



Donnerstag ist Veggietag:

Ein Wochentag voller Genuss für uns Menschen, für unsere Gesundheit, für Tiere und das Klima

San Francisco, Sao Paulo, Gent, Kapstadt, Bremen und viele andere deutsche Städte haben bereits einen vegetarischen Wochentag eingeführt – mit sehr viel positiver Resonanz. Auch der Rat der Stadt Münster hat die Verwaltung beauftragt, das bürgerschaftliche Engagement für einen freiwilligen Vegetarischen Donnerstag zu unterstützen und den Vegetarischen Donnerstag offiziell in Münster einzuführen. Die Stadt Münster ist Mitglied in der „**Initiative Veggietag Münster**“ und lädt zur Unterstützung des Projektes „**Münster isst veggie**“ möglichst viele kommunale Einrichtungen, Schulen, Universitäten, Krankenhäuser, Altenheime, Kantinen, Restaurants und auch einzelne Unternehmen und Organisationen ein, sich zu beteiligen. Die städtischen Kantinen bieten täglich und besonders beworben am Donnerstag mindestens ein vegetarisches Gericht an. Bei städtischen Veranstaltungen mit Cateringservice am Donnerstag wird alternativ auch vegetarische Kost angeboten.

Machen auch Sie mit: Jeder Einzelne kann durch die Reduzierung seines Fleisch- und Fischkonsums das Klima, die Umwelt und die eigene Gesundheit positiv beeinflussen. Für alle, die nicht ganz fleischnfrei leben möchten, ist der vegetarische Donnerstag ein idealer Anfang! Machen Sie mit, indem Sie donnerstags überwiegend vegetarische Gerichte zu sich nehmen und sich freiwillig fleisch- und fischlos ernähren.

Fünf Gründe für den Veggietag!

1. Klimaschutz

Eine Kuh belastet das Klima genauso stark wie ein moderner Personenwagen, der pro Jahr **18.000 Kilometer** zurücklegt. Eine Studie der Vereinten Nationen zeigt, dass die globale Tierhaltung einen hohen Anteil der treibhauswirksamen Gase verursacht – mehr als der weltweite Verkehrssektor zusammen. Eine Ernährung ohne Fleisch- und Milchprodukte verringert den ökologischen Fußabdruck im Ernährungsbereich um **87 %**.

Ein deutschlandweiter Veggietag pro Woche entspräche einer jährlichen Einsparung der Klimagase von **6 Millionen Autos**.

2. Gesundheit

Jeder Bundesbürger isst im Schnitt mehr als 1,2 Kilogramm Fleisch pro Woche, empfohlen werden jedoch maximal 300–600 Gramm. Übermäßiger Fleischkonsum führt zu Volkskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedenen Krebsarten. Eine britische Studie hat gezeigt, dass durch eine Reduzierung des Fleischkonsums um **30 %** allein in Großbritannien jährlich **18.000** vorzeitige Todesfälle vermieden werden könnten. Auf Deutschland übertragen, entspräche dies über **24.000 Menschen** pro Jahr. Fünfmal mehr, als jährlich im Autoverkehr sterben.

3. Ethik und Tierschutz

Im Laufe seines Lebens isst jeder Deutsche durchschnittlich **1.094 Tiere** – Fische und andere Meerestiere noch nicht inbegriffen. Durch einen bundesweiten Veggietag müssten jährlich über **140 Millionen** Tiere weniger gezüchtet, transportiert und geschlachtet werden.

4. Welthunger und Fleischkonsum

Ein Hektar Land produziert Rindfleisch für die Ernährung von nur **einem Menschen** oder aber genügend Kartoffeln für **22 Menschen**. Die Futtermittel für unsere Nutztiere werden zum größten Teil aus Entwicklungs- und Schwellenländern importiert. Die Produktion von diesen steht in Konkurrenz mit dem Anbau von Nahrungsmitteln für den eigenen Bedarf. Unbewusst tragen wir mit unserem hohen Fleischkonsum zur Verschärfung der Hungersituation bei. Mit einem deutschlandweiten Veggietag pro Woche können jährlich weit über 2 Millionen Tonnen Getreide eingespart werden. Diese Menge würde ausreichen, um den Nahrungsbedarf von über **8 Millionen Menschen** zu decken.

5. Genuss

Das einzig Beständige ist der Fortschritt – in der Computertechnik, in der Medizin und auch in der Ernährung. Aber Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal eine der vegetarischen Neuerungen im Supermarkt probiert? Oder ein neues fleischfreies Rezept? Eine **zeitgemäße Ernährung** kann spannend und bereichernd sein. Das Sortiment ist längst den Kinderschuhen von Salat bis Tofu entwachsen und hält viele großartige Geschmacks-erlebnisse für Sie bereit. Versuchen Sie es selbst am nächsten Donnerstag, und genießen auch Sie die Vorzüge einer fleischfreien Ernährung.

Weitere Infos und leckere vegetarische Rezepte zum Nachkochen und Genießen finden Sie hier: www.veggietag-muenster.de