

FAIRFOOD

1 WOCHE ERHOLUNG
FÜR **UNSERE UMWELT**

Rezepte für die ganze Woche!



Jeder muss essen!

So banal wie diese Aussage auch klingen mag,

formuliert sie doch etwas ganz Elementares – unsere Lebensgrundlage. Oft sind es aber gerade die offensichtlichsten Dinge, die gerne übersehen werden oder – und da schließen wir uns keineswegs aus - bewusst oder unbewusst als nichtig abgetan werden. Genau das ist es, was uns zum Nachdenken bewogen hat. Was passiert, wenn das eigentlich völlig Offensichtliche auch tatsächlich von Jedem gesehen wird? Ließe sich dann wirklich was verändern?

Lasst es uns einfach ausprobieren. Wenn nur Einzelne handeln, dann ist das wichtig und aller Ehren wert. Aber wenn wir alle zusammen helfen, dann können wir gemeinsam etwas Großes bewegen.

Aber worauf wollen wir eigentlich hinaus? Ehrlich gesagt wussten wir das zu Beginn unserer Reise selbst noch nicht. Wir sind alle drei in der oberfränkischen Provinz groß geworden. Viel Natur, frische Luft und ein etwas gemächlicherer Lebensstil sind hier allgegenwärtig. Jeder von uns wuchs in dieser ländlichen Gegend mit einem selbstverständlichen Bewusstsein für Naturschutz auf. Wir selbst und die meisten unserer Freunde waren zudem bei den Pfadfindern, dem Bund Naturschutz oder den Naturfreunden. Bei vielen von uns ging jedoch mit den Jahren und den Anforderungen, die ein Erwachsenenleben so mit sich bringt, das was für uns als Kinder so selbstverständlich war, verloren.

So ergeht es leider vielen Menschen – vielleicht sogar den meisten. Der Sinn für die Schönheit und die Bedeutsamkeit der Natur kommt uns abhanden.

Gerade bei unserer Ernährung wird dieser Umstand ganz deutlich, denn unsere Ernährung kommt nun mal von der Natur. Der Weg vom Rohstoff bis hin zum fertigen Produkt ist nicht mehr unser Weg. Und so verlieren wir fast zwangsläufig die Kenntnis über die Entstehungsprozesse unserer Lebensmittel.

Die ältere Generation weiß noch sehr genau wie aufwendig es ist Getreide zu dreschen, Mehl zu mahlen, um dann daraus Brot zu backen. Die Landwirtschaft war zu Großelterns Zeiten noch nicht vollständig industrialisiert. Die einzelnen Verarbeitungsschritte mussten mit harter körperlicher Arbeit und von Hand erledigt werden – von vielen Händen.

Dafür musste die ganze Familie mit anpacken. Die Ernte von Kartoffeln oder Kohl war noch eine schweißtreibende Angelegenheit und hinterließ Schwielen an den Händen und am Ende eines jeden Tages wussten alle was sie geleistet haben und vor allem wofür – für das eigene Überleben. Es wurde angebaut, was die Familie über das Jahr ernähren sollte.

Diese direkte Abhängigkeit von unserer Erde war offensichtlich. Ohne einen gesunden und fruchtbaren Boden blieben die Vorräte aus und die Menschen mussten Hunger leiden. Diese Zeiten waren hart und wir wünschen sie uns auch nicht zurück. Was wir aber zurück holen sollten, ist das Bewusstsein dafür, dass Lebensmittel nicht aus dem Nichts entstehen, sondern dass wir alles Mutter Natur entnehmen.

Diese Reise in die Vergangenheit unserer Großeltern bildet gleichzeitig den Anfang unserer eigenen Reise. Wir wollten uns für den Natur- und Klimaschutz engagieren und wenigstens einen kleinen Beitrag dazu leisten. Der Zusammenhang zwischen Ernährung, Körper und Natur muss sich unserer Meinung nach wieder stärker im Bewusstsein der Menschheit verankern. Deshalb fingen wir Anfang 2013 an einen Food-Blog zu schreiben.

Unter www.wir-essen-gesund.de gibt es seither jede Woche mehrere Artikel über gesunde Ernährung, Bewegung und Umweltschutz. Dabei wollen wir unsere Leser keinesfalls missionieren oder ein schlechtes Gewissen bereiten, sondern lediglich über die Zusammenhänge von Ernährung und Umweltschutz eine Informationsgrundlage zur eigenen Meinungsbildung schaffen.

Den Blog gibt es auch heute noch und wir erfreuen uns einer stetig wachsenden Leserschaft. In all den Jahren der Recherche und in den unzähligen Gesprächen mit unseren Lesern ist uns jedoch immer wieder aufgefallen, dass ein elementarer Baustein noch fehlt. Oder anders formuliert - wir lieferten bisher zwar jede Menge einzelner Bausteine, den Bauplan für die Zusammensetzung der Einzelteile, oder um bei diesem Bild zu bleiben, für die Errichtung eines Gebäudes blieben wir schuldig.

Auch hier scheint die Lösung annähernd so offensichtlich, wie die eingangs erwähnte Erkenntnis „**Jeder muss essen!**“. Zahlreiche Studien und unsere eigene Erfahrung durch unseren Blog beweisen, dass viele Menschen nur zu gerne ihren Beitrag zum Umweltschutz leisten möchten. Dabei wären sie bereit bei ihrer Ernährung auf ihren individuellen ökologischen Fußabdruck zu achten. Allein aber das Wissen um die praktische Umsetzbarkeit fehlt, schließlich hat nicht jeder eine Ausbildung zum Ernährungsberater absolviert oder die Zeit sich durch unzählige Fachbücher zu wälzen. Aus diesem Grund braucht es eine Anleitung, die sowohl für jeden verständlich, als auch im Alltag umsetzbar ist!

FAIRFOOD soll einen solchen Bauplan darstellen.

Ein Plan für eine ökologische und gleichzeitig gesunde Ernährung. Vielleicht die ökologischste Ernährung überhaupt:



Eine kleine Anleitung

Denn mit diesem Buch kannst du auch interagieren!

Wenn dir die Idee hinter dem FAIRFOOD Konzept gefällt und du Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen oder Familienmitglieder kennst, die sich dafür interessieren, dann schick ihnen doch einfach eine kurze Nachricht und empfehle uns weiter.

FAIRFOOD ist kein gewöhnliches Buch, sondern ein **interaktives PDF**.

Es lassen sich einzelne Rezepte, Grafiken, Tabellen oder aber auch das komplette Konzept ganz einfach aus dem PDF heraus teilen. So kannst du auch deinen Freunden zeigen, was dir gefällt!

So einfach geht es!

Unter jeder Grafik, bei jedem Rezept oder auch bei unterschiedlichen Tabellen findest du folgende Box:

 ZEIGE DAS AUCH DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



 EINFACH PER MAIL VERSENDEN



Klickst du darauf, kannst du das FAIRFOOD Konzept ganz einfach über Facebook teilen oder per Email verschicken. Je nachdem welches Symbol du wählst. Und keine Angst, du kannst anschließend sofort weiterlesen, denn es öffnet sich ein neuer Tab oder ein neues Fenster.



Mit der Box auf dieser Seite, kannst du übrigens das gesamte Konzept mit deinen Freunden teilen. Sie können sich dann ebenfalls gratis das FAIRFOOD Konzept herunterladen.

Wenn du nur eine bestimmte Grafik oder ein leckeres Rezept mit Freunden teilen möchtest, ist das ebenfalls kein Problem. Jede Teilen-Box teilt immer das dort befindliche Element, also eine Grafik, eine Tabelle oder ein spezielles Rezept.

FAIRFOOD entwickelt sich stetig weiter. **Neue Rezepte & weitere Infos.**

Das FAIRFOOD Konzept wird kontinuierlich erweitert und angepasst. Wir liefern immer wieder neue Rezepte und Informationen, die in Bezug auf unsere Ernährung einen fairen Umgang mit unseren Ressourcen erlauben. Wenn du auf dem Laufenden bleiben möchtest, kannst du dich direkt hier kostenlos für unseren Newsletter eintragen:

BLEIBE AUCH AUF DEM LAUFENDEN!
TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN
KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

Kommuniziere mit anderen. Stelle Fragen & erhalte Hilfestellung.

Wenn du aktiv mitmachen, dich mit anderen austauschen oder Fragen an die Köche der Rezepte stellen möchtest, dann werde doch auch ein Teil unserer **Facebook Gruppe**.

Wir hoffen dir gefallen unsere kleinen Interaktionsmöglichkeiten.

So, auf geht's! Wir wünschen dir jetzt viel Spaß mit FAIRFOOD.

Warum eigentlich ein FAIRFOOD Konzept?

Diskussionen rund um den Umweltschutz kommen immer wieder auf. Meist dann, wenn die Menschheit mal wieder von großen Katastrophen heimgesucht wurde oder eben einer solchen gerade noch einmal entkommen ist. Dazwischen ist es für die Medien weniger interessant und verschwindet wieder aus dem Fokus der breiten Öffentlichkeit.

