



karlsruhe
tourismus

Nachhaltig Leben:

Gesunde Ernährung & Planetary Health

Lunch & Learn

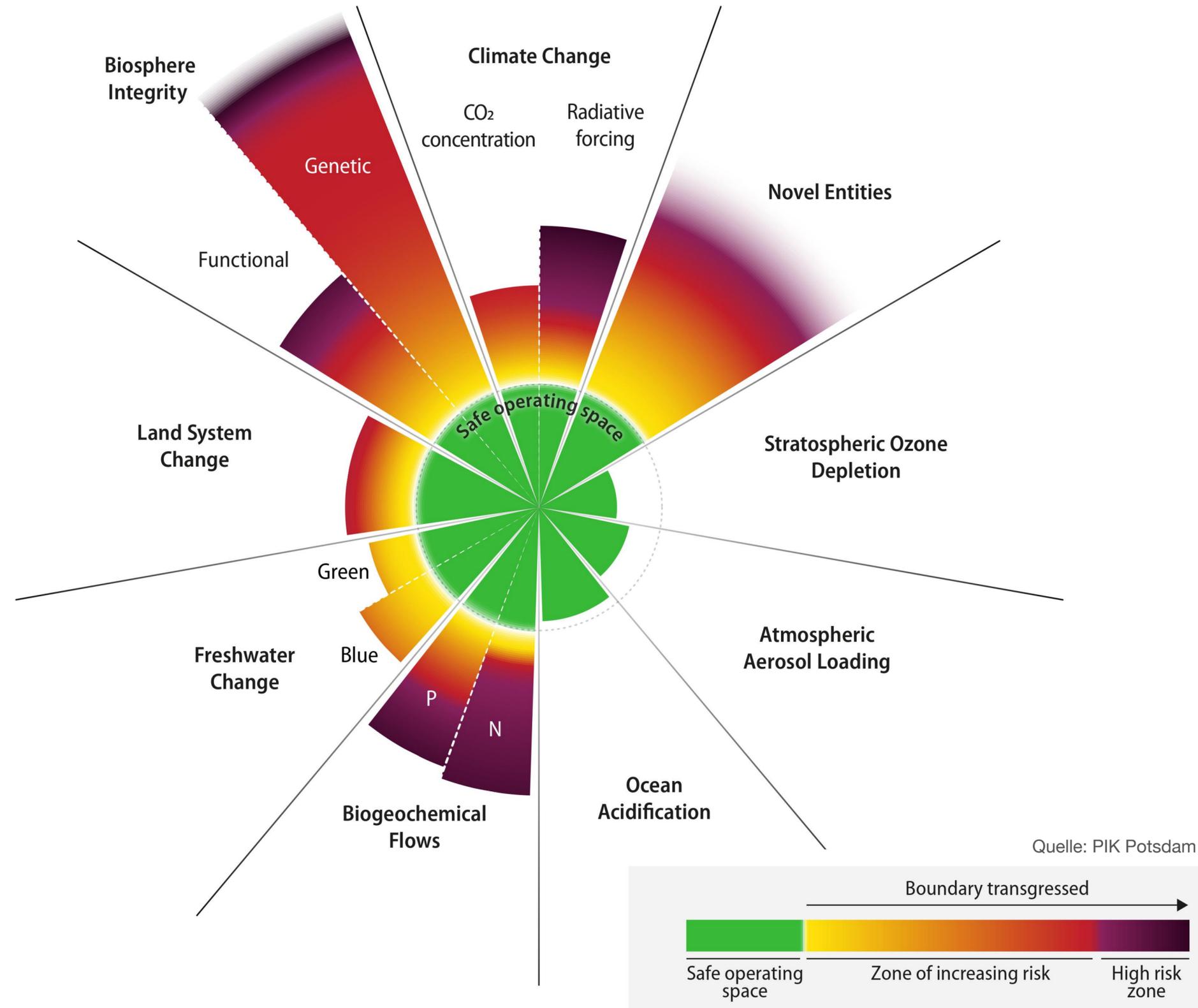
Dominika Mazurkiewicz

20. September 2023



- 1. Planetary Health Diet**
- 2. Vegetarische und vegane Ernährung**
- 3. Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Planetare Grenzen.

