

**Klimafood – gut für mich und
gut für die Umwelt!**

Inhalte

- Fakten
- Planetary Eat Pyramide/ Ernährungskreis
- Vorstellung Tagesplan
- Nachhaltigkeits-Tipps auf einem Blick
- Rezepte
- Eigene Einschätzung und Zielsetzung

Inhalte

- Fakten
- Planetary Eat Pyramide/ Ernährungskreis
- Vorstellung Tagesplan
- Nachhaltigkeits-Tipps auf einem Blick
- Rezepte
- Eigene Einschätzung und Zielsetzung

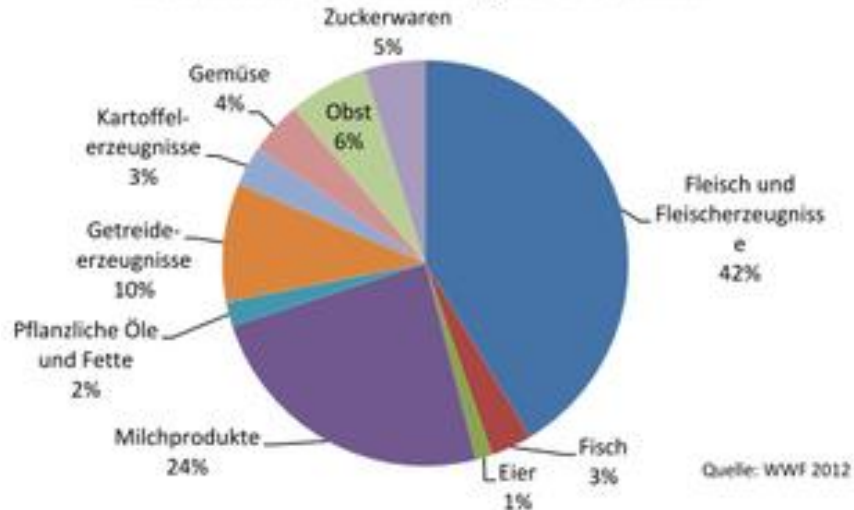
Nachhaltige Ernährung nach der FAO+WHO 2019

- Eine nachhaltige gesunde Ernährung beinhaltet Ernährungsprinzipien, die die Förderung aller Dimensionen der Gesundheit und das Wohlbefinden des Einzelnen zum Ziel hat; sie belastet die Umwelt in geringem Maße, ist zugänglich, erschwinglich, sicher und gerecht und kulturell akzeptiert. Die Ziele einer nachhaltigen gesunden Ernährung sind Wachstum und Entwicklung aller Menschen und hierbei die Unterstützung der Funktionsfähigkeit, des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens in allen Lebensphasen für gegenwärtige und zukünftige Generationen; sie soll dazu beitragen, alle Formen von Mangelernährung zu verhindern (Unterernährung, Mikronährstoffmangel, Übergewicht und Fettleibigkeit) sowie das Risiko ernährungsbedingter nichtübertragbarer Krankheiten verringern; sie soll den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten unterstützen. Nachhaltige gesunde Ernährung muss alle Dimensionen der Nachhaltigkeit umschließen, um nicht gewollte Konsequenzen zu vermeiden.

Quelle: FAO and WHO (Food and Agriculture Organization and the WHO) (2019): Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome.

Andere Ernährung - CO2 Emission positiv beeinflussen

Anteil der Lebensmittelgruppen an den Treibhausgas-Emissionen der Ernährung in Deutschland