Das grundsätzliche Problem ist damit aber nicht aus der Welt geschafft, auch wenn in der aktuellen Presse nichts mehr darüber zu lesen ist. Die Situation spitzt sich jeden Tag zu und ist brisanter als es den Meisten bewusst ist. 2015 war das wärmste Jahr seit Beginn der Wetteraufzeichnung. Der Eine oder Andere mag sich vielleicht denken:

"Klasse, war doch ein spitzen Sommer! Wenn das so bleibt kann ich mir den Urlaub im Süden sparen"

Doch ganz so einfach ist es leider nicht. Im Gegenteil! Wenn es bei uns schon Temperaturen bis zu 40 Grad im Schatten gibt, wie sieht es wohl dort aus, wo wir sonst Urlaub machen? In Spanien etwa macht sich der Klimawandel bereits deutlich bemerkbar. Vor allem im heißen und trockenen Süden erreichen viele Flüsse nicht mehr das Meer, da das gesamte Wasser zuvor bereits verbraucht wurde. Da es oft monatelang nicht regnet, kann sich der Fluss auch nicht regenerieren.

Dieses Phänomen wird **Desertifikation**, also **Wüstenbildung** genannt.



Bildlich gesehen könnte man sagen, dass sich die Sahara vom afrikanischen Kontinent aus stetig nach Europa hin ausbreitet.

Wie ihr seht, ist der Klimawandel in vollem Gange. Ob wir das politisch so plakativ propagierte Zwei-Grad-Ziel unserer Politiker halten können? Bei den bisherigen Bemühungen stehen wir dem noch eher kritisch gegenüber.

Wenn schon die Politik nicht gewillt ist uns, unseren Kindern und zukünftigen Generationen eine lebenswerte Erde zu hinterlassen, dann müssen wir das ein Stück weit selbst in die Hand nehmen - so zumindest unsere Überzeugung.

Mit Jedem, der sich ökologischer ernährt, steigt die Wahrscheinlichkeit einer lebenswerten Zukunft.

Deshalb haben wir im Folgenden einige Artikel für euch geschrieben, welche die aktuelle Situation verdeutlicht, aber auch die Möglichkeiten beschreiben, die das FAIRFOOD Konzept bietet.

Seid gespannt! Mit Sicherheit werden euch viele Zahlen und Fakten genauso verblüffen wie uns.

So funktioniert FAIRFOOD

Sich **FAIR** zu ernähren ist im Prinzip ganz einfach: Viel frisches Obst und Gemüse und keine oder nur in sehr begrenztem Umfang Fleisch-, Wurst- und Milchprodukte. Zusätzlich verwenden wir ausschließlich regional hergestellte Lebensmittel. Da es das Ziel ist, durch die eigene Ernährung einen möglichst **geringen ökologischen Fußabdruck** zu hinterlassen, gehört dazu auch Lebensmittel aufzubrauchen, anstatt sie wegzuschmeißen...

Das ist es, was **FAIRFOOD** ausmacht!

Bei den FAIRFOOD-Rezepten werden ausschließlich Zutaten verwendet, deren Ökobilanz möglichst gut ausfällt. Die eine Woche ist auch so konzipiert, dass sich mit immer ähnlichen Lebensmitteln möglichst abwechslungsreich ernährt wird, denn FAIRE Ernährung muss keineswegs einseitig sein.

Noch vor gar nicht so langer Zeit mussten nahezu alle Menschen auf importierte Produkte verzichten, denn man war ausschließlich auf regionale Versorgungsstrukturen angewiesen.

Die Rezepte aus diesem Buch sind allesamt einfach und relativ schnell nachzukochen. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung sorgt dafür, dass nichts schief gehen kann. Die FAIRFOOD-Woche endet mit zwei Reste-Essen:

So wird sichergestellt, dass du **keine Lebensmittel wegschmeißen** musst. Zusätzlich findest du noch eine Einkaufsliste für die ganze Woche, so dass unnötige Einkaufswege vermieden werden.

FAIRFOOD ist aber nicht nur die wahrscheinlich ökologischste Art und Weise sich zu ernähren, es ist auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die unserem Körper gibt was er braucht, um leistungsfähig zu bleiben.

Versuche einfach dich diese eine Woche nach dem Plan zu ernähren.

Am besten klappt es mit zwei weiteren Freunden. So verbreitet sich nicht nur die Idee schnell, sondern ihr habt gemeinsam eine Woche lang Spaß am Kochen und diskutieren.

f GEMEINSAM MIT DEINEN FREUNDEN MITMACHEN



Eine Woche, geht doch immer oder?

Die erste Schwierigkeit, die uns bei jeder neuen Sache plagt, ist bei jedem Menschen gleich. Wir müssen uns überwinden anzufangen. Gerade bei einem so sensiblen Thema wie unserer Ernährung klingt das schnell nach Verzicht und Entbehrung.

Allerdings möchten wir dir einen ganz gravierenden Unterschied zu den Ernährungsplänen aufzeigen, die du vielleicht bisher kennengelernt hast. Du musst nicht hungern und für lange Zeit weniger Nahrung aufnehmen als dein Körper benötigt. Wenn du dich dazu entscheidest mit FAIRFOOD auch einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten, dann bedeutet das nicht auf Essen und Genuss zu verzichten.

Du wirst dich nicht einseitig und immer wieder von den selben kleinen Portionen ernähren müssen. FAIRFOOD ist ein gesunder und ausgewogener Ernährungsplan, der keine Zeit der Entbehrung bedeutet.

Ganz im Gegenteil...

schon beim Einkauf wirst du merken, dass ausschließlich gesunde und frische Zutaten im Einkaufskorb landen. Dein Körper kann sich über viele Vitamin, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe freuen.

Gerade Menschen, die oft krank sind, werden davon profitieren, indem Sie durch die extra Dosis an frischem Obst und Gemüse ihr Immunsystem stärken und neue Kraft sammeln.

Da frisches Obst und Gemüse auch sehr wenig Kalorien hat, fallen viele Portionen häufig groß aus, weshalb du nicht über zu kleine Portionen zu klagen brauchst. Durch die niedrige Kaloriendichte wirst du deshalb mit FAIRFOOD sogar gefühlt mehr essen, als du eventuell bisher gewohnt warst und das ohne zuzunehmen.

Eine Woche geht immer!

Probiere es aus und du wirst merken, dass es dir, deinem Gewissen und deinem Körper gut tut. Wenn du nach einer Woche "sündigen" möchtest, ist das nicht schlimm, aber versuche eine Woche lang dem FAIRFOOD Plan zu folgen und trage dazu bei, dass unsere Erde eine Woche lang durchatmen und sich regenerieren kann!

Was Lebensmittel anrichten können!

Wenn ich etwas mache, will ich auch wissen wofür es gut ist. Ohne diese Information mangelt es mir schnell an Interesse und damit auch an Motivation. Genau so verhält es sich bei den meisten Menschen mit vielen Dingen.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Schnell wandeln sich neue, hart erarbeitete Verhaltensweisen wieder zurück und man verfällt in den alten Trott. Es reicht oft schon ein kleiner Fehltritt und es ist wieder alles beim Alten.

Jeder der sich schon einmal vorgenommen hat ein paar Kilos abzunehmen, das Rauchen aufzugeben oder mehr Sport zu treiben, weiß genau wovon wir sprechen.

Der erste Schritt gilt immer als der Schwierigste...

es kostet Überwindung sich auf etwas Neues einzulassen. Dabei zu bleiben ist jedoch die wahre Herausforderung - eine jeden Tag aufs Neue wiederkehrende Aufgabe, welche langsam zur Gewohnheit werden muss. Die einzige Motivation, die uns bei der Stange hält, ist der Traum eines perfekten und gesunden Körpers, ohne Bierbauch und Hüftspeck oder ein Leben ohne die Sucht nach der Zigarette und dafür ohne das drastisch erhöhte Risiko auf Lungenkrebs.

Wir möchten mit FAIRFOOD den Anstoß geben, der nötig ist, damit viele etwas verändern WOLLEN. Was Lebensmittel mit unserer Erde anrichten können lässt sich eindrucksvoll an verschiedenen Beispielen verdeutlichen:

18% bis 51% aller Treibhausgase werden der Tierwirtschaft zugeschrieben. Das hieße, mit einer FAIREN Ernährung müssten wir keine Bedenken bezüglich eines bevorstehenden Klimawandels haben.

Bis zu 80% weniger Methan und Lachgas würden durch eine geringere Produktion von Fleisch- und Milchprodukten emittiert werden

70% des bereits vernichteten Amazonas Regenwaldes gehen zu Lasten von Weideflächen und der Futtermittelproduktion.

90% der Sojaproduktion und 50% aller Ernten weltweit werden nicht mehr für die Ernährung der Menschen genutzt, sondern als Tiernahrung.

15.000 Liter Wasser werden zur Herstellung von 1kg Rindfleisch benötigt. Zum Vergleich: Die Produktion von 1kg Kartoffeln verbraucht lediglich 100 Liter Wasser.

