

Informationen in Leichter Sprache



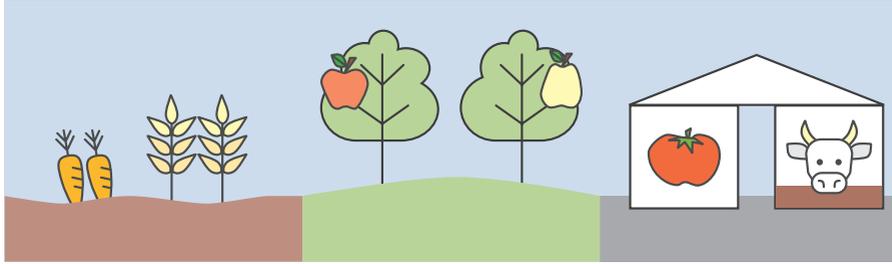
# Gesund essen. Gut für dich. Gut für die Welt.



AGRAR   
KOORDINATION

# Unser Essen verändert das Klima

Unser Essen muss irgend-wo wachsen.  
Es wächst an Bäumen und auf Feldern.  
Es wächst im Gewächs-haus und im Stall.



Das braucht Platz.  
Das braucht Wasser.  
Das braucht Energie.

## Das Problem:

Wir verbrauchen  
**zu viel** Platz, Wasser und Energie.  
Deshalb ändert sich das Klima.  
Und das ist schlecht für uns.

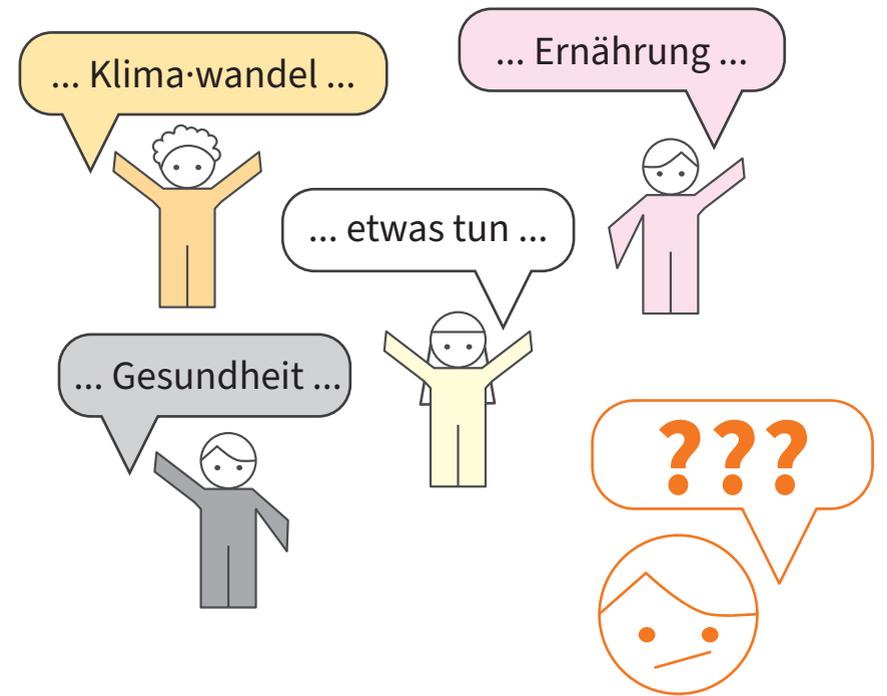


## Das hilft dagegen:

Wir können darauf achten,  
**was** wir essen.  
Dann essen wir auch gesund.



# Mitreden können



## In diesem Heft gibt es viele Infos.

- ▶ Damit Sie mitreden können.
- ▶ Damit Sie mithelfen können, das Klima zu retten.
- ▶ Damit Sie gesund essen.

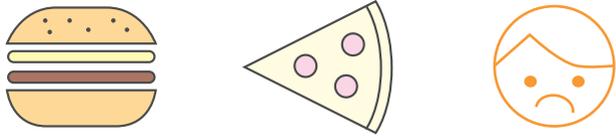


## Die Probleme

### Ungesundes Essen:

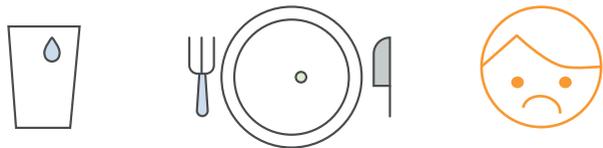
Das macht krank.