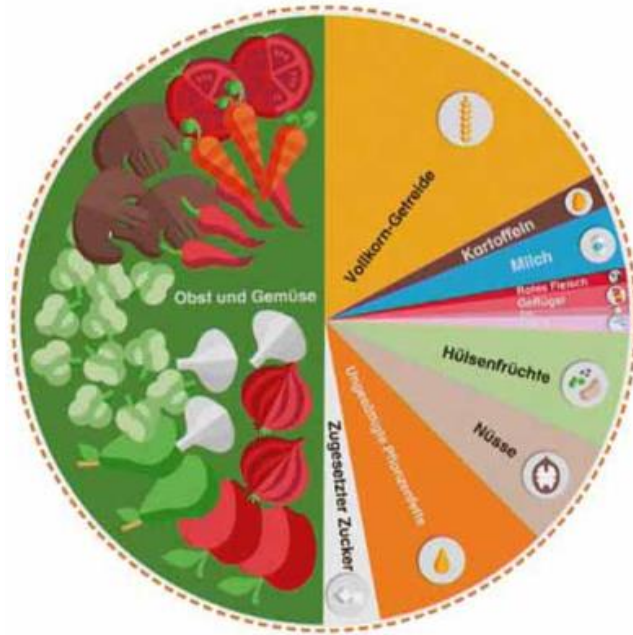


<https://www.bund-stuttgart.de/themen/arbeitskreise/Lebenswerte-stadt/prima-klima-klimafasten-2019/prima-klima-hintergrund-infos/ernaehrung/>

- Derzeit leben rund 8 Milliarden Menschen auf der Erde – und es werden immer mehr.
- Alle müssen sich ernähren, doch die Ressourcen sind begrenzt.
- Mit Lebensstilveränderungen können wir unsere Lebensgrundlage langfristig erhalten.
- Die Lebensmittelproduktion und die Landnutzung sind für einen größeren Anteil klimarelevanten Gase weltweit verantwortlich.
- Derzeit überschreiten wir die sichere Grenze der ernährungsbedingten CO₂-Emissionen.
- Damit die Grenzen eingehalten werden können, müsste der Konsum von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen ungefähr verdoppelt werden, der Verzehr von Fleisch und Zucker dagegen halbiert.
<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>
- Im Vergleich zur DGE Empfehlung ist insbesondere der Fleisch- und Milchprodukteverzehr anzupassen, alle anderen Empfehlungen der DGE entsprechen der CO₂ bewussten Lebensweise.

Andere Ernährung – Ernährungsbedingte Erkrankungen reduzieren

planetary health diet



- Eine Vielzahl von Studien zeigen einen Zusammenhang von verschiedenen Lebensmittelgruppen und dem Auftreten von Erkrankungen
 - Fleisch/ verarbeitete Fleischprodukte
 - Rotes Fleisch
- Der Verzehr von einer bestimmten Menge Fisch zeigt in verschiedenen Studien einen positiven Zusammenhang zum Auftreten verschiedener ernährungsmitbedingter chronischer Erkrankungen. Die DGE empfiehlt auf der Basis der Studiendaten ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche, davon 70 g fettreichen Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering.
- Milchprodukte haben eher einen neutralen Effekt auf die Entstehung verschiedener Erkrankungen. Allgemein sind Milchprodukte jedoch für den Erhalt der Knochendichte unerlässlich und sollten nicht komplett vom Ernährungsplan verschwinden.

Andere Ernährung – Ernährungsbedingte Erkrankungen reduzieren

- Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst und Vollkornprodukte zeigen in mehreren Studien ein geringeres Auftreten von verschiedenen Erkrankungen beim Verzehr aus dieser Gruppe.

Inhalte

- Fakten
- Planetary Eat Pyramide/ Ernährungskreis
- Vorstellung Tagesplan
- Nachhaltigkeits-Tipps auf einem Blick
- Rezepte
- Eigene Einschätzung und Zielsetzung