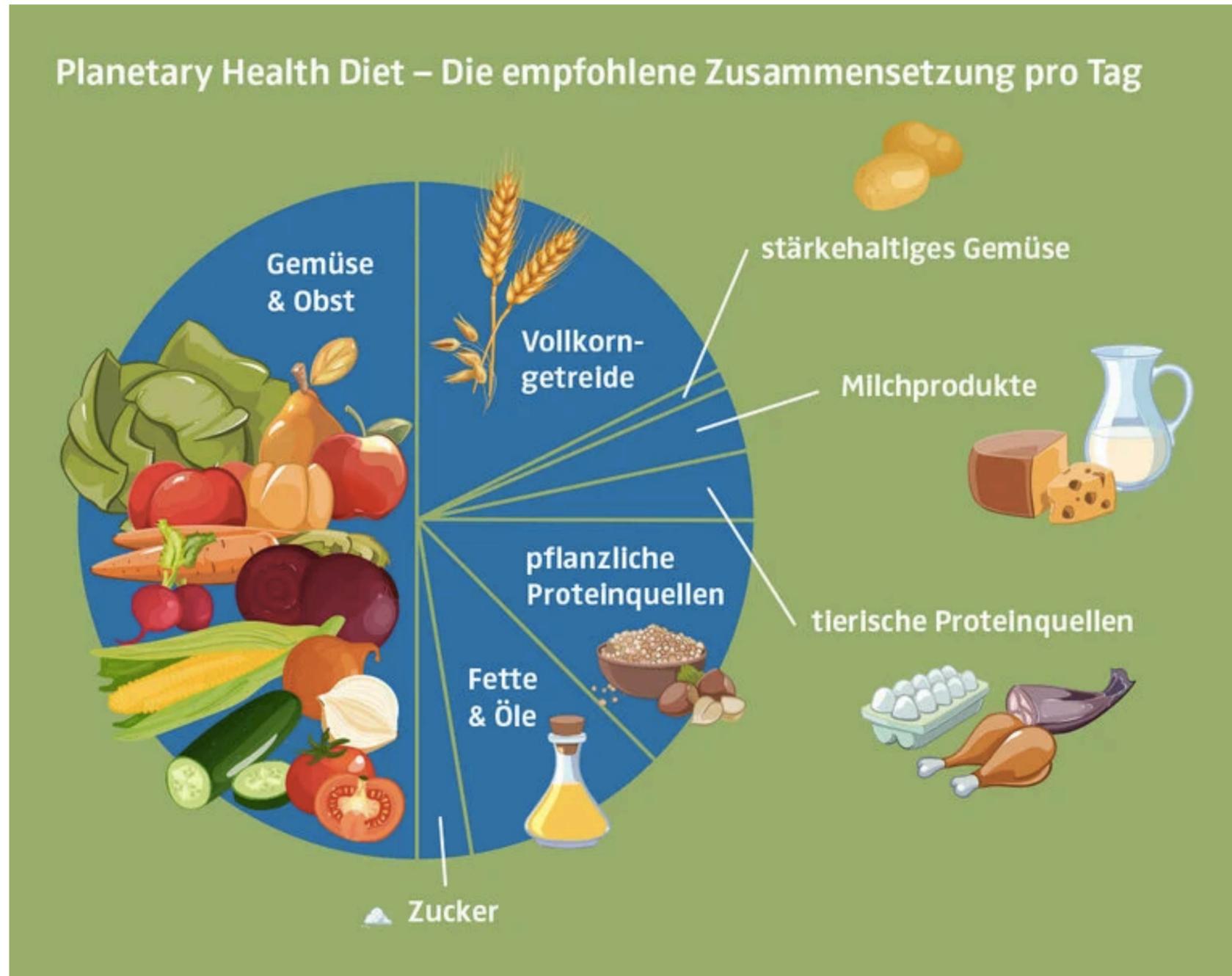




Wie können im Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen gesund ernährt werden, ohne den Planeten zu zerstören?

