in Kooperation mit:

…laden ein zur nächsten hybriden Vortragsveranstaltung mit Publikums- und chat-Diskussion zum Schwerpunkt **„Klimaanpassung, Resilienz und gutes Leben“**

Susanne Kiehl, Verena Schlegel

Münchner Ernährungsrat e.V. (MER)

Klimafreundliches Essen für ein gutes Leben

Montag, **12.10.2026, 19:00h**
Münchner Zukunftssalon, Goethestr. 28, München
auch per **Zoom-Online** und live auf **YouTube**

Foto Susanne Kiehl

Nachhaltige Ernährung ist die Grundformel für Gesundheit und Klimaschutz: Unsere Ernährung entscheidet täglich mit über unseren individuellen und gesellschaftlichen **CO_2-Fußabdruck**.

Klimafreundliches Essen beginnt beim **Einkauf**: Weniger tierische Produkte bedeuten deutlich weniger Klimabelastung; **pflanzliche Lebensmittel** dagegen sind meist echte **Klimahelden**. Bio-Lebensmittel fördern gesunde Böden und binden langfristig CO_2. **Regional erzeugte und saisonale Lebensmittel** zu essen schont Ressourcen und stärkt lokale Strukturen. Kurze Transportwege für regional erzeugte Lebensmittel sparen Energie und Treibhausgase – im Gegensatz zu „Erdbeeren aus Südafrika“ im Dezember. Und regionale Lebensmittel erhalten regionale Vielfalt, auch bei den örtlichen, klimaangepassten Tierfutter- oder Ernährungspflanzen.

Klimafreundlich essen setzt bewusster einkaufen und **Wertschätzung** voraus. Beispielsweise liefern uns Hülsenfrüchte ausreichend Proteine bei minimalem Klimaeffekt. **Vielfalt auf dem Teller schützt Biodiversität und Klima zugleich**: Weniger Fleisch, besseres Fleisch – wenn überhaupt. Und Kochen mit frischen Zutaten reduziert Energieverbrauch und Verpackung. Eine klimafreundliche Küche setzt auf **Qualität statt Quantität**. Auch weniger **Lebensmittelverschwendung** bedeutet weniger Umweltbelastung, ist aktiver Klimaschutz. Andererseits ist klimafreundliche Ernährung durchaus **alltagstauglich** und für alle – **kostengünstig** – machbar.

Foto ©alegra-kommunikation

Und dabei haben **öffentliche Küchen und Kantinen** (z.B. in Schulen oder Rathäusern) durchaus eine besondere Vorbild- und auch Bildungsfunktion für Umwelt- und Klimaschutz – auch für gemeinsames Essen in Kantinen von Unternehmen und Bildungseinrichtungen.

Klimafreundliche Ernährung stärkt Gesundheit, Umwelt und Gesellschaft – nachhaltiges Essen verbindet Genuss mit Verantwortung. Gute Ernährung ist eine Investition in unsere Zukunft – **„richtige“ Ernährung ist einer der wirksamsten Hebel für Gesundheit und Klimaschutz**. Bewusst

essen heißt, Essen "WERT" zu schätzen. Dabei schließen sie sich gegenseitig definitiv nicht aus – im Gegenteil: **Genuss und Klimaschutz gehören zusammen**.

Und last but not least: „Life is too short for bad food“ (Lebensmotto von Susanne Kiehl 😊)

Das alles wird uns – mit vielen Praxisbeispielen – im Einzelnen erläutert werden – zum Nachmachen & Probieren!

…ich bekomme jetzt schon Hunger freut sich Dr. Helmut Paschlau, VSEM.

Wer? **Susanne Kiehl**
ist seit 4 Jahren Projektleiterin Ökologisch Essen beim BUND Naturschutz in Bayern e.V., vorher stellv. Geschäftsführerin bei der Social Sense gGmbH, einem Integrationsbetrieb im Bereich Gastronomie, LEH und Wäscheservice. sie ist in der 5. Generation gelernte Köchin aus einem niederbayerischen Bauernwirtshaus, Chemieingenieurin und hat den Master in Food Education; und sie ist Vorständin bei MER

Foto eigen

Verena Schlegel
macht seit drei Jahren hauptberuflich die Projektleitung beim Münchner Ernährungsrat, vorher hat sie gearbeitet als Bio-Wertschöpfungsketten-Managerin bei einen Bio-Großhändler und hatte sie die Küchenleitung an einer städtischen Realschule

Wann? Montag, **12.10.2026, 19:00h – 21:00h**

Wo? **Münchner Zukunftssalon,** Goethestr. 28, Hof, EG
(S-/U-Bahn „Hauptbahnhof“, Ausgang „Goethestr“, dann Nähe Ecke Landwehrstr.)
auch per **Zoom-online** sowie **YouTube**-Streaming

Anmeldung? ist erforderlich: **https://energienetzwerk-muc.de/veranstaltungen/**
Ihre Anmeldung erfolgt über die Website des Netzwerk Saubere Energie München; mit der Anmeldung erlauben Sie uns die Verarbeitung Ihrer Daten u.a. zwecks Zusendung einer Anmeldebestätigung – siehe Datenschutz - Netzwerk Saubere Energie München.

Zum Weiterlesen:
Münchner Ernährungsrat Münchner Ernährungsrat e.V. und: Küche der Zukunft
Umweltbundesamt: Klimafreundliche Ernährung: fleischreduziert, vegetarisch oder vegan | Umweltbundesamt
Bundeszentrum für Ernährung: Ernährung und Klimaschutz | Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
Bundes-Verbraucherzentrale: vz-br-ernaehrung-klima-screen.pdf Bundes-Bildungs-Server: Was hat unser Essen mit dem Klima zu tun? Unterrichtsmaterial ab Klasse 8 - [Deutscher Bildungsserver]

Diese Veranstaltung wird dankenswerterweise gefördert durch:

Medienpartner:

Wir unterstützen:

„Richtige“ Ernährung ist einer der wirksamsten Hebel für Gesundheit und Klimaschutz. Bewusst essen heißt, Essen "WERT" zu schätzen. Das wird uns – mit vielen Praxisbeispielen – im Einzelnen erläutert werden – zum Nachmachen & Probieren! Weniger Fleisch, mehr pflanzliche Nahrung, regional erzeugte und saisonale Lebensmittel. Weniger Lebensmittelverschwendung, klimaangepasste Futter- und Düngemittel in der Landwirtschaft, Vorbildfunktion auch für Schüler:innen in öffentlichen Kantinen – alles Bausteine für eine klimafreundlichere Ernährungsweise und ein gutes Leben. Genuss und Klimaschutz gehören zusammen: „Life is too short for bad food“.