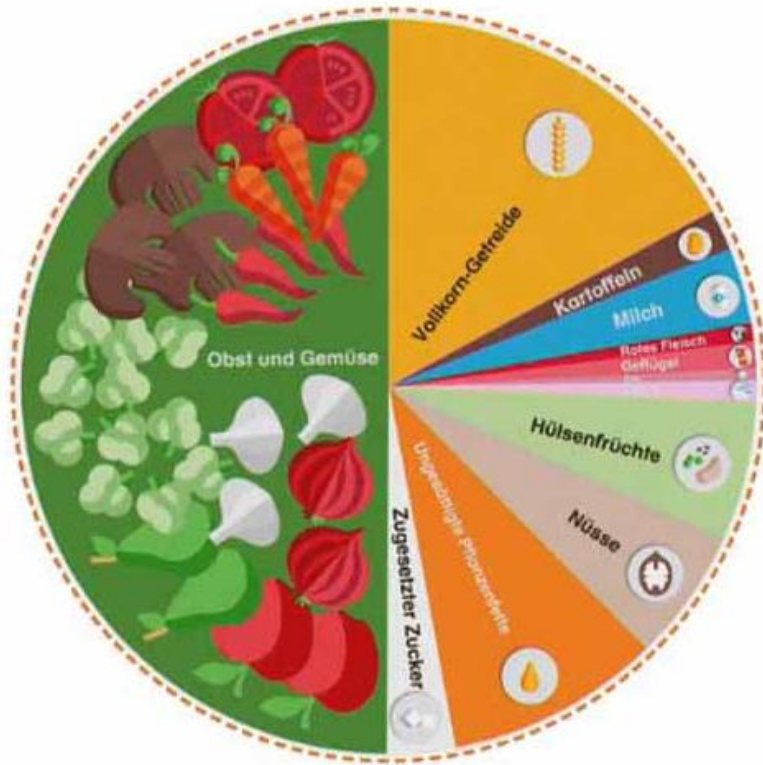
Planetary Health Diet

Zur Rettung der Umwelt und der menschlichen Gesundheit

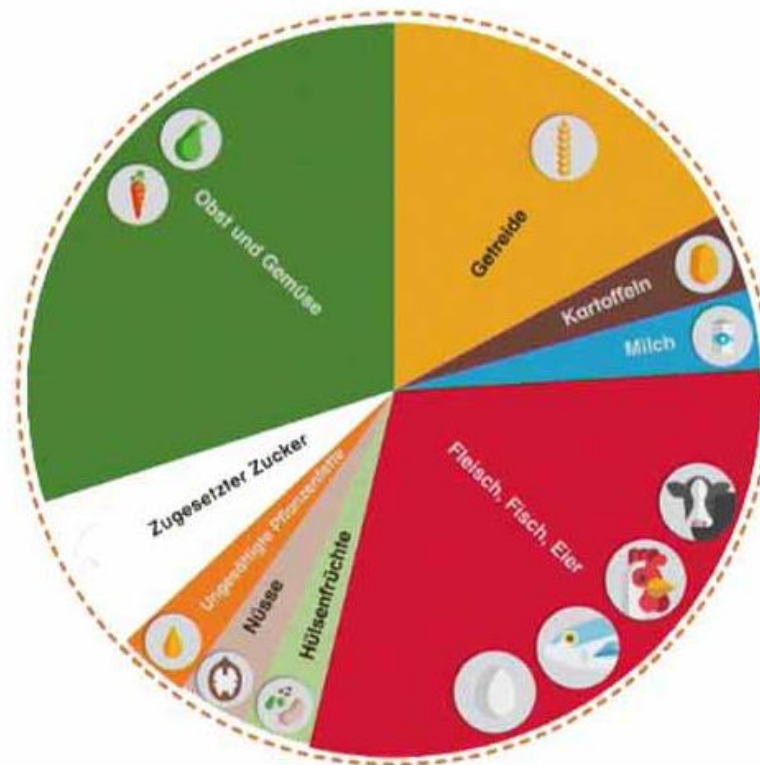


Ziel-Ist-Vergleich

planetary health diet



deutschland



planetary-health-diet – Eat Lancet 2019

Inhalte

- Fakten
- Planetary Eat Pyramide/ Ernährungskreis
- Vorstellung Tagesplan
- Nachhaltigkeits-Tipps auf einem Blick
- Rezepte
- Eigene Einschätzung und Zielsetzung