Doppelt so viele Abwässer wie die gesamte deutsche Bevölkerung erzeugt, werden von der heimischen Schweinezucht verursacht.

80% der landwirtschaftlich genutzten Flächen benötigt alleine die Tierwirtschaft.

Diese Liste ließe sich beliebig fortführen. Schon auf den ersten Blick ist ein deutliches Missverhältnis festzustellen.

Die Auswirkungen von tierischen Nahrungsmitteln auf unser Ökosystem sind enorm. Mit zunehmendem Wohlstand und wachsender Weltbevölkerung kann dieses Ernährungssystem nicht dauerhaft fortgesetzt werden. Die natürlichen Kapazitäten der Erde sind irgendwann schlichtweg erschöpft.

Im Umkehrschluss kann im Vergleich zu der heutigen Ausgangssituation mit einer ökologisch angepassten Ernährungsweise ein signifikanter Effekt erzielt werden. Genau diesen Effekt kann FAIRFOOD leisten.

Einen einschlagenden ökologischen und vor allem direkt sichtbaren Erfolg können wir alleine mit FAIRFOOD leider nicht ermöglichen. Jeder setzt mit seiner Ernährung nur einen Stein eines ganzen Gebäudes. Erst in der Masse wird der wahre Erfolg sichtbar. Was beim Einzelnen ein paar Tausend Liter Wasserersparnis einbringt, lässt in der Summe Flüsse wieder fließen und Wüsten erblühen.

Würde sich jeder in Deutschland auch nur eine Woche FAIR ernähren, so ließen sich 1,7 Mio. Tonnen CO₂ einsparen.

Damit könnte man mit einem Auto etwa **350.000 mal um die Erde fahren.**

Würde sich jeder in Deutschland auch nur eine Woche FAIR ernähren, so bräuchten wir etwa 1,6 Mrd. m² Ackerfläche weniger.

Das entspricht einer Fläche der beiden **größten deutschen Städte**, Berlin und Hamburg zusammen.

Würde sich jeder in Deutschland auch nur eine Woche FAIR ernähren, so könnten wir gemeinsam durchaus sehr viel erreichen und das sollte unsere Motivation sein!

Genau wie wir gemeinsam die Ressourcen unserer Erde aufbrauchen, so haben wir auch nur gemeinsam die Kraft nachhaltig etwas zu ändern. Zwar kann jeder Einzelne von uns mit FAIRFOOD nur einen kleinen Beitrag leisten,

aber Gemeinsam haben wir die Möglichkeit etwas Großartiges zu vollbringen.

Wir brauchen dafür nicht ausschließlich auf Windräder oder Staudämme vertrauen. FAIRFOOD zeigt, dass es ganz einfach ist ein ökologisches Zeichen zu setzen.

Die Welt liebt, Fleisch & das ist ein Problem!

Bereits heute leben auf unserem Planeten etwa 7.3 Mrd. Menschen und wir vermehren uns weiterhin rasant. Für das Jahr 2050 werden bereits 9,5 Mrd. Erdbewohner prognostiziert. Schon jetzt aber hungern knapp 1 Mrd. Menschen und genauso viele haben keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser.

Darüber, wie viele das in 35 Jahren sein werden, lässt sich heute noch keine gesicherte Aussage treffen. Nahrung und Trinkwasser sind nicht gleichmäßig verteilt. So wird es in Zukunft immer mehr Regionen geben, in denen Menschen um ihr Überleben kämpfen müssen.

Nach einer Berechnung des UN-Umweltprogramms könnten die Kalorien, die bei der Umwandlung von pflanzlichen in tierische Lebensmittel verloren gehen, theoretisch bereits heute 3,5 Milliarden Menschen ernähren. Dabei würde es auch zu erheblichen Einsparungen beim weltweiten Wasserverbrauch kommen.

Wäre das nicht eine Option, um die Menschheit ernähren und mit Trinkwasser versorgen zu können?

Dies war ein kleiner Ausflug in eine fairere Welt, die wir, wenn wir so weitermachen wie bisher, wohl nicht erreichen werden. Viel zu sehr lieben wir Hamburger, Bratwürste und unseren Schweinebraten.

Das zeigt sich auch in der aktuellen Nachfrage nach Fleisch- und Wurstprodukten. Alleine der durchschnittliche Deutsche isst im Laufe seines Lebens über 1000 Tiere, genau genommen sind das 1094.

Heruntergebrochen auf die einzelnen Tierarten sind das pro Person:

1094 Tiere

isst jeder Deutsche im Laufe seines Lebens



4 Kühe	4 Schafe	12 Gänse
37 Enten	46 Truthähne	46 Schweine
945 Hühner		



f ZEIGE DIE STATISTIK DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK

Eine ganze Menge! Das Verlangen nach Fleisch steigt mit dem Wohlstand, was sich wunderbar an der weltweiten Fleischproduktion ablesen lässt. Während 1970 weltweit gerade einmal 100 Millionen Tonnen Fleisch produziert wurden, sind dies heute im Jahr 2015 bereits 314 Millionen Tonnen.

Damals lebten zwar nur knapp 3.7 Mrd. Menschen auf unserem Planeten und heute sind es fast doppelt so viele, allerdings wird mehr als drei mal soviel Fleisch verzehrt.

Speziell in Deutschland lieben wir Fleisch- und Wurstwaren. Es gehört zu unserer Tradition. Kein anderes Land dieser Welt kann auf eine derart große Produktvielfalt in diesem Segment verweisen. So ist es nicht verwunderlich, dass wir durchschnittlich jeden Tag fast so viel davon zu uns nehmen, wie nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung maximal in der gesamten Woche empfohlen wird .

Um die große Nachfrage zu erfüllen, werden für jeden Einwohner jährlich 88,1 kg Fleisch produziert. Bedenkt man, dass sich hierzulande etwa 10% der Bevölkerung vegetarisch oder vegan ernähren, bleiben für alle übrigen beeindruckende 97,8 kg Fleisch pro Jahr. Das sind fast 270 g pro Tag. Wenn wir in Lebewesen sprechen – und um diese geht es ja schließlich – fallen in Deutschland jedes Jahr 58,7 Millionen Schweine, 3,5 Millionen Rinder und 728 Millionen Geflügeltiere den Schlachtbetrieben zum Opfer.

Wer denkt, dass wir das alles essen, der irrt!

Etwa 20% aller Tiere, also rund 158 Millionen, müssen umsonst sterben. Diese Quote gehört zum Überangebot, ist zu viel und wird „entsorgt“. Andere Länder sind in dieser Hinsicht genügsamer. Weltweit gesehen produzieren wir etwa 43 kg Fleisch pro Person und Jahr. Dabei entfallen auf die Entwicklungsländer gerade einmal 33 kg und auf die Industriestaaten 76 kg.

Eine deutliche Korrelation zwischen Fleischkonsum und dem Entwicklungsstand der einzelnen Länder ist folglich nicht von der Hand zu weisen.

Durch das weltweite Verlangen nach Fleisch müssen in Folge etwa 1 Mrd. Menschen auf der Welt hungern.

Eine genauere Betrachtung des Getreideäquivalents von tierischen Produkten, zeigt wie viele Kalorien für die Ernährung unserer Welt im wahrsten Sinne des Wortes verbrannt werden.

Um eine Kalorie hiervon herzustellen...

Werden so viele Kalorien aus Getreide benötigt...

BROT	1 Kalorie
SCHWEIN	2 Kalorien
EI	4 Kalorien
HUHN	4 Kalorien
MILCH	5 Kalorien
RIND	10 Kalorien



f ZEIGE DIE STATISTIK DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK

Tierische Produkte haben die deutlich schlechtere Ökobilanz. Das zeigt sich vor allem im Landverbrauch, dem CO2-Ausstoß und dem Wasserverbrauch. Diese Themen werden in den folgenden Artikeln behandelt.



Erstes Problem, der Landverbrauch.

Zum Anbau von Getreide, Mais, Soja oder Kartoffeln wird eine bestimmte Fläche benötigt. Jede Sorte hat dabei andere Ansprüche an den Boden oder das Klima, so dass bestimmte Sorten eben nicht in jedem Land wachsen.

Reis etwa stellt vor allem in den asiatischen Ländern das Hauptnahrungsmittel dar. Bei uns wird im Gegenzug viel Getreide, Kartoffeln oder auch Kohl angebaut. So hat jedes Getreide, Obst oder Gemüse seine favorisierte Klimazone in der es ihm am besten gefällt und wo es folglich die höchsten Erträge abwirft. Aber wir Menschen möchten nicht nur Getreide, Obst und Gemüse essen, sondern auch Fleisch. Gerade hier in Deutschland brauchen wir sehr viel Fleisch. Grillen ohne Bratwurst und ein Sonntag ohne Braten - undenkbar.

Was bedeutet das für den Flächenverbrauch?

