

NACHHALTIG VEGAN VOLLWERTIG

Achtsam leben beginnt im Einkaufskorb!

von Eva Heiling-Mackowski/animal.fair

Ein achtsamer Umgang mit Mensch, Tier und Natur ist heute wichtiger denn je. Immer mehr Menschen erkennen das. Aber der Einzelne denkt oft, dass sie oder er nicht viel zu einem achtsamen Umgang mit der Welt beitragen könne. Das stimmt erfreulicher Weise nicht, man könnte fast sagen das Gegenteil ist der Fall, denn mit jedem Einkauf stimmen wir darüber ab, wo, wie und was produziert wird. Im Lebensmittelbereich sind das tägliche Entscheidungen, die sehr nachhaltig auf Menschen, Klima, Wasserressourcen, Tiere und natürlich auch die eigene Gesundheit wirken. Hier ist es eine pflanzenbasierte Ernährung, die, wie mittlerweile viele Ärzte und Wissenschaftler bestätigen, ganz massiv und nachhaltig dazu beiträgt, die Umwelt zu schützen und Körper und Geist gesund und fit zu erhalten – gerade für Sportbegeisterte eine wichtige Erkenntnis. Sich ohne tierische Produkte zu ernähren ist bunt, lecker und abwechslungsreich. Mutter Erde hält einen reich gedeckten Tisch bereit: Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen, Pilze, Sprossen, Samen und Nüsse, Getreide, Pseudogetreide – darunter fallen Hanf, Quinoa oder Amaranth – und natürlich Obst und Gemüse in all seiner Vielfalt. Neben den bekannten gesundheitlichen Vorteilen pflanzlicher Kost, schneidet diese auch, was die Auswirkungen auf die immer knapper werdende Ressource Wasser angeht, viel besser ab. Für die Produktion eines Kilo Rindfleischs benötigt man rund 15000 Liter Wasser – die Menge mit der man ein Jahr lang täglich duschen könnte.

Ein Kilo Kartoffeln schlägt im Gegensatz dazu mit lediglich 100 Liter zu Buche. Auch 98 % des weltweit angebauten Sojas wird zur Tierfütterung verwendet. Dafür werden riesige Flächen Regenwald gerodet, tausende Arten werden vernichtet und der Welt geht damit einer der wichtigsten CO2-Speicher verloren.

Aber es ist nicht nur der Lebensmittelbereich, der bereits viele Möglichkeiten bietet, nachhaltig, vegan und vollwertig zu kaufen, auch für die meisten anderen Bereiche unseres täglichen Lebens gibt es viele Alternativen, die diesen hohen Ansprüchen gerecht werden. Bio- und Naturkosmetik ist für Haut und Haare besser, schont die Umwelt, kommt ohne Tierversuche aus und enthält im Idealfall keine tierischen Substanzen. Konventionelle Industriekosmetik enthält Paraffine, Parabene, Silikone und tierische Inhaltsstoffe wie z.B. Schlachtabfälle. Mit ökologischen Putzmitteln verteilen wir keine Schadstoffe in den Wohnräumen, nehmen auch keine durch Haut oder Atmung auf und belasten Flüsse und Seen nicht. Die Hersteller führen keine Tierversuche durch und geben auch keine in Auftrag.

Durch achtsamen und bewussten Konsum kann jeder einzelne dazu beitragen, menschenwürdige Arbeitsbedingungen und gerechte Löhne, umweltschonende Verfahren und tierleidfreie Produktion zu fördern – eine Fülle von Beispielen dafür findet ihr auf den nächsten Seiten.

GearBook GEWINNSPIEL

Wir verlosen 5 „Ethische Einkaufsführer“ von animal.fair!

Sende bis 19. Juni 2016 eine Mail mit dem Betreff „animal.fair“ und einem kurzen Kommentar, warum DU gerne den „Ethischen Einkaufsführer“ gewinnen möchtest an: info@bergansichten.com.

Der/Die GewinnerIn wird per e-mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Preise können nicht in bar abgegolten werden.



animal.fair – Ethischer Einkaufsführer

Als Spiegel der ständig wachsenden Szene, der fairer, ökologischer und veganer Konsum am Herzen liegt, ist der „Ethische Einkaufsführer 2016“ auf 240 Seiten angewachsen und jetzt auch im Buchhandel erhältlich. Praktischer Helfer im Alltag, kompakt zusammengestellt mit bunten Icons für jedes Kapitel finden sich in rund 900 Einträgen Bezugsquellen für die Bereiche:

- Lokale & Hotels
- Lebensmittel - Kleidung
- Schuhe & Taschen

- Babys & Kids
- Kosmetik & Körperpflege
- Hund & Katze

- Putzen & Waschen
- Möbel & Heimtextilien
- Haushalt & Garten

UVP 9,90 Euro

www.animalfair.at