

DIESES BUCH GEHÖRT:

.....

ESSEN, WAS GUTTUT

WIE WICHTIG IST MEINE ERNÄHRUNG FÜR MEIN WOHLBEFINDEN?
AB SEITE 6



auf Seite 8

DER CHECKER!
auf Seite 44

DIE PYRAMIDE -
KLEB DIR EINE
auf Seite 18

ALLES ZUM THEMA SCHLAUER ESSEN!

- ERNÄHRUNGSTEST 8
- FRÜHSTÜCK 10
- TRINKEN 13
- ERNÄHRUNGSTYPEN 14
- AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG 16
- ERNÄHRUNGSPYRAMIDE 18
- GETRÄNKE 20
- OBST UND GEMÜSE - VITAMINE 24
- OBST UND GEMÜSE - BALLASTSTOFFE 26
- KOHLHYDRATE 28
- EIWEISS 30
- FETTE UND ÖLE 34
- SÜSSES 36
- VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE 38
- MIX-TELLER 40
- INSEKTEN 42
- LEBENSMITTELKUNDE 44
- DEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH 46

DAS BEWEGT!

WIE VIEL SPORT UND BEWEGUNG SIND GUT FÜR MICH?
AB SEITE 48



MACH DEN TEST
auf Seite 50

SPIELIDEEN
auf Seite 56

PROBIER ES AUS
auf Seite 58

WAS WILST DU WISSEN?

- BEWEGUNGSTEST 50
- DEIN KÖRPER BEIM SPORT 52
- ERNÄHRUNG FÜR SPORTLER 54
- SPIEL- UND SPORTIDEEN 56
- DEIN BEWEGUNGSTAGEBUCH 58

DAS SCHMECKT DER UMWELT

WAS HAT MEINE ERNÄHRUNG MIT DER UMWELT ZU TUN?
AB SEITE 60



VIRTUELLES WASSER
ab Seite 68

NACHHALTIGE
FISCHEREI
auf Seite 82

MACH MIT
auf Seite 88

MIT DIESEM UMWELTWISSEN
KOMMST DU GROSS RAUS!

- UMWELTTEST 62
- NATÜRLICHE RESSOURCEN 64
- RESSOURCE WASSER 66
- VIRTUELLES WASSER 68
- WASSER-FUSSABDRUCK 70
- VIRTUELLES WASSER SPAREN 72
- BIO 74
- REGIONAL 76
- SAISONAL 78
- ÜBERFISCHUNG 80
- NACHHALTIGE FISCHEREI 82
- LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG 84
- RESTEVERWERTUNG 86
- DEIN UMWELTTAGEBUCH 88

DEIN RICHTIGES MASS UND
DEINE RICHTIGEN MASSNAHMEN
FAZIT 90

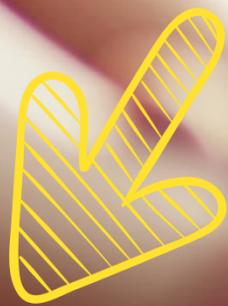
WAS IST IM LEBEN EIGENTLICH WIRKLICH GUT ODER WICHTIG? VOR ALLEM: WAS IST FÜR EINEN SELBST WICHTIG? ESSEN, TRINKEN, SICH MIT FREUNDEN TREFFEN, GEMEINSAM SPASS HABEN UND DAS LEBEN GENIEßEN? HIER ERFÄHRST DU VIEL WISSENSWERTES RUND UM DIESE THEMEN. DER DAZUGEHÖRIGE PROJEKTTAG IST ÜBRIGENS EINE AKTION DER EDEKA STIFTUNG. SIE ENGAGIERT SICH IN DER JUGEND- BILDUNG ZU DEN THEMEN ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND UMWELT.

ICH HAB ES IN DER HAND



Verantwortung für mich selbst.

Gesundheit und Wohlbefinden sind wahrscheinlich die erstrebens- und erhaltenswertesten Ziele im Leben. Dafür ist jeder im großen Maß selbst verantwortlich. Ausgewogene Ernährung, bewusster Genuss und genügend Bewegung sorgen dafür, dass es einem gut geht. Was kann besser sein?



Verantwortung für meine Umwelt.

