Project number:
2024-1-DE02-KA220-VET-000248007



## Nachhaltige Ernährung und nachhaltiges Kochen – warum das auch Ihre Gesundheit betrifft

Mit Ihrer täglichen Essensauswahl beeinflussen Sie nicht nur die Umwelt, sondern auch Ihre Gesundheit. Eine nachhaltige Ernährung umfasst vor allem Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sowie weniger stark verarbeitete Lebensmittel und Fleisch. Diese liefern wichtige Nährstoffe für Wachstum, Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) sind in Deutschland rund 15 % der Kinder und Jugendlichen übergewichtig (RKI, KiGGS Welle 2, 2018). Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung können dazu beitragen, das Risiko für ernährungsbedingte Erkrankungen zu verringern.

Wenn Sie selbst kochen, entscheiden Sie über die Zutaten und die Zubereitung. So lassen sich häufig Zucker, Salz und gesättigte Fettsäuren reduzieren. Ihre Entscheidungen wirken sich jedoch nicht nur auf Ihre eigene Gesundheit aus. Im späteren Berufsleben beeinflussen Sie als Fachkraft in Gastronomie oder Gemeinschaftsverpflegung auch die Gesundheit Ihrer Gäste. Mit ausgewogenen Gerichten aus frischen und überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln tragen Sie zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung bei.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine überwiegend pflanzliche Ernährung. Sie fördert die Gesundheit und ist gleichzeitig ressourcenschonender als eine Ernährung mit einem hohen Anteil tierischer Lebensmittel (DGE, Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen, 2024).

*Quellen*


- *Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2024). Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen. Bonn.*
- *Robert Koch-Institut (2018). Journal of Health Monitoring – Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS Welle 2).*


Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

CC BY

Project number:
2024-1-DE02-KA220-VET-000248007



## Lebensmittel und Kultur – gemeinsam Neues entdecken

Essen ist mehr als reine Nahrungsaufnahme – es ist Teil der Kultur und verbindet Menschen auf der ganzen Welt. Jedes Land und jede Region haben eigene Zutaten, Gewürze und Zubereitungsarten, die durch Geschichte, Klima und Traditionen geprägt wurden. Indem Sie Gerichte aus verschiedenen Kulturen kennenlernen, erweitern Sie nicht nur Ihren Speiseplan, sondern auch Ihr Wissen über andere Lebensweisen.

In Deutschland hat etwa jede vierte Person einen Migrationshintergrund (Statistisches Bundesamt, 2025). Dadurch gehören Gerichte aus unterschiedlichen Kulturen für viele Menschen zum Alltag. Das gemeinsame Kochen und Probieren neuer Rezepte kann helfen, kulturelle Vielfalt besser kennenzulernen und Vorurteile abzubauen.

Im Unterricht oder im späteren Berufsleben bietet es sich an, Rezepte aus verschiedenen Ländern auszuprobieren und dabei neue Zutaten und Gewürze kennenzulernen. Ob türkische Linsensuppe, indisches Kichererbsencurry, italienische Minestrone oder mexikanische Bohnen-Tacos – viele traditionelle Gerichte zeigen, wie abwechslungsreich und ausgewogen eine Ernährung sein kann. Gleichzeitig lernen Sie, auf unterschiedliche Essgewohnheiten und kulturelle Hintergründe Ihrer Gäste einzugehen.

*Quellen*

- *Statistisches Bundesamt (Destatis) (2025). Bevölkerung mit Migrationshintergrund – Erstergebnisse des Mikrozensus 2024.*

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

CC BY

# THEMENKARTE - LEBENSMITTEL & UMWELT

Project number:
2024-1-DE02-KA220-VET-000248007



## Lebensmittel und Umwelt – wie Ihre Entscheidungen etwas bewirken

Mit der Auswahl von Lebensmitteln beeinflussen Sie nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch die Umwelt. Je nachdem, was Sie einkaufen oder zubereiten, entstehen unterschiedlich viele Treibhausgase, es werden unterschiedlich große Mengen Wasser benötigt und verschieden viele Flächen landwirtschaftlich genutzt. Besonders tierische Lebensmittel wie Rindfleisch verursachen im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln deutlich höhere Umweltbelastungen.

