

# Willkommen in meiner gesunden Klimaküche!

Es gibt viele Gründe dafür, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. So schützt man sich vor Erkrankung und auch vor Übergewicht. Außerdem hat man gute Voraussetzungen für Muskelaufbau, Fitness und Widerstandsfähigkeit oder einfach für das Wohlfühl.

Das ist schon eine ganze Menge. Nicht wahr? Und es geht noch mehr! Denn wenn Sie wissen wie, können Sie mit Kochen und Essen außerdem einen tollen Beitrag für das Klima leisten. Wie Sie Gesundheit und Klimaschutz unter einen Hut bringen können, erfahren Sie mit praktischen Empfehlungen in diesem Buch.

Tatsache ist, auf unserer Erde geht es immer schneller zu und es wird immer wärmer. Das alles ist menschengemacht! Gleichzeitig wächst die Weltbevölkerung – doch Anbauflächen und Nahrung sind endlich. Ein »Weiter so!« kann deshalb nicht mehr die Lösung sein. Es reicht aber nicht aus, auf Innovationen und Veränderungen zu warten, die zweifelsohne kommen müssen und werden. Das Gute ist, wir können selbst etwas tun. Wir haben es in der Hand, durch unser Handeln und durch unsere Kaufentscheidung einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Denn was und wie produziert und verkauft wird, richtet sich immer nach unseren Wünschen. Wir alle bestimmen also mit, wo es langgeht.

Wussten Sie, dass unsere Ernährung eine ganz entscheidende Rolle bei der Klimaerwärmung spielt? Deshalb sollten wir weniger Fleisch, dafür mehr pflanzliche Nahrungsmittel zu uns nehmen. Wir sollten auf Tierwohl achten, statt Massentierhaltung zu billigen. Setzen wir auf umweltbewusst erzeugte Lebensmittel, anstatt rücksichtslose Zerstörung von natürlichen Ressourcen, Vielfalt und Regenwald hinzunehmen. Diese enormen Herausforderungen unserer Zeit bieten aber auch riesige Chancen für unsere Welt von morgen.

Außerdem: Durch die richtige Zusammenstellung der Nahrung auf unserem Teller können wir uns mit gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen wie auch hochwertigen Eiweißen versorgen. Zudem schützt klimafreundliches Essen auch Ihr Immunsystem. Gerade in Zeiten von Corona sind es die positiven Wirkungen bioaktiver Substanzen, wie Vitamine, Phytonährstoffe und Co., die Ihre körperliche Immunabwehr stärken. Eine Übersicht über die wichtigsten Lebensmittel finden Sie in diesem Buch.

Die Zeit ist also reif! Fangen wir an. Und zwar jetzt! Für mich als Ökotrophologin und Ernährungsberaterin ist die klimagesunde Ernährungs- und Lebensweise eine Herzensangelegenheit, die gleichzeitig viel Spaß macht. Seien Sie mit dabei! Spüren Sie, wie Sie sich mit inspirierenden Rezepten, mit Genuss und Freude, etwas Gutes tun und auch einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten können.

Ihre  
Martina Schneider

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.