

Ein Blick über den Tellerrand

Der Weg zu einer nachhaltigen Ernährung geht über einen vielseitigen und abwechslungsreichen Speiseplan.

Wir kaufen Produkte aus Übersee statt aus der Region, benutzen für kurze Einkaufsfahrten das Auto, legen Mengen von Verpackungen in unseren Einkaufskorb. Mit jeder Kaufentscheidung nehmen wir nicht nur Einfluss auf unsere Gesundheit, sondern auch auf unsere Umwelt, die (Land-) Wirtschaft und die Gesellschaft.

Damit wir auch in Zukunft gesund essen und genießen können, ist eine nachhaltige Ernährung gefragt. Sie setzt das gesellschaftliche Leitbild der Nachhaltigkeit im Ernährungsbereich um, d.h. sie ist zugleich gesundheitsförderlich und umweltverträglich, sowie wirtschaftlich und sozialverträglich.

Bereits durch kleine Veränderungen kann jeder seinen Lebens- und Ernährungsalltag nachhaltiger gestalten.



Eine nachhaltige Ernährung wirkt sich auch positiv auf das Weltklima aus. Wird weltweit weniger Fleisch konsumiert, entstehen auch weniger klimaschädliche Treibhausgase. Die fruchtbaren Ackerflächen in den Entwicklungsländern, die jetzt für den Anbau von Tierfutter verwendet werden, können dann für die Versorgung der eigenen Bevölkerung benutzt werden.

Die Agenda 21 ist ein Aktionsprogramm für nachhaltige Entwicklung im 21. Jahrhundert. Bürger engagieren sich in den Bereichen Ökologie, Ökonomie und Soziales.

Der Arbeitskreis „Nachhaltiger Konsum“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen über eine gesunde und nachhaltige Lebensweise aufzuklären und sie dazu motivieren, ihre Konsumgewohnheiten zu überdenken.

Werden Sie aktiv!

Der Einstieg in eine nachhaltige Ernährung ist nicht nur ein Schritt zu mehr Gesundheit, Klima-, Tier- und Umweltschutz, sondern auch einfacher als viele denken.



Sie möchten sich gerne persönlich einbringen und mit weiteren Themen des nachhaltigen Konsums beschäftigen?

Dann sprechen Sie uns an:

Agenda 21-Koordination

Umweltstation der Stadt Würzburg
Niggelweg 5, 97082 Würzburg
Tel.: 0931-37 44 00
E-Mail: agenda21@stadt.wuerzburg.de
Internet: www.wuerzburg.de/umweltstation

Stand 08/17,
100% Recyclingpapier

Agenda 21

Arbeitskreis Nachhaltiger Konsum



Ernährung und Nachhaltigkeit
Appetit auf Zukunft - besser essen in Würzburg

21
agenda

STADT
WÜRZBURG

Nachhaltig essen bedeutet ...

... ausgewogen essen.

Eine ausgewogene Mischung aus pflanzlichen Lebensmitteln und bewusstem Fleischkonsum

- schützt vor typischen Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes Typ 2.
- trägt wesentlich zur Verminderung der Treibhausgasemissionen bei.
- wirkt sich positiv auf die Sicherung der Welternährung aus. Die Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel erfordert weniger landwirtschaftliche Fläche als tierische Produkte.

... Fairness für alle.

Fair gehandelte Lebensmittel

- ermöglichen den Bauern einen angemessenen Lebensunterhalt und Zukunftsinvestitionen.
- fördern in Entwicklungsländern die Qualifizierung der Erzeuger sowie soziale Einrichtungen. Ausbeuterische Formen der Kinderarbeit sind ausgeschlossen.
- werden oft in Bio-Qualität hergestellt.



... alles zu seiner Zeit.

Saisonale und regionale Produkte

- werden in der Region im Freiland angebaut.
- können voll ausreifen, haben dadurch einen besseren Geschmack und den vollen Nährwert.
- schaffen Vertrauen durch überschaubare Strukturen.
- fördern Arbeitsplätze und Wirtschaftskraft in der Region.
- helfen lange Transporte zu vermeiden.

... weniger ist oft mehr.

Frische oder nur gering verarbeitete Lebensmittel

- enthalten in der Regel weniger Fett, Zucker, Salz und Geschmacksverstärker als Fertigprodukte.
- enthalten mehr lebensnotwendige Stoffe und schmecken außerdem besser.
- verbrauchen weniger Energie und Wasser als Fertigprodukte und Tiefkühlkost.
- sind in der Regel preiswerter.

... Bioprodukte bevorzugen.

Bioprodukte aus ökologischen Landbau

- enthalten mehr sekundäre Pflanzenstoffe und sind weitgehend rückstandsfrei.
- werden ohne synthetische Dünge- und Pflanzenbehandlungsmittel hergestellt und sind daher besonders ressourcenschonend und nachhaltig angebaut.
- werden ohne gentechnisch verändertes Saatgut hergestellt.
- haben eine positive Wirkung auf die biologische Vielfalt und die Bodenfruchtbarkeit.
- bieten in der Regel dem Landwirt ein besseres Einkommen und schaffen zusätzliche Arbeitsplätze.
- setzen eine besonders artgerechte Tierhaltung voraus.

Nachhaltiges Konsumieren beinhaltet ...

... außerdem ein „Ja“ zum Klimaschutz

- nur so viele Lebensmittel einkaufen wie auch gebraucht werden. Darauf achten, dass die Nahrungsmittel nicht verderben.
- unnötige Verpackungen beim Einkauf vermeiden.
- Kurzstrecken nicht mit dem Auto zurück legen, sondern zu Fuß gehen, das Fahrrad nehmen oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren.
- Ökostrom aus erneuerbaren Energien beziehen und damit die klimaschädigende Wirkung des Stromverbrauchs weitgehend vermindern.
- Energieeffiziente Haushaltsgeräte (v. a. Kühl- und Gefriergeräte) verwenden und damit den Stromverbrauch senken.