Nichts auf der Welt ist selbstverständlich – nicht einmal Lebensmittel, sauberes Wasser, frische Luft oder Energie zum Heizen. Nur durch einen bewussten Umgang mit den natürlichen Ressourcen kann eine entsprechende Versorgung erhalten bleiben. Auch hier ist jeder Einzelne am Zug: beim Einkaufen, beim Konsum, bei der Lebensführung.

WEM SCHMECKT

Vielfalt macht das Leben schön. Denn jeder Mensch ist anders. Das ist auch beim Essen so. Die meisten essen alles, aber es gibt auch viele Menschen, die Fleisch und Fisch ablehnen, jene, die gar nichts essen, was von Tieren kommt, und wieder andere, die z. B. der Überzeugung sind, ihre Lebensmittel dürften nicht gekocht werden. Hier gilt: Jeder wie er mag, Hauptsache ausgewogen. Dann schmeckt's auch dem Körper.

WAS?

WELCHER ERNÄHRUNGSTYP BIN ICH?

Flexitarier Vegetarier Veganer Frutarier Rohköstler

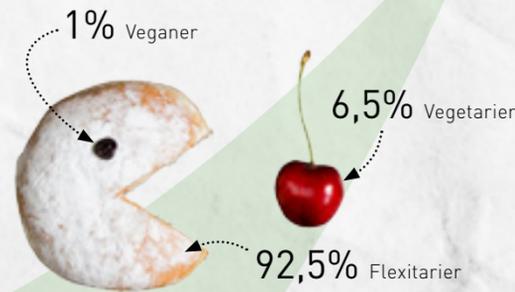
MÖCHTE ICH WAS DARAN VERÄNDERN?

Nein Ja – und was?

WIE HÄUFIG ESSE ICH FLEISCH?

Täglich 2–4-mal pro Woche Gar nicht

WER ERNÄHRT SICH WIE IN DEUTSCHLAND?



FLEXITARIER

Sie essen alles. Fleisch, Gemüse, Obst, Fisch, Milchprodukte, Eier oder Honig. Im Idealfall handelt es sich hier um eine „ausgewogene“ Ernährung. Das klingt normal, aber es gibt auch andere Essgewohnheiten.

VEGANER

Wer vegan lebt, verzichtet auf alle Produkte, die von Tieren kommen. Zum Beispiel Fleisch, Eier, Honig und Milchprodukte.

VEGETARIER

Neben Obst und Gemüse kommen bei ihnen nur Lebensmittel von lebenden Tieren auf den Tisch – zum Beispiel Eier und Milch. Auf Fleisch verzichten sie, auf Fisch oft auch.

FRUTARIER

Sie ernähren sich von Früchten, Nüssen und Samen – ausschließlich Nahrungsmittel, bei deren Gewinnung die Pflanze nicht geschädigt wird. Honig essen einige aber schon.

