# Gesunde Gemeinde

— *gut informiert* —

Styria vitalis
*Gesundheit für die Steiermark!*

**KLIMA-FREUNDLICHE ERNÄHRUNG**

## Bewusster einkaufen – bewusster essen – Klima schützen

**Was wir täglich essen und wie wir unsere Ernährung gestalten, hat Einfluss auf unsere Gesundheit und auch aufs Klima. Etwa ein Drittel der Treibhausgasemissionen geht auf das Ernährungssystem zurück. Die wichtigste Klimaschutzmaßnahme im Ernährungsbereich: Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel!**

Lebensmittel werden produziert, verarbeitet, transportiert, konsumiert und teils auch weggeworfen und entsorgt. Jeder dieser Schritte verursacht den Ausstoß von Treibhausgasen, benötigt Energie, Wasser und Landfläche und trägt somit zum ökologischen Fußabdruck bei. Die wichtigste Klimaschutzmaßnahme im Ernährungsbereich ist daher laut ExpertInnen, mehr pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide oder Hülsenfrüchte zu essen und weniger tierische Lebensmittel.

Unserer Gesundheit und Umwelt zuliebe sollten wir nur so viel kaufen, wie wir benötigen und genussvoll nur so viel essen, bis wir satt sind. Mit der Entscheidung für regionale, saisonale, möglichst wenig verpackte Lebensmittel tragen wir beim Einkaufen ebenfalls zum Klimaschutz bei. Was in der Region wächst oder produziert wird, muss nicht weit transportiert werden. Darüber hinaus unterstützen wir damit lokale Betriebe und Landwirte, die ihre Produkte unter gesicherten Bedingungen herstellen.

Werden wir gemeinsam aktiv und tragen wir dazu bei, dass unsere Kinder und Enkelkinder die gleiche Lebensqualität genießen können, die uns heute möglich ist.

**Gerlinde Malli**
Styria vitalis
Bereichsleitung Gemeinde
*gerlinde.malli@styriavitalis.at*

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

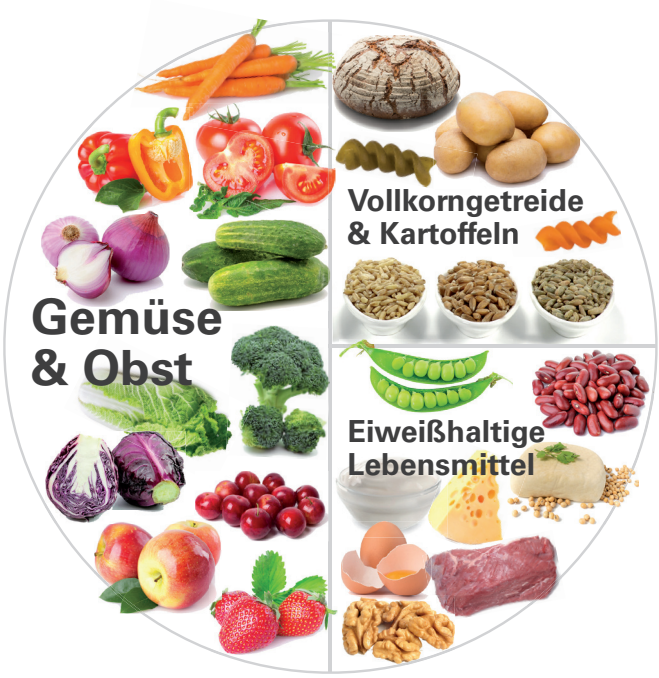
bio, vegetarisch, vegan, saisonal, lokal? Welche dieser Eigenschaften unserer Lebensmittel hinterlässt den kleinsten Fußabdruck im Hinblick auf Flächenverbrauch und CO2-Emissionen? Und heißt kleiner Fußabdruck immer auch großer Nutzen für unsere Gesundheit? Die Zusammenhänge sind komplex. Was können wir also tun, um gesundheits- und klimabewusst zu essen? Die gute Nachricht ist jedenfalls: Der Genuss darf nicht zu kurz kommen!

Bilder: Croce & Wir, Remling

# Gesunde & klimafreundliche Ernährung

**5 Tipps**

Um die Umsetzung im Alltag zu unterstützen, hilft die Darstellung der Ernährungsempfehlungen anhand des Tellermodells.




**1 Die Hälfte des Tellers: Gemüse und Obst**

Wählen Sie regional angebautes und saisonales Gemüse und Obst, also das, was gerade bei uns im Garten und am Feld wächst. Essen Sie mehr Gemüse als Obst, weil Gemüse keinen Fruchtzucker enthält.

