

Frühling auf dem Teller: 10 Tipps für mehr pflanzlichen Genuss!

Erfahren Sie, wie eine pflanzenbasierte Ernährung das Klima schützt und Gesundheit fördert. 10 praktische Tipps von DIE UMWELTBERATUNG.

Wien, Österreich - Die Bedeutung einer pflanzenbasierten Ernährung wird zunehmend erkannt, sowohl für die Gesundheit als auch für das Klima. In einem aktuellen Bericht von **OTS** wird hervorgehoben, dass eine verstärkte Integration pflanzlicher Nahrungsmittel in die tägliche Ernährung nicht nur die persönliche Gesundheit fördert, sondern auch maßgeblich zur Reduzierung von CO₂-Emissionen beiträgt.

Ein Blick auf die durchschnittliche Ernährung in Österreich zeigt, dass diese jährlich etwa 1.257 kg CO₂-Äquivalente pro Person verursacht. Im Vergleich dazu würde eine rein pflanzliche Ernährung lediglich ein Viertel dieser Emissionen hervorrufen. Die Umweltberatung hat dazu zehn praktische Tipps zusammengestellt, um den pflanzlichen Genuss im Alltag zu fördern.

Tipps für eine pflanzenbetonte Ernährung

- **Bewusster Einkauf:** Halten Sie pflanzliche Zutaten vorrätig und reduzieren Sie tierische Vorräte.
- **Konservierung:** Lagern Sie Obst und Gemüse durch Methoden wie Einmachen oder Trocknen.
- **Getrocknete Hülsenfrüchte einlagern:** Zutaten wie Bohnen und Linsen sind nahrhaft und vielseitig.
- **Vielfalt bei Getreide:** Nutzen Sie verschiedene Sorten wie

Vollkornhirse und Buchweizen.

- Fermentierte Lebensmittel: Diese unterstützen die Darmflora und sind gesund.
- Pilze verwenden: Sie bieten eine schmackhafte und nährstoffreiche Ergänzung.
- Wildkräuter pflücken: Schmecken Sie Ihre Gerichte mit heimischen Kräutern ab.
- Nüsse und Samen genießen: Diese sind reich an gesunden Fetten und Nährstoffen.
- Sprossen und Keimlinge: Diese bringen zusätzliche Vitamine in die Ernährung.
- Kreativ würzen: Nutzen Sie Kräuter, Gewürze und Knoblauch für neue Geschmackserlebnisse.

Das Ernährungsumfeld ist dabei entscheidend: Eine Umstellung auf pflanzenbasierte Kost kann den ökologischen Fußabdruck erheblich verringern. **Biovie** betont, dass tierische Produkte, insbesondere rotes Fleisch, massive CO₂-Emissionen generieren, die bis zu 100-mal höher sein können als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Im Umkehrschluss belegt man, dass eine pflanzliche Ernährung die Emissionen um bis zu 73% reduzieren kann.

Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein

Neben der Reduktion von CO₂-Emissionen hat die Wahl pflanzlicher Nahrungsmittel auch weitreichende Vorteile für die Umwelt. Der Bezug weniger landwirtschaftlicher Flächen und der geringere Wasserverbrauch sind bedeutende Faktoren, die zur Förderung einer nachhaltigen Landwirtschaft beitragen. Eine pflanzenbasierte Diät benötigt weniger natürliche Ressourcen als die Produktion von tierischen Produkten, was auch die Biodiversität unterstützt.

Aber nicht nur die Wahl der Lebensmittel ist entscheidend; auch der Umgang mit Lebensmitteln hat einen tiefgreifenden Einfluss auf die Umwelt. Laut dem **WWF** machen Lebensmittelabfälle fast 10 Prozent der globalen Emissionen aus. Jährlich gehen

geschätzt 1,2 Milliarden Tonnen genießbarer Nahrungsmittel verloren. Um dem entgegenzuwirken, sind bewusste Kaufentscheidungen und eine Vermeidung von Verschwendung von wesentlicher Bedeutung.

Schnell ist klar: Jedes Einzelne kann durch einfache Entscheidungen, wie die Integration mehr pflanzlicher Produkte in die Ernährung und die Reduzierung von Lebensmittelverschwendung, aktiv zum Klimaschutz beitragen. Die Umstellung auf eine nachhaltige Ernährung ist nicht nur ein Schlagwort, sondern eine Notwendigkeit für einen gesunden Planeten und eine gesunde Gesellschaft.

Details	
Vorfall	Umwelt
Ort	Wien, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.ots.at• www.biovie.fr• www.wwf.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at