Nach Angaben des Umweltbundesamtes verursacht die Ernährung in Deutschland rund 15 % der gesamten Treibhausgasemissionen. Ein großer Teil davon entsteht durch die Herstellung tierischer Lebensmittel (Umweltbundesamt, 2024). Bereits kleine Veränderungen bei der Lebensmittelauswahl können deshalb einen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Im Alltag und später im Berufsleben können Sie diese Erkenntnisse bei der Planung und Zubereitung von Speisen berücksichtigen. Verwenden Sie beispielsweise häufiger saisonales Gemüse, wählen Sie regionale Produkte oder bieten Sie gelegentlich pflanzliche Alternativen zu Fleischgerichten an. Ein Linseneintopf, ein Gemüsecurry oder eine Vollkornpasta mit Gemüsesoße sind Beispiele für Gerichte, die Ressourcen schonen und gleichzeitig eine ausgewogene Ernährung unterstützen.

*Quellen*


- *Umweltbundesamt (2024). Die Treibhausgas-Emissionen des Konsums in Deutschland und ihre Entwicklung.*


Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

CC BY

# THEMENKARTE - LEBENSMITTEL & ETHIK

Project number:
2024-1-DE02-KA220-VET-000248007



## Lebensmittel und Ethik – warum Fair Trade eine Rolle spielt

Mit Ihrer Lebensmittelauswahl beeinflussen Sie nicht nur Ihre Gesundheit und die Umwelt, sondern auch die Lebensbedingungen der Menschen, die Lebensmittel anbauen und herstellen. Viele Produkte wie Kaffee, Kakao, Bananen oder Tee werden in Ländern produziert, in denen Arbeitsbedingungen und Löhne nicht immer fair sind. Durch den Kauf fair gehandelter Produkte können Sie dazu beitragen, dass Produzentinnen und Produzenten gerechter bezahlt werden und unter besseren Arbeitsbedingungen arbeiten.

Nach Angaben von Fairtrade Deutschland erhielten Produzentinnen und Produzenten im Jahr 2023 weltweit über 211 Millionen Euro an Fairtrade-Prämien. Diese zusätzlichen Einnahmen werden beispielsweise für Schulen, Gesundheitsversorgung, Trinkwasserprojekte oder nachhaltige Anbaumethoden eingesetzt (Fairtrade Deutschland, 2024).

Im Alltag und später im Berufsleben können Sie bewusst auf Fairtrade-zertifizierte Produkte achten. Wenn Sie beispielsweise Kaffee, Tee, Kakao, Schokolade oder Bananen mit dem Fairtrade-Siegel auswählen, unterstützen Sie fairere Handelsbedingungen. Besonders in der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung können solche Entscheidungen einen Unterschied machen, da dort große Mengen an Lebensmitteln eingekauft werden und die Nachfrage nach fair gehandelten Produkten steigt.

*Quellen*


- *Fairtrade Deutschland e. V. (2024). Jahres- und Wirkungsbericht 2023/2024.*


Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

CC BY

# THEMENKARTE - LEBENSMITTEL & ABFALL

Project number:
2024-1-DE02-KA220-VET-000248007



## Lebensmittel und Abfall – warum ein bewusster Umgang wichtig ist

Mit Ihrem Umgang mit Lebensmitteln beeinflussen Sie nicht nur Ihren Geldbeutel, sondern auch die Umwelt. Werden Lebensmittel weggeworfen, obwohl sie noch genießbar sind, gehen auch die Ressourcen verloren, die für ihren Anbau, ihre Verarbeitung und ihren Transport benötigt wurden. Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln trägt deshalb dazu bei, Rohstoffe und Energie zu sparen.

Nach Angaben des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) werden in Deutschland jährlich rund 11 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Ein großer Teil davon entsteht in privaten Haushalten, häufig weil Lebensmittel falsch gelagert oder zu große Mengen eingekauft werden (BMLEH, 2024).

Im Alltag und später im Berufsleben können Sie Lebensmittelabfälle durch einfache Maßnahmen verringern. Planen Sie Einkäufe, lagern Sie Lebensmittel richtig und verwerten Sie Reste weiter. Aus übrig gebliebenem Gemüse lässt sich beispielsweise eine Suppe zubereiten, aus trocken gewordenem Brot können Croutons oder Semmelbrösel hergestellt werden. Auch in der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung hilft eine gute Planung dabei, Lebensmittel effizient einzusetzen und Abfälle zu reduzieren.

*Quellen*


- *Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) (2024). Zu gut für die Tonne! – Lebensmittelverschwendung in Deutschland.*


Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

CC BY