**2 Ein Viertel des Tellers: Vollkorngetreide und Kartoffeln**

Je vielfältiger, umso besser: Ob Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen oder Hafer – Vollkorngetreide und Kartoffeln halten länger satt und liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.

**3 Ein Viertel des Tellers: Lebensmittel mit viel Eiweiß, bevorzugt aus pflanzlichen Eiweißquellen**

Welche Lebensmittel enthalten viel Eiweiß? Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen sowie Nüsse, Samen und Sojaprodukte sind wertvolle **pflanzliche Eiweißquellen**.

**Tierische Eiweißquellen** wie Eier, Fisch und Fleisch ergänzen die Lebensmittelauswahl. Auch Milch und Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiß und wertvolles Kalzium. Genießen Sie Fleisch in Maßen und essen Sie seltener verarbeitete Fleischprodukte wie z.B. Speck, Salami oder Leberkäse. Bevorzugen Sie regionale Produkte!

**4 Zubereitung: Kochen Sie mit pflanzlichen Ölen**

Pflanzliche Öle enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren als tierische. Rapsöl eignet sich sehr gut zum Kochen. Für kalte Speisen kalt gepresstes Olivenöl, Lein-, Walnuss- und Kürbiskernöl verwenden.

**5 Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter alkoholfreie, energiearme Getränke**

Gut geeignet sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee.

www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender.html

Mit dem Obst- und Gemüse-Saisonkalender wissen Sie, in welchen Monaten welche Sorten in unseren Breiten reif sind und regional angeboten werden.

https://broschuerenservice.sozialministerium.at

In der neuen Broschüre „Gesund essen, gut fürs Klima" finden Sie für jede Saison zahlreiche schmackhafte und einfache Rezepte für den Alltag.

Bilder: Valeria Tarleva-Fotolia, sommai-stock.adobe.com

# Gesund essen im Familienalltag

Warum es sinnvoll ist, einen Wochenspeiseplan zu erstellen und was es mit einer Monsterkarotte auf sich hat, erfahren Sie im Gespräch mit Silvia Marchl, Ernährungswissenschaftlerin bei Styria vitalis.

### Warum greifen viele Menschen zu Fertigprodukten?

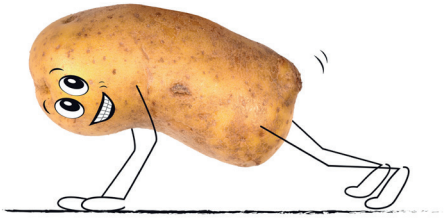
Unsere Gesellschaft ist schnelllebig, oft fehlt die Zeit zum Kochen, es muss rasch und einfach gehen. Wir sollten aber bedenken, dass Fertigprodukte meist zu viel Zucker, Salz und Fett enthalten. Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe machen die Produkte länger haltbar und sorgen für den besonderen Geschmack. Viele dieser Zusatzstoffe bewirken in unserem Gehirn, dass wir zu viel essen und immer wieder auf diese Produkte zurückzugreifen.

### Ein Argument gegen Bio-Produkte ist der höhere Preis. Was sagst du dazu?

Dies trifft zwar oft zu, aber nicht immer. Bei Milchprodukten oder saisonalem Obst und Gemüse ist der Preisunterschied nicht so groß. Bei Fleisch ist der Unterschied größer. Daher gilt: Seltener Fleisch essen, dafür aber auf Qualität setzen!

### Ist es immer besser, wenn man Bio kauft?

Es gibt viele Landwirte, die gute Qualität bieten und nicht biozertifiziert sind. Wenn ich einen Bauern kenne und weiß, wie er arbeitet, welches Tierfutter er verwendet und wie er seine Tiere hält, ist das sicher eine gute Alternative.
Und auch bei Bio-Produkten mit sehr langen Transportwegen ist aus Klimaschutzgründen zu überlegen, ob es das Produkt auch aus regionalem Anbau gibt.



### Wie gelingt es dir als berufstätige Mutter von drei Kindern ausgewogen und gesund zu kochen?

Dies ist tatsächlich nicht immer einfach. Meine Strategie ist es, am Wochenende einen Speiseplan für die ganze Woche zu erstellen. Das nimmt viel Stress, weil ich mir nicht jeden Tag Gedanken machen muss, was ich kochen soll. Zudem kann ich einen Teil des Gerichts auch schon am Vorabend vorbereiten. Und es erleichtert den Wocheneinkauf. Ich kaufe dann nur das ein, was wirklich gebraucht wird. So vermeiden wir Lebensmittelabfälle.

