

## Die Ziele des "Veggiday"

Ein Tag ohne Fleisch für Klimaschutz, Gesundheit und Nachhaltigkeit!

Der vegetarische Donnerstag ist eine gute Gelegenheit, eingefahrene Ernährungs- und Konsumgewohnheiten zu überdenken und Impulse für ihre Veränderung zu geben. Essen ist ein emotional besetztes und sehr privates Thema, sorgt aber zunehmend und weltweit für öffentliche Kosten.



Zu viel Fleisch ist ungesund, schädigt Herz und Kreislauf und verursacht Krebs. Kinder essen lieber Burger statt Gemüse und werden immer dicker. Discounter verkaufen künstlich aromatisierte und chemisch angereicherte Fertigprodukte. Die Kulturtechnik Kochen kommt heute schon in vielen Haushalten nur noch reduziert vor. Für den weltweit wachsenden Fleischbedarf werden CO<sub>2</sub>-absorbierende Regenwälder abgeholzt, um Weideland für Rinderherden und Anbauflächen für Futtermittel zu schaffen. Statt Getreide für hungernde Menschen anzubauen, wird Soja zum begehrten Exportgut für die Massentierhaltung.

## Die Ziele des "Veggiday"

**Klimaschutz und Nachhaltigkeit:** Weniger Fleisch zu essen spart CO<sub>2</sub> und schont langfristig Ressourcen: Regenwäldern, Wasser, Ackerflächen für Futtermittel und fossile Energie für deren Transporte. Für ein Kilogramm Rindfleisch benötigt man 15 000 Liter Wasser, 15 Kilogramm Futtermittel, Düngemitteln, Pestizide und Hormone.

**Gesundheitsvorsorge:** Ernährungswissenschaftler empfehlen max. 300 bis 600 Gramm Fleisch- und Wurstwaren pro Woche, um das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu mindern, und 5 x täglich Obst und Gemüse für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

**Bewusste Esskultur:** Der Trend zu Bio-Lebens-Mitteln zeugt von einer Rückbesinnung auf regionale und saisonale Produkte und fördert eine kulinarische Philosophie der kurzen Wege, die zugleich klimaschützend, gesundheitsfördernd und nachhaltig ist.

### **Der "Veggiday" richtet sich an folgende Zielgruppen und will**

**Kitas und Schulen** vom Sinn eines regelmäßigen vegetarischen Tages überzeugen. Kinder und Jugendliche können hier sinnvolles Essen lernen (und Eltern "anlernen"). Die Vorliebe für gutes/gesundes Essen oder Fast Food ist das Ergebnis eines zu Hause, in Kita und Schule geprägten Lernprozesses. Also sollte hier auch soziales Lernen für einen ökologischen Wandel und mehr Nachhaltigkeit angesiedelt werden.

**Großküchen** (Altenheime, Krankenhäuser, Kantinen, Mensen u.a.) und **Restaurants** dazu bewegen, neben anderen Speisen donnerstags deutlich mehr vegetarische Gerichte anzubieten und dies klar zu kennzeichnen.

In **betrieblichen und öffentlichen Veranstaltungen** zusammen mit unterstützenden Partnern, die Idee des "Veggiday" verbreiten und zu mehr Klimabewusstsein auffordern.

**Artgerechte Tierhaltung, regionale und biologische Landwirtschaft** fördern, die deutlich weniger CO<sub>2</sub> produziert als konventionelle Methoden.

**Für Verbraucher ein Ritual schaffen** (analog zu "freitags Fisch"), das Gewohnheiten in Frage stellt und in der Folge zu einem nachhaltigen und (klima)bewussten Konsumverhalten führt.

### **Der "Veggiday" steht für:**

Umwelt und Klima - Gesundheit und Ernährung – Ressourcenschonung und Nachhaltigkeit – Erhalt unserer Kulturlandschaft.

### **Die goldenen Regeln des Veggiday-Projekts für eine "CO<sub>2</sub>-leichte" Ernährung:**

- **Alles zu seiner Zeit, aus der Region und möglichst viel Bio.**

- **Wer weiter denkt, kauft näher ein.**