ROHKÖSTLER

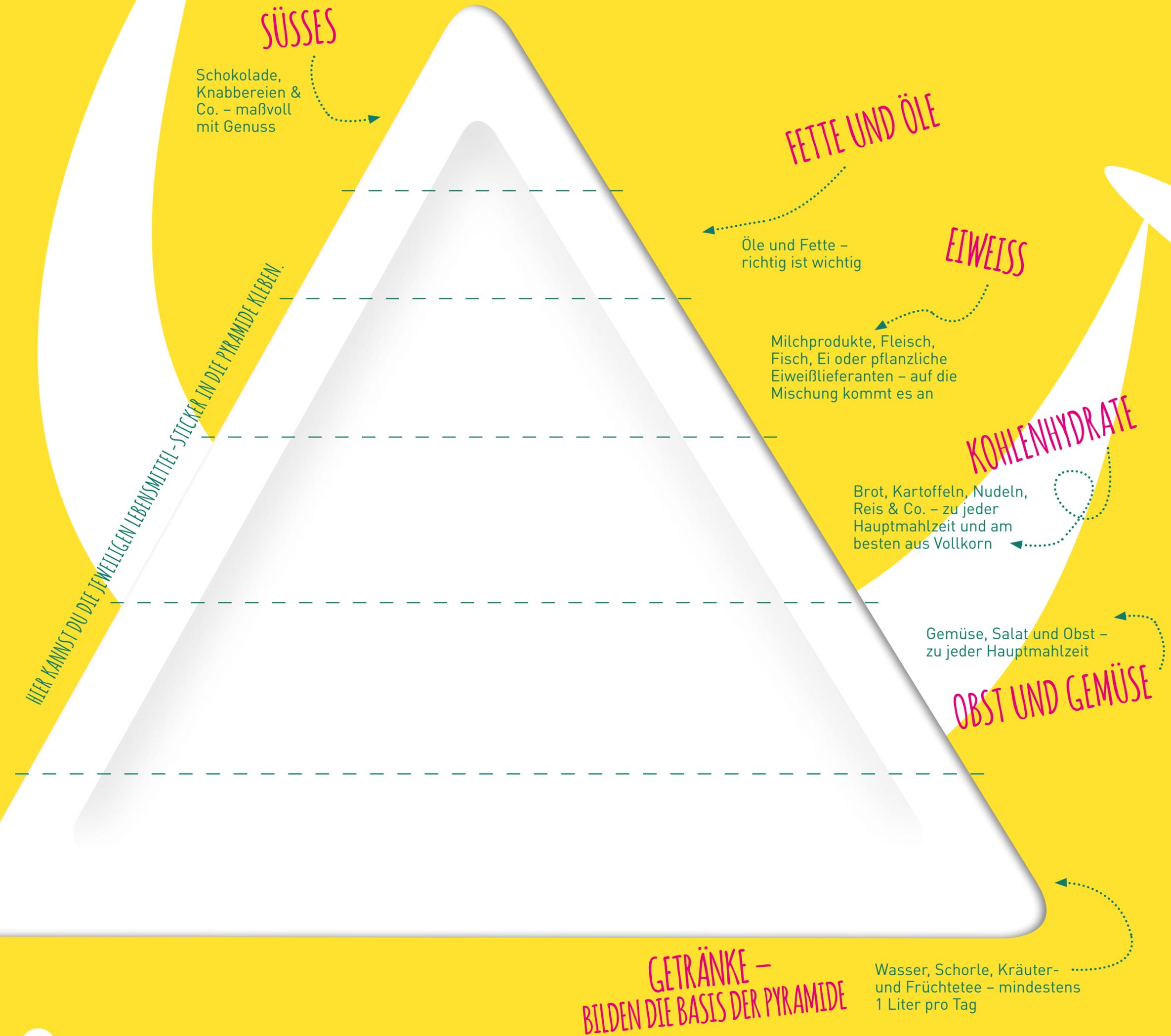
Hier gilt: Jede Speise darf nur leicht erwärmt werden – also weder gekocht, gebraten noch gebacken. Gekostet werden aber alle Lebensmittel von Fleisch bis Obst.

FRAG DIE PYRAMIDE!

WOVON SOLL MAN WIE VIEL ESSEN, DAMIT DIE ERNÄHRUNG „AUSGEWOGEN“ IST? DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE ZEIGT ES.

HIER KANNST DU DIE JEWEILIGEN LEBENSMITTEL-STÜCKER IN DIE PYRAMIDE KLEBEN.

In der Pyramide nehmen die Lebensmittelgruppen den Platz ein, den sie auch in der täglichen Ernährung finden sollten. Unten, an der breiten Basis: Getränke und Lebensmittel zum Sattessen. Die Lebensmittel an der Spitze sollte man dagegen nur gelegentlich essen. Wenn man sich daran orientiert, ist bewusster Genuss mit ausgewogener Ernährung leicht gemacht.



SÜSSES

Schokolade, Knabberien & Co. – maßvoll mit Genuss

FETTE UND ÖLE

Öle und Fette – richtig ist wichtig

EIWEISS

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Ei oder pflanzliche Eiweißlieferanten – auf die Mischung kommt es an

KOHLENHYDRATE

Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis & Co. – zu jeder Hauptmahlzeit und am besten aus Vollkorn

