



# Slow Food® Deutschland

## Alltagstipps zum Schutz der Biodiversität

- Entscheide dich für möglichst abwechslungsreiche Gerichte und orientiere dich dabei an regional-saisonalen Zutaten – nutze als Inspiration einen Saisonkalender sowie passende [>> Rezepte](#).
- Erkunde alte Obst- und Gemüsesorten sowie Tierrassen. Bei Fisch, wähle die Arten aus nicht-gefährdeten Beständen oder nachhaltiger Teichwirtschaft. Fündig wirst du auf Wochenmärkten, in Hofläden, mit Gemüseboxen, in gut sortierten Bio- und Naturkostläden sowie direkt beim handwerklichen Betrieb. Erkunde, wo es sie in deiner Region gibt, die Bäckerinnen, Fleischer, Käserinnen und Fischer.
- Halte Ausschau nach Passagieren der [>> Slow Food Arche des Geschmacks](#). Das sind Lebensmittel, Nutztierarten, Kulturpflanzen sowie Zubereitungsarten, die uns beinahe verloren gegangen wären. Schau mal rein, vielleicht sind darunter [>> Arten oder Sorten](#), die du aus deiner Heimatregion kennst und erhalten möchtest!
- Beziehe Obst sowie daraus verarbeitete Säfte von Streuobstwiesen und trage dazu bei, artenreiche Kulturlandschaften zu erhalten.
- Kaufe so oft wie möglich Lebensmittel aus ökologischem Anbau. Er erhält artenreiche Landschaften, die Tieren und Pflanzen Futter bieten, und wirkt dem Insektensterben entgegen.
- Selbst machen ist Trumpf: Genieße möglichst unverarbeitete und selbst zubereitete Lebensmittel und Speisen, die keine bzw. nur unvermeidbare Zusatzstoffe enthalten.
- Achte darauf, so wenige Lebensmittel wie möglich zu verschwenden.
- Weil regional nicht gleich regional ist, haben wir [>> Hintergründe und Tipps zur Regionalität](#) zusammengestellt. Gehe deinem Essen auf den Grund und lerne die Menschen kennen, die es erzeugen, verarbeiten und zubereiten. So erfährst du, wie deine Lebensmittel zu biologischer und kultureller Vielfalt beitragen können.
- Lege den Fokus deines Speiseplans auf Pflanzliches. Zu viel Tierisches auf unseren Tellern führt zur Übernutzung vorhandener Ressourcen und schadet der Biodiversität sowie der Gesundheit von Mensch und Planet. Mehr über die Vorteile einer pflanzenbetonten Ernährung und wie sich diese umsetzen lässt, erfährst du [>> hier](#).
- Berücksichtige die Wege und Lieferketten, die deine Lebensmittel zurückgelegt haben, und triff eine möglichst nachhaltige Wahl.
- Lass Vielfalt blühen! Wildblumen und naturbelassene Gärten sowie Balkone sind Lebensräume und Futter für Insekten und andere Arten. Verzichte beim Anbau auf Chemie und nutze ökologisch erzeugtes, samenfestes Saatgut.
- Stell Fragen: Wenn du in Cafés, Gaststätten und Restaurants bist, frag nach, wo die verwendeten Zutaten herkommen! Je größer das Interesse der



# Slow Food® Deutschland

Kundschaft, desto wichtiger wird es für Gastronom\*innen, darauf positive Antwort geben zu können. Für die Mitglieder der Chef Alliance ist das ihr Tagesgeschäft – ungefragt!

- Sprich dich in deiner Schule, Uni oder Unternehmen für Kantinenangebote aus, die pro biologische Vielfalt gestaltet sind!
- Wenn du unterwegs bist, sei offen für regionale Spezialitäten und Gerichte!
- Essen ist politisch: Unterzeichne Petitionen, die eine nachhaltige Politik einfordern.
- Tu Gutes und rede darüber: Berichte Freunden, Kolleginnen und Bekannten, wie du mithilfe von Alltagsentscheidungen beim Essen etwas für den Schutz unserer Biodiversität tust! Bestimmt inspirierst du andere, anstatt sie zu belehren... denn nur so wirst du gern gehört.
- Halte deine Neugier und dein Wissen lebendig und suche Anschluss zu Gleichgesinnten: beispielsweise, indem du an Slow-Food-Veranstaltungen teilnimmst.

***Slow Food** hat sich zum Ziel gesetzt, eine Ernährungswelt zu schaffen, die auf fairen Beziehungen basiert, die biologische Vielfalt, das Klima und die Gesundheit fördert und es allen Menschen ermöglicht, ein Leben in Würde und Freude zu führen. Als globales Netzwerk mit Millionen von Menschen setzt sich Slow Food für gutes, sauberes und faires Essen für alle ein. **Slow Food Deutschland** wurde 1992 gegründet und ist mit vielfältigen Projekten, Kampagnen und Veranstaltungen auf lokaler, nationaler sowie europäischer Ebene aktiv. Mit handlungsorientierter Bildungsarbeit stellen wir Ernährungskompetenz auf sichere Beine. Ziel unseres politischen Engagements ist ein sozial und ökologisch verantwortungsvolles Lebensmittelsystem, das Mensch und Tier, Umwelt und Klima schützt. [www.slowfood.de](http://www.slowfood.de) | V.i.S.d.P.: Dr. Nina Wolff*