



EAT

elektronisch
analoge toolbox
ernährung
+ umwelt

Projektzeitraum: Juni 2019 – September 2021

Das Projekt EAT – elektronisch analoge Toolbox zu Ernährung und Umwelt wird im Rahmen des Österreichischen Programms für ländliche Entwicklung 2014 – 2020 vom Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus und der Europäischen Union gefördert.

Die EAT Toolbox umfasst folgende Elemente:

- 2 Erklärvideos
- 22 Infotafeln (in Form einer Ausstellung, eines Projektkataloges und als digitale Variante)
- 1 Augmented Reality Spiel
- 1 digitales Quiz

Mit Unterstützung von Bund und Europäischer Union

 **Bundesministerium**
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



Projektpartner





ESSEN FORMT

mich & unseren Planeten



QR-Code scannen: Zu jeder Tafel gibt es ein Fact-Sheet mit Hintergrundinformationen und Erläuterungen.

BIO UND REGIONAL SIND OPTIMAL

Nachhaltige Ernährung schont die Umwelt und ist gleichzeitig gesund!

5 DIMENSIONEN EINER NACHHALTIGEN ERNÄHRUNG

Um die Bedürfnisse kommender Generationen nicht zu gefährden
braucht es die Verträglichkeit von:



GESELLSCHAFT

Futtermittelimporte aus Ländern des Globalen Südens sind problematisch. Ihr Anbau steht dort in Konkurrenz zur einheimischen Nahrungserzeugung.



GESUNDHEIT

Als Ursache für ernährungsabhängige Krankheiten gilt eine übermäßige, unausgewogene Ernährung. Zuviel tierische sowie zucker- und salzreiche Nahrungsmittel machen uns krank.



UMWELT

Wir Menschen beanspruchen die natürlichen Lebensgrundlagen vielfach über. Dadurch werden fruchtbarer landwirtschaftlicher Boden, sauberes Wasser und saubere Luft immer knapper.



WIRTSCHAFT

Ein Fünftel der Weltbevölkerung konzentriert den größten Teil des Welteinkommens auf sich, während drei Fünftel in Armut leben.



ESSKULTUR

Wir essen Nahrungsmittel deren „Geschichte“ uns selten bewusst ist. Eine Ernährungskultur, die Genuss, Verantwortung und gutes Gewissen miteinander verbindet, wird immer notwendiger.

Bevorzuge diese Lebensmittel

BIOLOGISCH ERZEUGT

GERING VERARBEITET

PFLANZLICH

FAIR GEHANDELT

REGIONAL UND SAISONAL

Achte auf ressourcenschonendes Haushalten und genieße frisch zubereitete Speisen!