Gemüse, Salat und Obst – zu jeder Hauptmahlzeit

OBST UND GEMÜSE

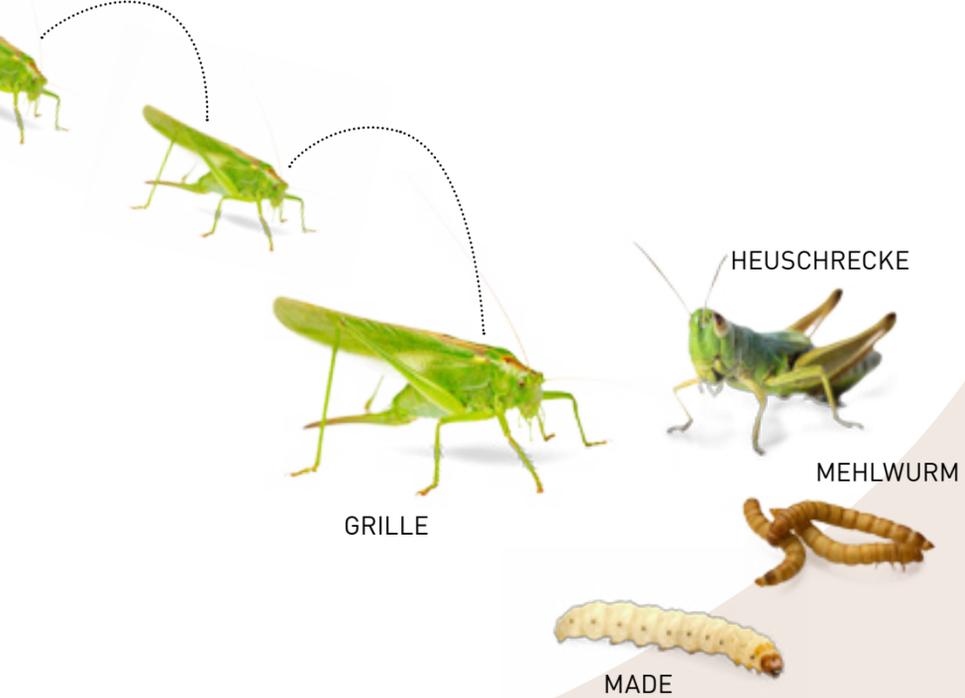
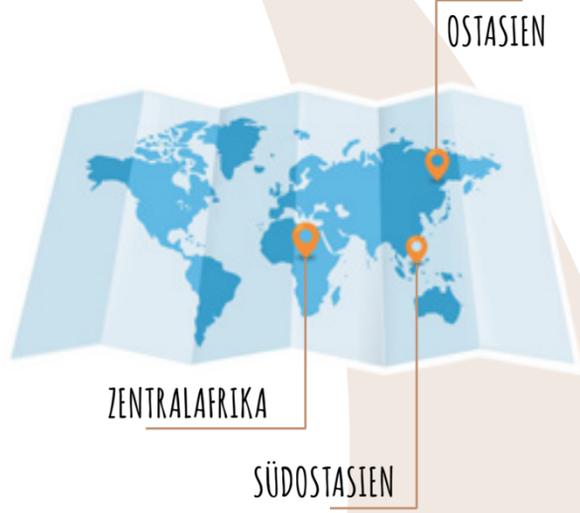
GETRÄNKE – BILDEN DIE BASIS DER PYRAMIDE

Wasser, Schorle, Kräuter- und Früchtetee – mindestens 1 Liter pro Tag

ES GIBT AUF DER WELT NOCH GANZ ANDERE ESSGEWOHNHEITEN. HEUSCHRECKEN, AMEISEN, MEHLWÜRMER? AUCH DIE KOMMEN AUF DEN TISCH! IN VIELEN LÄNDERN GEHÖREN SOLCHE TIERCHEN ZUM TÄGLICHEN SPEISEPLAN. SIE SIND SEHR GUTE PROTEINLIEFERANTEN. ETWA 2 MILLIARDEN MENSCHEN WELTWEIT ERNÄHREN SICH DAVON.

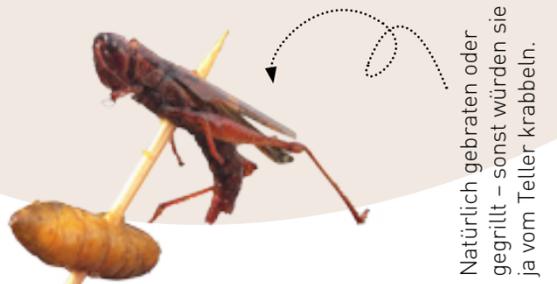
HIER LANDEN GRILLEN AUF DEM GRILL.

In diesen Regionen der Welt sind nicht Rinder, Schweine oder Geflügel die Proteinlieferanten, sondern Insekten. Die Gründe dafür sind vielfältig. Nicht immer ist es aber Armut, sondern oft auch uralte Tradition. In Südostasien gibt es zum Beispiel rund 15.000 Insektenzüchter und die Nachfrage nach ihren krabbelnden Lebensmitteln steigt.