Man wird nicht sofort ganz krank,  
aber mit der Zeit.

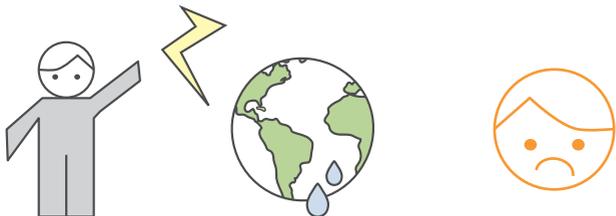


### Hunger:

Viele Menschen haben **nicht** genug zu essen.



### Wir zerstören unsere Erde.

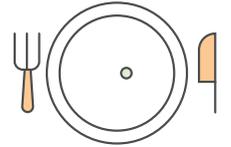


## Die Probleme rund ums Essen

Beim Essen gibt es 3 große Probleme.

### 1. Hunger

Sehr schlimm ist der Hunger.



Es gibt Länder,  
da haben die Menschen zu wenig zu essen.  
Das bedeutet:  
In diesen Ländern verhungern viele Menschen.  
Das heißt:  
Sie sterben.

### Warum gibt es den Hunger in der Welt?

Die wichtigsten Gründe sind:

- ▶ Kriege.
- ▶ Schlechter Boden.
- ▶ Dürre,  
weil es sehr lange **nicht** regnet.



## 2. Ungesundes Essen

Das Fachwort ist Mangelernährung.  
Ernährung ist ein anderes Wort  
für Essen und Trinken.

Gute Ernährung bedeutet:  
Im Essen sind viele Vitamine und Mineralstoffe.

Wenn **sehr wenig** Vitamine und Mineralstoffe  
im Essen sind,  
dann ist das eine schlechte Ernährung.  
Die macht müde und schlapp.  
Und krank.



©christian-erfurt/Unsplash

Der Körper braucht Vitamine und Mineralstoffe.

## Der Grund für Mangelernährung

Die Menschen essen zu **wenig** Obst und Gemüse.



### In einigen Ländern gibt es zu wenig Gemüse:

Dort gibt es zu viele Felder mit Mais und Soja.  
Diese Felder sind dann besetzt.  
Auf ihnen kann also **kein** Gemüse wachsen.



### Armut:

In einigen Ländern ist Obst und Gemüse  
für arme Menschen zu teuer.



### Werbung:

Auf den Packungen von Fertigessen  
sind oft Bilder von frischem Obst und Gemüse.  
Viele Menschen glauben deshalb,  
dass so ein Fertigessen gesund ist.  
Das stimmt leider **nicht**.



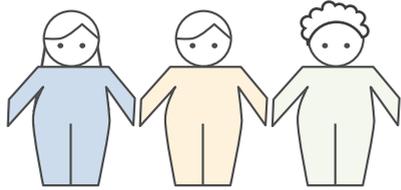
### Geschmack:

Frisches Gemüse schmeckt sehr gut.  
Aber viele Menschen haben das **nicht** gelernt.  
Sie kennen nur den Geschmack von  
Fertigessen.



### 3. Übergewicht

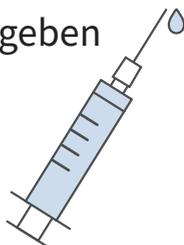
Über-gewicht ist ein anderes Wort für dick sein.



Für jeden Menschen gibt es ein gutes Gewicht.  
Wenn ein Mensch schwerer ist,  
dann hat er Über-gewicht.  
Er ist **über** seinem guten Gewicht.  
Dann ist er dick.



In Ländern mit vielen dicken Menschen  
gibt es auch viele Menschen mit Krankheiten.  
An diesen Krankheiten kann man sterben.  
Deshalb müssen diese Länder viel Geld ausgeben  
für Medizin und Krankenhäuser.

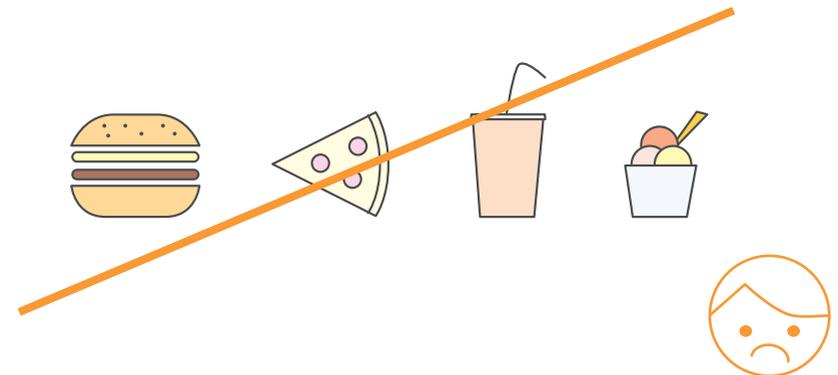


### Die Gründe für Über-gewicht

Die Menschen bewegen sich zu wenig.

