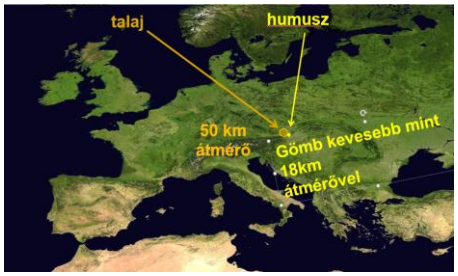
A táplálkozás ökológiai lábnyoma

Minden étel egy termelési lánc folyamatában készül el, a történet a szántóföldön kezdődik és a kezedben lévő ételekkel ér véget. Minden szállítási és feldolgozási lépésben CO_2 keletkezik. Vegyünk például egy zsemlét:

Az ökológiai lábnyom az összes területet méri, amelyek szükségesek a zsemle előállításához. A termelési lépések során sok CO_2 kerül kibocsátásra, amelyet újra meg kell kötni, hogy ne okozzon klímaváltozást. A CO_2-többlet megkötéséhez szükséges erdőterület szintén része a zsemle ökológiai lábnyomának, amely összesen kb. 0,3 globális négyzetméter. Ez olyan nagy, mint öt darab A4-es papírlap – és ez csak egy zsemle volt! Évente sok zsemlét eszünk, és még mást is!

A haszonállatoknak sok területre van szüksége: egy hektár földterület kell egy szarvasmarha éves takarmányozásához, de ugyanezen a hektáron egy év alatt 30 tonna burgonyát is termelhetünk ehelyett.
A hús a növényeknél kevésbé hatékony táplálékforrás: 12 kg szójababra van szükségünk ahhoz, hogy 1 kg húst előállítsunk. **A húsnak és az állati eredetű termékeknek hatalmas az ökológiai lábnyomuk.** Az üvegházhatású gázkibocsátásuk pedig akkora, mint a világ teljes közlekedésének kibocsátása!

Mennyi termőtalajunk van?



Ha összegyűjtenénk az összes talajt a Földről és összegyúrnánk, akkor kb. 50 km átmérőjű gömb lenne. Talaj nélkül nem tudunk növényeket termeszteni, és növények nélkül nem lenne a Földön táplálék. A termőterületek talajt és abban humuszt tartalmaznak, ezek képezik az ember táplálkozásának alapját. (Ebből még kevesebb van, a Föld összes humusza elférne egy 18 km átmérőjű gömbben.) A termőterületek minden nap egyre kisebbek lesznek, mert folyamatosan új utak, parkolóhelyek, házak és bevásárlóközpontok épülnek.

Mi köze a hamburgernek az esőerdőhöz??

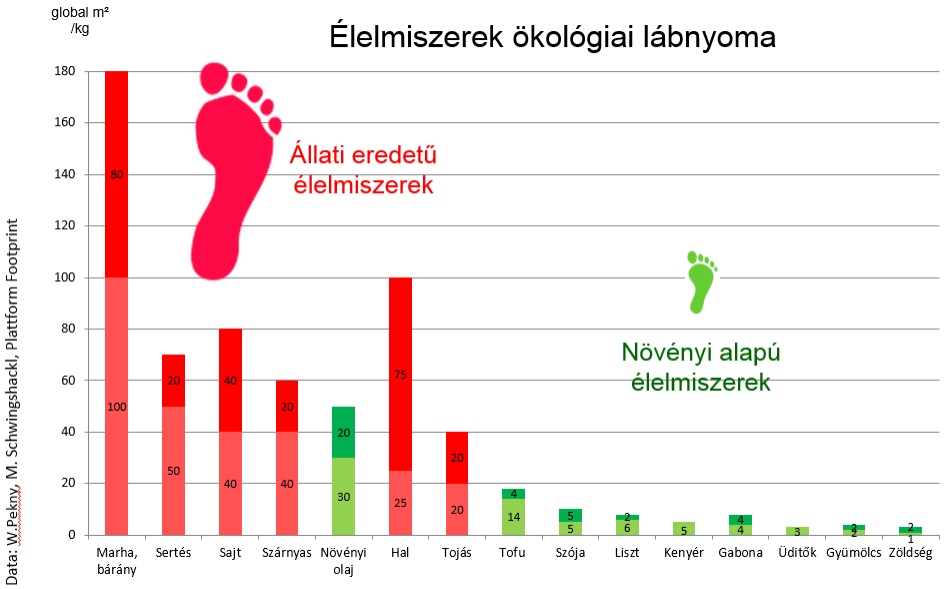
A brazíliai esőerdőket évtizedek óta pusztítják, hogy a helyükön szójababot termesszenek. Ahol régen gazdag sokszínű élet volt, ott már szinte csak egyetlen növényt termesztenek, a szójababot, amely takarmányként szolgál haszonállatainknak, a

