



EINFÜHRUNG

Newsletter

AUSGEZEICHNET G'SUND - NEUIGKEITEN RUND UM GESUNDE ERNÄHRUNG

„Was ist Planetary Health?“ - Ernährung für Mensch und Erde

- Einführung in das Konzept der Planetary Health Diet - Verbindung zwischen Ernährung, Gesundheit und Umwelt

Liebe Eltern,

unsere Ernährung beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit – sondern auch die Gesundheit unseres Planeten. Das Konzept der Planetary Health verbindet beides: Es fragt, wie wir essen können, damit es uns und der Erde gut geht. Kinder sind neugierig, offen und voller Energie – genau die richtige Generation, um Ernährung neu zu denken. Mit unserem monatlichen Newsletter möchten wir Sie als Eltern dabei unterstützen, gesunde und nachhaltige Ernährung alltagstauglich umzusetzen.

Was bedeutet „Planetary Health“?



„Planetary Health“ heißt übersetzt: planetare Gesundheit. Es geht darum, wie Umwelt, Klima und menschliche Gesundheit zusammenhängen.

Die Art, wie wir Lebensmittel produzieren, transportieren und konsumieren, hat große Auswirkungen auf:

- unsere körperliche Gesundheit (z. B. durch zu viel Zucker, Fett oder Fleisch)
- die Umwelt (z. B. durch CO₂-Ausstoß, Wasserverbrauch, Artenverlust)
- das soziale Miteinander (z. B. faire Arbeitsbedingungen, regionale Wertschöpfung)

Eine Ernährung im Sinne der Planetary Health ist:

- pflanzenbetont (mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkorn)
- regional und saisonal
- ressourcenschonend (weniger Verpackung, weniger Lebensmittelverschwendung)
- gesundheitsfördernd für Körper und Geist



Rezeptidee:



Herbstlicher Apfel-Hafer-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 großer Apfel aus der Region
- ½ Zitrone
- 125 g zarte Haferflocken
- 250 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 gestr. TL Zimt
- 1 EL Honig oder Apfelmus
- **Zum Verziern (optional)**
 - 1 Handvoll gehackte Walnüsse oder Haselnüsse

Zubereitung

1. Backofen auf 180° C vorheizen
2. Zitronensaft auspressen
3. Apfel waschen, entkernen, sehr fein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
4. Alle Zutaten in einer Auflaufform vermengen.
5. Bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.
6. Ggf. verzieren mit Nüssen verzieren

Dieses Rezept ist ballaststoffreich, regional, saisonal, kommt ganz ohne raffinierten Zucker aus und kann warm oder kalt gegessen werden – ein echter Planetary-Health-Snack für zwischendurch!



Weiterführende Fachinformationen



- Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern (KErn): [Planetary Health Diet: Gesunde Ernährung für Mensch und Erde](#)
- BZE [Planetary Health Diet – Strategie für eine gesunde und nachhaltige Ernährung](#)
- [Regional einkaufen: Direktvermarkter im Landkreis Dingolfing-Landau](#)

Arbeitskreis Gesunde Ernährung

Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Dingolfing-Landau

www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de



Quellen aller Newsletter: DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. <https://www.dge.de/>;

KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern <https://www.kern.bayern.de/>;

LeguNet - Leguminosen-Netzwerk <https://www.legunet.de/>;

BMELH - Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Heimat https://www.bmleh.de/DE/ministerium/ministerium_node.html;

BZfE - Bundeszentrum für Ernährung <https://www.bzfe.de/>;

Text und Inhalt erstellt von Gertraud Staffler, AK Gesunde Ernährung