Und die Menschen essen falsch:

- ▶ Sie essen **zu viel** Fleisch.
- ▶ Sie essen **zu wenig** Obst und Gemüse.
- ▶ Sie essen **zu viel** Fertig-essen aus dem Supermarkt.  
Dieses Essen hat oft viel Salz, Fett und Zucker.



## Das Problem beim Klima

Das Klima auf unserer Erde ändert sich.  
Es wird immer wärmer.  
Das nennt man Klima-wandel.

Der Klima-wandel bringt viele große Probleme.

### Das größte Problem:

Das Eis am Nord-pol und am Süd-pol schmilzt.



istockphoto.com/@Coldimages

Und der Meeres-spiegel steigt.  
Das bedeutet: Das Wasser wird höher.  
Das ist gefährlich für die Länder am Meer.

### Der Grund für den Klima-wandel sind wir:

Denn wir produzieren **zu viel** Kohlen-dioxid.  
Die Abkürzung ist CO<sub>2</sub>.  
(CO<sub>2</sub> spricht man so aus: ze-oh-zwei.)

## Ze-oh-zwei (CO<sub>2</sub>)

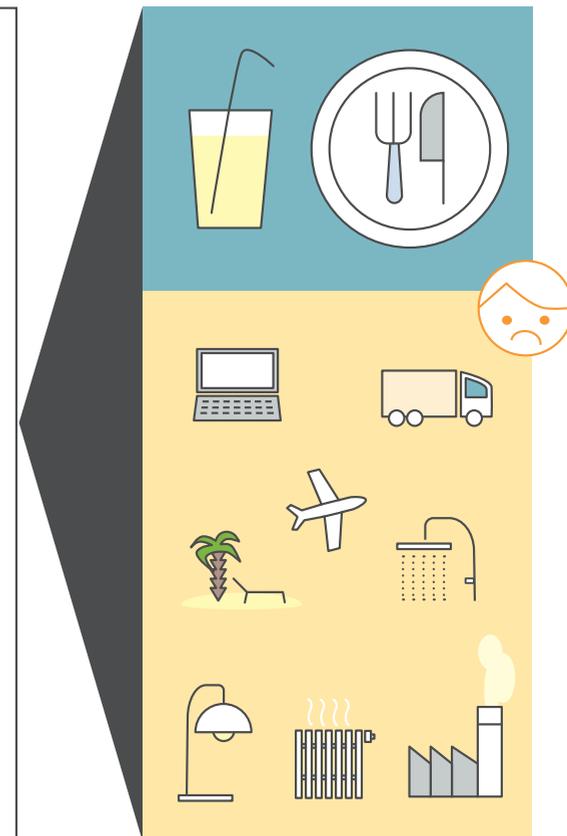
CO<sub>2</sub> ist ein Gas.  
Es steigt hoch in die Luft.  
Durch das Gas bleibt die Erde warm.  
Deshalb sagt man auch: Treibhaus-gas.

Aber wenn es **zu viel** Treibhaus-gas gibt,  
dann wird die Erde **zu warm**.

## Wir Menschen produzieren Treibhaus-gase:

Das sind alle  
Treibhaus-gase  
zusammen,  
die wir Menschen  
produzieren.

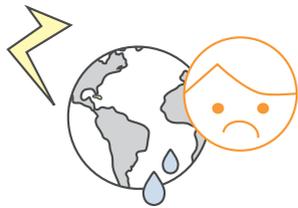
Ein großer Teil  
(blau)  
entsteht nur für  
unser Essen und  
Trinken.



# Achtung: Wir haben nur eine Erde



Wir brauchen die Erde.  
Deshalb müssen wir auf unsere Erde aufpassen.  
Aber das tun wir nicht.

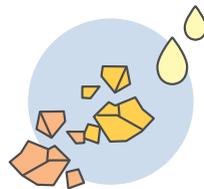


## Wir verschmutzen die Umwelt:

Zum Beispiel mit Plastik.  
Wir Menschen spritzen auch Gift auf die Felder.  
Deshalb sterben zum Beispiel viele Insekten.

