

Eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung hat Vorteile ...

für dich

Die meisten Zivilisationskrankheiten entstehen durch übermäßigen Konsum ungesunder Nahrung, d.h. Fleisch, Fett, weißem Mehl und Zucker

Vegetarier sind besser drauf und leben ungefähr neun Jahre länger

Auf regionale und saisonale Produkte zu achten, bringt ausgefallenerere Sachen auf den Teller - hast du z.B. mal Pastinaken probiert?

In pflanzlichen Produkten sind wichtige Vitamine, die von vielen Menschen aufgrund ihrer Ernährungsgewohnheiten nur ungenügend aufgenommen werden, darunter Vitamin A, C, E und Biotin



für die Umwelt

Geringerer Ressourcenverbrauch: Um 1kcal Rindfleisch zu produzieren, werden 7kcal Getreide verwendet, die auch direkt konsumiert werden könnten

Langfristig Beseitigung des Welthungers durch bewussteren Konsum



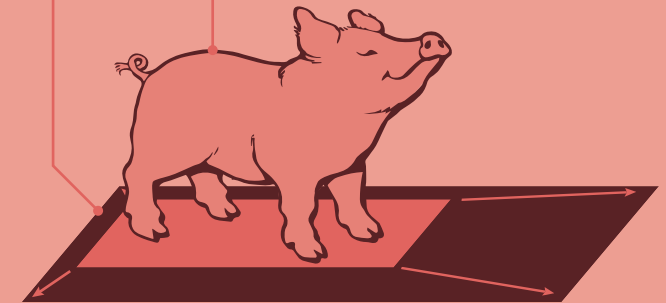
Eindämmung der Globalen Erwärmung, da die Produktion von Bio-Fleisch und Gemüse generell klimaverträglicher ist

Weniger Lebensmittelskandale, denn die haben ihren Ursprung in einer Wirtschaftsweise, die nur auf niedrige Preise ausgerichtet ist

für die Tiere

Die Haltungsbedingungen in Bio-Betrieben sind um einiges besser als bei konventionellen Erzeugern

Aber auch Bio-Betriebe müssen Profite erwirtschaften und auch dort leben Tiere nicht unter natürlichen Umständen



Also iss experimentell, exzellent, verantwortungsvoll, für die Zukunft, nicht die Häschen, sondern:

Iss Blaubeerkuchen!

1. 150ml Soja-/Hafermilch & 2EL Zitronensaft mischen, kurz stehen lassen
2. 300g Weizenmehl, 80g gemahlene Mandeln, 1TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1/2TL Zimt in einer Schüssel mischen
3. 2 Bananen zerdrücken (oder 3EL Apfelmus)
4. Bananen/Apfelmus, 90g Zucker (oder 80ml Agavendicksaft) und Mischung aus **1.** mischen
5. 150g Blaubeeren (und etwas Vanille) zugeben
6. Im vorgeheizten Ofen bei 50min bei 180°C backen

Das gibt's schon

Essen ist *mehr* als



BioMensa im Potthoff-Bau



mensaVital in der Mensa Reichenbachstr.
ausgewogene Gerichte, wenig verarbeitete Zutaten



Kennzeichnung vegetarischer und
veganer Gerichte



Fairtrade-Kaffee in allen Cafeterien

Fit&Vital-Ausgabe in der Neuen Mensa
Gemüse-Büffet & teils vegane Komplettgerichte

Wok-Gerichte ohne Fleisch bestellbar
in der Neuen Mensa, einfach nachfragen

Vegane Baguettes
in der Cafeteria der Neuen Mensa

Sojamilch für den Kaffee
in der Cafeteria der Neuen Mensa und in der BioMensa

Fisch-Einkauf nach Kriterien des WWF

Keine Verwendung von gentechnisch
veränderten Organismen

Fragen? → mentor@tuuwi.de



mensationell essen

wie du mit deiner Essenswahl
was für dich und die Umwelt
tun kannst