- Erarbeitet durch EAT-Lancet-Kommission
- Ernährung innerhalb der planetaren Belastungsgrenzen
- Gesunde und ausgewogene Ernährung für jeden Menschen
- Grundlegende Veränderung unserer Landwirtschaft und Ernährungsweise





- Flexitarische Ernährung
- Verdopplung des Konsums von Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten
- Halbierung des Konsums von Fleisch und Zucker
- Angepasst an die kulturellen und demographischen Gegebenheiten



- Gesunde Ernährung fördern
- Qualität und Vielfalt statt Quantität
- Landwirtschaft nachhaltig intensivieren
- Strenge Vorgaben für Nutzung von Land und Meer
- Lebensmittelabfälle halbieren





- Gesund (ballaststoffreich, cholesterinsenkend, ...)
- Hoher Proteingehalt (gut für Vegetarier:innen und Veganer:innen geeignet)
- Umweltfreundlich (wassereffizient, fördern Bodengesundheit und Biodiversität)
- Abwechslungsreich (18.000 Sorten)
- Günstig

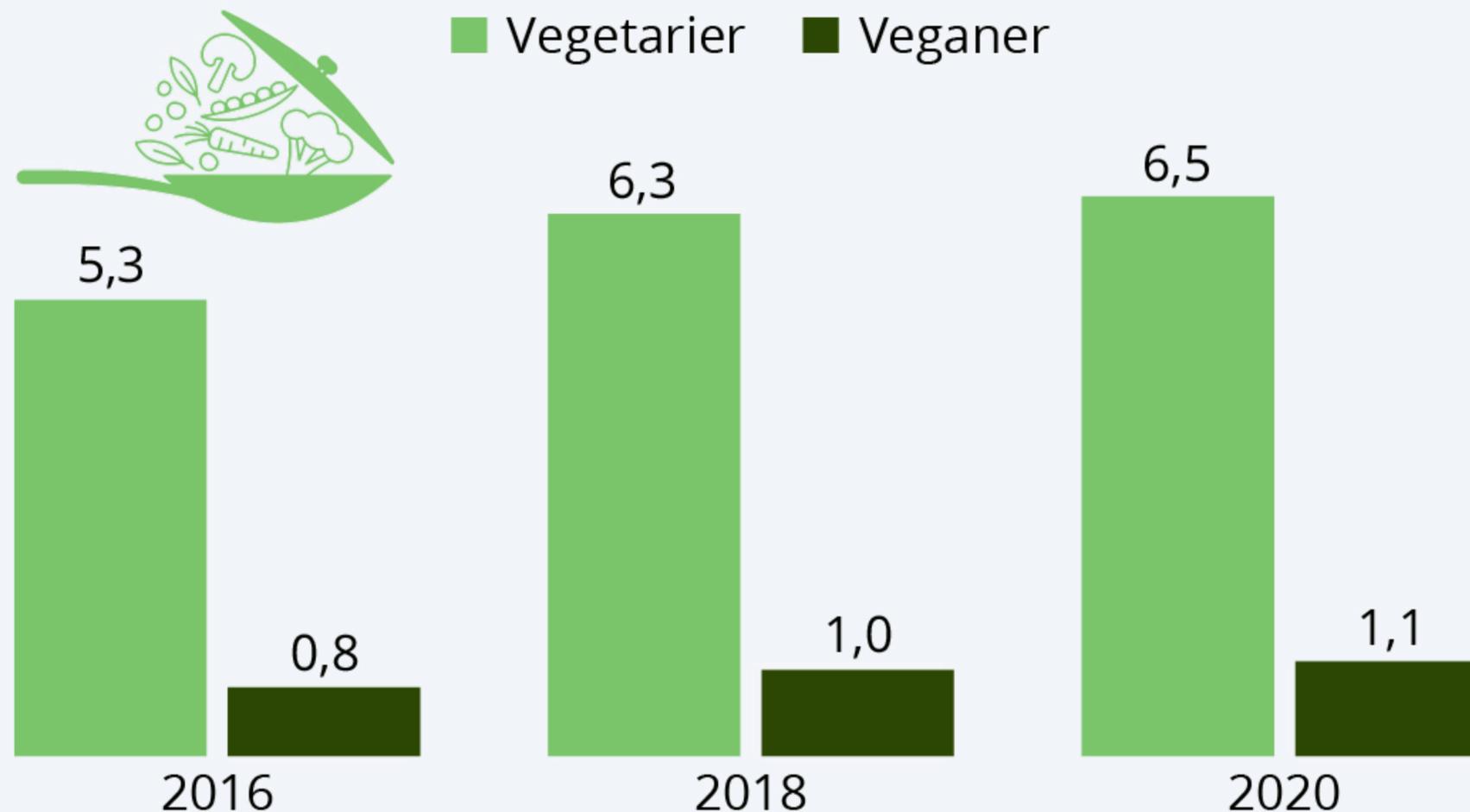
TIPP: [Slow-Food-Hülsenfrüchtekarte](#)