Klar, wir brauchen zusätzlich noch Weideflächen für Schweine, Rinder, Schafe, Ziegen, Hühner oder Gänse. Um Platz zu sparen, sperren wir unser Essen, wenn das möglich ist, einfach in große Ställe oder Freigehege und können so zusätzlich noch viel günstiger, aber meist nicht artgerecht produzieren.

Egal wie man dazu steht, 98 % der deutschen Fleisch- und Wurstwaren stammen aus der Massentierhaltung. Das Märchen von der glücklichen Kuh ist ein Randphänomen oder ein guter Werbeeffekt der Lebensmittelindustrie.

Egal wie platzsparend wir unsere Tiere unterbringen, der Flächenbedarf für Wurst-, Fleisch- und auch Milchprodukte ist trotzdem enorm. Denn all das leckere Essen wird aus Lebewesen gemacht und die müssen genauso wie auch wir Menschen Nahrung zu sich nehmen, um zu wachsen. Bei tierischen Produkten handelt es sich um veredelte Lebensmittel.

Der Gourmet würde wahrscheinlich von hochwertigeren Produkten sprechen,

der Umweltschützer argumentiert hier eher etwas anders. Aus vielen pflanzlichen Kalorien werden je nach Tierart wesentlich weniger tierische Kalorien hergestellt. Würden wir weniger oder sogar keine tierischen Produkte mehr essen, dann müsste

als Konsequenz auf unserer Erde **niemand mehr hungern.**

Durch unseren enormen Appetit auf Fleisch, wird in Deutschland bereits deutlich mehr Getreide und Ölsaaten für die Aufzucht von Nutztieren verbraucht, als wir Menschen insgesamt essen.

Das Flächenangebot und im Speziellen die landwirtschaftlich nutzbare Fläche ist begrenzt. Fruchtbarer Ackerboden ist ein rares Gut, welches wir viel zu unbedacht verbrauchen. Anstatt sorgsam damit hauszuhalten roden wir lieber kostbaren Regenwald, um die dortigen Böden zu nutzen.

Aktuell verlieren wir jedes Jahr etwa 130.000 km² der kostbaren Wälder, was in etwa der Fläche Griechenlands entspricht. Dass dies Folgen nach sich zieht sollte jedem klar sein. Die immergrünen Regenwälder sind nicht nur wichtige Naturbiotope für viele Pflanzen und Tiere, sie sind die Lungen unserer Erde.

Hier sind massenhaft CO₂ gebunden und es wird ein bedeutender Teil des lebenswichtigen Sauerstoffs produziert. Und zwar nicht nur für die Länder in denen die Wälder verschwinden, sondern für die gesamte Erde – damit sind auch die Folgen global!

Kommen wir zurück zu unserer Ernährung und betrachten ein paar Zahlen und Fakten zum Flächenverbrauch. Es ist immer einfacher sich Sachverhalte vorzustellen, wenn direkte Vergleiche gezogen werden:

Würde die deutsche Bevölkerung nur an einem Tag in der Woche auf Fleisch verzichten, könnten bereits 595.000 ha landwirtschaftliche Fläche eingespart werden.

Das entspricht mehr als **zwei Mal der Fläche** des Bundeslands Saarland.

Würden alle Deutschen sich dauerhaft an die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung halten und nur 300g bis maximal 600g an Fleisch und Wurst in der Woche zu sich nehmen, wäre der Effekt noch viel größer.

Eine Anbaufläche von 1.800.000 ha würde dann weniger benötigt – **die Fläche Sachsens.**

Für die Fleisch- und Wurstproduktion wird viel Soja als Nahrungsmittel für die Tiere genutzt. Bleiben wir bei der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung läge allein die Flächensparnis für den Sojaanbau bei 826.000 ha.

Das entspricht nahezu der **Fläche von Berlin.**

Weltweit werden für Weideland und den Anbau von Futtermittel rund 80% der landwirtschaftlich nutzbaren Fläche eingenommen. Im Verhältnis zur gesamten (eisfreien) Erdoberfläche sind das 26 %, die ausschließlich für die Viehwirtschaft genutzt werden.

An Hand dieser Beispiele wird deutlich, welche Einsparung an landwirtschaftlicher Nutzfläche möglich wäre, wenn wir unseren Speiseplan anders gestalten würden. Weniger Fleisch und mehr Getreide, Obst und Gemüse sind dabei der Schlüssel zum Erfolg.

Wer auf die richtige Wahl seiner Lebensmittel achtet, kann sich nicht nur gesünder ernähren, sondern auch entscheidend zum Umweltschutz beitragen und der zunehmenden Abholzung unserer Regenwäldern den Kampf ansagen.



Wenn sich jeder Deutsche eine Woche FAIR ernährt, bräuchten wir ca. 1,6 Mrd. m² Ackerfläche weniger. Das entspricht der kompletten Fläche von Berlin und Hamburg zusammen!



f OB DAS DEINE FREUNDE AUCH SCHON WISSEN?



Zweites Problem, der CO2 Ausstoß.

Seit Beginn der Industrialisierung nutzt die Menschheit verstärkt fossile Energieträger wie Kohle, Erdöl und Erdgas. Dies führte in den vergangenen Jahrzehnten und insbesondere in den letzten Jahren zu einem signifikanten Anstieg der Treibhausgase in der Erdatmosphäre. Erheblichen Anteil daran hat neben der Industrie und dem Verkehr auch unsere Ernährung.

Der Anteil der Ernährung ist dabei auf keinen Fall zu unterschätzen. Speziell in der EU geht die Europäische Kommission davon aus, dass 20 % bis 30 % aller Treibhausgas-Emissionen auf unsere Nahrungsmittel zurückzuführen sind.

Der Genuss von köstlichen Speisen reiht sich ganz ans Ende einer langen Wertschöpfungskette. Zu Beginn steht die Erzeugung bei den Landwirten, anschließend müssen die Güter transportiert, weiterverarbeitet, verpackt und schließlich gelagert und damit oftmals gekühlt werden. Mit dem Weg in die Verkaufsregale der Supermärkte ist allerdings noch nicht Schluss. Danach fahren Millionen von Menschen mit ihrem PKW zum einkaufen und bringen die Waren nach Hause, wo sie erneut gelagert und anschließend zubereitet werden. Jeder einzelne dieser Schritte verbraucht Energie und produziert damit CO2.

Unter allen Lebensmitteln sind es vor allem tierische Lebensmittel, die den größten Anteil an der Emission von CO2 und anderen Treibhausgasen haben. Mit ein paar einfachen Beispielen lässt sich diese Situation am einfachsten beschreiben:

Obwohl die Viehwirtschaft nicht einmal 1,5 % zur Weltwirtschaftsleistung beiträgt, verursacht sie doch 18 % der globalen Treibhausgas-Emissionen.

Das ist mehr als der gesamte weltweite Warentransport ausmacht.

Frauen essen gesünder als Männer. Bei ihnen steht weniger Fleisch und dafür mehr Obst und Gemüse auf dem Speiseplan. Würden plötzlich alle deutschen Männer sich am Essverhalten der Frauen orientieren,

könnte der Ausstoß von Treibhausgasen um etwa 15 Millionen Tonnen verringert werden.



Wenn sich jeder Deutsche eine Woche FAIR ernährt,

so ließen sich 1,7 Mio. Tonnen CO2 einsparen. Damit könnte man mit einem Auto etwa 350.000 mal um die Erde fahren.



f OB DAS DEINE FREUNDE AUCH SCHON WISSEN?



Drittes Problem, der Wasserverbrauch.

Wasser ist das wertvollste Gut das wir auf unserer Erde besitzen. Gehen unsere Vorräte zu Neige werden wir nicht mehr lange überleben. Gerade einmal drei Tage hält es ein erwachsener Mensch ohne Wasser aus. Kein Wunder, dass sich bereits heute politische Auseinandersetzungen und sogar Kriege um wichtige Wasserreserven drehen.

Man könnte meinen der Wasservorrat wäre unerschöpflich und riesengroß, sind doch zwei Drittel unseres Planeten damit bedeckt. Allerdings ist nur der kleinste Teil davon nutzbar. Etwa 97,5 % des auf der Erde vorhandenen Wassers befinden sich in den Ozeanen und ist damit Salzwasser. Von den übrigen 2,5 % Süßwasser sind fast 79 % in den Gletschern und im ewigen Eis der Pole gebunden. Weitere 20 % sind Grundwasser, befinden sich also unter der Erde und ist damit nur bedingt nutzbar.

Übrig bleibt gerade einmal 1 % des Süßwasseranteils bzw. 0,025% der gesamten weltweiten Wasservorkommen, welche tatsächlich verfügbares Oberflächenwasser darstellt.

Auf Grund dieser Tatsache ist es nicht verwunderlich, dass bereits heute in vielen Teilen unserer Erde sauberes Trinkwasser Mangelware ist. Besonders betroffen sind insbesondere der Norden Afrikas und der Nahe Osten.



Warum ist Meerwasser eigentlich salzig?

