

Gesund essen, Klima schützen und gerecht teilen

Unser Essen ist wichtig.

Es ist gut für unsere Gesundheit.

Aber die Her-Stellung von Lebens-Mitteln belastet auch das Klima.

Besonders **Fleisch** verursacht viele Treib-Haus-Gase.

Für Tiere werden große Flächen und viel Wasser gebraucht.

Oft werden dafür sogar Wälder gerodet.

Warum hat Ernährung mit Gleich-Stellung zu tun?

Frauen und Männer essen oft unterschiedlich.

Zum Beispiel:

- Frauen essen meist weniger Fleisch.
- Frauen essen häufiger Gemüse, Obst und andere pflanzliche Lebens-Mittel.
- Frauen leben häufiger vegetarisch.

Viele Menschen glauben:

- Fleisch macht stark und passt besonders zu Männern.
- Salat und Gemüse passen eher zu Frauen.

Diese Vorstellungen nennt man **Rollen-Bilder**.

Sie beeinflussen unser Ess-Verhalten.

Wer macht die Ernährungs-Arbeit?

Zur Ernährungs-Arbeit gehören:

- einkaufen,
- kochen,
- backen,
- den Tisch decken,
- abwaschen,
- Lebens-Mittel aufbewahren.

Frauen übernehmen diese Aufgaben meistens häufiger als Männer.

Im Durch-Schnitt verbringen Frauen jeden Tag etwa **27 Minuten mehr** mit Ernährungs-Arbeit als Männer.

In Familien mit mehreren Kindern ist der Unterschied noch größer.

Gesundes Essen muss bezahlbar sein

Viele Menschen haben wenig Geld.

Dann ist gesundes und klima-freundliches Essen oft zu teuer.

Auch pflanzliche Alter-Nativen, zum Beispiel Hafer-Milch oder Fleisch-Ersatz, kosten oft mehr als Fleisch.

Das ist für viele Menschen ein Problem.

Wie können wir gesund und klima-freundlich essen?

Fachleute empfehlen:

- mehr Gemüse und Obst essen,
- mehr Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte essen,
- weniger Fleisch essen,
- weniger Zucker, Salz und Fett verwenden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt:

Nicht mehr als **300 Gramm Fleisch pro Woche**.

Das schützt die Gesundheit und das Klima.

Was sollte die Politik tun?

Die Politik kann helfen:

- gesundes und pflanzliches Essen günstiger machen,
- Rollen-Bilder über Männer und Frauen abbauen,
- Frauen und Männer die Ernährungs-Arbeit gerechter teilen lassen,
- gutes Essen in KITAS, Schulen, Kranken-Häusern und Kantinen anbieten,
- mehr regionale und Bio-Lebensmittel fördern,
- Lebensmittel-Verschwendung vermeiden.

Wichtigste Aussage

Gesundes und klima-freundliches Essen soll für alle Menschen möglich sein.

Dafür braucht es:

- mehr pflanzliche Lebens-Mittel,
- weniger Fleisch,
- bezahlbare Preise,
- eine gerechte Verteilung der Ernährungs-Arbeit zwischen Frauen und Männern.