Rund 8 Millionen Deutsche essen kein Fleisch

Anzahl der Personen in Deutschland, die sich selbst als Vegetarier bzw. Veganer einordnen (in Mio.)



Basis: Jeweils mind. 23.000 Befragte in Deutschland ab 14 Jahren;
Hochrechnung auf rund 70 Mio. Personen

Quelle: IfD Allensbach



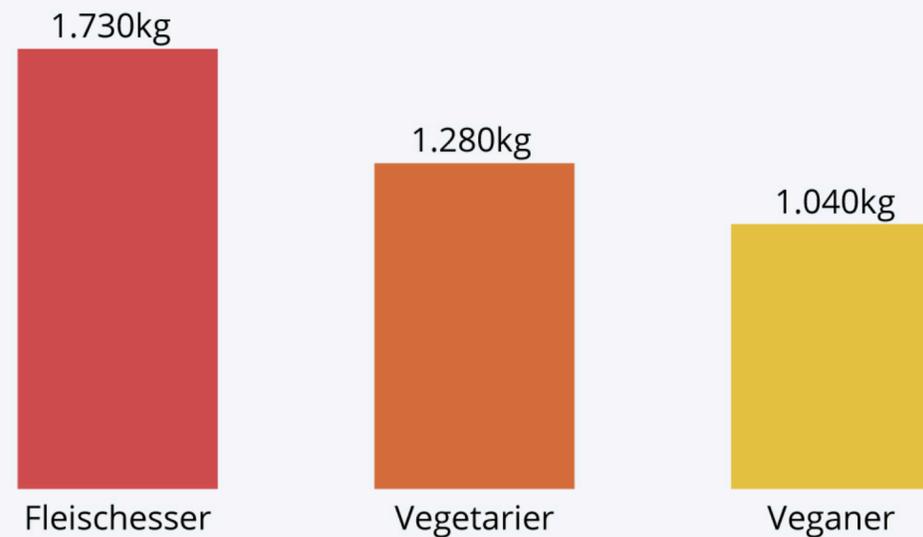
VEGAN





Fleischesser belasten das Klima stärker

Durchschnittlicher CO₂-Ausstoß verschiedener Ernährungsweisen pro Person und Jahr*



* männliche Person im Alter von 30-59, gelegentlicher Konsum von regionalen, tiefgekühlten, saisonalen und Bio-Produkten; Stand: 14.01.2020
Quellen: Umweltbundesamt, Statista-Berechnung

- Mehr Treibhausgase durch Tierhaltung
- Hoher Landflächen- und Wasserverbrauch
- Umwandlung von pflanzlichen zu tierischen Produkten ist ineffizient
- Einsatz von Antibiotika