Tagesplan

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Menge pro Tag in Gramm (in Klammern: mögliche Spannweiten)	Kalorienaufnahme pro Tag (in kcal)	
<i>Kohlenhydrate</i>			<i>Gesamtkalorien: 2500 kcal</i>
Vollkorngetreide	232	811	
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 (0-100)	39	
Gemüse	300 (200-600)	78	
Obst	200 (100-300)	126	<i>Proteine: 85 g Kohlenhydrate: 280 g Fett: 95 g</i>
<i>Proteinquellen</i>			
Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch	14 (0-28)	30	
Geflügel	29 (0-58)	62	
Eier	13 (0-25)	19	
Fisch	28 (0-100)	40	
Hülsenfrüchte	75 (0-100)	284	
Nüsse	50 (0-75)	291	
Milchprodukte (Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte)	250 (0-500)	153	
<i>Fette</i>			
Ungesättigte Fette (Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Soja-, Erdnuss-, Traubenkernöl)	40 (20-80)	354	
Gesättigte Fette (Palmöl, Schmalz, Talg)	11,8 (0-11,8)	96	
<i>Zugesetzter Zucker</i>			
Alle Süßungsmittel	31 (0-31)	120	

Quelle: EAT-Lancet-Kommission

Inhalte

- Fakten
- Planetary Eat Pyramide/ Ernährungskreis
- Vorstellung Tagesplan
- Nachhaltigkeits-Tipps auf einem Blick
- Rezepte
- Eigene Einschätzung und Zielsetzung

Planetary - Teller

<https://foodcoachat.wordpress.com/2019/02/11/aegyptisches-mesaa-auf-kanadische-art/>

8 Empfehlungen für die Umsetzung

(1) BIO:



- Ökologische Landwirtschaft hat im Schnitt eine gute Biobilanz, u.a. da sie auf die unter hohem Energieaufwand hergestellten chemischsynthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmittel verzichtet. Biologische Düngemittel minimieren die Emission von klimaschädlichem Lachgas.

(2) Fleisch:

- Mit einer Menge von nur 300 bis 600 g Fleisch pro Woche könnten wir die ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen bereits um 9% senken.

EAT-Lancet-Kommission hat einen Speiseplan – die Planetary Health Diet

8 Empfehlungen für die Umsetzung

(3) frisch und pur statt stark verarbeitet:

- Die meisten Fertiggerichte durchlaufen viele Schritte vom Acker bis zum Teller und belasten so das Klima. Der Energieverbrauch der einzelnen Produktionsstufen, die Transportwege und die Verpackung summieren sich.

(4) das Beste: aus der Region!

- Statt Spargel aus Peru oder Erdbeeren aus Südafrika zu kaufen, gilt das Dichterwort: „Warum in die Ferne schweifen, sieh, das Gute liegt so nah!“ Lebensmittel aus der Region punkten überall: kurze Transportwege, eine astreine CO₂ - Bilanz, die Stärkung der regionalen Wirtschaft und nahrhaftes, weil voll ausgereiftes aromatisches Obst und Gemüse.

