

ERNÄHRUNG 2.0

UNSERE ERNÄHRUNG BRAUCHT EIN UPDATE



**VIELE
LECKERE
REZEPTE
ZUM NACHKOCHEN**

Mehr wissen – besser essen!

WEITERE VORTEILE EINER NACHHALTIGEN ERNÄHRUNG

Eine pflanzlich orientierte Ernährung sorgt nicht nur für den Klimaschutz, sondern hat auch einen positiven Effekt auf die weltweite Ernährungsgerechtigkeit. Denn auf der Fläche, die für die Herstellung von 4 Kilogramm Rindfleisch benötigt wird, kann 100 Kilogramm pflanzliche Nahrung mit einem vergleichbaren Nährstoffgehalt angebaut werden. Die Erde kann also deutlich mehr Menschen ernähren, wenn der Speiseplan pflanzlicher wird.

Pflanzenbasierte Ernährung trägt auch zum Gesundheitsschutz bei. Ein geringer Fleischkonsum kann das Risiko von typischen Zivilisationskrankheiten (z. B. Diabetes) deutlich senken. Darüber hinaus begünstigt die industrielle Tierhaltung die Entstehung von Zoonosen (Infektionskrankheiten, die von Tier zu Mensch übertragen werden) sowie Antibiotika-Resistenzen.



Achten Sie beim Verzehr tierischer Produkte bitte auf die Haltungsbedingungen der Nutztiere. Weideland sowie eine den Bedürfnissen der Tiere angepasste Haltung sind nicht billig zu haben.

Natürlich stehen wir Ihnen gerne für ein persönliches Gespräch zur Verfügung: **Ulrike Schott**
Tel. 0173 2975931 | ulrike-schott@gmx.de

Eine Initiative des:



Bund für Umwelt- und Naturschutz
Kreisverband Hersfeld-Rotenburg e. V.

Layout: ultraviolet.net

Bitte beachten Sie: Die in dieser Broschüre verwendeten Tierfotos entsprechen nicht der Realität in der industriellen Tierhaltung.

SCHOTT'SCHER KRAUTTOPF

einem großen Topf mit dem Öl anbraten. Nach und nach das Weißkraut hinzufügen, verrühren und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten weiterbraten.

Danach die Gemüsebrühe hinzufügen und 10 Minuten weiterköcheln lassen.

Nun das Sauerkraut hinzufügen, umrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer, Majoran und Oregano würzen.

Weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen und dann testen, ob das Weißkraut noch etwas bissfest ist.

Nun die Saure Sahne bzw. Hafersahne unterheben und nochmals abschmecken. Anschließend servieren.



- Zutaten für 4 Personen
- 1 kleiner Weißkohl
 - 1 Glas Sauerkraut
 - 2 Pack vegetarisches oder veganes Hack
 - 300 ml Gemüsebrühe
 - Salz, Pfeffer, Majoran und Oregano
 - 2 Zwiebeln
 - 2 Zehen Knoblauch
 - 1 Becher Saure Sahne bzw. Hafersahne
 - Öl zum Anbraten

Das Weißkraut in kleine Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden und mit dem Veggiehack in



NUDELN MIT LAUCHGEMÜSE

- Zutaten für 4 Personen
- 500 g Nudeln aus Hartweizengrieß
 - 800 g Lauch
 - ½ l Gemüsebrühe
 - Etwas Öl zum Anbraten
 - Pfeffer, Salz, 2 EL Senf
 - 200 g Schmand bzw. Saurrahm und Soja-Rahm bzw. Hafersahne für die vegane Variante
 - 150 g geriebener Hartkäse, alternativ veganer Parmesan (oder selbst hergestellten mit 100 g Mandelmehl, 40 g Hefeflocken und 10 g Semmelbrösel)
 - 2 EL Sojasoße

Den Lauch putzen, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden.

Das Öl in einen Topf geben, den Lauch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsebrühe mit warmen Wasser ansetzen und den Senf einrühren. Die Brühe dann zum Lauch geben und ihn fertig-garen.

Nun die Nudeln aufsetzen und garen.

