



Essen
mit
gutem
Gefühl.



Mag. Angelika Stöckler MPH
Public Health | Ernährung |
Gesundheitsförderung



Gesund, nachhaltig &
klimabewusst essen

in Gemeinschaftsgastronomie & zu Hause

„Landwirtschaft verstehen“ 8.3.2021



Ablauf

- Gedankenreise
- Auswirkungen unserer Ernährungsgewohnheiten, Veränderungspotentiale & Trends
- Beispiele aus meiner Praxis

Was wäre, wenn

wir wüssten, wie sich unsere Ernährungsgewohnheiten auswirken?





Was wäre, wenn wir wüssten, dass unsere Ernährung ...

- unsere Gesundheit belastet?
- zu einem Mangel an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen führen kann?
- zu viele tierische Fette, Salz und Zucker beinhaltet?
- das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht?



Fleisch ist vom Luxusgut
zum Alltagsessen geworden

weltweiter Fleischkonsum
in 60 Jahren vervierfacht

Was wäre, wenn wir wüssten, dass ...

- unser Billigfleisch von Tieren stammt, die auf engem Raum zusammengepfercht leben und vorbeugend mit Antibiotika behandelt werden?
- globale Tiertransporte an der Tagesordnung sind und dass u.a. 130.000 Schafe als lebende Fracht hinter dem Containerriesen Ever Given im Suez-Kanal feststeckten?
- Futtermais und Soja aus Übersee mit Pestiziden behandelt wird, die in der EU verboten sind?
- 1/3 alle Feldfrüchte an Tiere verfüttert wird?



Was wäre, wenn wir wüssten, dass ...

- die Ressourcen unserer Erde - Energie, gute Luft, Wasser, Regenwälder, für die Landwirtschaft nutzbare Flächen - schon jetzt knappe Güter sind?
- unser Essen ist für mehr als 1/5 aller klimaschädlichen Stoffe verantwortlich ist?
- jede Fleischmahlzeit das Klima etwa 3x so stark wie vegetarisches Essen belastet?
- biologische Landwirtschaft günstiger für das Klima und die Artenvielfalt ist?
- klimafreundlich zu essen die Gesundheit fördert?
- unser LM-Konsum pro Person und Jahr einen CO₂-Ausstoß von etwa 2 Tonnen verursacht und dass wir diesen allein durch gesündere Ernährung und die Vermeidung unnötiger LM-Abfälle mindestens 1/3 reduzieren könnten?



Wie würden wir handeln?

Würden wir es
wie die jungen
Menschen
machen, die sich
im Vergleich zur
Durchschnitts-
bevölkerung
doppelt so oft
vegetarisch und
vegan ernähren?





Würden wir
unseren
Fleischkonsum
halbieren?



Würden wir
Lebensmittel
aus nächster
Umgebung
einkaufen?



Würden wir
biologischen
Lebensmitteln
den Vorzug
geben?





Würden wir
Einweg-
verpackungen
vermeiden?



Würden wir öfter
Hülsenfrüchte
anstelle von
Fleisch in den
Speiseplan
einbauen?



Würden wir
öfter
pflanzliche
Rezepte
zubereiten?





Würden wir
krumm
gewachsenes
Gemüse
essen?



Würden wir
unnötige
Lebensmittel-
abfälle
vermeiden?



Wissen wir wirklich zu wenig,
um nachhaltig und gesund zu leben?



„Bezug bekommen ...“

Klaus und Joachim laden ein, im eigenen Garten Kartoffeln zu pflanzen, um den Prozess vom Anbau bis auf den Teller zu erleben.

April 2021
Nachrichten

Grumpora-Pioniere laden zum Mitmachen ein

Für Hobbygärtner: Pflanzkartoffeln und Tipps zum eigenen Anbau.

ANDELSBUCH Vier junge Wälder Landwirte, Absolventen des Bildungszentrums in Hohenems, haben mitten im Corona-Sommer für Furore gesorgt, indem sie eine regionale Kartoffelproduktion starteten. Rund 20 Tonnen Ernte fuhren sie ein – und ihr Angebot war schnell ausverkauft.

Ermutigender Start

Der Erfolg hat Mut gemacht – für heuer ist eine Ausweitung der Anbaufläche und der Produktpalette geplant. Dass aus dem Quartett ein Duo geworden ist, liegt nicht am Projekt, denn **Paul Oberhauser** kann seine Senner-Lehre zeitlich nicht mehr mit dem Kartoffelprojekt vereinbaren.

Michael Meusburger hat eine Weiterbildung in der Landwirtschaft absolviert. Er hat sich denn mit Corona-Sommer auf dem Hof verbringen, um Kartoffeln zu sammeln.



Sie sind zwar nur noch zu zweit, aber Joachim Fink (r.) und Klaus Greber starten mit großem Eifer und neuen Ideen in die zweite Kartoffel-Saison.

STP

Kundenwunsch grammgeneau die benötigte Menge in Sekundenschnelle absacken. Vorbestellen kann man unter 0664 2480618 (Joachim Fink), bevorzugt über WhatsApp/SMS, aber auch telefonisch bei Fragen zu Anbauempfehlungen. Auch über unsere E-Mail: waeldar.grumpora@aon.at oder über unsere Facebook- und Instagram-Seiten.

weiteren 16 Sorten, um herauszufinden, welche Sorte am besten zu unserem Gebiet und unserer Einstellung passt. Dieser Versuch wird auch von drei Schülern der fünfjährigen Landwirtschaftsschule in Hohenems als Diplomarbeit begleitet.