DER WAHRE PREIS

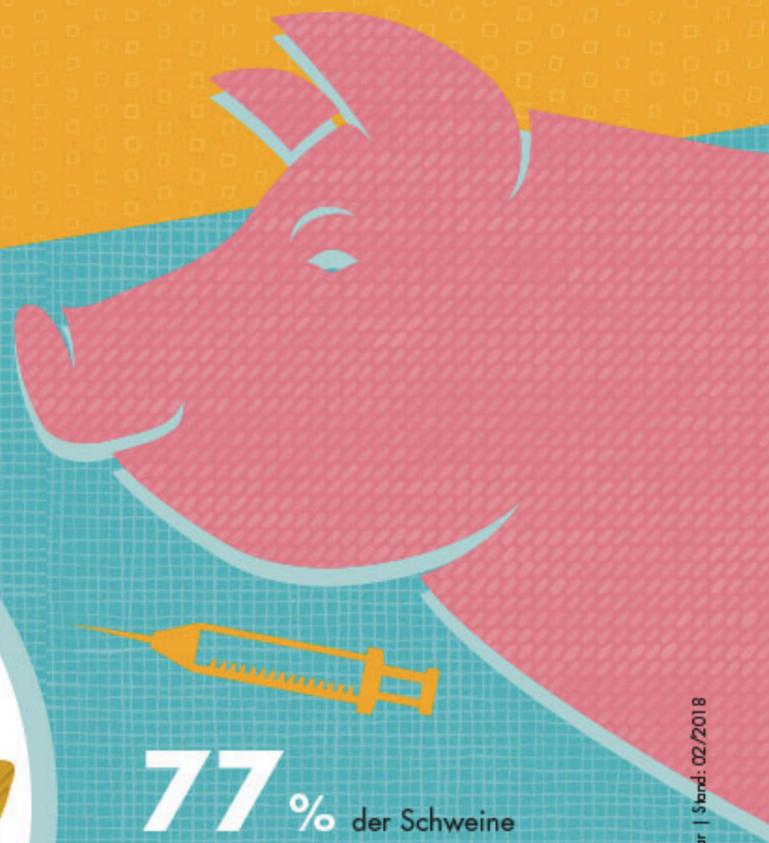
»Ein **SCHNITZEL** bitte!«

200 g
Schweineschnitzel
1,00 €



27,5 Millionen
Schweine werden in Deutschland gehalten.

0,75 qm Stallfläche
ist für ein 110 kg schweres Mastschwein vorgesehen



77% der Schweine
in Niedersachsen bekommen
Antibiotika.

130 g
Soja und andere Futtermittel
werden für 200g Schnitzel
verfüttert.



1.198 Liter Wasser
werden für die Produktion
von einem Schnitzel gebraucht.





- Nachfrage steigt
- Oft mangelnde Verfügbarkeit von vegetarischen und veganen Optionen in Restaurants
- Was kann man Gästen bieten?
- Food Trend: „Veganizing“

