



VEGGIE- VERFECHTER/IN

“Zeigt allen, wie sie mehr Gemüse
essen und genießen können”

Warum brauchen wir Veggie-Verfechter/innen?

Was wir essen und wie wir Nahrung erzeugen, wirkt sich nicht nur auf unsere Gesundheit, sondern auch auf die Umwelt aus. Pflanzliche Nahrung wie Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Körner belasten die Umwelt weniger als von Tieren stammende Nahrung wie Fleisch, Milch oder Käse. Pflanzliche Nahrung wird grundsätzlich mit weniger Energie, Land und Wasser erzeugt und verursacht weniger Treibhausgase. Das heißt nicht, dass du dich vegan oder vegetarisch ernähren musst. Gesunde Ernährung heißt, dass man genug Kalorien und Nährstoffe aus verschiedenen Nahrungsgruppen aufnimmt. Aber wenn du anfängst, gesund und dabei nachhaltig zu essen, kannst du auch der Umwelt helfen. Weißt du, dass Nahrung am meisten zu deinem Wasser-Fußabdruck beiträgt (das ist die Menge an Wasser, die ein Mensch im täglichen Leben verbraucht), sogar noch mehr als Baden oder langes Duschen? Zum Beispiel werden etwa 2250 Liter Wasser benötigt, um nur einen 150 Gramm schweren Rindfleisch-Burger herzustellen. Für eine 725 Gramm schwere Pizza mit Käse und Tomaten sind es etwa 1216 Liter.

WAS ER/SIE MACHT:

**Isst weniger Fleisch
und mehr Gemüse,
Obst und Nüsse**

Kauft krummes Gemüse

**Kocht neue
pflanzliche Gerichte**



ACT NOW

ZEIG DIES AUCH DEINEN FREUND/INNEN ÜBER DEN HASHTAG #ACTNOW

www.un.org/sustainabledevelopment/climate-action-superheroes

DU BIST EIN/E KLIMA-ACTIONHELD/IN !

MALE DICH ALS KLIMA-ACTIONHELD/IN



**TOLL GEMACHT! ZEIG DIES AUCH DEINEN
FREUND/INNEN ÜBER DEN HASHTAG #ACTNOW**

www.un.org/sustainabledevelopment/climate-action-superheroes

REZEPT ZUM NACHKOCHEN

WEIL GEMÜSE EINFACH SCHMECKT!

Manchmal vergessen wir, wie lecker und nahrhaft Gemüse sein kann. Mit dieser Rezeptkarte kannst du andere daran erinnern, wie gut Gemüse schmeckt!



REZEPT



Ich nenne dieses Rezept _____

Aus der Küche von _____

So viele werden satt 1 2 3 4 5 6 7 8 9

ZUTATEN

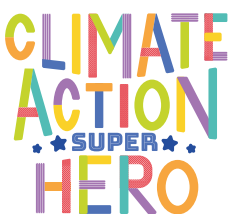
ZUBEREITUNG

HELD/INNEN-TIPP:

Zeig deinen Freund/innen und deiner Familie, wie lecker Gemüse sein kann – mit deinem neuen Rezept, das Kräfte weckt!

ZEIG DIES AUCH DEINEN FREUND/INNEN ÜBER DEN HASHTAG #ACTNOW

www.un.org/sustainabledevelopment/climate-action-superheroes



ERFOLGSURKUNDE

 **VEGGIE-VERFECHTER/IN** 

VERLIEHEN AN:

FÜR DIESEN ERFOLG:

Zeigt allen, wie sie mehr Gemüse essen
und genießen können

DU BIST EIN/E KLIMA-ACTIONHELD/IN!

ACT NOW

ZEIG DIES AUCH DEINEN FREUND/INNEN ÜBER DEN HASHTAG **#ACTNOW**

www.un.org/sustainabledevelopment/climate-action-superheroes