



TIPPS FÜR EINE NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

Hallo, wir, die S5L2DEA, haben uns im Unterricht mit dem Thema Lebensmittelproduktion beschäftigt und wir haben gesehen, wie sie teilweise unethisch und umweltfeindlich ist. Deshalb haben wir überlegt, was wir machen können. Heute teilen wir mit euch einige Tipps für zu Hause, mit deren Hilfe ihr euch nachhaltiger und umweltfreundlicher ernähren könnt.

Erstmal ein paar Infos:

Lebensmittelverschwendung

Heutzutage ist die Lebensmittelverschwendung ein riesiges **Problem**. Nicht nur für uns, sondern auch für das Klima und Tiere.

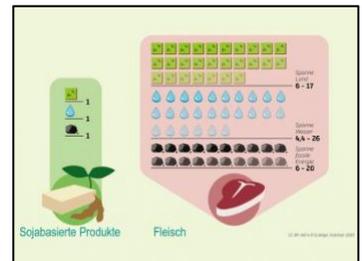


In der EU werden jedes Jahr 88 Millionen Tonnen Lebensmittel verschwendet. Das bedeutet, dass die Bürger der EU-Länder im Durchschnitt jeweils 173 kg Lebensmittel wegwerfen. Belgier sind die zweitgrößten Übeltäter, mit jeweils 345 Kilo Lebensmittel pro Jahr.



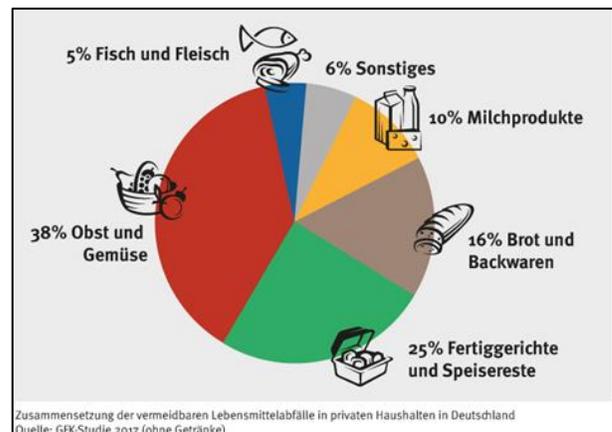
CO₂-Ausstoß von verschiedenen Ernährungsweisen

Vegetarier verursachen rund 50 Prozent weniger CO₂ als Fleischesser.



Manche Leute verzichten auf eine vegetarische Lebensweise, weil sie denken, dass Vegetarier mehr Soja konsumieren als Fleischesser. Das stimmt aber nicht!

Was kann man dagegen tun?



Vermeidbare Lebensmittelabfälle in deutschen Haushalten

Unsere Tipps:

1. Einkauf planen

- Schauen, was man zuhause schon hat
- Nur das kaufen, was man wirklich braucht
- Beim Einkaufen auf das Verfalldatum achten
- Eine Liste machen

2. Obst + Gemüse, das nicht so gut aussieht, auch kaufen und essen

- Solange nicht schimmelig
- Es kann schlecht aussehen, aber noch gut sein

! Trotzdem: sei vorsichtig! Achte darauf, dass das Essen nicht verdorben ist.

3. Nehmt das nach

4. Essensreste einfrieren

5. Mit Essensresten kochen

- Mit Essensresten kann man verschiedene Gerichte kochen, z.B. Suppen, Mus usw.

6. Mindesthaltbarkeitsdatum richtig verstehen

- Mindesthaltbarkeitsdatum \neq Verbrauchsdatum
- Gibt an bis wann Essen bei korrekter Lagerung in jedem Fall noch gut ist
- Oft ist das Essen noch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum genießbar

Tipp 7: Gemüse pflanzen z.B. Tomaten

Warum?

- Günstiger als im Supermarkt
- Ökologisch, besser für die Umwelt
- Besserer Geschmack

Womit?

- Topf mit guter Erde
- Um schneller zu wachsen, mit Kompost mischen,
- Tomatensamen oder Tomatenpflanzen
- Wasser, am besten aus der Regentonne
- Stock, um stützen, wenn die Tomaten wachsen

Wann?

- Anfang Mai pflanzen
- Mind. 1x pro Woche gießen (bei Hitze, jeden Tag)
- Zwischen Juli und August ernten

Wo?

- An einem sonnigen, windgeschützten und überdachten Ort
- Aber nicht dauerhaft in der Sonne stehen
- Gewächshäuser für ein besseres Ergebnis

Wie?

- Samen, in richtige Tiefe, zur richtigen Zeit in einem Topf mit Erde säen
- Saubere Töpfe verwenden
- Viel Licht
- Feuchtigkeit halten
- Samen düngen

Tipp 8: Gütesiegel beachten

Siegel, die vertrauenswürdig handeln:

- Fairtrade:



Die Arbeitsbedingungen und der Lohn für Arbeiter sind besser. Es wird auf den Schutz der Umwelt geachtet.

Folge: Die Produkte kosten mehr.

- Ecolabel.be:



Das EU-Umweltzeichen ist das offizielle freiwillige Zeichen der Europäischen Union für Umweltleistungen. Das 1992 eingeführte und weltweit anerkannte

Zeichen zertifiziert Produkte mit garantiert geringeren Umweltauswirkungen.

Lokal:

- Label Rouge



Deutet darauf hin, dass die Produkte aus Frankreich stammen. Betrachtet werden: Produktionskette, Anbautechniken, Futtermittel, Verarbeitung & Vertrieb

Siegel, die **nicht** vertrauenswürdig handeln:

- MSC-Siegel



Überprüft angeblich die Qualität der Fische und überprüft auch wie sie gefangen werden, um die Meere vor Überfischung zu schützen.

Doch dieses Siegel ist leider nicht sehr aussagekräftig.

Tipp 9: Nachhaltig einkaufen: unsere Adressen

– Crowd farming

Essen direkt vom Bauern kaufen und geliefert bekommen:

<https://www.crowdfarming.com/en/farmers-market>

– Färm



Supermarktkette - Bio, lokal, ethisch
Auch: Verpackungsfrei mit eigenen
Behältern

<https://farm.coop>

– Natural Corner

Bio-Laden - frische lokale Produkte

<http://www.naturalcorner.be/en/home/#>

– Zero Waste

Brüssel-Karte der umweltfreundlichen und nachhaltigen Orte:

<https://zero-waste.brussels.be/>

Das Null-Abfall-Projekt der Stadt Brüssel:

<https://sustainablebrussels.be/the-map/>

Der Blog einer belgischen Familie über Zero Waste:

<https://zerocarabistouille.be/tag/zero-waste-shop/>

neuer nachhaltiger, lokaler und abfallfreier Markt
in Woluwé-Saint-Pierre

<https://en.insidebrussels.be/V2/Brussels/the-new-local-sustainable-market-and-zero-waste-in-brussels/?amp=1>

Alle Bio-Adressen in Brüssel und Umgebung

<https://www.bioguide.be/accueil>

– Märkte in Brüssel:

Anneessens Markt



Wo und Wann?

Place Anneessens, Dienstag, 8:00
bis 13:00 Uhr

[Itinerary](#)

Bockstael Markt



Wo und Wann?

Place Emile Bockstael,
Samstag, 8:00 bis 13:00 Uhr

<https://www.woluwe1150.be/services-communiaux/classes-moyennes-et-independants/marche-sanpetrusiens/>

<https://markets.brussels.be/>