## Wir verbrauchen zu viele Rohstoffe:

Rohstoffe liegen in der Erde.  
Zum Beispiel Erdöl, Kupfer oder Eisen.  
Wenn die Rohstoffe verbraucht sind,  
dann sind sie für immer weg.  
Es gibt **keine** anderen Erden,  
von denen wir neue Rohstoffe holen können.



# Die Lösungen



Es gibt nicht eine einzige Lösung.  
Sondern: Es gibt viele, viele kleine Lösungen.

Ein wichtiges Prinzip ist die Nachhaltigkeit.

## Nachhaltigkeit – kurz erklärt

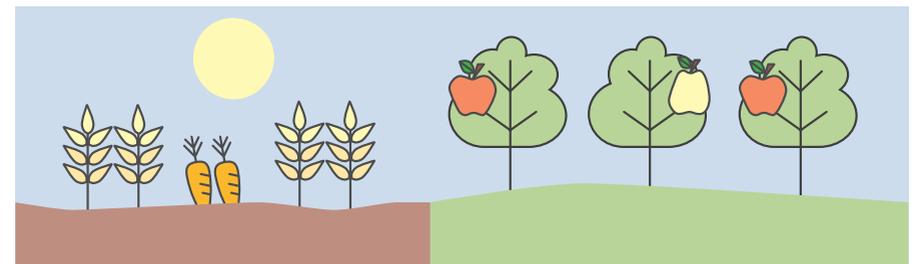
Die Natur auf der Erde soll noch sehr lange halten.

### Der Grund:

Die Erde gehört uns nicht allein.  
Die Erde gehört auch den Menschen in 100 Jahren.  
Auch diese Menschen wollen gesund leben.  
Deshalb dürfen wir die Natur **nicht** kaputt machen.

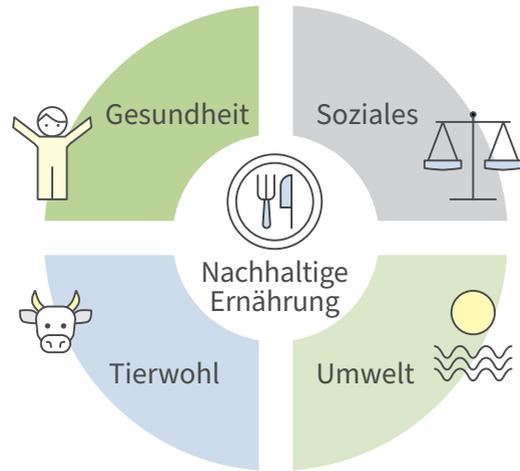
### Zum Beispiel:

Wir müssen den Ackerboden schützen.  
Damit er in 20 und in 50 und in 100 Jahren  
noch fruchtbar ist  
und Pflanzen gut wachsen können.



# Nachhaltige Ernährung

Unsere Ernährung ist nachhaltig, wenn diese 4 Dinge stimmen:



## Gesundheit meint:

- ▶ Alle Menschen können sich satt essen.
- ▶ Das Essen und Trinken ist gesund.

## Soziales meint:

- ▶ Zum Beispiel die Menschen·rechte.
- ▶ Ein anderes Wort für sozial ist: gerecht.

## Umwelt meint:

- ▶ Die Natur wird geschützt.

## Tier·wohl meint:

- ▶ Den Tieren geht es gut.

# Ein guter Weg: Agrar·ökologie

Das Wort Agrar·ökologie kurz erklärt:

## Agrar:

Das hängt mit der Land·wirtschaft zusammen.

## Ökologie meint:

Die Beziehung von Lebewesen mit der Umwelt:  
Also Pflanzen und Tiere an Land und im Wasser.

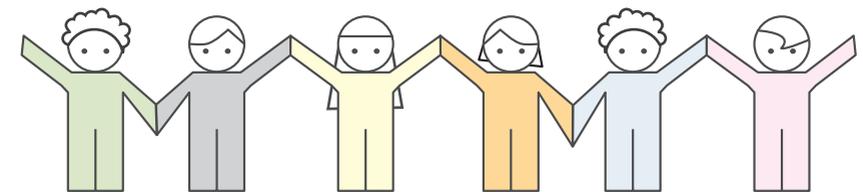
## Agrar·ökologie verbindet Land·wirtschaft und Natur·schutz.

Zum Beispiel:

- ▶ Die Pflanzen auf dem Acker passen zur Region.
- ▶ Und die Pflanzen passen zum Boden.
- ▶ Das schützt den Acker und die Natur drum·rum.