Wenn Süßwasser von den Gebirgen über die Flüsse ins Meer fließt, reichert es sich mit Mineralien und Salzen aus dem Boden an. Auf diese Art und Weise werden sie ins Meer transportiert.



f OB DAS DEINE FREUNDE
AUCH SCHON WISSEN?

Der größte Wasserverbraucher ist die Landwirtschaft. Für den Anbau unserer Lebensmittel werden im weltweiten Durchschnitt zwei Drittel des Süßwassers verwendet.

Also eine enorme Menge.

Den Rest benötigen wir für die Industrieproduktion und in den privaten Haushalten. Auffällig ist, dass gerade in Dubai, mitten in der Wüste, wo es keinerlei natürliche Wasservorkommen gibt, weltweit am meisten Wasser verbraucht wird. Ganze 500 Liter werden hier täglich pro Einwohner verbraucht.



Wasserverbrauch pro Einwohner am Tag in Liter (ohne Industrie)



Dubai	500	Schweden	197	Deutschland	122
USA	295	Luxemburg	170	Belgien	120
Japan	278	Österreich	162	Indien	25
Russland	270	Frankreich	156	Ägypten	22
Spanien	270	England	149		
Norwegen	260	Griechenland	140		
Schweiz	237	Dänemark	139		
Italien	213	Niederlande	130		



f ZEIGE DIE STATISTIK DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK

500 Liter Wasser verbraucht jeder Einwohner in Dubai jeden Tag!

Aber zurück zur Landwirtschaft, denn genau hier setzt FAIRFOOD an um unsere Wasservorkommen zu schützen. Dort wo am Meisten verbraucht wird, lässt sich auch am Besten einsparen.

Unterschiedliche landwirtschaftliche Produkte haben einen unterschiedlichen Wasserbedarf. Das wohl wasserintensivste Nahrungsmittel ist Rindfleisch, weshalb es gerne als Beispiel herangezogen wird, wenn es um die Wasserbilanz von Lebensmitteln geht.

Für die Produktion von nur einem Kilo Rindfleisch werden etwa 16.700 Liter Wasser verbraucht.

Das liegt nicht am dem unermüdlichen Durst der Weidetiere, sondern an deren Hunger. Für ein Kilo Rindfleisch verschlingt allein die Produktion des Futters 15.300 Liter Wasser. Aus einem Rind können etwa 200 kg bis 350 kg Fleisch gewonnen werden.

Daraus ergibt sich ein Wasserbedarf pro Rind von 3,3 bis 5,8 Millionen Litern, wenn die gesamte Wertschöpfungskette eingerechnet wird. Andere Fleischsorten sind deutlich sparsamer in ihrer Wasserbilanz. Die Produktion von tierischen Lebensmitteln benötigt durchschnittlich immer mehr Wasser, als Obst und Gemüse. Ausschlaggebend ist hier der Anbau von Futter, welcher bei einer ehrlichen Betrachtung mit eingerechnet werden muss.

Wir haben es also selbst in der Hand, wie viel wir von unserem wertvollsten Gut verbrauchen. Gerade bei der Auswahl unserer Lebensmittel können wir enorm viel Wasser sparen



Wenn sich jeder Deutsche eine Woche FAIR ernährt, könnten wir 1 Mrd. Liter Wasser einsparen. So viel trinken 1.000.000 Menschen in einem ganzen Jahr!



f OB DAS DEINE FREUNDE AUCH SCHON WISSEN?



A close-up photograph of fresh vegetables on a dark surface. In the foreground, there are two whole carrots, a white onion, and another onion partially cut. In the background, there are green herbs, including what looks like rosemary and basil. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the vegetables.

UND JETZT WIRD GEKOCHT.

MIT DEINEM FAIRFOOD WOCHENPLAN



Dein Wochenplan

TAG	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
MONTAG	DER TRINKER ODER DER KERNIGE	DIE 2 MINUTEN KARTOFFELSUPPE	DIE FRUCHTIGE KÜRBISCREMESUPPE
DIENSTAG	DER TRINKER ODER DER KERNIGE	DAS BROT MIT GEBACKENEM KÜRBIS	DER TRADITIONELLE LINSENEINTOPF
MITTWOCH	DER TRINKER ODER DER KERNIGE	DER EISBERGSALAT MIT DRESSING	DER KLOß MIT SPINATSOßE
DONNERSTAG	DER TRINKER ODER DER KERNIGE	DER RÖSTI-SNACK ZUM MITNEHMEN	DER NUSSIGE BLUMENKOHLAUFLAUF
FREITAG	DER TRINKER ODER DER KERNIGE	DER KARTOFFELSAT MIT KÄUTERN	DIE SCHMORGURKE MIT TOMATENSOßE
SAMSTAG	DER TRINKER ODER DER KERNIGE	DIE ZUCCHINI KARTOFFELPUFFER	SELLERIESCHNITZEL IM KNUSPERMANTEL
SONNTAG	DER TRINKER ODER DER KERNIGE	DIE BRATKARTOFFELN MIT SALAT	GEMÜSESUPPE ZUM RESTE VERBRAUCHEN



DEIN PLAN ALS DRUCKVERSION?



WirEssenGesund.de
Weil Ernährung wichtig ist!

WILLST DU NOCH MEHR ERFAHREN?
TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN
KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN!



FRÜHSTÜCK: DER TRINKER

Täglich



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

Zubereitung

Wer morgens den fruchtigen Start in den Tag sucht und das in Form von erfrischenden Smoothies, der findet auch bei FAIRFOOD die richtige Lösung. Dabei könnt ihr euch eine Vielzahl an Variationen frei zusammenstellen. Wähle aus jeder Stufe deine Lieblingszutaten und ab in den Mixer:

1 FLÜSSIGKEIT	Wasser, Eiswürfel, Apfelsaft, Kirschsafte, Birnensaft, Hafermilch
2 FRUCHT	Fruchtkompott, Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren
3 GRÜN (optional)	Spinat, Kresse, Salat, Löwenzahn, Minze
4 POWER (optional)	Haferflocken, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

Bei der Zubereitung von Smoothies gibt es eigentlich nur einen wahren Tipp den man beachten sollte: Niemals aufhören zu experimentieren!



5 Minuten



2 Personen

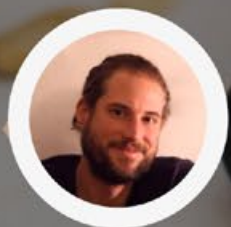


WirEssenGesund.de
Weil Ernährung wichtig ist!

LUST AUF REZEPT UPDATES & MEHR?
TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN
KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

FRÜHSTÜCK: DER KERNIGE

Täglich



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

 MITGLIED IN UNSERER FACEBOOK GRUPPE

Zubereitung

Für alle, die ohne ihr Guten-Morgen-Müsli das Haus nicht verlassen, gibt es bei FAIRFOOD ausreichend Möglichkeiten den Tag zu beginnen. Wähle aus jeder Stufe deine Lieblingszutaten und kombiniere sie frei:

1 FLÜSSIGKEIT	Wasser, Apfelsaft oder Hafermilch
2 POWER	Flocken, Kerne und Nüsse
3 FRUCHT (optional)	Waldfrüchte, Beeren, Apfel oder Birne
4 SÜSSE (optional)	Dicksäfte oder Fruchtkompott

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

Wer eher zu den späten Frühstückern gehört, der packt sich seine Box fertig für die Arbeit und braucht dann lediglich noch die Flüssigkeit darüber geben.



5 Minuten



2 Personen



WirEssenGesund.de
Weil Ernährung wichtig ist!

LUST AUF REZEPT UPDATES & MEHR?
TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN
KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

DIE 2 MINUTEN KARTOFFELSUPPE

Montag Mittag



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

 MITGLIED IN UNSERER FACEBOOK GRUPPE

Zubereitung

- 1 Die 2 Minuten Kartoffelsuppe ist die schnellste und einfachste Suppe. Dazu geben wir alle Zutaten portionsweise in kleine Schüsseln oder Suppenteller.
- 2 Als nächstes übergießen wir alles unter ständigem Rühren mit in einem Wasserkocher zuvor erhitztem Wasser. Die Suppe ist direkt fertig und kann gegessen werden.

Übrigens: Die 2 Min. Kartoffelsuppe ist ideal für unterwegs oder für zwischendurch auf Arbeit. Schneller kann man sich einfach kein kleines Mittagessen zaubern. Die Suppe lässt sich am einfachsten in kleinen Beutelchen lagern und ist damit immer schnell zur Hand.

Zutaten

700 ml Wasser
 70 g Kartoffelpüreepulver (bio)
 20 g Röstzwiebeln
 Schnittlauch (getrocknet)
 Petersilie (getrocknet)
 Salz und Pfeffer

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

Mit der 2 Min. Kartoffelsuppe hat man eine schnelle, leckere Suppe, die auch noch günstiger ist als eine fertige „Instant-Suppe“. Allerdings solltest du beim Kauf des Kartoffelpüreepulvers auf die Inhaltsstoffe achten. In der Regel sind in den Nicht-Bio-Produkten viele unerwünschte Zutaten, weshalb ich davon abrate und die Bio-Variante empfehle.



