













		<b>Empfehlungen und Realität</b> ⓘ Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt den Verzehr von max. 15,6 kg Fleisch pro Person und Jahr. Tatsächlich liegt der Verbrauch in Deutschland immer noch um ein Vierfaches höher bei etwa 60 kg pro Kopf jährlich.
<b>Erste Fleischalternativen</b> In den 1990er Jahren kamen die ersten pflanzlichen Fleischalternativen (z.B. Tofu) auf den europäischen Markt. Sie wurden vor allem von Vegetarier:innen genutzt, blieben aber Nischenprodukte.	<b>Boom der Fleischalternativen</b> Seit 2020 boomen pflanzliche Fleischalternativen wie Burger und Würste auf Basis von Erbsen- oder Sojaprotein. Große Fast-Food-Ketten und Supermärkte integrieren diese Produkte in ihr Sortiment.	
<b>Globalisierung vs. Saisonalität</b> ⓘ Dank der Globalisierung gibt es heute frisches Obst und Gemüse aus aller Welt – unabhängig von der Jahreszeit. Doch der Transport über weite Strecken verursacht hohe CO <sub>2</sub> -Emissionen. Der Kauf regionaler und saisonaler Produkte ist eine einfache Möglichkeit, die Umwelt zu schützen und die lokale Landwirtschaft zu unterstützen.	<b>Warum Zero Waste?</b> ⓘ „Weltweit werden 30–40 % der Lebensmittel weggeworfen, was enorme Umwelt- und Wirtschaftsschäden verursacht. Durch Planung, Resteverwertung und nachhaltigen Konsum können Haushalte Geld sparen und die Umwelt schützen.“	<b>Wusstest du, dass...</b> ⓘ Lebensmittel wie Sauerkraut vor über 2.000 Jahren genutzt wurden, um Vitamin-C-Mangel auf langen Schiffsreisen zu verhindern? Heute erleben traditionelle Methoden der Haltbarmachung ein Comeback – nicht nur als Retro-Trend, sondern als Schlüssel zur Reduktion von Lebensmittelabfall.

<p>Nach dem zweiten Weltkrieg gab es wenig zu Essen. Die Felder waren zerstört, Tiere fehlten, es herrschte eine Hungersnot und die Menschen mussten sich das Essen gut einteilen.</p>	<p>Ab 1948 konnten wieder mehr Lebensmittel produziert werden, das Essen blieb aber teuer. Ärmere Familien lebten von Brot und Kartoffeln.</p>	<p>Erst Mitte der 1950er Jahre gab es wieder eine größere Auswahl und auch ärmere Menschen konnten sich wieder ausgewogen ernähren. Das Gemüse aus dem eigenen Garten war immer noch das wichtigste.</p>
<p>Gleichzeitig sehnen sich aber wieder immer mehr Menschen nach alten Werten: gemeinsames Essen am Tisch, regionale Produkte, am besten aus dem eigenen Garten und die vollständige Verwertung von Lebensmitteln.</p>	<p>Seit den 2000er Jahren boomen Discounter und Supermärkte. Die Auswahl an Lebensmitteln ist so groß wie nie zuvor. Viele Menschen kaufen mehr, als sie brauchen. Im Durchschnitt landet ein Drittel der gekauften Lebensmittel im Müll.</p>	<p>Das gemeinsame Essen wird in vielen Familien immer weniger. Statt zusammen am Tisch zu sitzen, essen viele vorm Fernseher oder unterwegs. Essen ist oft eine Nebenbeschäftigung.</p>
<p>Ab den 1970ern hatte fast jeder Haushalt eine Tiefkühltruhe. Das bedeutet, dass Lebensmittel in größeren Mengen eingekauft und lange gelagert werden konnten.</p>	<p>In den 1970ern wurden große Supermärkte in den Städten immer beliebter. Dort gab es dann das ganze Jahr über Produkte aus aller Welt. Die kleinen Dorfläden konnten mit diesen Angeboten nicht mithalten, viele mussten schließen.</p>	<p>Fertiggerichte wie Lasagne oder Dosensuppen waren für berufstätige Mütter eine große Entlastung. In den 80ern konnten sich immer mehr Menschen eine Mikrowelle leisten und damit Speisen einfach und schnell aufwärmen.</p>
<p>„Himbeeren im Winter hätten wir früher nie gehabt. Bei uns gab es sie nur im Sommer, und für den Winter haben wir sie als Marmelade oder Kompott haltbar gemacht.“</p> 	<p>„Wenn man Himbeeren im Winter kaufen kann, warum soll man darauf verzichten? Für mich ist das kein Problem – Hauptsache, sie schmecken und sehen gut aus.“</p> 	<p>„Ich finde es wichtig, auf die Umwelt zu achten. Himbeeren im Winter kommen oft von weit weg. Saisonal zu essen ist besser – zum Beispiel Äpfel oder Birnen aus der Region.“</p> 

