Mit einer Eco-Diät können Sie nicht nur sich selbst, sondern auch der Umwelt etwas Gutes tun. Wie Sie mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung dem Klimawandel entgegenwirken, erfahren sie in diesem Eco-Tipp.

Auswirkungen des Fleischkonsums

Der Verzehr von Fleisch- und Milchprodukten ist für viele Deutsche ganz alltäglich. Jährlich werden pro Person über sechzig Kilogramm Fleisch konsumiert. Doch was viele nicht wissen: Fleisch essen schadet dem Klima und ist mitverantwortlich für die Erderwärmung. Durch die Haltung von Tieren und die Weiterverarbeitung von tierischen Produkten entstehen Unmengen an schädlichen Treibhausgasen. Die Massentierhaltung hinterlässt eindeutige Fußspuren in der Natur. Sie ist maßgeblich an der Abholzung des Regenwaldes beteiligt, da die gerodeten Flächen zum Anbau von Futtermitteln für die Tiere genutzt werden. Zu dem verbraucht die Fütterung der Tiere sehr viel Energie und Wasser. Allein für die Produktion von einem Kilogramm Fleisch werden 15.500 Liter[1] Wasser benötigt. Doch nicht nur der hohe Verbrauch von Wasser ist sehr bedenklich, auch der Grad der Verschmutzung ist nicht unwesentlich.

Eco-Diäten im Überblick

Allein schon kleine Änderungen Ihrer Essgewohnheiten können einen großen Einfluss auf die Umwelt bewirken. Diese müssen Sie nicht einschränken und könnten der erste Schritt zur vitalen und ausgewogenen Ernährung sein. Im Folgenden werden Ihnen einige Eco-Diäten vorgestellt

Climatarianism

Bei dieser Diät geht es um den Verzicht auf Fleisch- und Milchprodukte, welche von Rindern, Ziegen oder Schafen stammen. Schweine und Hühner haben einen weitaus geringeren Anteil an der Verursachung von Treibhausgasen und stehen daher weiterhin auf dem Speiseplan.

Reducetarianism

Die Reduzierung des allgemeinen Fleischkonsums steht im Vordergrund. Der Verzehr von Fleisch soll weitestgehend vermieden werden, um sich zu entwöhnen und eventuell in Zukunft ganz darauf zu verzichten.

[1] http://virtuelles-wasser.de/fleisch.html

Flexitarianism

Flexitarianism zielt darauf ab, die derzeitige Ernährung beizubehalten, sie jedoch mit pflanzlichen Lebensmitteln zu erweitern ganz ohne dabei auf etwas verzichten zu müssen.