Um die kommende Ernte optimal zu verwerten und gleichzeitig die Qualität liefern zu können, werden



Beispiele aus meiner Praxis



Betriebliches Gesundheitsmanagement

- Neuer Stellenwert von „Essen im Betrieb“
- Verpflegungsleitbild
- Essensbereiche mit Atmosphäre
- Gutes regionales & saisonales Angebot
- Vermeidung von Lebensmittelabfällen
- Kreislauffaughliche Verpackungen
- Information und Bewusstseinsbildung



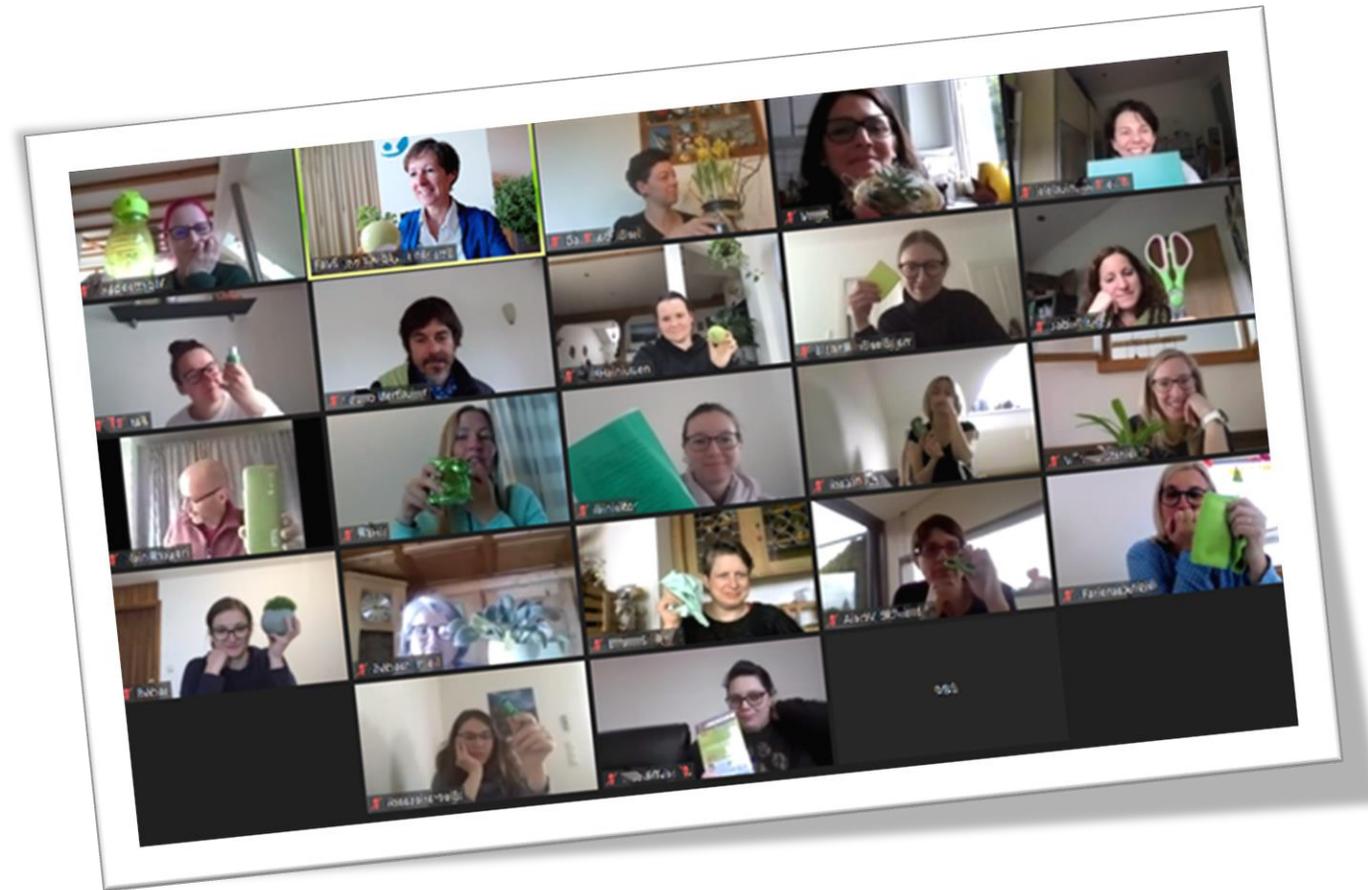
Essen in Kinderbetreuung, Kindergärten und Schulen

- Verpflegungskonzepte & Ausschreibung
- Attraktive Essbereiche
- Gutes regionales & saisonales Angebot
- Abfallvermeidung
- Alternativen zu Einwegverpackungen
- Pädagogische Konzepte
- Hygienekonzepte



Gesteigertes Interesse an...

- Gesundheitsförderung
- gesunder & regionaler Ernährung
- Rezepten
- Klimaschutz





Essen
mit
gutem
Gefühl.



Danke für die
Aufmerksamkeit!



Mag. Angelika Stöckler MPH
Public Health | Ernährung |
Gesundheitsförderung