KRABBELT AUF DEN TELLER.

Wer es isst, für den sind's Delikatessen – oder das tägliche Brot. Auf den Teller kommen mehr als 1.400 essbare Insektenarten. Sie sind fast frei von Kohlenhydraten, äußerst fettarm, aber reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Ungesund sind Grille & Co. also gewiss nicht.



Natürlich gebraten oder gegrillt – sonst würden sie ja vom Teller krabbeln.

INSEKTEN SNACKEN?



AHA! 100 GRAMM HEUSCHRECKEN ENTHALTEN MEHR ALS DOPPELT SO VIEL PROTEIN WIE Z. B. 100 GRAMM MAGERES RINDFLEISCH.

1 WAS MACHST DU IN DEINER FREIZEIT AM LIEBSTEN?

- A Gamen
- B Mit Freunden treffen und draußen Spaß haben
- C Bewegung und Sport

2 WIE OFT TREIBST DU SPORT?

- A Eher nur 1-2-mal in der Woche
- B Wenn möglich jeden Tag
- C Nie

3 WELCHE DIESER SPORTARTEN MAGST DU AM LIEBSTEN?

- A Mannschaftsspiele, z.B. Fußball
- B Bowling
- C Schwimmen

4 WIE LANGE MUSST DU BASKETBALL SPIELEN, UM DIE 300 KALORIEN EINES CHEESEBURGERS ZU VERBRAUCHEN?

- A 10 Minuten
- B 45 Minuten
- C 60 Minuten

5 WELCHE DIESER SPORTARTEN FÖRDERT DIE BEWEGLICHKEIT AM MEISTEN?

- A Fußball
- B Gewichtheben
- C Tennis

6 MAGST DU DEN SPORTUNTERRICHT IN DER SCHULE?

- A Geht so
- B Ja
- C Nein

Wähle deine Antworten und zähle zum Schluss einfach alle Punkte zusammen, wie sie in der Tabelle unten für jede Frage angegeben sind. Schon kannst du in der Auswertung deinen Bewegungs-Typ checken.

MACH DEN BEWEGUNGS-CHECK!

JEDER MENSCH DENKT ANDERS ÜBER SPORT. WENN DU VON DIR SELBST WEISST, DASS DU DICH GENUG ODER ZU WENIG BEWEGST, HAST DU SCHON DEN ERSTEN SCHRITT GEMACHT, UM SPORTLICH UND FIT ZU BLEIBEN. DER BEWEGUNGS-CHECK ZEIGT DIR NOCHMAL, IN WELCHER LIGA DU SPIELST.

	A	B	C
1	0	1	3
2	1	3	0
3	3	0	1
4	0	1	3
5	3	0	1
6	1	3	0

Meine Gesamtpunktzahl:

Chillen als Lebensform? 0-5 Punkte

Du liebst das entspannte Relaxen. Aktiver Sport und zu viel Bewegung sind nicht direkt deine Sache. Aber wenn du dich mal probierst, wirst du vielleicht sehen, dass das entspannender sein kann als alles Chillen.

Nur kein Stress. 6-12 Punkte

Sport und Bewegung sind für dich Sachen der Laune – mal hast du Lust drauf, mal wieder nicht. Du weißt aber, wie viel Spaß Bewegung macht und wie gut man sich danach fühlt. Vielleicht probierst du es mal, regelmäßige Bewegungseinheiten in deinen Alltag aufzunehmen.

Du bist das Vorbild. 13-18 Punkte

Bewegung macht dir Spaß und du kennst dich schon ganz gut aus. Deswegen bist du auch gerne aktiv. Dein Körper sagt jedes Mal danke – und das hast du dir auch verdient. Mehr Gutes kannst du dir kaum tun – aber vielleicht kannst du ja weniger sportliche Freunde motivieren, es dir nachzumachen.

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

MIT DEINEM PERSÖNLICHEN BEWEGUNGSTAGEBUCH

Was kann ich tun?

MÖCHTE ICH MEIN BEWEGUNGSVERHALTEN ÄNDERN?

Ja Nein

WENN JA, WIE?

