



Können wir uns in der Küche für den Klimaschutz einsetzen? Die Antwort lautet: Ja! Indem wir uns etwa für nachhaltig erzeugte Grundzutaten entscheiden, keine Lebensmittel verschwenden, schonend mit unseren Ressourcen umgehen, weniger aber dafür qualitativ bessere tierische Produkte aus artgerechter Weidehaltung nutzen sowie auf kreative, fleischlose Alternativgerichte zurückgreifen. Wenn wir dann noch nach alte Sorten wiederentdecken und diese hier und da in unsere Speisepläne integrieren, ist schon Einiges getan. Und es macht Spaß!

Mach mit und hilf Slow Food dabei Rezepte – und damit ganzheitliche Lösungen für die Küche – aufzutun und zu zeigen, wie wir uns bei unserer Ernährung täglich klimafreundlich statt klimaschädlich verhalten können. Lasst uns gemeinsam gute, saubere und faire Tipps und Tricks für das Handlungsfeld kochen teilen und austauschen. Dabei möchten wir vor allem auch vom Wissen erfahrener Köche lernen. Sie berichten und geben Tipps, damit wir alle als Verbraucher davon profitieren können!

Lasst uns jetzt die Zukunft mitgestalten! Zusammen können wir die negativen Auswirkungen unseres Alltagshandelns auf Klima und Umwelt Schritt für Schritt reduzieren und daran mitwirken, dass wir zukunftsfähiger konsumieren und gute, saubere und faire Lebensmittel salonfähig werden.

Nimm dazu ab dem **6. November** an der Mitmachaktion Rezepte für eine bessere Zukunft! teil!

ZUTATEN FÜR EIN KLIMAFREUNDLICHES MENÜ:

- Setze auf Vielfalt im Kochtopf und suche dazu nach Zutaten mit niedrigen Umweltbelastungen (z. B. Hülsenfrüchte wie Bohnen, lokale Getreidesorten, saisonales Obst und Gemüse). Außerdem kannst du schauen, ob es Archepassagiere oder Presidia-Produkte in deiner Gegend gibt.
- Reduzieren, wiederverwenden, recyceln: Vermeide Lebensmittelverschwendung, z. B. Indem du im Voraus besser planst, portionierst, und darauf achtest, wie Lebensmittel (roh und gekocht) aufbewahrt werden müssen.
- Iss weniger aber dafür qualitativ bessere tierische Produkte aus artgerechter Tierhaltung.

SO KANNST DU AN DER AKTION TEILNEHMEN:

- Setz ein klimafreundliches Gericht oder Menü für deine Region auf.
- Heute essen wir roh: Bereite ein Gericht aus rohen Grundzutaten zu und spare dadurch Energie.
- Reduziere den Konsum von tierischen Produkten und erprobe dich an fleischlosen Alternativen.
- Wenn du im Bereich der Gastronomie arbeitest, tausche dich mit anderen Köchen aus und versuch mehr Menschen zum Mitmachen zu überreden.
- Wenn du ein Restaurant hast, dann nimm ein thematisches Gericht zur Kampagne Menu for Change in die Speisekarte auf und spende einen Teil davon dann für den Ausbau der Slow-Food-Projekte.
- Führe Bildungsaktionen mit Kindern und Erwachsenen durch, die zeigen, warum wir dringend ein anderes Lebensmittelsystem brauchen. Im Zentrum dieser Aktionen sollten die Lösungsansätze stehen, die jeder Tag täglich im Alltag umsetzen kann.
- Verbünde dich mit anderen Organisationen oder Vereinen, die sich auch dem Thema widmen.
- Organisiere Ausflüge zu Erzeugern in deiner Region. Durch den direkten Kontakt und Austausch mit Landwirten, entwickeln wir ein größeres Verständnis über die Prozesse der Lebensmittelerzeugung, was zu mehr Wertschätzung führt. Durch die praktische Auseinandersetzung mit unseren Lebensmitteln erfahren wir aus erster Hand, wie die Themen Klima und Lebensmittelerzeugung zusammenhängen.
- Führe Erzeuger und Verbraucher an einem Tisch zusammen.



MACH MIT!

Ziel ist es, einfach mal neue Dinge zu testen und vielleicht die ein oder andere Handlungs- und Ernährungsumstellung für sich zu entdecken. Und berichte uns vor allem von dem was du tust: Wir möchten von euren Aktionen vor Ort erfahren, diese mit Fotos und Berichten dokumentieren und andere Menschen dazu bewegen mitzumachen und über unsere Kampagne aufmerksam zu werden, denn diese Themen gehen uns alle an!

Nutze die Hashtags: **#MenuForChange #SlowFood**

Lass dein Netzwerk vor dem Start der Mitmachaktion am 6. November wissen, dass du dabei bist, was du vorhast und schließe dich dazu Slow Food an. Nutze zur Verbreitung der Aktion die lokale Presse, Webseiten und die sozialen Medien sowie den direkten Kontakt zu anderen Aktivisten.

Starte am **6. November 2017** deine Initiative und berichte darüber über deine Kommunikationskanäle.

Schick dein klimafreundliches Gericht/Menü oder deine Tipps zum Thema klimafreundliches Kochen an communication@slowfood.it.

Halt uns über den Verlauf der Aktion auf dem Laufenden!

SLOW FOOD UNTERSTÜTZEN!

Unterstützen Sie! Wie auch immer Sie denken an der Kampagne teilzunehmen, vergessen Sie bitte nicht, Spendenmittel für die Slow Food Projekte zu sammeln. Laden Sie Menschen ein, online zu spenden, sammeln Sie kleine Beträge von den Teilnehmern der von Ihnen organisierten Veranstaltungen: es gibt viele Möglichkeiten Slow Food zu unterstützen!

HABEN SIE FRAGEN?

Slow Food International
communication@slowfood.it

#MENUFORCHANGE #SLOWFOOD

www.slowfood.com