(5) die ideale Ernte

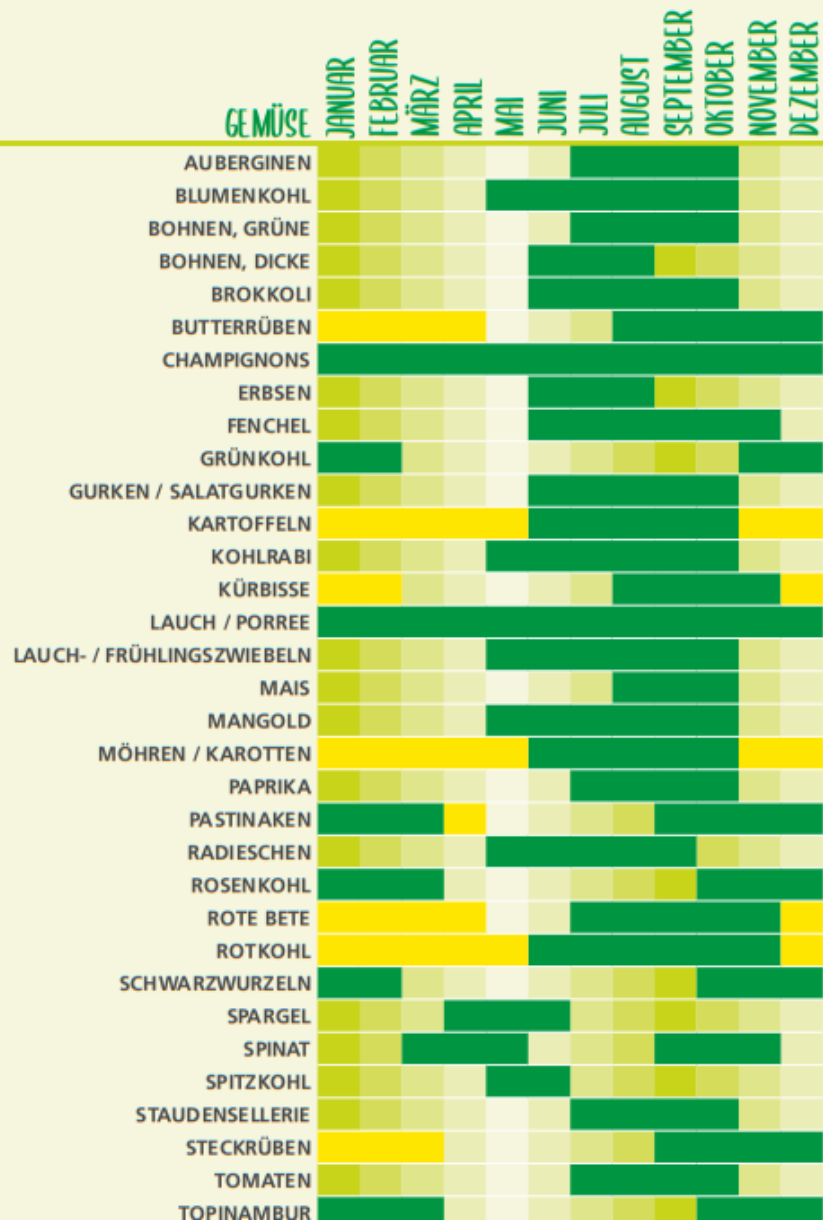
- Saisonal einzukaufen ist günstiger und schmeckt besser. Statt jederzeit lieferbare Lebensmittel aus aufwendig beheizten Gewächshäusern oder Waren aus sehr trockenen Ländern zu kaufen, die immense Wassermengen verbrauchen, sollte man lieber zu Obst, Gemüse oder Salat greifen, die hier bei uns ganz von alleine reifen. Früchte und Gemüse, die gerade Saison haben, kommen erntefrisch und meist ohne lange Transportwege auf den Tisch.

(6) leichte Entscheidung – ohne Verpackung

- Der Trend beim Einkaufen geht zu den immer häufiger zu findenden Unverpackt-Läden, die ihr Sortiment komplett verpackungsfrei anbieten. Oder man kauft auf den überall stattfindenden Wochenmärkten. Am Gemüsestand, beim Bäcker oder auch beim Käse- oder Wursthändler erhält man auch hier mit einem eigenen Beutel, Glas oder einer Dose regional erzeugte frische Produkte.

