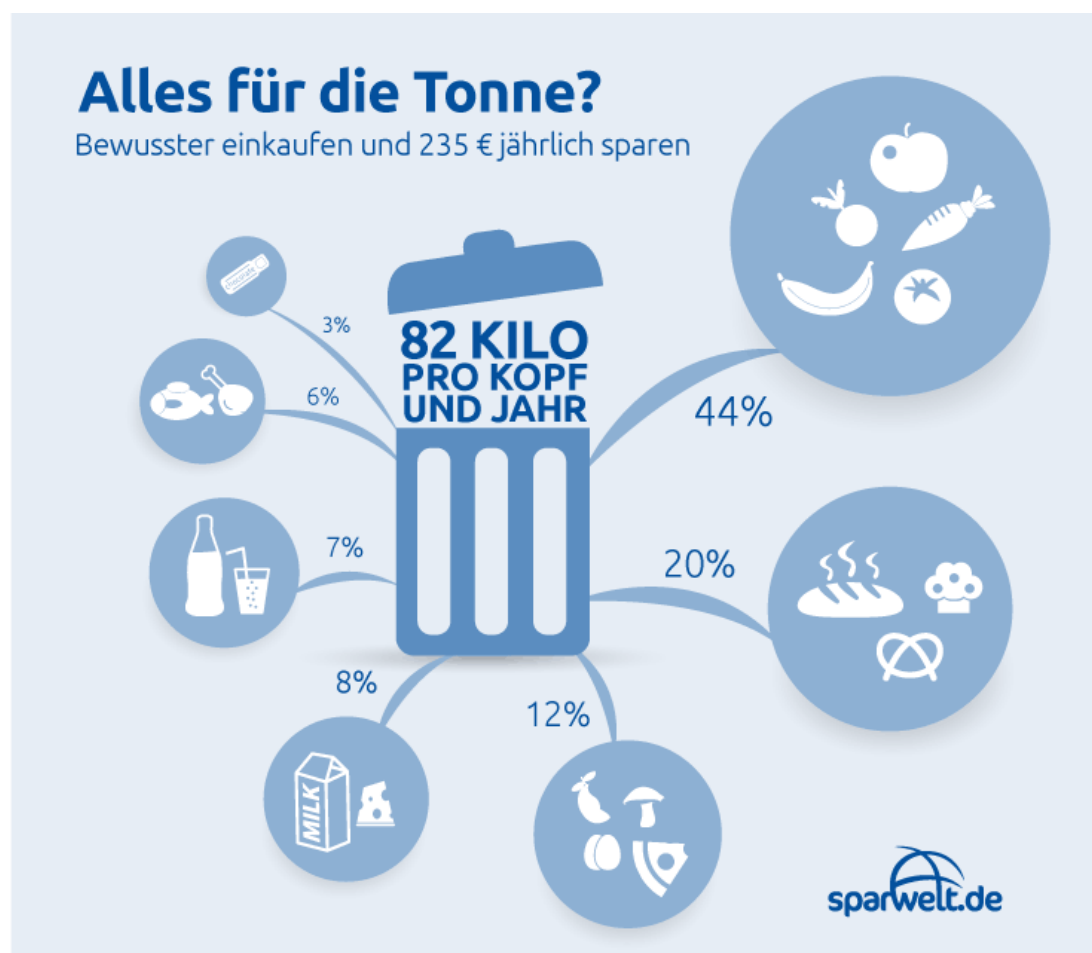
ERNÄHRUNG: Bewusst einkaufen und essen

Lebensmittel werden rohstoffintensiv produziert, kilometerweit transportiert und (tief)gekühlt, bevor sie in das Geschäft gelangen und verzehrt werden.

Die wachsende Anzahl an Bio-Betrieben ist Ausdruck eines immer stärker werdenden Wunsches nach einer verantwortungsbewussten und ökologischen Ernährung. Dennoch ist und bleibt das Streben danach eine Herausforderung.

TIPPS FÜR EINEN NACHHALTIGEN LEBENSMITTELKONSUM:

- **Lokale Produkte einkaufen:** diese Lebensmittel sind frischer und nährstoffreicher als jene mit weiten Transportwegen und sparen an CO²-Emissionen
- **Obst und Gemüse der Saison essen:** der Energie- und Ressourcenverbrauch ist bei saisonalem Obst und Gemüse bis zu 60x geringer als bei Produkten aus dem Gewächshaus.
- **Fleischkonsum einschränken:** Der Großteil der Fleischproduktion entstammt Großmastbetrieben. Auf die Produktion von 1kg Rindfleisch entfallen bis zu 15kg Getreide und rund 15.000l Wasser. Da das von Wiederkäuern erzeugte Methan 21x klimawirksamer als CO² ist, fallen auf 1kg Fleisch außerdem auch Treibhausgase von bis zu 60kg an äquivalentem CO². Konsumieren Sie seltener Fleisch, dafür aber gesundes vom Bauernhof.
- **Essen nicht wegwerfen:** In der EU landen wöchentlich durchschnittlich 1,5kg Essensreste pro Haushalt in der Mülltonne. Kaufen Sie nur was Sie auch wirklich vorhaben zu essen, achten Sie auf richtige Lagerung und vermeiden Sie das Einkaufen mit leerem Magen.



Wieviel wird verschwendet wenn wir nur 1kg Brot wergwerfen?

