



Michael
Bio-Buddy

Liebe/r ...,

willkommen zum zweiten Newsflash. Heute gebe ich Dir Tipps zum bewussten Fleischkonsum. Damit das auch im Alltag gelingt, liefere ich Dir außerdem einen Rezeptvorschlag für ein leckeres, fleischfreies Gericht.

Viel Spaß beim Lesen und Kochen!

Fleisch - in Maßen statt in Massen

15 bis 20% der gesamten Treibhausgase werden durch die Ernährung verursacht. Dabei ist der **ökologische Fußabdruck** bei der Produktion tierischer Lebensmittel wesentlich höher als bei der Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel. Grund dafür ist, dass das Tier erst mal selbst fressen muss, um zu wachsen. Um ein Kilo Schweinefleisch zu produzieren, werden etwa drei Kilo pflanzliches Futter benötigt.

Somit braucht die Futterproduktion viel Platz. Etwa ein Drittel der Ackerflächen werden weltweit für den Futteranbau verwendet. Aus diesen großflächigen **Monokulturen** resultieren diverse **Umweltprobleme** sowie der Verlust von Lebensraum für Mensch und Tier.

Zurück zum guten alten Sonntagsbraten: **Reduziere Deinen Konsum** an tierischen Produkten, indem Fleisch nicht täglich auf Deinem Speiseplan steht. Wie in früheren Zeiten sollte Fleisch nicht häufiger als 1-2-mal die Woche gegessen werden. Dann darf es idealerweise **qualitativ hochwertiges Fleisch** aus regionaler Herkunft und artgerechter Tierhaltung sein.

Außerdem gibt es viele leckere vegetarische und auch vegane Rezepte in Kochbüchern

und im Internet, die es sich lohnt auszuprobieren. Experimentiere dabei gerne mit **Alternativen für Fleisch** - Hülsenfrüchte, Soja- und Weizeneiweißprodukte, sowie der regionale „Newcomer“ Lupine bieten sich dafür an. Somit trägst Du mit Genuss zum Schutz der Umwelt und des Klimas bei.

Educate yourself

Kurzfilm: [Wissenswertes Fleisch & Nachhaltigkeit](#)

[Gut für mich, gut fürs Klima](#)

[Fleischatlas](#)

www.vebu.de

www.blitzrechner.de/fleisch/

Do it yourself

Penne mit Bolognese

Tierfreie Gerichte haben in vielen Ländern eine lange Tradition. Ob mediterrane Nudelgerichte mit gutem Öl und knackigem Gemüse, frische asiatische Reispfannen oder herzhafte Suppen und Eintöpfe es muss nicht kompliziert sein! Ein Rezept das wirklich jedem schmeckt: [Veggi-Bolognese](#).



Bild: Ökomarkt e. V.

Vielleicht suchst Du eine persönliche Beratung? Dann kannst Du Dich auch gerne an unsere [Bio-Buddies](#) wenden.

Impressum

ÖKOMARKT Verbraucher und Agrarberatung e.V.

Osterstraße 58

20259 Hamburg

Tel.: 040/ 6565042

Fax: 040/ 65720020

www.oekomarkt-hamburg.de

www.bio-hamburg.de

Du bekommst diese kostenlose E-Mail, weil Du dich mit deiner E-Mail-Adresse bei unserem BIOlicious Newsflash angemeldet hast. Somit erhältst Du von uns über einen Zeitraum von 3 Monaten wöchentlich eine E-Mail. Nach Ablauf dieses Zeitraums endet der Versand automatisch. Solltest Du keine E-Mails mehr erhalten wollen, kannst Du dich unter unten stehendem Link abmelden.