Projekt einreichen & Punkte sammeln

PLANETARY HEALTH DIET
(EIN SPEISEPLAN, DER DIE SCHÖPFUNG SCHÜTZT)

Workshop | 50 Punkte | ab 6 Jahren | Gruppengröße beliebig | 3–4 Std.

Material: Rezepte und Lebensmittel zum Kochen

WAS IST DAS ZIEL?

Den Vorteil von gesunder und umweltfreundlicher Ernährung kennenlernen und kochen.

WAS IST VORZUBEREITEN?

Zunächst heißt es: Befasst euch selbst mit dem Thema „Planetary Health Diet". Für die Recherche ist besonders diese Seite des Bundeszentrums für Ernährung hilfreich: **https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/.** Im Vorbereitungsteam kann jede und jeder dabei 3 Fakten sammeln, die für ihn oder sie spannend sind. Außerdem recherchiert ihr Rezepte für den Workshop und kauft dementsprechend ein.

STEP BY STEP

Begrüßung:
Heißt die Teilnehmenden willkommen. Zum Beispiel so: „Heute begeben wir uns auf eine kulinarische Reise, bei der nicht nur unser Gaumen, sondern auch unser Planet jubeln wird. Habt ihr schon mal von der „Planetary Health Diet" gehört? Es ist keine Geheimformel, sondern ein Weg, wie wir uns ernähren können, um uns selbst und unseren Planeten gesund zu halten. Stellt euch vor, euer Essen kann nicht nur euren Körper stärken, sondern auch die Erde glücklich machen – ziemlich cool, oder? Heute werden wir uns in die Welt von Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten stürzen. Vergesst nicht, eure Abenteuerlust mitzubringen, denn wir probieren etwas Neues aus! Bye-bye langweilige Mahlzeiten, hallo aufregende Geschmacksexplosionen!"

Fakten:
Nun könnt ihr die vorbereiteten Fakten zur „Planetary Health Diet" vortragen. Zum Beispiel: Jedes Jahr isst jede und jeder Deutsche im Schnitt 52,01 kg Fleisch und verbraucht allein damit gut 321,57 kg Co_2-Äquivalente und ca. 735 m² Fläche. Mit der Planetary Health Diet lassen sich die Werte um mindestens 60 % senken, im Optimalfall sogar um bis zu 80 %. Aber wie? Die Planetary Health Diet schlägt lediglich eine Tageszufuhr von 14 g Schweine- und Rindfleisch und 29 g Geflügelfleisch vor. Auf das Jahr gerechnet ergibt das für Schweine- und Rindfleisch zusammen also lediglich 5,11 kg statt 37,7 kg und für Geflügelfleisch 10,59 kg statt 12,7 kg.

Kochen:
Nach den Fakten geht's an die Töpfe. Kocht zusammen ein gesundes und umweltfreundliches Gericht. Inspiration dafür findet ihr hier: **https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/besseresserinnen/die-wochenmenues**

YOU PAX
GLAUBE. LIEBE. HOFFNUNG.

#wepower
HIER WIRKT DAS WIR!