<p>„Früher haben wir Sauerkraut selbst gemacht, Obst eingekocht und Gurken eingelegt, weil wir keine Kühlschränke hatten. So haben wir sichergestellt, dass nichts verschwendet wird.“</p> 	<p>„Warum sollte man sich so viel Arbeit machen? Heute kann man doch alles fix und fertig im Supermarkt kaufen.“</p> 	<p>„Fermentieren ist heute wieder ein großer Trend! Es ist gesund und macht Spaß – ich will unbedingt auch mal Kimchi oder Kombucha probieren.“</p> 
<p>„Früher war Fleisch ein Luxusgut. Wir hatten es nur selten, und wenn, dann haben wir alles genutzt. Jeden Tag Fleisch? Das wäre bei uns undenkbar gewesen.“</p> 	<p>„Ich mag Fleisch, aber ich verstehe auch Omas Ansicht. Ich probiere oft Alternativen, weil sie besser für die Umwelt sind. Ganz verzichten könnte ich aber nicht.“</p> 	<p>„Bei uns gibt's fast jeden Tag Fleisch, weil es einfach dazugehört. Dieses ganze Drama um Fleisch verstehe ich nicht – Hauptsache, es schmeckt.“</p> 
<p>„Zero Waste bedeutet, alle Teile von Lebensmitteln zu nutzen und nichts zu verschwenden. Ich finde das spannend und probiere gerne neue Ideen &amp; Rezepte aus.“</p> 	<p>„Für uns war es früher normal, alles zu verwerten – der Strunk vom Brokkoli kam in die Suppe, Kartoffelschalen wurden Chips. Es ist schön zu sehen, dass diese Ideen heute wieder modern werden. Ich unterstütze das sehr!“</p> 	<p>„Zero Waste? Diese Leute sind doch verrückt! Wer hat denn die Zeit und die Nerven, sich mit Brokkoli-Strünken und Kartoffelschalen zu beschäftigen? Dafür ist unser Leben viel zu hektisch.“</p> 
<p>„Bei mir zuhause hat meine Mama immer selbst gekocht und wir haben gemeinsam gegessen. Aber bei meinen Freunden gab es oft Fertiggerichte aus den neuen Mikrowellen – darauf war ich total neidisch, weil es so schnell ging.“</p> 	<p>„Als ich ein Kind war, gab es fast nichts zu essen. Die Felder waren zerstört, Tiere fehlten, und wir hatten oft nur Brot und Kartoffeln. Gemüse aus dem Garten war unsere Rettung. Fleisch? Das gab es vielleicht ein paar Mal im Jahr.“</p> 	<p>„In meiner Kindheit gab es oft Fertiggerichte, zusammen haben wir selten gegessen. Über Nachhaltigkeit haben wir zu Hause nicht gesprochen. Erst später habe ich durch den Unterricht und Social Media gelernt, wie wichtig Umweltschutz ist.“</p> 