



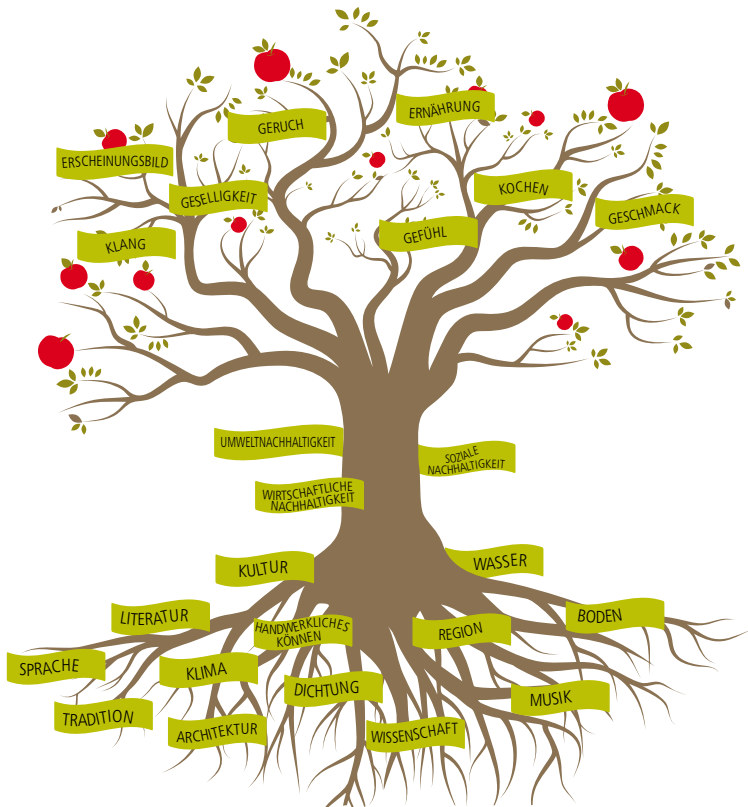
Slow Food®

# SLOW FOOD IN KÜRZE



**Rettet die biologische Vielfalt  
Rettet den Planeten**

# DER NAHRUNGSMITTELBAUM



**ESSEN IST SAATGUT, BODEN, WASSER, NAHRUNG, GESCHMACK UND KULTUR.**

Redakteure: Silvia Ceriani, Serena Milano, Raffaella Ponzio

Mit dem Beitrag von: Roberto Burdese, Eleonora Giannini, Piero Sardo

Wir danken Gabriele Borasi, Sergio Capaldo, Mauro Cravero, Silvio Greco, Cristiana Peano, Andrea Pezzana, Paola Rebuffatti und Francesco Sottile für die wissenschaftliche Beratung

Grafik und Layout: Claudia Saglietti, Alessia Paschetta

Drucklegung im April 2015 bei La Stamperia, Carrù (Cuneo, Italien)

Auf Recyclingpapier gedruckt

# SLOW FOOD

**Slow Food** ist ein internationaler Verein, der sich für gute, saubere und faire Lebensmittel für alle einsetzt. Die Arbeit des Vereins stützt sich unter anderem auf die Arbeit von Hunderttausenden ehrenamtlichen Mitstreitern in aller Welt.

## Die einzelnen Projekte sind:



Die **Arche des Geschmacks**: Es handelt sich hierbei um einen Online-Katalog, in dem Tausende, traditionelle, vom Aussterben bedrohte Produkte aus aller Welt gesammelt werden.



Die **Slow-Food-Presidi**: Gemeinschaften von Kleinerzeugern, die traditionelle Produkte, uraltes Wissen und Regionen bewahren.



Die **Märkte der Erde**: Bauernmärkte mit Kleinerzeugern, die ihre lokalen, mit nachhaltigen Techniken hergestellten, saisonalen Produkte verkaufen.



Die **Slow-Food-Gärten** (Schulgärten, Gemeinschaftsgärten, Familiengärten): Sie werden mit agrarökologischen Techniken angelegt, bringen den Beteiligten Lebensmittelwertschätzung näher und lehren Respekt vor der Erde.



2004 hat Slow Food das **Terra Madre** Netzwerk aus Landwirten, Viehzüchtern, Fischern, handwerklichen Lebensmittelerzeugern, Köchen, jungen Menschen, Aktivisten und Forschern aufgebaut. Terra Madre setzt sich für ein Lebensmittelsystem ein, das auf Respekt gegenüber lokalen Kulturen, Saatgut und Traditionen, biologischer Vielfalt und Umweltschutz basiert.

[www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)  
[www.slowfoodfoundation.org](http://www.slowfoodfoundation.org)  
[www.terramadre.org](http://www.terramadre.org)

## DAS SECHSTE AUSSTERBEN

**Tier- und Pflanzenarten**, aber auch Pilze, Mikroben und Bakterien sterben mit einem extrem hohen Tempo aus, das in der Geschichte der Erde noch nie zuvor verzeichnet wurde: 27.000 Arten sterben pro Jahr auf unwiderrufliche Weise aus, das sind drei pro Stunde.



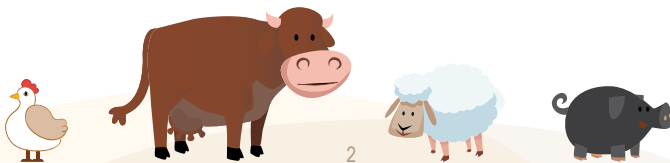
Jedes Jahr zerstören wir 10 Millionen Hektar **Regenwald** (auf Borneo, im Amazonasgebiet, in Afrika), um Platz für Ölpalmen und Sojafelder zu schaffen.

