

Presseinformation

BUND Naturschutz in Bayern e.V.

Ortsgruppe Frankenwald Ost

Bad Steben-Berg-Geroldgrün-Issigau-Lichtenberg-Naila-Schwarzenbach a.W.-Selbitz



lfd. Nr.: PI-054-2021 (2-Seiten) 17.02.2022
Sperrfrist: keine
V.i.S.d.P.: Pressereferent der Ortsgruppe
Leonhard Crasser
für Rückfragen: email: frankenwald-ost@bund-naturschutz.de
Tel: 09282/39238
Mobil: 0160/90948741
Belegexemplar erbeten

Mit eh-da-Kosten das Klima retten

Mit Klima-Schmankerln sich und dem Klima Gutes tun

Frankenwald: Die Ortsgruppe Frankenwald Ost des BUND Naturschutz in Bayern e.V. schlägt kostenneutrale Lösungen zum aktiven Klimaschutz vor. Lebensmittel sind ein Milliarden-Markt und Jeder von uns ist Teil davon. Billig soll es sein und schmecken soll es. Auch die Augen wollen ja sprichwörtlich mitessen. Was aber viel wichtiger ist, dass das Gute-Klima-Gewissen mitisst. Hierzu gibt es weltweit sehr vernünftige Ansätze, wie zum Beispiel die „Planet Health Diet“. Doch sind wir mal ehrlich: Richtig Lust darauf macht schon das Wort Diät (für Nahrung) nicht. Klima-Schmankerl müssen her: Kein hochverarbeitetes Conveniencefood, das mit ellenlangen Zutatenlisten und Einheitsgeschmack den Versuch Besser-Esser zu werden meist beim ersten Mal schon zunichtemacht. Selbst kochen, regional und direkt bei Erzeugern einkaufen oder noch besser im eigenen Garten anbauen was schmeckt: Althergebrachte Traditionskost mit Linsen, Bohnen, Erbsen, Kartoffeln, Rüben, Salaten, Nüssen, Beeren und Obst. Nicht der Verzicht auf Fleisch, sondern die bewusste Reduzierung auf

ein Niveau, welches der eigenen Gesundheit zuträglich ist und wirksam dem Klimawandel entgegenwirkt, ist angesagt. So wird von der EAT-Lancet-Kommission vorgerechnet, dass im Schnitt der Verzehr von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen verdoppelt und der von Fleisch und Zucker halbiert werden müsse. Von Verzicht also keine Rede. Die Abkehr von Gewohnheiten, nicht vom Geschmack ist entscheidend. Auch Fleisch gehört dazu, jedoch nicht mehr in diesem überbordenden Ausmaß. Ein- oder zweimal Fleisch in der Woche ist gegenüber dem heutigem „Normalkonsum“ schon ein Riesenschritt. Und der Wandel geht beim Einkaufen an: Lassen Sie bewusst die Dosenwürstchen im Regal stehen und überlegen sich: Was könnte ich stattdessen zubereiten? Auch die angebotene Vielfalt an Milchprodukten ist problematisch. Aber auch Eier und Fisch sollten abgewogen in den Einkaufswagen gelegt werden. Unser Tipp: Legen Sie sich einen Fundus an fleischlosen Rezepten an. Kochen Sie bewusst 3-4 Tage in der Woche ohne Fleisch. Auch eine größere Auswahl an Gewürzen und Kräutern hilft bei der Umgewöhnung. Hier ist einfach Phantasie gefragt. Die Umstellung auf klimafreundlicheres Essen ist nicht von heute auf morgen zu machen, aber langfristig lohnenswert. Und das Haushaltsgeld, welches vorher für Fleisch und Wurst ausgegeben wurde, ist eh-da und schont beim Einkauf von billigeren, pflanzlichen Eiweißträgern so den Geldbeutel und vor allem das Klima.



Klimafreundliche Küche ist eine Bereicherung für Körper und Umweltbewusstsein.

- Ende der PI -