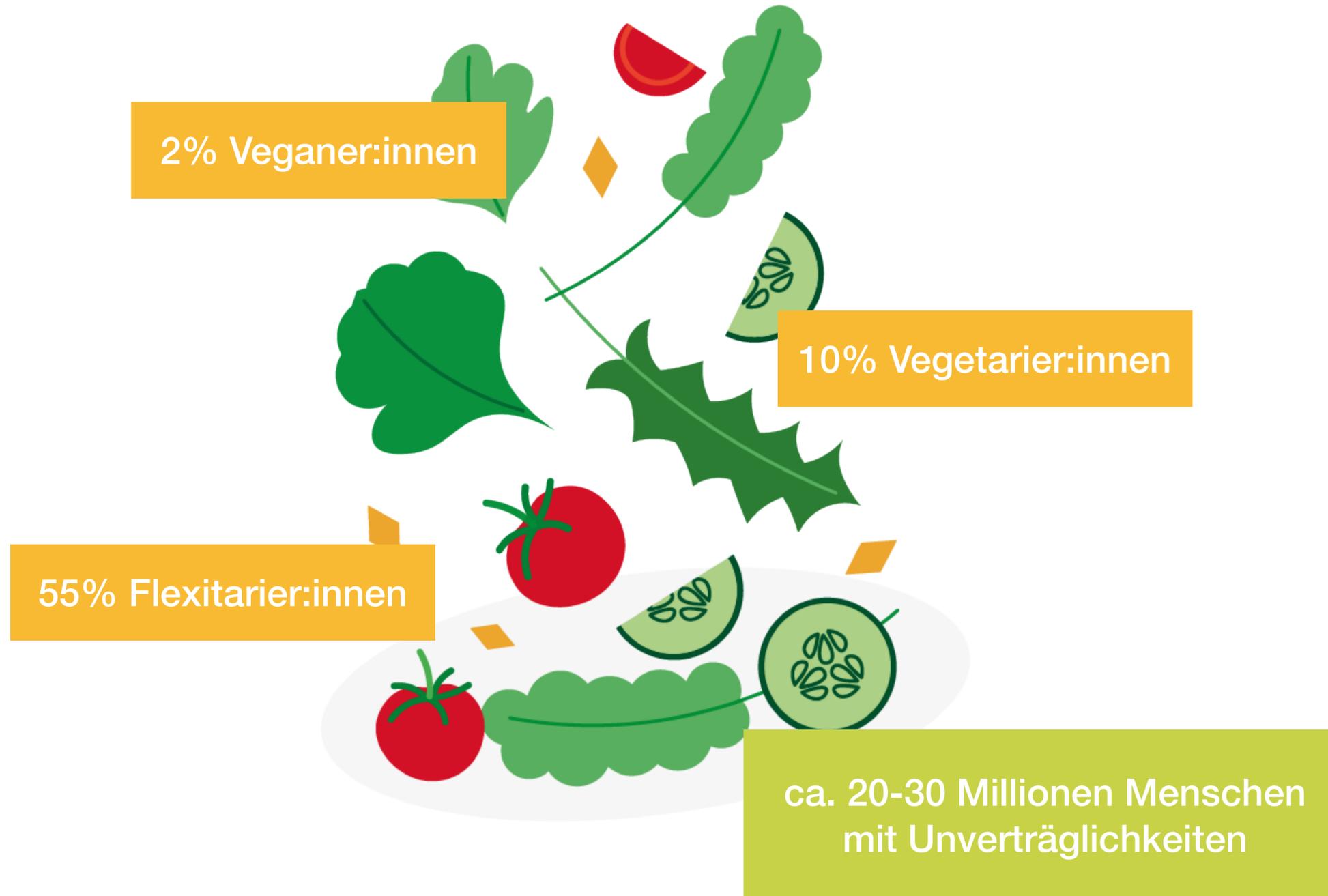




- Traditionelle, regionale Rezepte „veganisieren“
- Lokale Gastronomie dabei unterstützen, das Angebot authentisch zu erweitern
- Für pflanzliche Küche in Erlebnisveranstaltungen begeistern und Akzeptanz fördern
- Partizipation fördern



- Vegan / vegetarisch ist der neue Standard
- Burger werden automatisch mit tierleidfreiem Patty serviert
- Patty auf Erbsen- & Weizenbasis
- Rindfleisch Patty kostet 1€ extra
- Premium Beef aus der Lüneburger Heide





- Aktuell leiden in Deutschland etwa 20 bis 30 Millionen Menschen an Allergien oder Unverträglichkeiten. Die Tendenz ist steigend.
- Unverträglichkeiten hängen nach Studien nicht mit Genetik, sondern überwiegend mit Umwelteinflüssen zusammen





