






# Unsere Ziele

 Wir wollen nicht nur einen fleischfreien Tag, sondern ein klimafreundliches, nachhaltiges und – möglichst – vollwertiges Essen, d.h.:

 saisonal einkaufen  
(z.B. keine Erdbeeren im Winter).

 regional einkaufen  
(z.B. statt Bananen, Äpfel aus der Region).

 frische und vollwertige Produkte statt Industrie- und Fertigprodukte.

 Lasst Euch mal drauf ein...  
Ihr könnt bestimmt was Neues entdecken!

Ein **Veggie**day in der Jugendakademie verändert nicht die Welt.

Er soll zum **Nachdenken** und zur **Diskussion** anregen.

**Mach' mit:** Jeder Einzelne kann durch die Reduzierung seines Fleischkonsums das Klima, die Umwelt und die eigene Gesundheit positiv beeinflussen. Für alle, die nicht ganz fleischfrei leben möchten, ist der vegetarische Tag ein idealer Anfang!

San Fransisko, Sao Paulo, Gent, Kapstadt sowie die Hansestadt Bremen haben bereits einen vegetarischen Wochentag eingeführt – mit sehr positiver Resonanz. Auch Unternehmen wie der Sportartikelhersteller Puma sowie eine Vielzahl von Schulen und Universitäten machen sich für den Veggie-tag stark.

### Wann bist Du dabei?

Weitere Informationen und Tipps gibt es unter: [www.veggieday.de](http://www.veggieday.de)

und am Veggie-day auch im Foyer der Jugendakademie oder unter [www.jugendakademie.de](http://www.jugendakademie.de)

Jugendakademie Walberberg  
Wingert 6 • 53332 Walberberg  
Tel. 02227/90902-0  
Fax 02227/90902-10  
info@jugendakademie.de

[www.jugendakademie.de](http://www.jugendakademie.de)

# Heute: Veggie-Day in der Jugendakademie Walberberg

isst



# Veggie

vielfältig • lecker • gesund • vegetarisch

### Ein Wochentag für

- : Menschen von heute
- : Unser Klima
- : Die Umwelt von morgen

Gestaltung: kipconcept gmbh, Bonn

# Für deine Gesundheit

- Die Energiebilanz pflanzlicher Ernährung ist genau um zehnfach besser als bei fleischlicher Nahrung.
- Die Hälfte unserer Krankheiten ist auf falsche und zu fette Ernährung zurückzuführen.
- Grundwasser, Flüsse und Meere werden mit Antibiotika aus Masttierhaltung vergiftet sowie mit Düngern und Pestiziden, die beim Futtermittelanbau eingesetzt werden.
- Jeder Bundesbürger isst im Schnitt mehr als 1,2 Kg Fleisch pro Woche. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt maximal 600 g pro Woche.

# Für unsere Umwelt

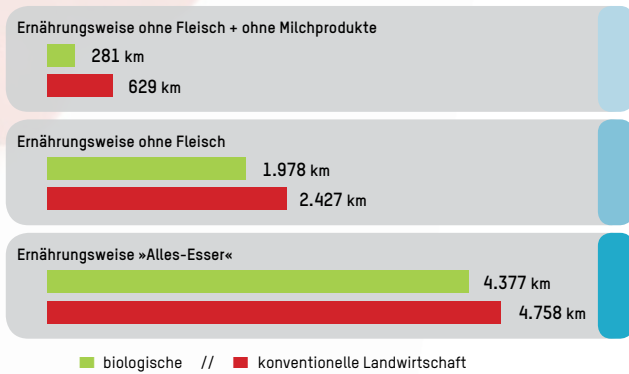
- Die Rinderzucht (z. B. für Hamburger) ist mittlerweile die wichtigste Ursache für die Zerstörung des Regenwaldes.
- 70% des abgeholzten Amazonaswaldes werden für Weiden verwendet. Und auf einem großen Teil des Restes werden Futtermittel angebaut.
- Die Tierwirtschaft ist nach Angaben der Welternährungsorganisation FAO zu 18% für den menschengemachten Klimawandel (Treibhausgasen) verantwortlich und damit mehr, als der gesamte Verkehrssektor.
- Trinkwasserverschwendung: 100.000 Liter Wasser fließen für die Erzeugung von 1 Kg Rindfleisch (Tränke des Tieres, Anbau von Futterpflanzen, Verbrauch in Schlachthaus und Verarbeitungskette). Dagegen: 900 Liter Wasser für 1 Kg Weizen und 500 Liter Wasser für 1 Kilo Kartoffeln.
- Die Tierwirtschaft ist eine der führenden Ursachen für Artenverlust. Monokulturen für Futtermittelanbau reduzieren die Artenvielfalt. Das führt zu inflexiblen, anfälligen Ökosystemen.

# Für die Ernährung der Welt

- Weltweit können Menschen viel leichter satt werden ohne die übermäßige (subventionierte) Nutztierhaltung.
- Und die Menschheit würde durch verminderten Fleischkonsum Lebensqualität gewinnen.
- Wer z. B. ein Hähnchen isst, konsumiert dabei so viel zuvor verfüttertes hochwertiges Getreide und Soja, dass davon 10-13 Personen gleich- und vollwertig ernährt werden können.
- Wüstenbildung: Erosion und Versteppung infolge von Rodungen (Weiden für die Viehwirtschaft) und Überweidung entziehen den Menschen dort die Lebensgrundlage.

## TREIBHAUSEFFEKT VERSCHIEDENER ERNÄHRUNGSWEISEN PRO KOPF UND JAHR

dargestellt in Autokilometer



Quelle: [www.donnerstag-veggietag.de/quellen](http://www.donnerstag-veggietag.de/quellen)