



Essen ist lebenswichtig. Es liefert Energie für alles, was wir tun: Lernen, Schlafen oder einen Kopfstand machen. Was wir essen, hat aber auch große Auswirkungen auf das Klima und unseren Planeten.

Deine Superpower gegen die Klimakrise:

Ernährung

Was hat meine Ernährung mit dem Klima zu tun?

Bis unser Essen auf dem Tisch landet, hat es einen weiten Weg hinter sich: es wird angebaut und geerntet, gelagert und verarbeitet. Das verbraucht viel Energie, Wasser und Land. Dabei entstehen viele schädliche Treibhausgase. Die meisten dieser Treibhausgase entstehen durch die Herstellung von Fleisch und Milchprodukten.

Das Problem:

Zu viele Treibhausgase in der Atmosphäre führen zur menschengemachten Erderwärmung. Die Folgen davon sind zum Beispiel und andere extreme Wetterereignisse wie Stürme, Hitzewellen oder Schneemassen. Durch die Erderwärmung schmilzt auch das Eis an den Polen und Gletschern. Dadurch steigt der Meeresspiegel an und es kommt zu Überflutungen.

Für den Menschen können extreme Temperaturen (Hitze sowie Kälte) eine Gefahr darstellen. Am stärksten betroffen sind Kinder und alte Menschen, die sich nicht so gut daran anpassen können.

Das kannst du tun:

Mit jedem Bissen dem Klima helfen!

So einfach geht's:

- 1 Schon mal einen „bunten Teller“ gegessen? Auf einem bunten Teller befinden sich viel saisonales und regionales Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse. Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte landen nur in kleinen Mengen
- 2 **Probiere es aus:** Koste, wenn möglich, mindestens eine neue fleischlose
- 3 So oft wie möglich **Fleisch durch schmackhaftes Gemüse** und Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen ersetzen.
- 4 **Wenn du Fleisch isst:** Biofleisch ist besser für die Umwelt.
- 5 **Werde Essensdetektiv!** Mach dich in der Küche auf die Suche und schreibe alles auf, was bald aufgegessen gehört. So übersiehst du nichts und es landen weniger Lebensmittel im Müll.

wwf.at/teampanda