2 Minuten



2 Personen



WirEssenGesund.de
Weil Ernährung wichtig ist!

LUST AUF REZEPT UPDATES & MEHR?
 TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN
 KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

DIE FRUCHTIGE KÜRBISCREMESUPPE

Montag Abend



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

 MITGLIED IN UNSERER FACEBOK GRUPPE

Zubereitung

- 1 Als erstes schälen wir Zwiebel, Knoblauch, Apfel, Kartoffel und Kürbis und schneiden danach alles in Würfel.
- 2 Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch schwitzen wir daraufhin kurz in einem Topf mit etwas Rapsöl an. Anschließend geben wir noch die Kürbis-, Kartoffel- und Apfelstücke mit in den Topf und braten diese ebenfalls 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren an.
- 3 Jetzt löschen wir das Gemüse mit Wasser und Apfelsaft ab und lassen die Suppe dann für etwa 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln.
- 4 Sobald das Gemüse weich ist, pürieren wir es mit dem Stabmixer gut klein.
- 5 Bevor wir alles noch einmal kurz aufkochen lassen, rühren wir noch die Hafersahne mit den gehackten frischen Kräutern in die Suppe.
- 6 Abschließend wird unsere Suppe noch kräftig mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Zutaten

300 g Kürbis
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Kartoffel
 ½ Apfel
 3 EL Rapsöl
 150 ml Apfelsaft
 100 ml Wasser
 100 ml Hafersahne
 frische Petersilie und Schnittlauch
 Salz und Pfeffer

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

Bei Suppen muss man eigentlich nie etwas wegschmeißen. Es lohnt sich deshalb immer gleich größere Portionen vorzukochen, denn Suppen sind in einer Box 3 - 4 Tage im Kühlschrank und eingefroren sogar 3 Monate problemlos haltbar.



35 Minuten



2 Personen



WirEssenGesund.de
Weil Ernährung wichtig ist!

LUST AUF REZEPT UPDATES & MEHR?
 TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN
 KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

DAS BROT MIT GEBACKENEM KÜRBIS

Dienstag Mittag



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

 MITGLIED IN UNSERER FACEBOOK GRUPPE

Zubereitung

- 1 Zuerst schneiden wir 6 dünne Streifen von unserem Kürbis ab und bestreichen diese einfach mit etwas Öl.
- 2 Anschließend kommen die Kürbisstreifen für 20 Minuten bei 150 °C in den Backofen. Zwischendurch sollten wir sie einmal wenden, damit sie gleichmäßig braun werden.
- 3 Während die Kürbisstreifen im Ofen vor sich hinbacken, bestreichen wir die Brotscheiben mit Alsan und geben je nach Wunsch etwas Salz und Pfeffer darauf.
- 4 Sobald der Kürbis weich ist, können wir unser Brot damit belegen. Als Highlight kommt noch ein wenig frischer Salat darüber.

Zutaten

6 Streifen Kürbis (0,5 cm dick)
 2 EL Rapsöl
 4 Scheiben Vollkornbrot
 Alsan
 etwas Salat
 Salz und Pfeffer

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

Wer sein Brot etwas knuspriger haben möchte und ein paar mehr Röstaromen an seinem Snack liebt, der sollte das Brot vorher kurz in den Toaster stecken. Dadurch wird es noch leckerer und schön knusprig.



25 Minuten



2 Personen



WirEssenGesund.de
 Weil Ernährung wichtig ist!

LUST AUF REZEPT UPDATES & MEHR?
 TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN
 KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

DER TRADITIONELLE LINSENEINTOPF

Dienstag Abend



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

 MITGLIED IN UNSERER FACEBOOK GRUPPE

Zubereitung

- 1 Als Erstes kochen wir die Linsen 20 Minuten in ausreichend Wasser vor.
- 2 Währenddessen haben wir genug Zeit das übrige Gemüse zu schälen und in dünne Scheiben bzw. Ringe zu schneiden.
- 3 Anschließend braten wir das geschnittene Gemüse direkt im Topf kurz mit Rapsöl an und übergießen es daraufhin mit dem kochenden Wasser.
- 4 Wir geben noch die Linsen hinzu und lassen alles bei mittlerer Hitze weitere 20 Minuten köcheln.
- 5 Zuletzt schmecken wir den Eintopf noch mit ein wenig Essig sowie Salz und Pfeffer ab.

Zutaten

80 g Linsen
 80 g Karotten
 80 g Kartoffeln
 1 kleine Zwiebel
 50 g Lauch
 700 ml kochendes Wasser
 3 EL Rapsöl
 1 EL Apfelessig
 Suppengewürze
 Salz und Pfeffer

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

Der traditionelle Linseneintopf eignet sich hervorragend als Resteessen. Ihr könnt damit altes Gemüse verarbeiten, das langsam aber sicher aufgebraucht werden sollte.



45 Minuten



2 Personen



WirEssenGesund.de
 Weil Ernährung wichtig ist!

LUST AUF REZEPT UPDATES & MEHR?
 TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

DER EISBERGSALAT MIT LECKEREM DRESSING

Mittwoch Mittag



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

 MITGLIED IN UNSERER FACEBOOK GRUPPE

Zubereitung

- 1 Zu Beginn waschen und schneiden wir den Eisbergsalat sowie die Radieschen und geben beides gemeinsam in eine Schüssel.
- 2 Für das Dressing nehmen wir die übrigen Zutaten und mischen diese in einer Tasse vor, so können wir besser mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Zuletzt kommt das fertige Dressing über den Salat und wir mischen alles ordentlich durch.
- 4 Zur Dekoration eignen sich hervorragend Pinien-, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne.

Zutaten

½ Eisbergsalat
 8 Radieschen
 1 Hand Salatkerne

2 EL Rapsöl
 2 EL Apfelessig
 2 TL Senf
 2 TL Ahornsirup
 Gartenkräuter
 Salz und Pfeffer

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



 REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

Egal wie einfach ein Salat gemacht ist, das Auge isst mit. Mit ein paar Nüssen, Körnern oder vielleicht etwas Kresse darüber wird euer Salat sehr schnell zu etwas ganz besonderem. Dabei sind euch bei der Auswahl der weiteren Zutaten keine Grenzen gesetzt.

 **10 Minuten**

 **2 Personen**

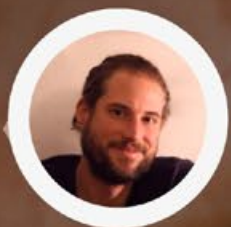


WirEssenGesund.de
 Weil Ernährung wichtig ist!

LUST AUF REZEPT UPDATES & MEHR?
 TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN
 KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

DER KLOß MIT SPINATSOßE

Mittwoch Abend



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

Zubereitung

- 1 Aus dem KloÙsteig formen wir zwei gleichmÙÙig groÙe KlÙÙe und geben diese fÙÙr 20 Minuten mit etwas Salz in kÙÙchelndes Wasser. Sobald unsere KlÙÙe dann an der WasseroberflÙÙche schwimmen sind sie fertig.
- 2 WÙÙhrenddessen schneiden wir die Champignons in Scheiben, Zwiebel in WÙÙrfel und FrÙÙhlingszwiebel in Ringe.
- 3 Die zweierlei Zwiebeln braten wir kurz an, geben nach 3 Minuten die Pilze hinzu und braten diese weitere 5 Minuten.
- 4 Wir lÙÙschen jetzt alles mit der Hafersahne ab und heben noch langsam den frischen Blattspinat darunter, um diesen fÙÙr etwa 5 Minuten mit einkochen zu lassen.
- 5 Zuletzt wÙÙrzen wir unsere SoÙe noch mit gehacktem Schnittlauch und Petersilie sowie Salz und Pfeffer.

Zutaten

400 g KloÙsteig
 200 g frischer Blattspinat
 200 g frische Champignons
 ½ Zwiebel
 1 Stange FrÙÙhlingszwiebeln
 100 ml Hafersahne
 frischer Schnittlauch
 frische Petersilie
 Salz und Pfeffer

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



 REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!


Wer keinen frischen Spinat bekommt, kann das Rezept auch gerne mit TiefkÙÙhlspinat nachkochen. Eine nochmal andere Art der SoÙe ergibt sich, wenn stattdessen Blatt- und etwas Rahmspinat gemischt werden.

 30 Minuten

 2 Personen



WirEssenGesund.de
 Weil ErnÙÙhrung wichtig ist!

LUST AUF REZEPT UPDATES & MEHR?
 TRAGE DICH DOCH FÙÙR UNSEREN
 KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

DER RÖSTI-SNACK ZUM MITNEHMEN

Donnerstag Mittag



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

 MITGLIED IN UNSERER FACEBOK GRUPPE

Zubereitung

- 1 Zuerst schneiden wir den Kloß in dünne Scheiben und braten sie mit Alsan 5 Minuten beidseitig scharf an.
- 2 Unsere Brötchen schneiden wir auf und bestreichen sie je die eine Hälfte mit Tomatenmark und die andere mit Senf.
- 3 Sobald die Röstis gut Farbe bekommen haben und etwas knusprig sind, tupfen wir sie mit einem Tuch kurz ab.
- 4 Jetzt können wir unser Brötchen nach belieben belegen.
- 5 Ein wenig Salz und Pfeffer runden am Ende den Geschmack noch ab.