UNSER KONSUM VERSCHLINGT SCHON JETZT 1,6 ERDEN

Zum Schutz der Erde und ihrer BewohnerInnen braucht es kluge Lösungen

Umlenkung von Finanzströmen

Schutz des Naturkapitals

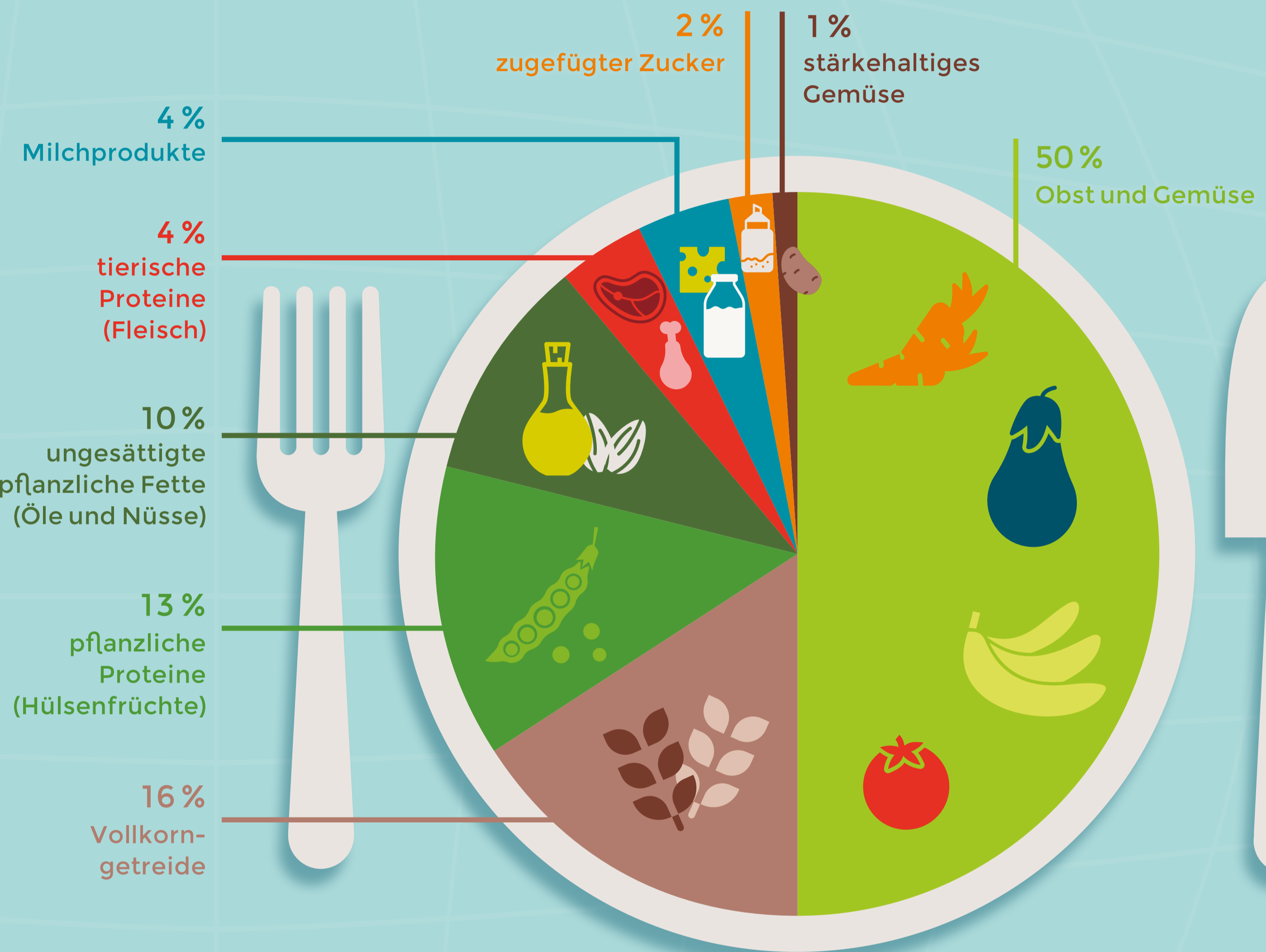
gerechte Ressourcenverteilung

effizientere Produktion

vernünftigerer Konsum



Es kommt auf jede und jeden von uns an. Entscheide dich dafür, dass Nahrungsmittel, Energie und Wasser allen Menschen gleichermaßen zur Verfügung stehen, die biologische Vielfalt erhalten bleibt und die Ökosysteme intakt und widerstandsfähig bleiben.



PLANETARY HEALTH DIET

Die „Planetary Health Diet“ ist ein Speiseplan, um alle Menschen bis zum Jahr 2050 nachhaltig und gesund zu ernähren.