- Mehr Bewegung in den Alltag einbauen – z. B. Fahrradfahren
- Eine neue Sportart ausprobieren
- Statt ab und zu regelmäßig an einem bestimmten Tag in der Woche Sport treiben
- Meine Freunde dazu bringen, öfter mal zusammen etwas zu spielen – z. B. Fußball

TRIFF DEINE WAHL ODER SCHREIB DEINE EIGENEN VORSÄTZE AUF.

Oder:

.....

.....

.....



SO GEHT'S:

Jetzt hast du eine ganze Menge zum Thema Sport erfahren. Versuch doch gleich mal, dein neues Wissen in die Tat umzusetzen, und trage einfach eine Woche lang in der Tabelle ein, wann du gerne wie bewegt hast. Überleg dir vorher, was du gerne verbessern möchtest, und notier es dir hier.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MORGENS							
MITTAGS							
ABENDS							

UND WIE SIEHT DEIN FAZIT NACH EINER WOCHEN AUS?

Was hat gut funktioniert?

Was hat (noch) nicht so gut funktioniert?

Welche Ziele setzt du dir für die nächste Zeit?



1 BURGER = 2.453 LITER WASSER.

Bei einem typischen Cheeseburger kommt der Verbrauch an virtuellem Wasser nicht dahergetropft – sondern wie eine Sturzflut. Hier zeigt sich, wie ein Liter zum anderen kommt.

1 BRÖTCHEN
(50 g) 35 LITER

Bei der Produktion der Brötchen (Anbau von Getreide, Mahlen, Teigzubereitung)

1 ESSELÖFFEL MAYONNAISE
(10 g) 60 LITER

Anbau (z.B. der Sonnenblume) und Weiterverarbeitung zu Öl

2 SCHEIBEN TOMATE
(20 g) 1 LITER

Beim Tomatenanbau

1 X BURGERFLEISCH
(150 g) 2.250 Liter

Futtermittelherstellung und Wasserbedarf der Kuh

1 SCHEIBE SALAT
(10 g) 2 LITER

Beim Anbau des Salates

2 SCHEIBEN KÄSE
(20 g) 100 LITER

Milchherstellung und Verarbeitung

2 SCHEIBEN ZWIEBELN
(10 g) 2 LITER

Beim Anbau von Zwiebeln auf dem Feld

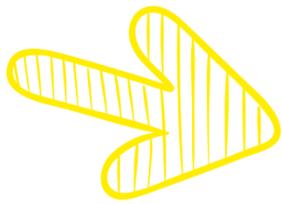
2 SCHEIBEN GEWÜRZGURKE
(10 g) 2 LITER

Innerhalb des Gurkenanbaus

1 ESSELÖFFEL KETCHUP
(10 g) 1 LITER

Beim Tomatenanbau

© WWF / Infographic by www.paneemadesign.com, Anita Drbohlav



Was kann ich tun?

- Weniger Fleisch-Burger
- Wenn Burger, dann nicht immer die XXL-Variante
- Mehr Salat, weniger Pommes

IST LECKER UND HILFT WASSER SPAREN.

Kleine Änderungen der Essgewohnheiten können oft schon ausreichen, um große Mengen an virtuellem Wasser zu sparen. Hier ein paar Beispiele:

HÄUFIGER MAL



ORANGE = 560 L/KG
virtuelles Wasser

STATT

MANGO = 1.800 L/KG
virtuelles Wasser

HÄUFIGER MAL



KARTOFFELN = 287 L/KG
virtuelles Wasser

STATT

REIS = 2.497 L/KG
virtuelles Wasser

HÄUFIGER MAL



EI = 3.300 L/KG
virtuelles Wasser

STATT

RINDFLEISCH = 15.415 L/KG
virtuelles Wasser

MAN KANN AUCH BEIM ESSEN WASSER SPAREN



WER EIN KOMPLETTES FAST-FOOD-MENÜ MIT BURGER, POMMES, KETCHUP UND COLA VERSPEIST, HAT AUF EINEN SCHLAG RUND 6.000 LITER TRINKWASSER VIRTUELL VERBRAUCHT. KANN MAN MACHEN, MUSS MAN ABER NICHT IMMER. SCHLIESSLICH SIND BURGER & CO. IM ÜBERMASS WEDER BESONDERS GUT FÜR DEN KÖRPER NOCH FÜR DIE WELTWEITEN WASSER-RESSOURCEN. MAN KANN SICH AUSGEWOGENER ERNÄHREN UND DABEI AUCH NOCH WASSER SPAREN.

