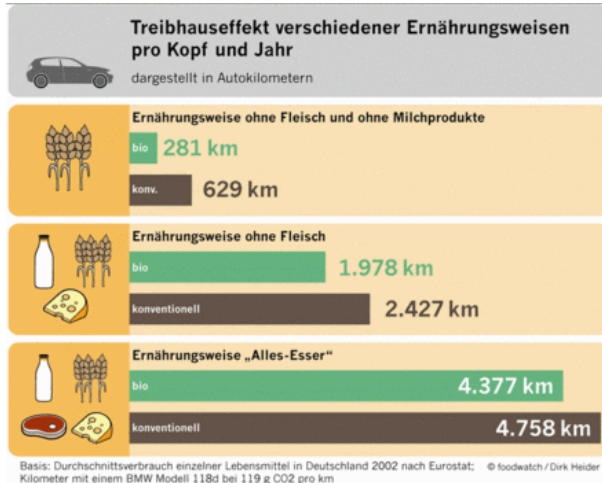


Veggie-Day am Heidelberg

Seit dem 24.03.2015 gibt es bei uns in der Kantine jeden Dienstag den Veggie-Day. Doch was soll das eigentlich? Es gab bisher doch auch jeden Tag vegetarische Gerichte!

Bei uns gibt es den Veggie-Day weil...

... wir als Umweltschule für ein gutes Klima sorgen wollen!



Wer 1 Jahr lang Fleisch isst, belastet die Umwelt genau so stark wie jemand, der fast 5000km mit dem Auto fährt.¹

Dafür könntest du 6 Mal von Hamburg nach München fahren. Würde ganz Deutschland einen Veggie-Day einlegen, könnten wir in einem Jahr die Klimagase von 6 Millionen Autos einsparen.²

Da wollen wir natürlich mithelfen!

... wir gesund bleiben wollen.

Fleisch enthält Vitamin B1 und B2, Eisen und Zink; alles wichtige Vitalstoffe für eine ausgeglichene Ernährung.

Doch um diesen Bedarf zu decken benötigen Erwachsene maximal 300–600 Gramm Fleisch pro Woche, Kinder benötigen sogar nur ein Drittel hiervon. Im Durchschnitt isst jeder Deutsche jedoch mehr als 1,2 Kilogramm Fleisch pro Woche- und gefährdet damit die eigene Gesundheit.³

Denn übermäßiger Fleischkonsum kann zu Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Übergewicht führen. Mit dem Veggie-Day rufen wir auf zu einem bewussteren Umgang mit der eigenen Ernährung!

... wir unseren Teil für mehr Gerechtigkeit leisten wollen!

Dass es Länder gibt, in denen Kinder und Erwachsene an Hunger und Unterernährung leiden müssen, ist leider nichts Neues. Doch was hat das mit Fleischloser Ernährung zu tun?

Mit dem Veggie-Day wollen wir darauf aufmerksam machen, dass unser Fleischkonsum nicht nur uns selbst betrifft. Denn circa 35% der weltweiten Getreideproduktion wird für die Tierfütterung eingesetzt.⁴ Würde ganz Deutschland einmal die Woche auf Fleisch verzichten, könnten insgesamt mehr als 2 Mio. Tonnen Getreide eingespart werden.⁵

Was heißt das jetzt für die STS am Heidelberg? Sollen wir alle Vegetarier werden? Schaffen wir Fleisch gleich ganz ab?

Wie du dich ernähren willst, ist natürlich noch immer deine eigene, ganz persönliche Entscheidung.

Der Veggie-Day soll dich dazu anregen, dich mit dem Thema gesunde Ernährung auseinander zu setzen und dir zeigen, wie lecker vegetarische Alternativen zu einer Portion Spaghetti Bolognese sein können. Guten Appetit!

Quellen:

1 www.foodwatch.org/de/informieren/klimaschutz/mehr-zum-thema/foodwatch-report/

2 www.vebu.de/vebu/downloads/faltblaetter/694-donnerstag-ist-veggietag

3 www.dge.de/modules.php

4 www.weltagrarbericht.de/downloads/Wege_aus_der_Hungerkrise_2.4MB.pdf

5 www.vebu.de/vebu/downloads/faltblaetter/694-donnerstag-ist-veggietag