

**PROBEABO**  
**AUSGABE 4 (29.02-06.03.2016)**

**"So ein Sonntagsbraten!"**  
**Eine Woche mit nachhaltigem**  
**Genuss**

Ökofair, bio, klimafreundlich,  
vegetarisch, vegan, regional und  
saisonal

All das sind Kriterien für  
verantwortungsvolles und nachhaltiges  
Essverhalten. Das finde ich richtig,  
vor allem als Nachhaltigkeits-  
wissenschaftlerin.

Aber irgendwie klingt es doch auch  
immer ein wenig nach Stress,  
Widersprüchen und Vorschriften.  
Dabei soll Essen doch auch etwas mit  
Genuss zu tun haben, zumindest bei  
den allermeisten Menschen in  
Deutschland, die sich das leisten  
können und nicht ums pure Überleben  
kämpfen.  
Oder nicht?



Da haben wir doch schon den Haken. Viele Menschen haben nicht das Glück, dass sie sich über diese Kriterien überhaupt Gedanken machen dürfen. Es ist ein Luxusproblem. Wir als Industrienation tragen durch unser Essverhalten zu unfairer Verteilung von Lebensmitteln bei. Dieser Tatsache widmet sich „Brot für die Welt“ mit der tollen Kampagne „Niemand isst für sich allein“ ([www.brot-fuer-die-welt.de](http://www.brot-fuer-die-welt.de)).

Die Globalisierung macht auch vor unseren Kochtöpfen nicht halt. Wir tragen Verantwortung – für Mitmenschen und Umwelt – und können dieser auch gerecht werden, wenn wir die oben genannten Kriterien in die Speiseplanung einbeziehen. Fisch, Fleisch und Milchprodukte in Maßen zu konsumieren dient nicht nur dazu, dass Lebensmittel auf der Welt gerechter verteilt werden können, sondern auch Umwelt, Klima und unsere eigene Gesundheit zu schützen. Wenn die verwendeten Produkte dann noch aus der Region kommen und Gemüse der Saison entsprechend gewählt wird, dann verstärkt sich dieser positive Effekt.



## ZURÜCK ZUM SONNTAGSBRATEN

Es geht hier nicht um Verbote oder Verzicht, sondern um bewussten Genuss.

Eine gute Möglichkeit ist der „Sonntagsbraten“. Die Idee dahinter ist, dass man weniger aber dafür qualitativ hochwertiges Fleisch genießt. An den anderen Tagen kocht man vegetarisch. Meine Großeltern haben das schon so gemacht, die Idee ist eigentlich nicht neu.



### AUFGABE

Macht es wie die Großeltern...  
**Kocht eine Woche lang leckere vegetarische Gerichte.**  
**Wenn ihr das möchtet, dann gibt es am Sonntag qualitativ hochwertiges Fleisch.**

### IDEE

Schickt uns eure leckersten vegetarischen Rezepte, gerne auch mit Foto.

Wir machen daraus ein **GJW-ND-Kochbuch!**



Wie die Zusammenhänge zwischen nachhaltiger Ernährung und Gerechtigkeit und Klimaschutz sind, erläutern wir in den Hintergrundinfos.

**Kontakt: Lisa Dobutowitsch**

**M** [info@gjw-nd.de](mailto:info@gjw-nd.de)

Fotos: [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)