

# Veggie Monday: Brokkoli ass sexy!

## Du wëlls wësse firwat?

Eemol an der Woch gëtt et an de Kantine vum Kolléisch, vum Lycée Michel Rodange a vum Lycée Aline Mayrisch eng ganz speziell Menüskaart. Am Kader vum Veggie Monday kacht Restopolis nämlech lauter vegetaresch Alternative fir ze weisen, wat fir gutt Plat'en een och ouni Fleesch kache kann. De Veggie Monday ass agefouert ginn, wëll d'Majoritéit vun de Schüler:innen aus deene Lycéeën sech dat an enger Ëmfro gewünscht huet. Ma firwat ass dat dann eigentlech méi nohalteg a méi ökologesch? Mir hunn dir hei e puer Fakten zesummegestallt!



# 1

## Fleeschproduktioun huet en héije Landverbrauch....

**Ronn 70 Prozent vun der gesamter landwirtschaftlecher Notzfleech gëtt fir Véizuucht benotzt.** Dee Prozentsaz ass esou héich well een net nëmme Plaz brauch fir d'Déiere selwer ze halen, mee och fir d'Fudderemëttel vun deenen Déieren hierzestellen.

### Eng Milliard (1.000.000.000) Tonne Soja a Mais ginn all Joers un Notzdéiere verfiddert.

Andeems d'Déieren zum Beispill mat Soja gefiddert ginn, huelen si vill Proteinnen op fir datt si méi séier wuessen. Ma den Ubau vu Soja brauch net nëmme vill Waasser, mee och vill Plaz. Virun allem a südamerikanesche Länner ginn op risege Fläche Soja-Monokulturen ugebaut, fir de Bedarf u Fudder fir d'Notzdéieren aus der Fleeschproduktioun ze decken. Dat ass een Haaptgrond, firwat d'Ofholzung am Amazonasgebitt ee geféierlechen Ausmooss ugeholl huet.

Fir datt ee Stéck Fleesch produzéiert ka ginn, muss een also och fir d'éischt Fudderemëttel upflanzen. **Wa manner Fleesch giess gëtt, kann des Plaz genotzt gi fir méi Geméis, Leguminosen an aner Liewensmëttel hierzestellen, déi mir direkt iesse kënnen amplaz datt se fir d'éischt un Déiere verfiddert musse ginn. Doriwwer eraus kann een och nees nei Bëschgebieder upflanzen.** Dat ass gutt fir d'Biodiversitéit an och fir de Klima.

Wann an enger Schoul 400 Schüler:innen ee Joer laang eemol an der Woch kee Fleesch iessen, da kéint een eng Surface vu **65** Fussballfelder spueren, déi net mat Soja beplanzt misst ginn



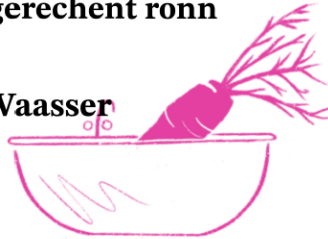
## 2. ...an och Waasserverbrauch.

Och wann déi gréisste Fläch vun der Äerd vu (Salz-)waasser bedeckt ass, bléift Séisswaasser, also Drénkwaasser, eng kostbar Ressource: **just 3% vum Waasser op eiser Äerd ass tatsächlech Séisswaasser.** Vun deenen 3% sinn nëmmen 31% benotzbar, well de Rescht veräist um Nord/Südpol oder a Gletscher gefaangen ass. Virun allem am Summer, wann et laang net reent, komme mir ëmmer nees no un d'Limitte vun der Grondwaasserversuergung.

**70% vun eiser Séisswaassernotzung ass op d'Landwirtschaft zréckzeféieren.** Jee nodeems, wéi ee Stéck Flesch produzéiert gëtt, verbraucht dat méi oder manner Waasser. Dobäi gëtt mat aberechent, wat d'Déieren z'iessen an ze drénke kréien (Soja aus südamerikanischer Produktioun huet en enorm héije Waasserverbrauch), ob se am Stall oder dobaussen op der Wiss gehale ginn a wéi laang si gemäscht ginn.

Fir d'Produktioun vun engem Schnitzel brauch een ëmgerechent ronn

**5** Bidde Waasser



**Genee esou wéi beim Landverbrauch, ka Waasser méi effizient fir d'Produktioun vu Liewensméttel genotzt a geschount ginn, wann de Fleschkonsum verréngert gëtt.**

Sou wéi mir de Moment Flesch produzéieren, brauche mir vill méi Planze fir Flesch z'iessen, ewéi wa mir dës Planze géingen direkt fir d'mënschlech Ernährung gebrauchen.