SAISONKALENDER

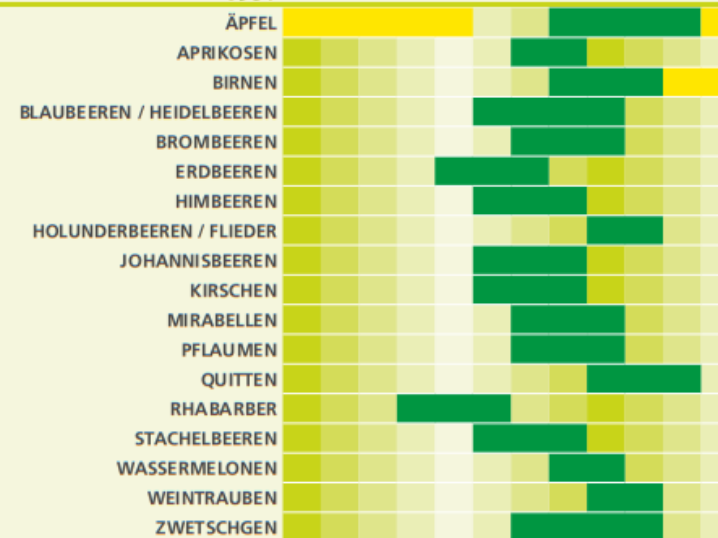
AOK
Die Gesundheitskasse.



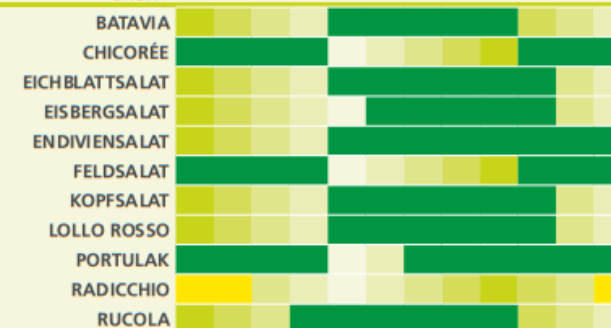
JANUAR
FEBRUAR
MÄRZ
APRIL
MAI
JUNI
JULI
AUGUST
SEPTEMBER
OKTOBER
NOVEMBER
DEZEMBER



OBST



SALAT



■ in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar
■ in diesem Monat als Lagerware verfügbar
■ in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar

8 Empfehlungen für die Umsetzung

(7) reines Wasser – direkt aus der Quelle Wasser aus dem Hahn ist das am besten geprüfte Lebensmittel in Deutschland

- Warum also Kistenschleppen, Plastikflut und LKW-Verkehr? Und für alle, die das besondere Kribbeln wollen, gibt es Wassersprudler.

(8) Reste vermeiden

- Oder Lebensmittelreste verbrauchen, Einkäufe im Voraus planen, bewusst einkaufen, Lebensmittel richtig lagern, nicht nur nach dem „Haltbarkeitsdatum“ urteilen, sondern mit allen Sinnen prüfen, ob Lebensmittel noch genießbar sind. Portionen richtig einschätzen, Reste und Abfall reduzieren.

Inhalte

- Fakten
- Planetary Eat Pyramide/ Ernährungskreis
- Vorstellung Tagesplan
- Nachhaltigkeits-Tipps auf einem Blick
- **Rezepte**
- Eigene Einschätzung und Zielsetzung

Empfehlungen für die praktische Umsetzung I

Ein wichtiger Bestandteil jeder Mahlzeit ist Gemüse. Insgesamt 300 g pro Tag sollen es sein. Die EAT-Lancet-Kommission empfiehlt, dass davon je 100 g als rotes und grünes Gemüse verzehrt werden sollen.

Nüsse sollten in unserer täglichen Ernährung eine wichtige Rolle spielen. 50 g pro Person passen beispielsweise gut in einen Salat. Und ein Apfel kann je nach Größe bereits die täglich empfohlene Menge an Obst abdecken.

Auch ein Käsebrot ist möglich. Pro Tag sind 250 ml Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Milchprodukte vorgesehen, was z. B. einer Scheibe Käse entspricht.

Modifiziert nach <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>

Empfehlungen für die praktische Umsetzung II

Ein Hähnchenbrustfilet ist z. B. die Menge an Geflügelfleisch, die jeder Mensch durchschnittlich pro Woche im Rahmen der Planetary Health Diet essen dürfte.

Ein Rindersteak von 196 g ist bereits die zulässige Wochenmenge an Fleisch, die laut der EAT-Lancet-Kommission nach Möglichkeit nicht überschritten werden sollte.