VB6

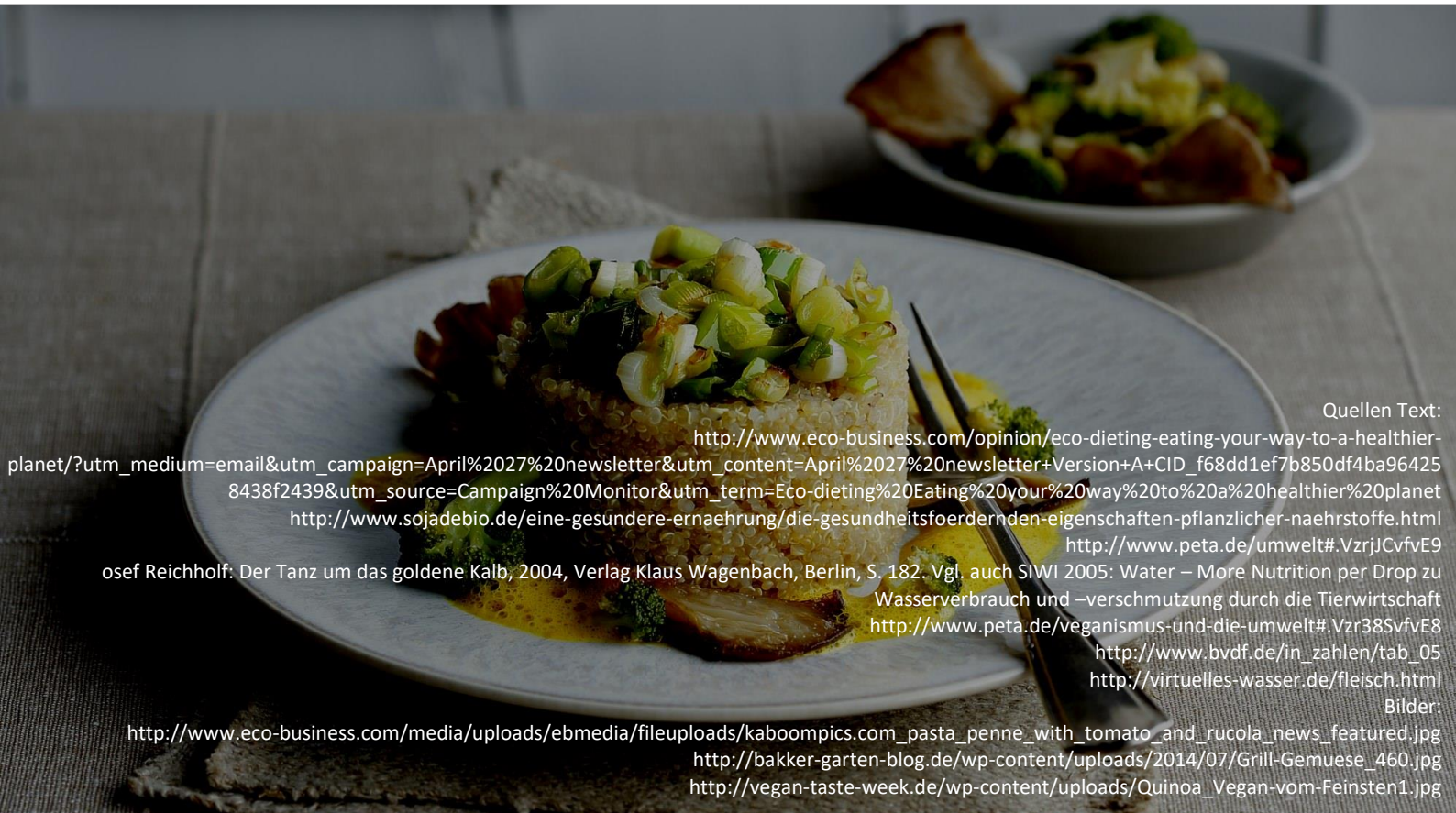
VB6 steht für „eat vegan before 6:00“. Damit ist gemeint, dass in dieser Diät erst ab 18 Uhr Fleisch- und Milchprodukte verzehrt werden dürfen. Dabei spielt es keine Rolle um welche Fleisch- und Milchprodukte es sich handelt. Diese Regel soll es erleichtern sich bewusst und gesund zu ernähren.

Entomophagy

Die Grundlage für die Entomophagy-Diät ist eine auf insektenbasierende Proteinquelle. Diese bietet die gleichen Nährstoffe wie Protein aus Fleisch, jedoch ohne umweltbelastende Auswirkungen. Das hohe Potential an dem Insektenprotein ist die einfache und günstige Herstellung. Die auf Entomophagy-basierenden Diäten variieren in unterschiedlichen Ansätzen.

Grillen geht auch ohne Fleisch.

Der Sommer steht vor der Tür und sollten Sie sich zu einer der Diäten entschließen, müssen Sie natürlich nicht auf gemütliche Grillabende verzichten. Probieren Sie doch mal gegrillte Zucchini und Auberginen aus. Gegrillt bekommen diese ein ganz anderes Aroma. Auch Maiskolben und Folienkartoffeln sollten bei zukünftigen Grillabenden nicht fehlen.



Quellen Text:
http://www.eco-business.com/opinion/eco-dieting-eating-your-way-to-a-healthier-planet/?utm_medium=email&utm_campaign=April%2027%20newsletter&utm_content=April%2027%20newsletter+Version+A+CID_f68dd1ef7b850df4ba964258438f2439&utm_source=Campaign%20Monitor&utm_term=Eco-dieting%20Eating%20your%20way%20to%20a%20healthier%20planet
http://www.sojadebio.de/eine-gesundere-ernaehrung/die-gesundheitsfoerdernden-eigenschaften-pflanzlicher-naehrstoffe.html
http://www.peta.de/umwelt#.VzrjJCvfvE9
osef Reichholf: Der Tanz um das goldene Kalb, 2004, Verlag Klaus Wagenbach, Berlin, S. 182. Vgl. auch SIWI 2005: Water – More Nutrition per Drop zu Wasserverbrauch und –verschmutzung durch die Tierwirtschaft
http://www.peta.de/veganismus-und-die-umwelt#.Vzr38SvfvE8
http://www.bvdf.de/in_zahlen/tab_05
http://virtuelles-wasser.de/fleisch.html
Bilder:
http://www.eco-business.com/media/uploads/ebmedia/fileuploads/kaboompics.com_pasta_penne_with_tomato_and_rucola_news_featured.jpg
http://bakker-garten-blog.de/wp-content/uploads/2014/07/Grill-Gemuese_460.jpg
http://vegan-taste-week.de/wp-content/uploads/Quinoa_Vegan-vom-Feinsten1.jpg