



## Checkliste nachhaltige Ernährung

Nach aktuellem Wissensstand empfiehlt sich momentan eine Ernährung „am unteren Ende der Nahrungskette“. Das bedeutet:

- ✓ Vornehmlich Pflanzen (also Obst und Gemüse) essen
- ✓ Und wenn man auf Fleisch und Fisch nicht verzichten möchte, dann sollten kleine Lebewesen wie Krebse, kleine Fische und Kleinstlebewesen bevorzugt werden

Für die Auswahl dieser Produkte gelten folgende Hinweise

- ✓ Am besten das essen, was da ist und sowieso wegmuss, zum Beispiel
  - Überpopulationen (Plagen) von Tieren und Pflanzen
  - den Beifang aus dem Meer...
  - Lebensmittel, die ansonsten vernichtet werden
- ✓ Lebensmittel kaufen, die so gering wie möglich verarbeitet sind
- ✓ Idealerweise auf tierische Produkte und Zusätze verzichten = vegane Ernährung
- ✓ Bei Fleisch auf die Erzeugung aus regenerativer Landwirtschaft achten – z.B. Rinderhaltung, die CO<sub>2</sub> im Boden speichert.
- ✓ Auf eine regionale Herkunft achten sowie auf die Saisonalität (was wird in dieser Jahreszeit gerade in meiner Region geerntet?)
- ✓ Keine Verschwendung verursachen: geplant einkaufen und Reste mit Freunden, Nachbarn und Organisationen teilen.

Prinzipien und Werte

- ✓ Es sollte nicht in „entweder/oder“ gedacht werden, sondern in „sowohl/als auch“ denn eine „100 % Lösung“ wird es nicht geben.
- ✓ Allen Kindern das Erlebnis von Landwirtschaft und Natur ermöglichen und ihnen beibringen, achtsam mit Lebensmitteln und Umgebung umzugehen
- ✓ Naturschutz und Lebensmittelerzeugung gehen Hand in Hand: Die Lösungen werden vielfältig sein, teils technisch, teils natürlich. Wichtig ist eine Differenzierung, so ist z.B. regenerative Landwirtschaft z.T. auch mit Fleischproduktion gekoppelt.
- ✓ Genuss neu üben: Diversität kann man schmecken – sie ist das Schlüsselmoment