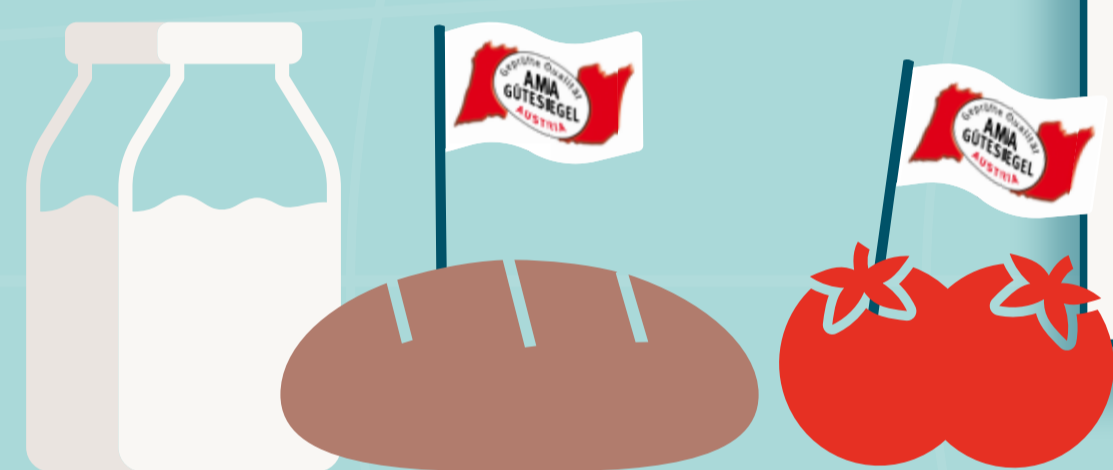
Global betrachtet muss sich der Verzehr von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen verdoppeln. Der Konsum von Zucker und rotem Fleisch hingegen muss sich halbieren.

ENTSCHEIDE DICH JETZT

Du hast es in der Hand

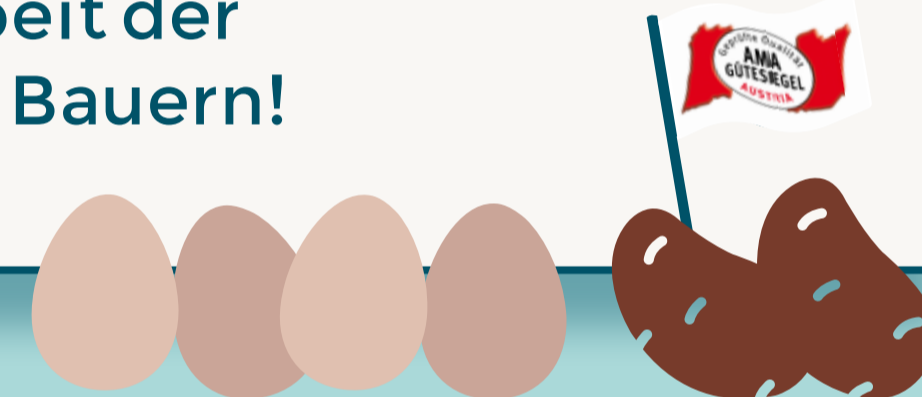
HANDLE JETZT!

Kaufe bevorzugt ...



... Lebensmittel aus Österreich

Du unterstützt damit die Arbeit der heimischen Bäuerinnen und Bauern!



... regionales und saisonales Obst und Gemüse

Es kann reif geerntet werden und schmeckt daher viel besser! Außerdem hat es kürzere Transportwege!



... biologische Lebensmittel

Sie sind besonders umweltschonend! Nur wo ein Bio-Siegel drauf ist, ist auch sicher Bio drin.

SCHAU DRAUF UND KONSUMIERE BEWUSST



Plane deinen Einkauf bewusst, damit du keine Lebensmittel wegschmeißen musst!

Food Waste ist ein moralisches, ökologisches und ökonomisches Problem.



Nimm dir Zeit zum Essen!

Gemeinsam kochen mit Freund*innen und Familie fördert das Genusserlebnis.



Bevorzuge pflanzliche Lebensmittel!

Iss nur selten Fleisch, denn tierische Produkte verlangen dem Klima besonders viel ab. Probiere auch neue Rezept aus!



Denke an die „Last Mile“

Die Emissionen vom Einkaufsort nach Hause werden oft unterschätzt! Erledige Einkäufe möglichst oft zu Fuß, mit dem Fahrrad oder den Öffis!