Zutaten

2 Brötchen
 1 Kloß (vom Vortag)
 1EL Alsan
 2 Radieschen
 Salatgurke
 Blattsalat
 Tomatenmark
 Senf
 Salz und Pfeffer

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



 REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

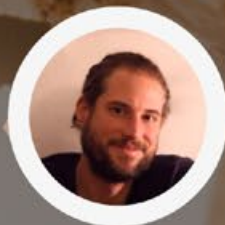
Der Rösti-Snack ist das perfekte Mitnehmessen wenn am Vortag Klöße übrig geblieben sind. Belegt es einfach mit dem was euch am besten schmeckt und was gerade im Kühlschrank ist. Auch mit den Soßen kann man wunderbar spielen und sich damit jedes mal einen anderen Snack zusammen bauen.

 10 Minuten

 2 Personen

DER NUSSIGE BLUMENKOHLAUFLAUF

Donnerstag Abend



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

 MITGLIED IN UNSERER FACEBOOK GRUPPE

Zubereitung

- 1 Vorab schälen wir die Karotten und geben sie in einen Topf mit kochendem Wasser.
- 2 Nach 10 Minuten geben wir den Blumenkohl dazu und lassen beides noch weitere 10 Minuten gemeinsam kochen.
- 3 Währenddessen pürieren wir die Walnüsse mit den Sonnenblumenkernen, dem Alsan und der Knoblauchzehe zu einem Brei.
- 4 Jetzt nehmen wir das Gemüse aus dem Wasser. Die Karotten pürieren wir ebenfalls und vermischen sie mit der fein gewürfelten halben Zwiebel sowie dem Apfelsaft. Das Karottenpüree schmecken wir dann noch mit etwas Salz und Pfeffer ab.
- 5 Zuletzt schichten wir unsere drei Bestandteile in einer Auflaufform. Zuerst die Karotten, dann den Blumenkohl und zuletzt krümeln wir noch das Nussmus darüber. Nach 20 Minuten bei 200°C im Ofen ist unser Auflauf fertig.

Zutaten

450 g Blumenkohl
 300 g Karotten
 ½ Zwiebel
 25 ml Apfelsaft

50 g Walnüsse
 50 g Sonnenblumenkerne
 30 g Alsan
 1 Knoblauchzehe

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

Der Auflauf lässt sich sehr gut am Abend zuvor vorbereiten. Über Nacht kann er dann im Kühlschrank ziehen und muss lediglich noch für 20 Minuten in den Ofen.



60 Minuten



2 Personen



DER KARTOFFELSALAT MIT KRÄUTERN

Freitag Mittag



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

 MITGLIED IN UNSERER FACEBOOK GRUPPE

Zubereitung

- 1 Als Erstes schälen wir die Kartoffeln, halbieren sie und kochen sie ca. 25 Minuten weich.
- 2 Die Zwiebeln dünsten wir mit der Hälfte des Rapsöls 5 Minuten an, geben anschließend alles zusammen mit dem übrigen Öl in eine Tasse und geben den Apfelessig dazu.
- 3 Frühlingszwiebel, Petersilie und Schnittlauch hacken wir richtig klein, mischen alles zu dem Dressing und schmecken kräftig mit Salz und Pfeffer ab.
- 4 Auch die Radieschen und Salatgurke schneiden wir in kleine Streifen und geben diese in eine Schüssel.
- 5 Sobald die Kartoffeln weich sind, schneiden wir sie noch warm in Scheiben und geben sie mit in die Schüssel.
- 6 Jetzt vermengen wir alles mit dem Dressing und lassen unseren Salat 1 Stunde ziehen.
- 7 Zuletzt waschen wir noch den Pflücksalat und heben ihn vorsichtig unter den übrigen Salat.

Zutaten

450 g Kartoffeln
 20 g Pflücksalat
 4 Radieschen
 5 cm Salatgurke

3 EL Rapsöl
 3 EL Apfelessig
 ½ Zwiebel
 ½ Stange Frühlingszwiebeln
 frische Petersilie und Schnittlauch
 Salz und Pfeffer

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



 REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

Beim Dressing seid ihr mit der Wahl der Kräutern relativ flexibel. Da sie allerdings die entscheidenden Geschmacksgeber sind, solltet ihr nicht mit frischen Kräutern sparen. Je mehr Kräuter ihr verwendet, desto intensiver schmeckt auch euer Salat.

 30 Minuten

 2 Personen



WirEssenGesund.de
 Weil Ernährung wichtig ist!

LUST AUF REZEPT UPDATES & MEHR?
 TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN
 KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

DIE SCHMORGURKE MIT TOMATENSOÛSE

Freitag Abend



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

 MITGLIED IN UNSERER FACEBOOK GRUPPE

Zubereitung

- 1 Zuerst waschen wir die Hirse heiß ab und geben sie danach für 20 Minuten zum kochen in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser.
- 2 Anschließend schälen wir die Salatgurke, entkernen sie und schneiden sie in 3-4 cm lange Stücke. Die Stücke geben wir bei kleiner Hitze mit ein wenig Wasser in einen abgedeckten Topf. Dort können die Salatgurken 10 Minuten schmoren.
- 3 Währenddessen schneiden wir die Zwiebeln und die Tomaten klein. Sobald die Gurken durchgeschmort sind, legen wir diese beiseite, leeren das restliche Wasser aus dem Topf und braten darin mit etwas Öl und dem Tomatenmark die Zwiebeln an.
- 4 Sobald die Zwiebeln angebraten sind, geben wir noch die gestückelten Tomaten hinzu und löschen kurz darauf alles mit etwas Wasser ab.
- 5 Zuletzt heben wir die gehackte Petersilie unter die Tomatensoße und schmecken sie mit Salz und Pfeffer ab.

Zutaten

200 g Salatgurke
 100 g Hirse
 3 Tomaten
 1 Zwiebel
 4 EL Tomatenmark
 2 EL Rapsöl
 frische Petersilie
 Salz und Pfeffer

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

Das Innere der Salatgurke muss man nicht wegschmeißen. Es lässt sich auch wunderbar in einem erfrischendem Smoothie verarbeiten.



30 Minuten



2 Personen



WirEssenGesund.de
 Weil Ernährung wichtig ist!

LUST AUF REZEPT UPDATES & MEHR?
 TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN
 KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

DIE ZUCCHINI KARTOFFELPUFFER

Samstag Mittag



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

 MITGLIED IN UNSERER FACEBOOK GRUPPE

Zubereitung

- 1 Nachdem wir die Kartoffeln geschält haben, zerreiben wir sie gemeinsam mit der Zucchini mit einer feinen Reibe.
 - 2 Die entstehende Masse salzen wir ausreichend und vermengen sie anschließend mit etwas Mehl. Jetzt lassen wir den Teig etwa 5 Minuten ziehen.
 - 3 Nachdem die Kartoffelmasse durchgezogen hat, nehmen wir etwas davon und breiten sie in heißem Rapsöl dünn aus. Nach und nach braten wir so unsere Kartoffel-Zucchini-Puffer auf beiden Seiten goldbraun an.
 - 4 Die fertige Kartoffelpuffer schlagen wir noch kurz in einem Küchentuch ein, damit das Öl aufgesaugt wird.
- Lieber einen selbstgemachten Kompott?**
Dazu schneiden wir das Obst in mittelgroße Stücke und kochen es mit etwas Wasser in einem Topf für etwa 20 Minuten weich. Jetzt wird alles püriert und ihr habt euren eigenen Fruchtkompott. Dabei seid ihr bei der Auswahl der Früchte relativ flexibel. In unserem Fall ist es ein Kompott aus Äpfeln und Pfirsichen.

Zutaten

400 g Kartoffeln
80 g Zucchini
3 EL Vollkornmehl
Rapsöl
Salz und Pfeffer

Fruchtkompott

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

Es ist sehr einfach Kompott haltbar zu machen. Dafür müsst ihr ihn lediglich gleich heiß in saubere Gläser füllen und sofort fest verschließen.



30 Minuten



2 Personen



WirEssenGesund.de
Weil Ernährung wichtig ist!