Die Ernte wird in der Nähe verkauft.

Die Ernte wird auch vor Ort verarbeitet.



# Ein gesunder Essensplan

Viel Gemüse.  
Nüsse und Getreide.  
Und statt Fleisch öfter mal Hülsenfrüchte.  
Also Linsen, Erbsen und Bohnen.

Für die Erde ist es gut,  
wenn wir **mehr Pflanzen** essen.  
Denn wir verbrauchen dann weniger Energie.  
Wir verbrauchen weniger Boden.  
Und wir müssen **keinen** Wald mehr abholzen.

Für uns selber ist es auch gut,  
wenn wir **mehr Pflanzen** essen.  
Denn Pflanzen sind gesund.

Und wir lernen Neues kennen.  
Kennen Sie zum Beispiel Kichererbsen?



geröstet zum  
Knabbern

im Salat oder  
in der Suppe

als Falafel-  
bällchen



## Diese Aufteilung ist gut für uns und für die Welt:

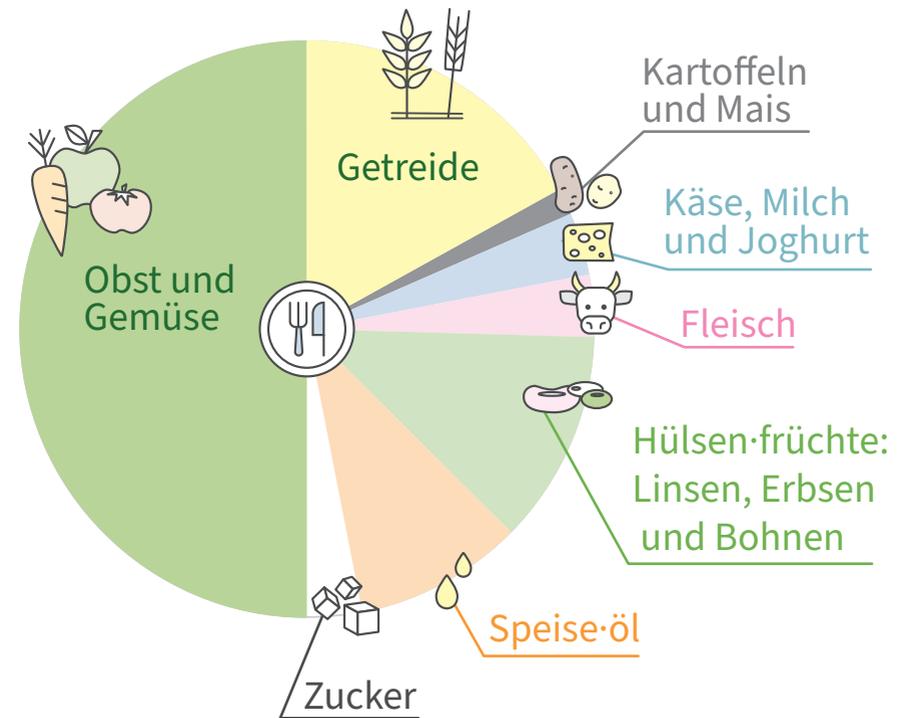


Abbildung: Zusammensetzung eines optimalen Speiseplans für eine gesundheitsfördernde und umweltschützende Ernährung (angepasst aus EAT-Lancet Commission 2019).

## Das kann die Politik tun

Die Menschen in der Politik können viel ändern.  
Sie müssen es nur wollen.

### Wir haben hier ein paar Ideen:

- ▶ **Frisches Essen in Kantinen**  
Gesundes und nachhaltiges Essen  
in jeder Kita, Schule oder Werkstatt.
- ▶ **Kurse für Köche und Köchinnen**  
Die Menschen in der Küche sollen lernen,  
wie sie nachhaltig kochen.

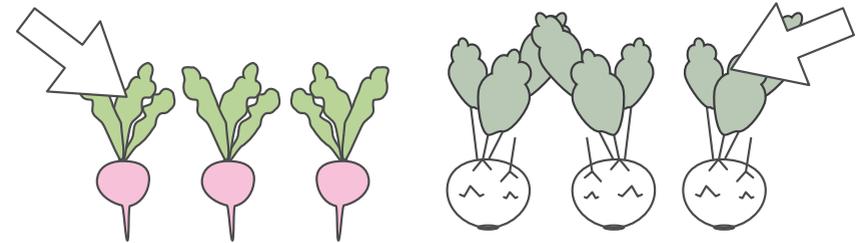
### Zum Beispiel:

- ▶ Wenig Fleisch und wenig Süßes.
- ▶ Frische Lebensmittel aus der Region.
- ▶ Auf die Erntezeit achten.
- ▶ Wenig Abfälle.



