

WISSEN

## Bewusst essen - Vielfältig und nachhaltig

**Sie wollen sich gesund und umweltbewusst ernähren? Ausgabe 2/2020 des Kompass Ernährung "Bewusst Essen - Vielfältig und nachhaltig" widmet sich mit viel Wissen und guten Tipps der nachhaltigen Ernährung.**



Mit Genuss essen und dabei die Umwelt schonen. Bild: AZimages/stock.adobe.com

So ernähren Sie sich gesund und schützen gleichzeitig die Erde: Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben ausgerechnet, wie der Speiseplan der Zukunft (Planetary Health Diet) aussehen kann. Er enthält vor allem viele pflanzliche Lebensmittel und wenig Fleisch und Milchprodukte. Ausgabe 2/2020 des Kompass Ernährung zeigt, wie Sie mit Genuss und Spaß Ressourcen schonen und somit viel für unser Klima tun können.

---

ZUM HERUNTERLADEN



Zum Download **Kompass Ernährung 2/2020** (PDF-Datei, barrierefrei)

## Kaufen, was in der Nähe wächst

Die Corona-Pandemie hat gezeigt, dass regionale und saisonale Lebensmittel wichtig für die Versorgung sind. Produkte aus der Nähe bieten viele Pluspunkte: Sie schmecken gut, sind gut für den Geldbeutel und die Umwelt, stärken die Region und es steht immer etwas Besonderes auf dem Tisch. Landwirtschaft und Handel versorgen uns mit frischen Lebensmitteln, daher ist der regionale Einkauf ein Schwerpunktthema in diesem Heft.

## Nachhaltige Spätsommer-Rezepte

Das Team von Kompass Ernährung hat wieder drei tolle neue Rezepte für Sie entwickelt. Darunter zwei herzhafte Hülsenfrucht-Gerichte. Linsen, Kichererbsen und Co. werden immer beliebter. Warum? Sie lassen sich gut lagern, sind günstig und extrem vielseitig in der Küche einsetzbar. Reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, sind sie auch sehr gesund. Und gut für die Umwelt sind sie ausserdem: Beim Anbau helfen sie, Dünger zu sparen und die Bodenfruchtbarkeit zu verbessern.

## Zu gut für die Tonne! Und weniger Verpackungsmüll

Unsere Großeltern haben es uns vorgelebt. Nichts wurde an Lebensmitteln weggeschmissen, alles wurde in der Küche verwertet. So sollten wir auch denken. Je weniger Lebensmittel in der Tonne landen, desto besser ist es für die Umwelt und das Klima. Außerdem lässt sich dadurch eine Menge Geld sparen. Das Umweltbewusstsein fängt schon beim Einkauf an. Mit nur ein paar kleinen Dingen, die zu beachten sind, kann man vieles tun. Kompass Ernährung liefert Ihnen Ideen, mit denen Sie beim Lebensmitteleinkauf Verpackungsmüll sparen können. Der Umwelt zuliebe.

## Nachhaltige Freizeittipps

Ob mit Wanderschuhen durch die Natur, Gärtnern auf dem Balkon oder bewusst mit dem Fahrrad durch die Stadt, es gibt viele Möglichkeiten, seine Freizeit bewusst bewegt zu gestalten. Das Magazin hat dazu ein paar Statements von jungen Menschen eingefangen.

# Das Magazin "Kompass Ernährung"

Sie möchten stets gut über gesunde Ernährung und aktuelle Verbraucherthemen informiert sein? Das IN FORM Magazin des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) bietet regelmäßig einen Überblick. Spannende Artikel und informative Berichte zu aktuellen Studienergebnissen und Erkenntnissen aus der Wissenschaft werden kombiniert mit konkreten Empfehlungen für den Alltag.

Das Magazin erscheint dreimal jährlich. Alle Ausgaben finden Sie als PDF-Dateien an dieser Stelle [www.in-form.de/kompass-ernaehrung](http://www.in-form.de/kompass-ernaehrung). Soweit vorrätig, können Sie die Print-Version beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) kostenfrei bestellen. Bitte senden Sie eine E-Mail an [kompass-ernaehrung@bmel.bund.de](mailto:kompass-ernaehrung@bmel.bund.de)

---

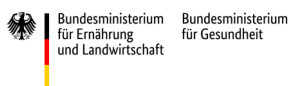
## LINKS

Rezepte rund um die regionale und saisonale Küche finden Sie in der **IN FORM Rezeptsammlung**

Mehr Tipps zu Sportarten in der Natur lesen Sie im **IN FORM Beitrag „Natursportinfo 2.0 ist online“**

Im **BZfE-Saisonkalender** können Sie nachlesen, wann Obst- und Gemüsearten Saison haben

Noch mehr Ideen, wie Sie Essensreste und Verpackungsmüll vermeiden, unter [www.zugut fuer dietonne.de](http://www.zugut fuer dietonne.de)



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/wissen/bewusst-essen-vielfaeltig-und-nachhaltig/>