LUST AUF REZEPT UPDATES & MEHR?
TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

DAS SELLERIESCHNITZEL IM KNUSPERMANTEL

Samstag Abend



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

 MITGLIED IN UNSERER FACEBOOK GRUPPE

Zubereitung

- 1 Zuerst kochen wir die Selleriescheiben für etwa 15 Min. in leicht gesalzenem Wasser bissfest.
- 2 Währenddessen geben wir die Zutaten für den Knuspermantel in eine ausreichend große Schüssel und pürieren alles gemeinsam mit dem Stabmixer zu einer dickflüssigen Masse.
- 3 Sobald der Salat gewaschen und geschnitten ist, können wir in bereits auf dem Teller anrichten.
- 4 Dafür werden noch die Zutaten für das Dressing in einer Tasse mit der Gabel gut verrührt und 5 Minuten stehen gelassen und anschließend über den Salat gegeben.
- 5 Die Selleriescheiben nehmen wir jetzt aus dem Wasser und bestäuben sie leicht mit Mehl. Danach überziehen wir sie mit dem Panadenteig und geben die mit Teig ummantelten Scheiben in eine mit Rapsöl vorgeheizte Pfanne.
- 6 Die Selleriescheiben werden auf jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun gebraten und anschließend mit einem Tuch etwas abgetupft.

Zutaten

2 Selleriescheiben (1 cm)
 150 ml Mineralwasser (spritzig)
 2 EL Mehl (gehäuft)
 1 EL Speisestärke
 2 EL Sonnenblumenkerne
 2 EL Kürbiskerne
 ½ TL Backpulver
 ½ TL Majoran
 Salz und Pfeffer

2 EL Rapsöl
 2 EL Apfelessig
 2 EL naturtrüben Apfelsaft
 ½ TL Majoran
 (frische) Gartenkräuter
 Salz und Pfeffer

Pflücksalat
 Radieschen
 frische Champignon
 Salatgurke

 ZEIGE DAS REZEP T DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



 REZEP T PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

Für den Knuspermantel eignet sich eigentlich alles an Kernen und Nüssen. Einfach mit dem Pürierstab in die richtige Konsistenz mischen und euren Sellerie darin panieren. Wer Lust auf andere Geschmäcker hat kann das selbe Gericht auch mit Rote Bete oder Kohlrabi variieren.

 **35 Minuten**

 **2 Personen**



WirEssenGesund.de
 Weil Ernährung wichtig ist!

LUST AUF REZEP T UPDATES & MEHR?
 TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

DIE BRATKARTOFFELN MIT SALAT

Sonntag Mittag



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

Zubereitung

- 1 Zuerst schälen wir die Kartoffeln und kochen diese in ausreichend Wasser weich.
- 2 Damit die Kartoffeln nicht auseinanderfallen, lassen wir diese vor dem anbraten abkühlen.
- 3 Sobald die Kartoffeln abgekühlt sind schneiden wir sie in Scheiben und braten alles in einer ausreichend großen Pfanne mit Rapsöl goldbraun an.
- 4 Zuletzt geben wir noch die Röstzwiebeln hinzu und würzen die fertigen Bratkartoffeln je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
- 5 Für das Dressing pürieren wir die Himbeeren mit dem Apfeldicksaft, Apfelsaft und dem Rapsöl und geben das über unsere Salatreste.

Zutaten

600 g Kartoffeln (festkochend)
 4 EL Rapsöl
 1 Hand voll Röstzwiebeln
 Salz und Pfeffer

60 g Himbeeren
 2 EL Rapsöl
 50 ml Apfelsaft
 1 EL Apfeldicksaft

Verschiedene Salatreste

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



 REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

Falls der Salat am Ende der Woche bereits etwas seine Blätter hängen lässt, muss man den nicht sofort weg-schmeißen. Legt ihn mit kaltem Wasser, etwas Zucker und ein paar Eiswürfeln für etwa 5 Minuten in eine Schüssel. Ihr werdet sehen, der Salat ist anschließend wieder knackig und frisch.



35 Minuten



2 Personen



WirEssenGesund.de
 Weil Ernährung wichtig ist!

LUST AUF REZEPT UPDATES & MEHR?
 TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN
 KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

DIE GEMÜSESUPPE ZUM RESTE VERBRAUCHEN

Sonntag Abend



GEKOCHT VON
DANIEL BEUSCHEL
www.wir-essen-gesund.de

 MITGLIED IN UNSERER FACEBOOK GRUPPE

Zubereitung

- 1 Zu Beginn waschen, ggf. schälen und schneiden wir das Gemüse und geben es in einen ausreichend großen Topf, um es leicht in Öl anzuschwitzen.
- 2 Anschließend löschen wir das Gemüse mit Wasser ab und lassen es mit reichlich Suppengewürzen köcheln bis es weich ist.
- 3 Jetzt pürieren wir alles nach Geschmack klein und geben noch frisch gehackte Petersilie und Schnittlauch dazu.
- 4 Zuletzt brauchen wir die Suppe nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zutaten

500 ml Wasser
 350 g Gemüse
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 3 EL Rapsöl
 frische Petersilie und Schnittlauch
 Suppengewürz
 Salz und Pfeffer

 ZEIGE DAS REZEPT DEINEN FREUNDEN AUF FACEBOOK



REZEPT PER MAIL VERSENDEN



Kleiner Tipp!

Diese Suppe funktioniert immer und es ist egal welches Gemüse ihr dafür verwendet. Wer es etwas dicker haben möchte nimmt auf jeden Fall eine Kartoffel dazu und für etwas Süße eignet sich entweder eine reife Tomate oder etwas Apfeldicksaft.



30 Minuten



2 Personen



WirEssenGesund.de
 Weil Ernährung wichtig ist!

LUST AUF REZEPT UPDATES & MEHR?
 TRAGE DICH DOCH FÜR UNSEREN
 KOSTENLOSEN NEWSLETTER EIN! 

Werde Teil einer Gemeinschaft die etwas bewegt.

STELLE FRAGEN, DISKUTIERE & KOCHGEMEINSAM.

Gemeinsam macht alles noch mehr Spaß! Diskutiere, unterstütze andere, koche zusammen mit anderen leckere Rezepte uvm.



DEINE GRUPPE
AUF FACEBOOK

- ✓ Sprich mit den Köchen
- ✓ Stelle Fragen
- ✓ Koche gemeinsam
- ✓ Setze ein Zeichen



**KOMM AUCH IN
DIE GRUPPE**

LUST AUF MEHR? MEHR REZEPTE, INFOS & UPDATES.

Hast du Lust auf mehr? Möchtest du weitere leckere Rezepte erhalten? Viele interessante Infos & Updates für das Buch bekommen?



DEIN KOSTENLOSER
NEWSLETTER

- ✓ Neue Rezepte
- ✓ Interessante Infos
- ✓ Weitere Kochtipps
- ✓ Updates für das Buch



**TRAGE DICH HIER
KOSTENLOS EIN**



Impressum

© 2015 WirEssenGesund.de

Inhaber / Anbieter

picabird Strußenberg, Beuschel & Beuschel GbR
Kloster-Banz-Str. 2
96250 Ebensfeld

Kontakt

E-Mail: kontakt@wir-essen-gesund.de
Web: www.wir-essen-gesund.de

Hinweis

Es wird keine Verantwortung oder Gewähr für den Inhalt anderer Webseiten übernommen, auf welche durch Links oder in anderer Weise verwiesen wird. Wir weisen darauf hin, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den verlinkten Seiten erkennbar waren.

Die Informationen in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig geprüft worden, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen



WirEssenGesund.de
Besuche uns doch mal auf unserer Webseite, unseren Blog oder Facebook. :)



Mach auch mit!
Komm doch auch in unsere Facebook Gruppe! Stelle Fragen und hilf anderen.

Bildnachweise

Vorwort

Sundaram Ramaswamy via Flickr.com / CC

Robert Couse-Baker via Flickr.com / CC

Kleine Anleitung

True New Zealand Advent via Flickr.com / CC

Warum Fairfood

Douglas Scortegagna via Flickr.com / CC

U.S. Department of Agriculture via Flickr.com / CC

So funktioniert Fairfood

kris krüg via Flickr.com / CC

Was Lebensmittel anrichten können

SarahTz via Flickr.com / CC

3rd Eye Photographer via Flickr.com / CC

Die Welt liebt Fleisch

Charakter der Statistik designed by Freepik.com

Dominic Alves via Flickr.com / CC

Jim Champion via Flickr.com / CC

liz west via Flickr.com / CC

16:9clue via Flickr.com / CC

RichardBH via Flickr.com / CC

Alpha via Flickr.com / CC

Cody and Maureen via Flickr.com / CC

Landverbrauch

Mycatkins via Flickr.com / CC

Mike Krüger via Flickr.com / CC

CO2 Ausstoß

Nicolas Raymond via Flickr.com / CC

Wasserverbrauch

Lies Thru a Lens via Flickr.com / CC

Charakter der Statistik designed by Freepik.com

Sacca via Flickr.com / CC

Werde Teil einer Gemeinschaft

True New Zealand Advent via Flickr.com / CC

Rainer Stropek via Flickr.com / CC

Vielen Dank an die Fotografen der ganzen tollen Bilder und dafür, dass Sie Ihre Werke mittels der Creative Commons Lizenz der Gemeinschaft zur Verfügung stellen. Auf unserer Webseite befinden sich Links zu allen Flickr Fotografen, die in diesem Buch vorkommen.

