













## Freiburger Stimmen zum Veggietag

-  **Dr. Rainer Grießhammer (Träger des Deutschen Umweltpreises 2010):**  
*Ich esse nicht immer, aber immer öfter vegetarisch! Es gibt 1000 leckere Gerichte ohne Fleisch. Vegetarische Gerichte sind darüber hinaus gesund, halten schlank, schonen die Umwelt und den Geldbeutel.*
-  **Dr. Sigrid Faltin (Regisseurin, Filmemacherin):**  
*Ich unterstütze den Veggietag, weil mir Gemüse so gut schmeckt und ich gleichzeitig was Gutes für die Umwelt und mich tue.*
-  **Adelheid Hepp (Stadträtin):**  
*Ich unterstütze den Veggietag in Freiburg, weil Klimaschutz uns alle angeht und nicht nur eine Frage der richtigen Technik und Infrastruktur ist.*
-  **Matthias Rau (Zündstoff Freiburg, fair produzierte Bio-Kleidung):**  
*Ich unterstütze den Veggietag, weil damit ein Beitrag gegen Massentierhaltung und für eine klimagerechtere Gesellschaft geleistet werden kann.*
-  **Gerda Stuchlik (Bürgermeisterin der Stadt Freiburg für Umwelt, Jugend, Schule und Bildung):**  
*Die Einführung eines Veggietags ist ein weiterer Baustein auf dem Weg der Stadt, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß bis 2030 um 30 % zu reduzieren.*

## Was geht mich der Veggietag an?

-  Die bunte Vielfalt schmackhafter und gesunder Veggie-Gerichte entdecken!
-  Am Veggietag aus einem erhöhten Angebot vegetarischer Speisen in Restaurants, Mensen und Kantinen auswählen!
-  Auch zu Hause neue leckere Rezepte mit gesunden pflanzlichen Zutaten ausprobieren!
-  Global denken, lokal handeln: auch bei der Ernährung!
-  Mit jedem Bissen sich und der Welt etwas Gutes tun!

~ Veggietag: für freiwillige Mitmacher! ~

~ Donnerstags fleischfrei und mit Spaß dabei! ~

~ Mahl vegetarisch: für mich, für uns, für den Planeten! ~

~ Kleine Schritte mit großer Wirkung! ~

~ Klimaschutz selber machen! ~

„Mahl vegetarisch“ - eine Initiative von:



FreiburgerBürgerstiftung

V.i.S.d.P.: Freiburger Bürgerstiftung,  
c/o Astrid Starke-Knecht,  
Postfach 190 106, 79061 Freiburg

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier





**DONNERSTAG**  
IST **VEGGIETAG**


Initiative Mahl vegetarisch  
[www.mahl-vegetarisch.de](http://www.mahl-vegetarisch.de)







## Gesundheit

-  Gemüse, Obst und Vollkomprodukte sind gesund und können das Risiko von Krebs, Schlaganfall und Herzinfarkt senken.
-  Mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und eine oft geringere Fettaufnahme durch vegetarische Gerichte fördern die Gesundheit.





## Geschmack

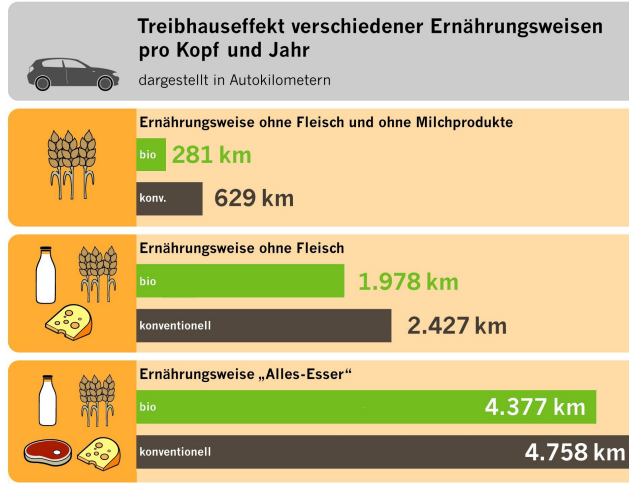
-  Vegetarische Gerichte können – liebevoll und kreativ zubereitet – äußerst schmackhaft und vielseitig sein. Rezepte auf [mahl-vegetarisch.de](http://mahl-vegetarisch.de)

## Ernährungssicherheit

-  Die Viehzucht verschlingt rund 80 % der globalen landwirtschaftlichen Nutzfläche, trägt aber nur zu rund 20 % zur Ernährungsversorgung bei.
-  50 % der Welt-Getreide-Ernte wird als Tierfutter für die Viehzucht verwendet.
-  Der vermehrte Konsum pflanzlicher Lebensmittel in den Industrieländern kann helfen, den Hunger in Entwicklungsländern zu bekämpfen.
-  Die weltweite Ernährungssicherung ist möglich, wenn Ackerland direkt für Nahrungsmittel genutzt wird, statt für Fleischproduktion der Industrieländer.

## Umwelt und Klima



-  Laut Welternährungsorganisation verursacht die Viehzucht mehr Treibhausgasemissionen als der globale Verkehr (Autos, Bahn, Schiffe, Flugzeuge).
-  Wasser und Böden werden durch Pestizide, Düngemittel und Gülle stark belastet.
-  Für 1 Kilogramm Rindfleisch werden 15.000-20.000 Liter Trinkwasser und 10 Kilogramm Getreide verbraucht.
-  Jede vegetarische Mahlzeit ist ein wichtiger persönlicher Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz, der bisher stark unterschätzt wurde!






Basis: Durchschnittsverbrauch einzelner Lebensmittel in Deutschland 2002 nach Eurostat; © foodwatch / Dirk Heider  
Kilometer mit einem BMW Modell 118d bei 119 g CO2 pro km

Bildquellen: <http://www.donnerstag-veggietag.de>


## Regionalität

-  Die Region bietet eine Fülle vielfältiger Obst-, Gemüse- und Getreidesorten.
-  Der Veggietag wertet den Stellenwert unserer regionalen Lebensmittel auf.

## Artenvielfalt

-  Im Amazonasgebiet wird Regenwald für Weideland und Soja-Anbau gerodet.
-  90 % des importierten Soja wird in Europa als Tierfutter für die Fleischproduktion verwendet.
-  Der Kauf regionaler pflanzlicher Produkte ist ein Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt und zum Schutz von Urwäldern.

## Tiere

-  Mehr Obst und Gemüse auf dem Teller verringern intensive Massentierhaltung und erlauben vermehrt extensive Tierhaltung, wie sie für unsere Region typisch ist.

**Veggietag: Gut für Menschen, Tiere und Umwelt!**