## Mehr Bildung über Ernährung

**Oft werden gute Lebensmittel nicht gegessen.**  
Das ist Verschwendung.



Bei Radieschen und Kohlrabi  
kann man zum Beispiel die Blätter mitessen.  
Aber viele Menschen wissen das nicht.  
Deshalb ist Bildung wichtig.

## Weniger Fleisch – mehr Linsen und Erbsen

Dafür gibt es Gründe:

1. Viel Fleisch essen ist **nicht** gesund.
2. Die Fleischproduktion braucht **sehr viel** Energie.

Die Menschen müssen das verstehen.  
Deshalb ist Bildung wichtig.



## Das können wir selber tun

Die Politik kann viel tun.

Aber auch jeder einzelne Mensch kann etwas tun.

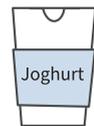
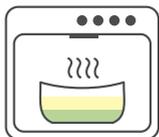
### Gut überlegen, was wir essen

- ▶ Frisches Obst und Gemüse essen.
- ▶ Wenig Fleisch essen.
- ▶ Fertig-pizza und Ähnliches nur als Ausnahme.
- ▶ Zu Hause viel selber kochen.



### Gute Lebens·mittel nicht wegwerfen

- ▶ Aus Resten können Sie eine Suppe kochen.
- ▶ Aus gekochten Resten können Sie einen Auflauf machen.
- ▶ Das Datum auf dem Joghurt ist abgelaufen. Dann probieren Sie den Joghurt einfach. Denn oft können Sie ihn trotzdem noch essen.



## Nachhaltig einkaufen

Das bedeutet:

- ▶ Nur so viel einkaufen, wie Sie brauchen. Damit Lebens·mittel nicht schlecht werden.
- ▶ Lebens·mittel aus der Region kaufen. Das spart den langen Transport.
- ▶ Saisonal einkaufen. (*saisonal* spricht man so aus: *se-so-nahl.*) Zum Beispiel Erdbeeren nur in der Erdbeer-Zeit.



## Gesunde Natur und gesunde Menschen, das hängt zusammen.



## Mitreden. Nachfragen.

Fragen Sie doch mal in Ihrer Kantine nach:  
**Ist das Essen nachhaltig?**

**Das Ziel:**  
Ein gesundes Leben für alle



## Vielen Dank

Unsere Förderer sind:



mit Mitteln des  
Kirchlichen  
Entwicklungsdienstes



**Wir haben die Broschüre gemacht (Herausgeber):**

Agrar Koordination

Nernstweg 32, 22765 Hamburg

✉ info@agrarkoordination.de ☎ 040 - 392526

💻 Im Internet: <https://www.agrarkoordination.de/leichte-sprache/>

**Autorinnen:** Mireille Remesch und Jana Zotschew  
**In Leichte Sprache übertragen von:** Angelika Pohl

**Geprüft von:** Jasmin B. und andere Menschen mit  
Leichte-Sprache-Bedarf aus dem Freundeskreis –  
Menschen individuell begleiten und betreuen UG  
(haftungsbeschränkt) [www.freundeskreis-mibb.de](http://www.freundeskreis-mibb.de).

**Gestaltung/Illustration:** Katika Design & Verena Fäth

**Unser Spenden-konto bei der GLS Bank:**

Forum für Internationale Agrarpolitik (FIA) e.V.

IBAN DE 29 4306 0967 2029 5635 00

BIC GENODEM1GLS

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

More information at <https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>.

## Im Internet:

Diese Broschüre gibt es auch als **PDF**

 <https://www.agrarkoordination.de/leichte-sprache/>

Diese Broschüre können Sie auch **hören**

 <https://www.agrarkoordination.de/leichte-sprache/>

Wir erklären wichtige **Wörter in Leichter Sprache**

 <https://www.agrarkoordination.de/leichte-sprache/>

## Die Agrar Koordination ist ein Verein.

Wir machen viel Bildungsarbeit.

### Das bedeutet:

-  Wir informieren.
-  Wir gehen in Schulen und Werkstätten.  
Sie können uns anfragen.
-  Wir arbeiten für eine gute Zukunft.

AGRAR   
**KOORDINATION**