## 3. D'Fleeschproduktioun huet en héijen Ausstouss u klimaschiedleche Gaser

**De mëschegemaachte Klimawandel gëtt doduerch ugedriwwen, datt mir ze vill Zäregaser (CO<sub>2</sub>, Methan etc.) an d'Äerdatmosferausstoussen.** Des Gaser absorbéiere Wäermt, déi vun der Äerduewerfläch ausgeet an doduerch kann dës Wäermtstralung net zréck an de Weltraum passéieren. Genee wéi an enger Zär kënnt also Sonnestralung an eis Atmosphär eran, d'Hëtzt gëtt dann awer bannen „festgehalten“.

Eis Ekonomie ass haut nach onheemlech staark dovun ofhängeg, datt mir Zäregasen ausstoussen. Beim lessen ass et net anescht: **laut dem Weltklimarot IPCC, sinn tëscht 21 a 37 Prozent vun den Zäregasemissiounen weltwäit op den Ernährungssektor zréckzeféieren.**

Fir zum Beispill Flesch hierzestellen, müssen Déieren transportéiert ginn, am Wanter déi grouss Ställ gehëtzt ginn, Trakteren ugedriwwen ginn asw. Doriwwer eraus stousse Kéi an aner Wiederkäuer och Methan aus, wat sech besonnesch duerch déi industriell Massendéierenhaltung zu enger grousser Quantitéit un Zäregaser summéiert. **D'Produktioun vu planzleche Liewensméttel ass wäit aus manner intensiv am Ausstouss vun Zäregaser.**



Pro Veggies Monday-Dag spuere du **9 kg CO<sub>2</sub>** - also souvill wéi op enger Streck vu

**45 km**

am Benziner-Auto

# 4

## Manner Flesch iessen ass gesond

Eis Gesellschaft ësst vill Flesch. D'„Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)“ recommandéiert, net méi wéi 600 Gramm Flesch pro Woch z'iessen. Zu Lëtzebuerg ësst eng Persoun am Duerchschnitt 80 kg Flesch pro Joer (Stand 2020) – dat ass bal dat dräifacht dovun. Een ze héije Fleschkonsum erhéicht de Risiko vun Diabetes, Häerz- a Kriibserkrankungen.



**Eng gesond Ernährung ass equilibréiert a variéiert.** Laut dem Gesondheitsministère, soll een erwuessene Mënsch all Dag ronn 5 Portiounen Uebst a Geméis iessen an 1-2 Portiounen Flesch/ Fësch/ Eeër/vegetaresch Alternativen. Wann ee weiderhi Flesch iessen a kafe wëll, da soll een am Beschten drop oppassen, datt et biologesch produzéiert ginn ass – dat ass méi gesond a besser fir de Klima.

**Ass eng ganz vegetaresch/vegan Ernährungsweis gesond?** Eng vegetaresch a vegan Ernährungsweis ass gesond, jo – wann een se mat genuch wictegen Nährstoffer a gesonde Liewensmëttel ausgläicht. Mir recommandéieren awer een Dokter oder eng offiziell Website ze besichen, wann s du dir iwwerlees zu esou engem lessenstil ze wiesselen. Do gëss du gewuer, wéi eng Nährstoffer wicteg si fir eng equilibréiert Ernährung ouni Flesch, an a wéi enge Liewensmëttel du déi fënns.

## Maach mat!



Laut enger Ëmfro vum Landwirtschaftsministère (2023), hu **méi wéi d'Hallschent vun den Awiner zu Lëtzebuerg hire Fleschkonsum an de leschte Jore reduzéiert.** Och an de Schoulen huet een dat gemierkt: No enger Testphase vum Veggie Monday déi kloer gewisen huet, datt ganz vill Schüler:innen Méindes an d'Kantine ginn, huet all Schoul dat Konzept bäibehalen.

**Du wënschs dir, datt de Projet vum Veggie Monday och an denger Schoul gestart gëtt? Da maach mat bei dëser Ëmfro a schéck se all denge Kolleegen!** Mir vu move. (déi Jonk am Mouvement Ecologique) a vun der CNEL (Conférence Nationale des Élèves du Luxembourg) ënnerstëtzen iech dobäi, fir är Schoulkantin méi nohalteg ze maachen.