### Wie kann ich Kinder motivieren, auch „gesunde" Speisen auszuprobieren?

Bei kleineren Kindern ist es oft hilfreich, mit der Bezeichnung der Speisen zu „spielen" und sich lustige Wörter auszudenken: So können Begriffe wie „Monsterkarotte" oder „Brokkoli-Baum" die Lust am Ausprobieren erhöhen. Man kann sich auch gemeinsam mit dem Kind eine lustige Bezeichnung überlegen.

Es geht darum, die Kinder dabei zu unterstützen, dass sie sich trauen, etwas zu kosten. Bei Speisen, die das Kind noch nicht kennt, erst einmal nur eine kleine Portion oder einen Löffel anbieten. Außerdem sollten Sie zuversichtlich bleiben. Denn Geschmäcker verändern sich.

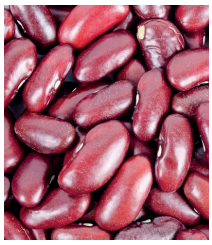
### Genussvolles Essen – was verstehst du darunter?

Sich Zeit nehmen. Bewusst hinsetzen, essen und schmecken. Wahrnehmen, was man isst. Keine Ablenkung durch Handy, Fernseher oder Zeitung. Und gemeinsam mit der Familie essen und dabei auch ins Gespräch kommen.

Bild: Remling, Marina Lohrbach-stock.adobe.com

# Die bunte Welt der Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte enthalten sehr viel Eiweiß und sind daher gute Alternativen zu tierischen Eiweißquellen. Weiße Bohnen und Erbsen kennen viele, aber haben Sie schon einmal Mungobohnen probiert?

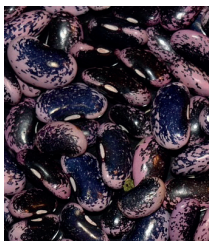


**Kidneybohnen, rote Bohnen**
Chili con/sin Carne, Strudel, Salat, Füllung für Tacos und Burritos, Basis für Aufstriche

**E:** 7-12 h, **K:** 45-60 min

**Wachtelbohnen**
Laibchen, Salat, als Füllung und Suppe

**E:** 7-12 h, **K:** 60-90 min



**Käferbohnen**
Salat, Eintopf, Gulasch, Strudel, Suppe

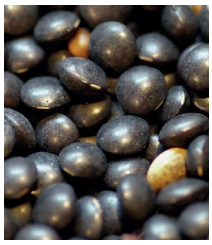
**E:** 7-12 h, **K:** 60-90 min

**Sojabohnen**
Geröstet zum Knabbern, verarbeitet als Tofu, Tempeh, Sojasoße, -milch, -schnitzel, -miso

**E:** 7-12 h, **K:** 60 min

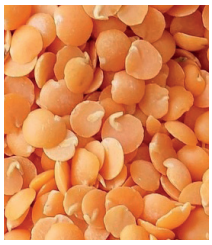
**Mungobohnen**
Chop Suey, Püree, Dhal, Sprossen im Salat, in Pfannen- und Wok-Gerichten

**E:** 4-6 h, **K:** 30-45 min



**Belugalinsen**
Suppe, Laibchen, Salat, Curry, Basis für Aufstriche, als Keimlinge im Salat

**E:** 1/4 - 1/2 h, **K:** 10-15 min



**Rote, gelbe Linsen**
Suppe, Curry, Dhal, Basis für Aufstriche

**E:** keine, **K:** 20-25 min

**Grüne Tellerlinsen**
Eintopf, Auflauf, Basis für Aufstriche, Laibchen

**E:** 7-12 h, **K:** 40-50 min

**Berglinsen**
Salat, Suppe, Eintopf

**E:** keine, **K:** 20-25 min

**Kichererbsen**
Hummus, Falafel, Eintopf, Sugo für Nudelgerichte

**E:** 7-12 h, **K:** 40-50 min

! Mit Ausnahme von jungen Erbsen Hülsenfrüchte immer kochen.

**E:** Einweichzeit in Stunden
**K:** Kochzeit in Minuten

Bilder: Pixabay

**Impressum**
Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz
gesundheit@styriavitalis.at, ZVR: 741107063, 11/2024
Die verwendeten Quellen finden Sie unter www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/