223 g Vollkornprodukte täglich könnten auch teilweise als Vollkornnudeln verzehrt werden. Statt Hackfleisch in der Sauce können Linsen verwendet werden und liefern zugleich wertvolles Eiweiß.

Modifiziert nach <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>

Empfehlungen für die praktische Umsetzung III

Ein Ei pro Tag? Gemäß der Planetary Health Diet sollen es maximal 1-2 Eier pro Woche sein.

Ein Fischfilet von knapp 200 g steht durchschnittlich jedem Erdbewohner pro Woche zu. Es kann auch mehr sein, wenn dafür bei anderen tierischen Eiweißlieferanten gespart wird.

Modifiziert nach <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>

Rezepte

APFEL-CRUMBLE

ZUBEREITUNG

Für den Crumble Zucker, Mandeln, Mehl, Haferflocken und Salz unter die Butter rühren. Crumble auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im Backofen bei 155 °C Umluft ca. 25 Minuten goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Für das Apfelkompott Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Honig in einem Topf schmelzen. Apfelwürfel zugeben. Mit Orangensaft aufkochen und so lange einkochen lassen, bis ein Kompott entsteht. Mit Zimt abschmecken. Kompott in eine Schale geben und mit Crumble bestreuen.

WINTERÄPFEL

Das sind Apfelsorten, die nach der Ernte im Oktober/November mind. zwei Monate dunkel und kühl lagern müssen, damit sie im Winter genussbereit sind (z. B. im eigenen Kellern). Sie schmecken bis in den späten Frühling hinein. Dazu gehören z. B. Berlepsch oder Boskop.

ZUTATEN

75 g Haferflocken
75 g brauner Zucker
30 g Mehl
75 g weiche Butter
1 Prise Salz
2 EL Honig
1 Msp Zimt, gemahlen
400 g Winteräpfel
80 ml Orangensaft
30 g Mandeln, gemahlen

KÜRBIS-POT-AU-FEU

ZUBEREITUNG

Kürbis waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel auskratzen. Kürbis inkl. Schale in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Kartoffeln schälen, würfeln, in kaltes Wasser legen. Lauch der Länge nach halbieren, gut auswaschen. Danach in feine Halbringe schneiden. Karotten schälen, in Scheiben schneiden. Honig in einen Topf geben, langsam erhitzen. Geschnittenes Gemüse (außer dem Lauch) zum Honig geben, etwas andünsten. Senf zugeben, mit der Brühe auffüllen. Ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, wenn das Gemüse weich ist, Lauch dazugeben, mit Kümmel abschmecken.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken. Pot-au-Feu in einer Schale anrichten, mit Kürbiskernen und Petersilie garnieren.

ZUTATEN

600 g Kürbis
120 g Zwiebeln
200 g Kartoffeln
120 g Honig
40 g Senf
1 g Kümmel, gemahlen
500 ml Gemüsebrühe
60 g Kürbiskerne
40 g Petersilie
200 g Karotten
160 g Lauch

FALAFEL-WRAP

ZUBEREITUNG

Für die Falafel die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen, danach durch ein Sieb abgießen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Koriander und Petersilie waschen, trocken tupfen, grob klein schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen, klein schneiden. Alles in einen Mixer geben, gut pürieren, mit Salz und Kardamom würzen. Mehl und Backpulver unterheben. Sollte die Masse zu fest sein, etwas Wasser hinzugeben. Aus der pürierten Masse kleine Kugeln formen (am besten mit nassen Händen), diese in Sesam wälzen. Fett in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen, Bällchen ca. 7 Minuten goldbraun ausbacken.

Für den Dip den Joghurt in eine Schüssel geben, glatt rühren. Mit Ras el-Hanout und Salz würzen.