Wenn der Lauch fertig gegart ist, den Schmand bzw. die vegane Rahm-Alternative zufügen, noch mal gut abschmecken und die Sojasoße einrühren.

Danach die Spaghetti mit dem Lauch anrichten und mit dem Hartkäse überstreuen.



KARTOFFEL- FLADEN

- 400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
 - 300 g Mehl (1050er) + etwas zum Ausformen
 - 1 Pk. Trockenhefe
 - Salz & Zucker
 - 1 TL Zitronensaft
 - 4-6 Stängel Rosmarin
 - 200 g Saure Sahne*
 - rosa Pfefferbeeren
 - 100 g Bio-Gorgonzola bzw. kräftiger Bio-Ziegenkäse*
 - 2 EL Olivenöl
- * Für eine vegane Variante: Soja-Sahne und Veggiekäse verwenden.

einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

Kartoffeln abgießen, kalt abspülen, pellen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Rosmarin waschen, trocken schütteln und klein zupfen.

Teig vierteln und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu 4 länglichen Fladen ausziehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Jeweils 50 g Saure Sahne darauf streichen, mit Kartoffelscheiben und gezupften Rosmarin belegen, dann mit Salz und rosa Pfefferbeeren würzen.

Gorgonzola oder Bio-Ziegenkäse zerpfücken und darauf verteilen, etwas Olivenöl darüber träufeln.

Im 200 Grad heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20-25 Min. backen.

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Min. in Salzwasser garen.

Währenddessen Mehl, Trockenhefe, 1 TL Salz, eine Prise Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel mit 200 ml lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an



VEGANES METT

Reiswaffeln mit den Händen in einer Schüssel zerbröseln. Wasser salzen und aufkochen. Pflanzenöl mit den Reiswaffeln zum gekochten Wasser geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Reiswaffelmischung mit dem Tomatenmark vermengen, evtl. noch etwas Wasser hinzugeben, falls die Masse zu trocken ist.

Zwiebel fein würfeln, zur Reiswaffelmischung geben und mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen.

- 100g Reiswaffeln
- 150 ml Wasser
- 50 ml neutrales Pflanzenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- Salz & Pfeffer
- gemahlener Kümmel

VEGANES KAFFEEGULASCH

Zutaten für 4 Personen

- 1,2 kg Champignons
- 100 g Margarine, evtl. mehr
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 50 g Mehl
- 2 Tassen herben Rotwein
- 1 Tasse Wasser
- ½ Tasse starken Kaffee
- Salz
- Pfeffer
- Majoran

Die Pilze kurz waschen und vierteln. In der Margarine portionsweise stark anbraten und aus dem Topf nehmen.

Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken und beides leicht anbraten, auch herausnehmen.



Eventuell noch etwas Margarine in den Topf geben, Mehl einrühren, mit Wasser ablöschen und mit einem Schneebesen kräftig rühren.

Wein, Kaffee und Gewürze zufügen und rühren, bis die Sauce leicht dick ist.

Champignons, Zwiebeln und Knoblauch wieder in den Topf geben und mit geschlossenem Deckel für ca. eine Stunde leicht köcheln lassen.

Als Beilage eignen sich kräftiges Baguette oder Nudeln.



VEGETARISCHE FRIKADELLEN

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden oder in kleine Stücke reißen, wer möchte, kann sie auch zu Bröseln reiben. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und verrühren. Dann über die gewürfelten Brötchen geben und gut einziehen lassen.

Die Zwiebeln sehr fein würfeln, den Knoblauch fein stifteln, in Margarine bzw. Butterschmalz glasig dünsten, dann etwas abkühlen lassen.

Hackfleisch, Zwiebeln, Brötchen-Eier-Masse und 2 EL Senf in eine Schüssel geben und alles miteinander verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver (edelsüß geht auch, besser ist aber scharf) abschmecken.

Aus der Masse ca. 8 – 10 Frikadellen formen.