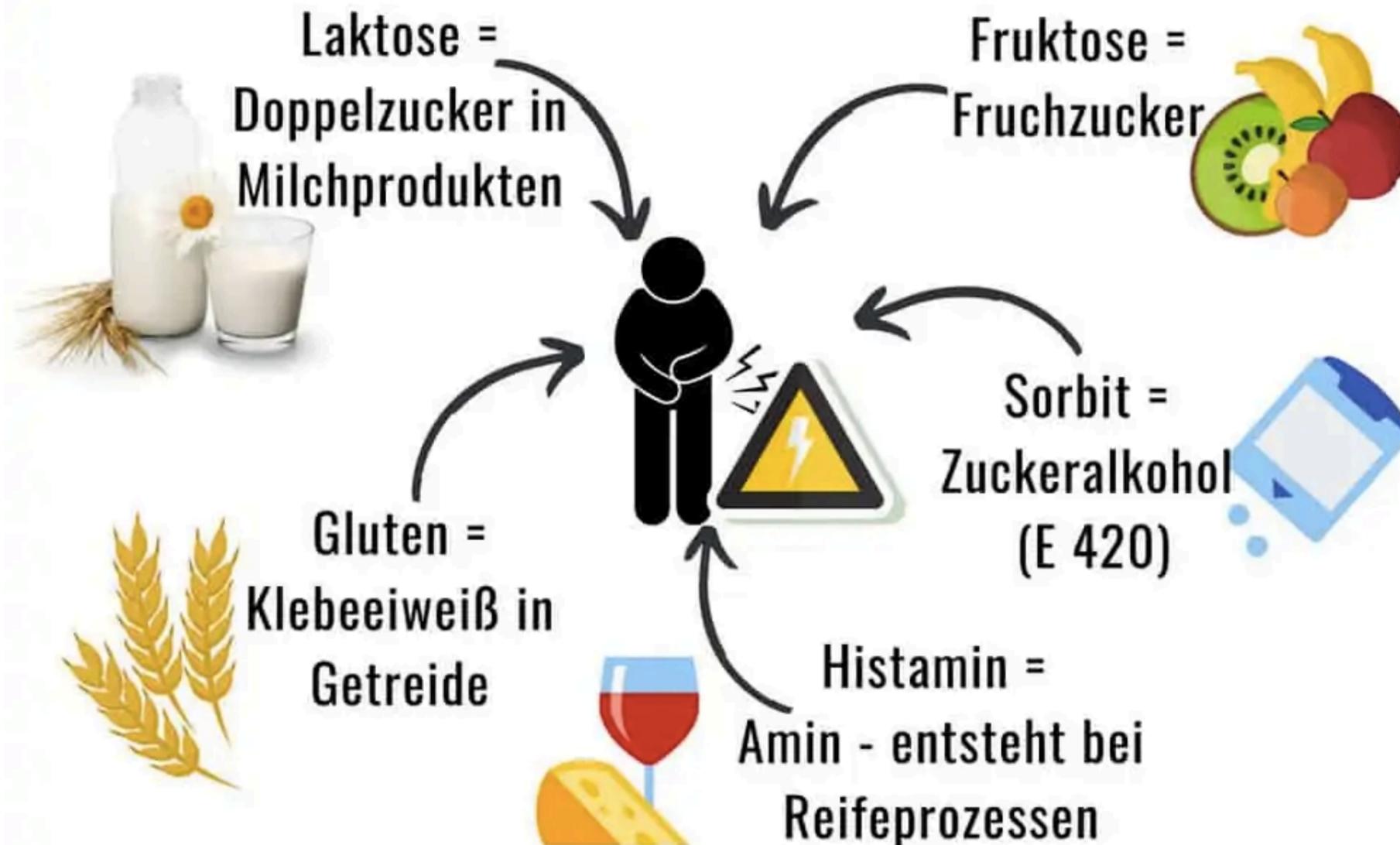
Allergie

Intoleranz

Ursache	Überempfindlichkeit des Immunsystems	Verdauungsprobleme (z.B. fehlendes Enzym)
Symptome	stark und akut, z.B. Atemnot, Juckreiz	nicht akut, z.B. Durchfall, Bauchschmerzen
Auftreten	selbst bei Spuren des Allergens	meistens nur bei größeren Mengen
Beispiele	Milchallergie Erdnussallergie	Laktoseintoleranz Glutenintoleranz



- DIE 5 HÄUFIGSTEN - LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN -





- Gerichte in der Speisekarte markieren
- Allergenliste schnell verfügbar
- Alternativprodukte anbieten
- Küchenpersonal schulen, um Verunreinigungen zu vermeiden
- Strenge Trennung der Lebensmittel







26.04.2023 Nachhaltig Genießen

Von Trends, Transportwegen, Fußabdrücken und Müllentstehung

24.05.2023 Nachhaltig Einkaufen

Von Kreislaufwirtschaft, Regionalität, Saisonalität, Bio und Fair Trade

19.07.2023 Nachhaltig Vermeiden

Speiseabfälle messen und reduzieren, Mehrwert durch Mehrweg

20.09.2023 Nachhaltig Leben

Gesunde Ernährung & Planetary Health

25.10.2023 Nachhaltig Gestalten

Nachhaltige Menüs & Speisekarten

15.11.2023 Nachhaltig Kommunizieren

Von Nudging im Lebensmittelbereich und Storytelling entlang der Customer Journey



**Bei Fragen stehen wir Ihnen
gern zur Verfügung!**

Dominika Mazurkiewicz

+49 (0) 40 / 53 93 00 12

+49 (0) 151 10385975

dm@klimapatenschaft-tourismus.de