Gurke waschen, in Scheiben schneiden. Karotten schälen, mit einer Reibe Späne hobeln. Die Radieschen ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen, Wraps auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ca. 3 Minuten im Backofen erwärmen. Danach die Wraps herausnehmen und mit Ajvar bestreichen. Salatmischung, Gurkenscheiben, Radieschen und Karotten auf dem Wrap verteilen. Etwa 5 Falafelbällchen auf den Wrap geben und diesen dann zur Hälfte einrollen, ein Ende des Wraps nach innen klappen und weiter einrollen.



ZUTATEN

120 g Kichererbsen
40 g Zwiebeln
1 kleine Knoblauchzehe
10 g Petersilie
5 g Koriander
2 g Chilischoten, rot
1 Msp Kardamom, gemahlen
20 g Mehl
6 g Backpulver
1 Prise Salz
70 g Sesam
120 ml Pflanzenfett
4 Weizenmehlfladen
100 g Blattsalatmischung
60 g Ajvar
150 g Salatgurke
60 g Karotten
40 g Radieschen
40 g Joghurt
10 g Ras el-Hanout

MAIS-FRITTERS MIT SOJADIP & PFIFFERLINGEN

ZUBEREITUNG

Chilischoten halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden. Limette heiß abwaschen, Schale fein abreiben. Eier trennen, Eiweiß mit Salz zu Eischnee aufschlagen. Eigelbe mit Mineralwasser schaumig verquirlen, mit dem Mehl glatt ziehen. Mais abgießen, pürieren, mit Eigelb und Eischnee vorsichtig vermengen. Lauchzwiebeln abwaschen, putzen, in Ringe schneiden und unter den Teig heben. Mit Limettenabrieb, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Teig mit einem Esslöffel in kleinen Portionen in das Fett geben, von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sojasahne in ein hohes Gefäß geben. Sojasauce dazugeben. Mit einem Pürierstab pürieren, langsam das Rapsöl einlaufen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Pfifferlinge von Schmutz befreien (nicht abwaschen, da sie sich sonst mit Wasser vollsaugen). Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, Knoblauch schälen, fein würfeln, Thymianblätchen abzupfen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Pfifferlinge dazugeben, anbraten. Zwiebelwürfel dazugeben, kurz mitschwitzen. Knoblauch und Thymian unter die Pfifferlinge schwenken, mit Salz würzen. Alles auf einem flachen Teller anrichten.

ZUTATEN

360 g Mais (aus der Dose)
2 Eier
40 ml Mineralwasser
130 g Mehl
8 g Chilischoten, rot
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
40 ml Sonnenblumenöl
1 Bio-Limette
20 g Lauchzwiebeln
80 g Sojasahne
160 g Rapsöl
20 g Sojasauce
4 ml Zitronensaft
600 g Pfifferlinge
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian
100 g Butterschmalz
1 Msp Muskatnuss



AOK Broschüre: KLIMAFOOD
NAHRUNG FÜRS KLIMA

Inhalte

- Fakten
- Planetary Eat Pyramide/ Ernährungskreis
- Vorstellung Tagesplan
- Nachhaltigkeits-Tipps auf einem Blick
- Rezepte
- Eigene Einschätzung und Zielsetzung



Wie schätzen Sie Ihre Ernährungsweise ein?

Wie zufrieden sind Sie mit der Umsetzung folgender Empfehlungen... ?

Bewertung:
0 = gar nicht
10 = sehr

Was könnte Ihr erster / nächster Schritt zu einer Planetary Health Diet sein?

Conclusio

Klimafood wirkt positiv auf die Umwelt und ...

- schmeckt
- ist einfach zuzubereiten
- ist verfügbar
- ist bezahlbar
- hält fit und gesund

Weitere Angebote der AOK NORDWEST zum Thema Nachhaltigkeit/ Ernährung

- <https://www.aok.de/kp/nordwest/klimafood/>
- <https://www.aok.de/pk/magazin/nachhaltigkeit/>
- <https://www.aok.de/pk/gesundheitskurse/ernaehrung/>
- <https://www.aok.de/pk/leistungen/sport-ernaehrung/ernaehrungsberatung/>

Vielen Dank