Öl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze von jeder Seite in ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Veggiehack
- 2 - 3 Ei(er), Größe M
- 2 Brötchen, vom Vortag
- 2 m.-große Zwiebel(n)
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Backmargarine (oder Butterschmalz)
- 2 EL Senf, mittelscharf
- Salz und Pfeffer
- n. B. Paprikapulver, rosenscharf
- Öl, für die Pfanne

(Wer möchte kann auch: ½ Bund Petersilie oder 2 EL TK-Petersilie oder Thymian oder Majoran beifügen)



WARUM IST UNSERE ERNÄHRUNG KLIMASCHÄDLICH?

Weil wir zu viele tierische Lebensmittel verzehren! Der Verzehr von Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier etc. hat sich hier bei uns und weltweit in den letzten Jahren enorm gesteigert. Diese hohe Nachfrage kann nur durch „industrielle Tierhaltung“ gedeckt werden und das ist aus folgenden Gründen klimaschädlich:

Die Tiere müssen immer effizienter gezüchtet werden, d. h. schneller zunehmen, mehr Milch bringen, mehr Eier legen etc., damit diese Lebensmittel billig und in großen Mengen zur Verfügung stehen. Diese Leistungssteigerungen sind mit dem hier wachsenden Futter nicht möglich, sondern benötigen eiweißreiches Zusatzfutter (z. B. Soja). Dieses wird überwiegend in Südamerika angebaut und dann zu uns exportiert. Für den Anbau dieses Sojas werden riesige Anbauflächen benötigt. Diese Flächen werden geschaffen, indem der früher dort stehende Regenwald gerodet wird. Durch diese Brandrodungen werden enorme Mengen CO₂ freigesetzt, ohne dass ein nachwachsender Wald diese wieder binden würde.

In den Verdauungsorganen der Wiederkäuer (Rinder, Schafe, Ziegen etc.) bildet sich Methan, das beim Rülpfen und gasen (pupsen) der Tiere freigesetzt wird. Methan ist ca. 25-mal klimaschädlicher als CO₂.

Millionen von Nutztieren produzieren riesige Mengen Gülle (Gemisch aus Kot und Harn), die in diesem Umfang nicht als Dünger vom Boden aufgenommen und verarbeitet werden können. Dadurch werden große Mengen an Stickstoffverbindungen (Lachgas) freigesetzt. Lachgas ist etwa 300-mal klimaschädlicher als CO₂.

WIE SIEHT EINE KLIMAFREUNDLICHE(RE) ERNÄHRUNG AUS?

Kurz gesagt: weniger tierische Produkte wie z. B. Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier und dafür mehr pflanzliche Produkte wie z. B. Getreide, Gemüse, Obst im täglichen Speiseplan.

Laut einer Studie des WWF sollten höchstens 3 Prozent unserer Nahrung aus Fleisch- und Wurstprodukten bestehen. Das entspricht etwa 300 Gramm pro Woche.

Wie stark wir den CO₂-Abdruck durch eine pflanzlich basierte Ernährungsweise verringern könnte, zeigt folgender Vergleich:

Lebensmittel	CO ₂ Äquivalente pro kg
Rindfleisch (Stallhaltung)	12,3
Käse	6,0
Bratling Veggieburger	1,5
Kartoffeln	0,2
Mischbrot	0,6
Äpfel	0,3

Quelle: Ifeu Institut Heidelberg

Für eine CO₂-reduzierte Ernährungsumstellung muss man jedoch nicht komplett auf tierische Produkte verzichten, denn weniger Fleisch, Käse, Eier und Milch zu konsumieren spart bereits Treibhausgasemissionen ein.



WAS JEDER TUN KANN

Durch eine bewusste Ernährung kann jeder Verbraucher einen Beitrag zu Umwelt-, Klima- und Tierschutz leisten – dabei gilt:

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 🌱 pflanzliche Kost 🌱 frisch 🌱 saisonal 🌱 bio 🌱 regional 🌱 hochwertiges Fleisch | <div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 10px; display: inline-block; transform: rotate(45deg); transform-origin: center;">besser als</div> | <ul style="list-style-type: none"> 🍖 tierische Lebensmittel 🍖 tiefgekühlt 🍖 unter Glas 🍖 konventionell 🍖 global 🍖 viel Fleisch |
|---|--|--|

Vegane Alternativen zu tierischen Produkten

- | | |
|----------------|--|
| Ei | Chia- oder Leinsamen |
| Kuhmilch | pflanzliche „Milch“ (z. B. Mandel-, Hafer-, Sojamilch) |
| Butter..... | pflanzliche Öle und Fette |
| Käse | Hefeflocken, Mandelmehl und Semmelbrösel oder Hefeschmelz (zum Überbacken) |
| Sauerrahm..... | pflanzlicher Rahm |

Gesunde und bewusste Ernährung ist sprichwörtlich in aller Munde und lässt immer mehr Menschen – aus gesundheitlichen, klimatechnischen oder ethischen Gründen – kulinarisch umdenken.