csirkéknek,

disznóknak

és a szarvasmarháknak.

Régen a gazdák az állati takarmányt a saját gazdaságukhoz tartozó rétekről és mezőkről gyűjtötték be. Ma a haszonállatok tápláléka a messzi Brazíliából vagy Argentínából érkezik az Atlanti-óceánon keresztül. Ugyanis annyi haszonállatot tartunk, hogy nem tudjuk ellátni őket saját területünkről. Kb. 1 millió marha és 3 millió sertés él napjainkban Magyarországon, és a magyar emberek átlagosan 66 kg húst esznek évente.



1. Zöldségek, gyümölcsök, burgonya, hüvelyesek és a gabonatermékek lábnyoma sokkal kisebb, mint a hús hal, tejtermékek és tojás és sokkal egészségesebbek is. Azzal is csökkentheted a lábnyomodat, ha marhahús helyett baromfihúst választasz.
2. Csökkentheted a lábnyomod szezonális és helyi termékek fogyasztásával.

   Helyi termékek: ezek olyan élelmiszerek, amelyeket a környező térségben állítanak elő, és amelyek rövid szállítási útvonalon elérhetőek, vagy a saját kertünkből származnak.
   Szezonális, ha olyan gyümölcsöt és zöldséget eszünk, amelyek éppen akkor teremnek vagy érnek a szabadban. Például az eper május-júniusban, vagy a szőlő szeptemberben, októberben.

   Vásárolj bio ételt vagy szedjél gyümölcsöt és zöldséget a kertből. Nem feltétlenül a saját kertednek kell lenni. A parkokban vagy az országutak mentén gyakran találunk gyümölcsfákat; szedhetünk vadon növekvő növényeket a rétről a salátánkhoz. Általában kb. 10% -kal kisebb a lábnyomuk.

3. Ne dobd el az ételt. Az EU-ban (és hazánkban is) az összes élelmiszer csaknem egyharmadát eldobják (a nagykereskedésekben, az élelmiszerboltokban és otthon).
   Csak azt vásárold meg, amire valóban szükséged van! Tudatosan kerüld el az olyan ajánlatokat, mint például: „Egyet fizet kettőt kap!”
   A lejárt szavatosságú ételek még lehetnek fogyaszthatók – bízz az érzékeidben!
   Készíts értékes komposztot a növényi hulladékból.

HOGYAN CSÖKKENTHETEM A TÁPLÁLKOZÁSOM ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMÁT?

1. **Egyél KEVESEBB húst és állati eredetű terméket (kerüld a zsíros tejtermékeket)!**

2. **Válaszd a helyi és szezonális termékeket,**

   ha lehet, BIO gazdaságból vásárolj!

3. **Ne dobd el az ételt!**

ÉPÍTSD AZ IZMAIDAT KIS ÖKOLÓGIAI LÁBNYOMMAL

Izmok építéséhez, testmozgást kell végezni, és megfelelő mennyiségű fehérjét kell fogyasztani. Ennek nem kell feltétlenül állati eredetűnek lenni, hanem növényi eredetű is lehet, mint például a hüvelyesek. A világ legerősebb állata növényevő:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union