

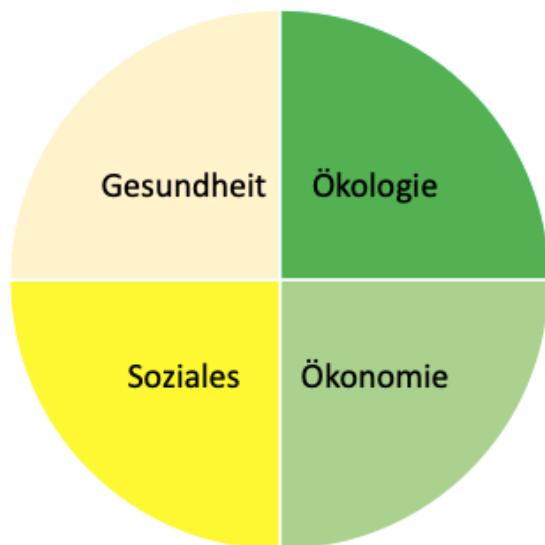
Nachhaltigere Ernährung

Klingt kompliziert? – Ist es nicht!

Die Umstellung auf eine nachhaltigere Ernährung scheint auf den ersten Blick unglaublich schwierig und kaum umsetzbar. Was soll, darf oder muss ich essen für mehr Nachhaltigkeit? Es scheint so undurchsichtig.

Dabei führt eine einfache Empfehlung zum Ziel: Mehr pflanzliche, weniger tierische Lebensmittel und mehr frisch, weniger verarbeitet. Warum das nachhaltig ist? Weil wir ressourcenarm essen!

Im Kern bedeutet Nachhaltige Ernährung, dass die gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Auswirkungen unserer Ernährungsgewohnheiten in einem positiven Sinne zusammengeführt werden.



Wie aber lässt sich das im Alltag umsetzen?
Tipps für Zuhause auf Seite 2

Mensa am Turm

Vegetarisches und veganes Angebot



Seit dem 18. Oktober 2021 bietet die Mensa am Turm nun ein komplett fleischloses Angebot. Dieser Schritt wurde gegangen, um u.a. die Klimabilanz des Angebots zu verbessern und den Studierenden und BesucherInnen der Mensa eine nachhaltigere Auswahl an Gerichten anzubieten. Dabei ist es Markus Lanze, dem Küchenleiter der Mensa und seinem Küchen- und Serviceteam ein Anliegen, dass die Genussfähigkeit und Leidenschaft der hochwertigen Gerichte erhalten bleibt. Zusätzlich wird das Angebot auch zukünftig auf Regionalität ausgerichtet sein.

Das Angebot in der Mensa erleichtert es dir nachhaltigere Ernährung im Alltag zu bewerkstelligen und damit einen ersten wichtigen Schritt zu gehen.

Was kann ich selbst tun?

Tipps für eine nachhaltigere Ernährung

Transportwege gering halten und zusätzliche Emissionen vermeiden

Bevorzugt:
Regional,
Saisonal und
ökologisch
erzeugte
Lebensmittel

Nicht nur nachhaltiger,
sondern auch gesünder

Mehr Obst,
Gemüse, Nüsse,
Hülsenfrüchte
und
Vollkornprodukte

Mehr
unverarbeitete,
weniger
verarbeitete
Lebensmittel

Verpackungsmüll
reduzieren und sozialere
Produktionsbedingungen
erfragen

Wenn möglich:
wenig
Verpackung
und fair
gehandelte
Lebensmittel

Weniger
Verzehr von
Fleisch und
Milchprodukten

Mach mit!
Veggie
Challenge von
ProVeg
International:
[Hier klicken](#)

Weitere
Informationen:
Ringvorlesung „Tier
oder Tofu – was isst
die Zukunft?“ der
Georg-August-
Universität Göttingen,
Wintersemester
2019/20: [Hier klicken](#)

Die Erzeugung tierischer
Produkte ist sehr
ressourcenintensiv, z.B.
trägt sie stark maßgeblich
zur Emission von
klimaschädlichen Gasen bei

Wie starte ich am Besten?

Einfach Ausprobieren...

Kleine Ziele helfen, die Motivation zu stärken und das Vorhaben übersichtlicher zu gestalten.

Ernährungsumstellungen erfordern Geduld (vor allem mit sich selbst) und Zeit, bis sich eine neue Gewohnheit eingestellt hat. Schritt für Schritt. Ernährung soll Spaß machen!

Andere mit einbeziehen hilft, um gemeinsam die neuen Ernährungswege zu erkunden, z.B. gemeinsam vegane oder vegetarische Gerichte zuzubereiten. **Gemeinsam** fällt eine Umstellung oft leichter.

Ein kleines finanzielles Budget reicht vollkommen aus – es ist gar nicht notwendig, auf die teuren verarbeiteten Produkte zuzugreifen. Nicht nur aus gesundheitlicher Sicht, sondern auch aus finanzieller Hinsicht ist es von Vorteil, selbst das Essen zuzubereiten.

Rezepte zusammenstellen und ausprobieren, anstatt zu Fertigprodukten zu greifen, die in der veganen und vegetarischen Variante zum Verkauf angeboten werden. Diese Fertigprodukte sind nicht per se gesünder oder umweltschonender als tierische Fertigprodukte. Zusätzlicher Effekt: Kochen macht Spaß!

- Einfache, schnelle Rezepte wählen – aufwändige exotische Gerichte können eher überfordern.
- Zeit zum Zubereiten einplanen.
- Essen einen höheren Stellenwert im Tagesablauf geben.
- Vorausschauend kochen: Größere Portionen zu kochen verhindert, dass man das schnelle Essen sucht und rückfällig wird. So bleibt etwas für den nächsten Tag.
- Mahlzeiten zubereiten, welche schmecken und Freude bereiten.

Rezepte für den Herbst:
[Hier Klicken](#)