Auf Genuss muss dabei niemand verzichten! Probieren Sie die leckeren Rezepte aus und erfahren Sie, wie einfach es ist Klima, Nutztiere und auch sich selbst zu schützen.

ISS BESSER FÜR DIE TIERE

Das **deutschen Tierschutzgesetz** führt in § 1 aus: „Zweck dieses Gesetzes ist es, aus der Verantwortung des Menschen für das Tier als Mitgeschöpf dessen Leben und Wohlbefinden zu schützen. Niemand darf einem Tier ohne vernünftigen Grund Schmerzen, Leiden oder Schäden zufügen.“

Die Details zum Tierschutzgesetz werden für Schweine, Hühner, Kühe etc. in der „Tierschutz-Nutztierhaltungsverordnung“ geregelt. Hier finden sich konkrete Hinweise zu den Haltungsbedingungen bei wirtschaftlicher Nutzung. An folgenden Beispielen wird klar, dass § 1 des Tierschutzgesetzes sich hier nur sehr bedingt widerspiegelt:

- Für die Haltung von Legehennen beträgt die Besatzdichte bei der Bodenhaltung max. 9 Hennen pro m² nutzbare Fläche, in mehreren Ebenen max. 18 Tiere pro m² Stallgrundfläche.
- Für die Haltung von Mastschweinen in Gruppen mit einem Gewicht zwischen 50 und 110 Kilogramm sind 0,75 m² pro Tier vorgeschrieben.

Der weltweite Fleischverzehr hat sich in den vergangenen 60 Jahren vervierfacht und wird sich bis 2050 noch einmal verdoppeln! Um den weltweiten Bedarf an Fleischprodukten zu decken, wird voraussichtlich immer mehr auf Massentierhaltung umgestellt.

Ein wöchentlicher deutschlandweiter Veggietag würde jedes Jahr 140.000.000 Nutztieren die Mast und Schlachtung ersparen! Immer öfter mal Veggie – denn das gibt's ohne Massentierhaltung und Tiertransporte!



Bitte beachten Sie: Die in dieser Broschüre verwendeten Tierfotos entsprechen nicht der Realität in der industriellen Tierhaltung.

ISS BESSER FÜR DICH

Übermäßiger Fleischkonsum kann zu

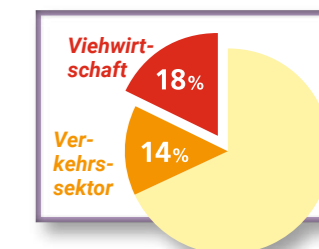
- 🍖 verschiedenen Krebserkrankungen
- 🍖 Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 🍖 Übergewicht
- 🍖 Bluthochdruck
- 🍖 Diabetes



führen.

ISS BESSER FÜR DAS KLIMA

Eine vegetarische Ernährungsweise trägt wesentlich zum Klimaschutz bei, denn pflanzliche Nahrungsmittel sind nicht klimaproblematisch. Ein deutschlandweiter Veggietag pro Woche würde so viele Treibhausgase einsparen wie 6 Mio. stehengelassene Autos.



Grafik: Anteil der weltweit verursachten Treibhausgase

ISS BESSER FÜR DIE NATUR

Fleischkonsum belastet nachweislich die Umwelt. So werden z. B. **für ein Kilogramm Rindfleisch**

- 16 Kilogramm Getreide und Soja verfüttert
- 50 Quadratmeter Regenwald vernichtet
- 20.000 Liter Wasser verbraucht
- mehr Treibhausgase erzeugt als bei einer 250 km langen Autofahrt