BIST DU FISCHEXPERTE?

Checke dein Fischwissen! Jeweils eine Antwort ist richtig. Die Auflösung steht auf Seite 83.

1 WAS PASSIERT IN DER INDUSTRIELLEN FISCHEREI MIT DEM BEIFANG?

- Wird ungenutzt und meist tot ins Meer zurückgeworfen. A
- Wird zu Tierfutter verarbeitet. B

4 KÖNNEN FISCH FLEGEN?

- Nein, sonst wären es ja Vögel. A
- Ja, die Flugfische. Sie sind mit den Barschen verwandt. B

2 WAS BEDEUTET „NACHHALTIGER FISCHFANG“?

- Es wird nur so viel gefangen, wie nachwächst. A
- Nach dem Fischen werden junge Fische eingesetzt. B

3 SIND DELFINE FISCH?

- Ja, sie legen Eier. A
- Nein, Delfine sind Säugetiere. B

6 WO LEBEN FETTE FISCH?

- In kalten Meereszonen. A
- In der Karibik. B

5 WIE VIEL FISCH ESSEN WIR?

- Der Pro-Kopf-Verbrauch liegt bei 14 kg im Jahr. A
- Mehr als 3 kg pro Jahr schafft keiner. B



Mit diesen 3 einfachen Grundregeln kann man dazu beitragen, dass die Fischbestände nicht weiter überfischt werden.

NACHHALTIG SCHMECKT'S AM BESTEN.

Nicht alle Fischarten sind vom Aussterben bedroht. Welchen Fisch man mit gutem Gewissen kaufen und lecker zubereiten kann, steht aktuell und übersichtlich im Fischratgeber des WWF. Hier kann man ihn herunterladen:

www.fischratgeber.wwf.de

Wie sieht's bei mir aus?

ESSEN WIR ZUHAUSE NACHHALTIG GEFANGENEN FISCH?
 Ja Nein Weiß nicht

MÖCHTE ICH ETWAS DAZU BEITRAGEN, DASS BEDROHTE FISCHBESTÄNDE NICHT VERSCHWINDEN?
 Ja Nein Denk ich mal drüber nach

WORAUF ACHE ICH BEI MEINER FISCHAUSWAHL IN ZUKUNFT?
 (Mehrere Kreuze möglich.) 

Herkunft des Fisches MSC-Siegel Ob der Fisch nachhaltig gefangen wurde

WORAN ERKENNT MAN FISCH AUS NACHHALTIGEM FANG?

Fisch und Meeresfrüchte, die das MSC-Siegel tragen, kann man mit gutem Gewissen kaufen und essen. Mit dem MSC-Siegel wird nur Fisch aus nachhaltiger Fischerei gekennzeichnet, dessen Bestände nicht gefährdet sind. Der MSC (Marine Stewardship Council) ist eine internationale, unabhängige und gemeinnützige Organisation.



EIN GUTER FANG VON ANFANG AN

DAMIT FISCH AUCH IN ZUKUNFT FÜR DIE ERNÄHRUNG GENUZZT WERDEN KANN, IST ES WICHTIG, BEIM EINKAUF AUF NACHHALTIGEN FISCHFANG ZU ACHTEN. NACHHALTIG BEDEUTET, DASS NICHT MEHR FISCH GEFANGEN WIRD ALS NACHWÄCHST. UND NUR DORT, WO ES ERLAUBT IST. AUSSERDEM WIRD DIE UMWELT GESCHONT, ZUM BEISPIEL DURCH GEEIGNETE FANGMETHODEN. SO WIRD AUCH DER BEIFANG DEUTLICH VERRINGERT.

Ein Projekt der EDEKA Stiftung

Herausgeber:

EDEKA Stiftung • New-York-Ring 6 • 22297 Hamburg

Tel.: 040 / 63 77 20 20 • E-Mail: Jugend@edeka-stiftung.de

Mit fachlicher Unterstützung vom WWF



ClimatePartner
klimaneutral

Druck | ID 11454-1701-1001



© 2016 EDEKA Stiftung
Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch ist
in allen Teilen urheberrechtlich geschützt.
Jede ganze oder teilweise Vervielfältigung
ist nur mit vorheriger Genehmigung der
EDEKA Stiftung möglich.



EDEKA Stiftung