**Mangrovenwälder** und **Korallenriffe**, welche Lebensräume für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten bieten und einen wesentlichen Schutzfaktor für die Küstengebiete darstellen, wurden bereits um 35% (Mangroven) und circa 20% (Korallenriffe) reduziert.



Zudem hat im Jahr 2007 ein Massensterben der äußerst wichtigen **Honigbienen** begonnen. Dies ist fatal, da Honigbienen einen Großteil der Nutzpflanzen, die wir essen, bestäuben. In Europa lag der Anteil um 20%, in den USA starben im Winter 2013/14 sogar über 40%.

Eine Studie von Forschern der Universität Exeter aus dem Jahr 2011 schätzt, dass bis Ende dieses Jahrhunderts eine von 10 Arten ausgestorben sein wird: Es hat eine Phase begonnen, die als das **sechste Massensterben** bezeichnet wird. Mit dem fünften – vor 65 Millionen Jahren – waren die Dinosaurier ausgestorben. Aber es besteht ein wesentlicher Unterschied zwischen dem jetzigen und allen vorherigen Massensterben: Verantwortlich für die aktuelle globale Umweltkrise ist der Mensch.





In den letzten 70 Jahren haben wir drei Viertel der gesamten landwirtschaftlichen Biodiversität zerstört, die von den Landwirten in den letzten 10.000 Jahren durch bedachte Selektion geschaffen worden war.

Die Situation geriet aus dem Gleichgewicht, als wir Menschen begannen, Bauernhöfe industriell zu betreiben. Die Industrie respektiert die Zyklen der Natur nicht, kennt keine Jahreszeiten und keine Geduld. Sie muss immer, viel, schnell und so effizient wie möglich produzieren: also immer in Form von Massenproduktion.

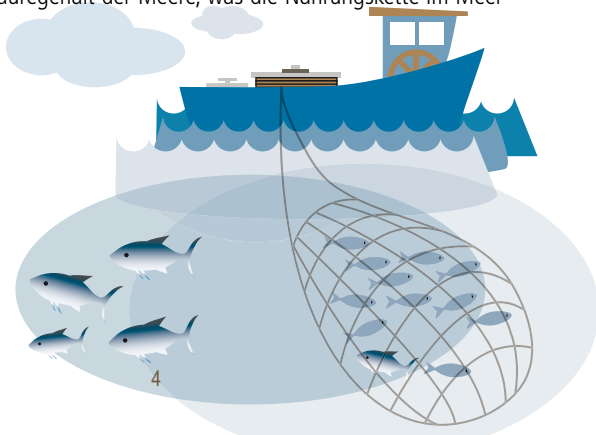
Die industrielle Landwirtschaft entstand in Amerika nach dem Zweiten Weltkrieg, um die Kriegsindustrie umzurüsten. Ammoniumnitrat, Hauptbestandteil von Sprengstoffen, entpuppte sich als hervorragender Rohstoff für Düngemittel. Dieser Erfindung vorangehend, wurden Böden lediglich durch die Fruchtfolge – der regelmäßigen Abwechslung der Feldfrucht mit Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen) - angereichert und mit dem natürlichen Mist der Tiere gedüngt. Aber seit jener Zeit haben wir begonnen künstlichen Dünger, Pestizide, Unkrautvernichtungsmittel und Kraftstoffe für Maschinen zu kaufen. **Wir haben begonnen, uns von Erdöl zu ernähren.**



Wenige multinationale Konzerne haben die Kontrolle über unsere Lebensmittel an sich gerissen, indem sie Hybridsamen, Dünger, Pestizide und Herbizide patentierten und dem Markt ihre Regeln aufzwangen. Die drei größten (Monsanto, DuPont Pioneer und Syngenta) haben heute 53% des Weltmarkts an **Saatgut in der Hand**, die ersten 10 kontrollieren insgesamt 76%. Der Kreis hat sich geschlossen mit genetisch verändertem Saatgut (GVO), der Endstation auf diesem Weg. 1996 wurden 1,7 Millionen Hektar mit **GVO** bebaut, 2013 waren es 175,2 Millionen Hektar.



Bei den Weltmeeren verhält sich die Trauergeschichte ähnlich. Die industriellen Flotten wurden immer zahlreicher, leistungsstärker und effizienter, dank hochmoderner Technologien. Heute werden Sonargeräte, Flugzeuge und Satellitenplattformen eingesetzt, um Fischschwärme aufzuspüren. Der Meeresgrund wird mit enormen Schleppnetzen abgekratzt, die alles zerstören, was ihren Weg kreuzt. Die **Fischereiindustrie** erzeugt eine riesige Menge an Lebensmittelverschwendung: Über 40% des Fangs wird ins Meer zurückgeworfen, weil es nicht die gewünschten Fischarten sind. Düngemittel, Pestizide, Abfall und Erdöl werden ins Meer gekippt. Plastikmüll bildet gigantische schwimmende „Mülldeponien“. Nicht zuletzt erhöht die CO<sub>2</sub>-Konzentration den Säuregehalt der Meere, was die Nahrungskette im Meer beeinträchtigt.





## NEUAUSRICHTUNG: AUSGEHEND VON BIODIVERSITÄT

Die biologische Vielfalt ist die Vielfalt des Lebens: die Vielfalt an Mikroorganismen, Tier- und Pflanzenarten, Ökosystemen und an Wissen. Sie ist unsere Ver- und Absicherung für die Zukunft, denn sie ermöglicht es Tieren und Pflanzen, sich dem Klimawandel, Naturereignissen, unerwarteten Angriffen durch Krankheiten und Parasiten anzupassen.

**Biodiversität betrifft wilde**, aber auch Nutzarten. Neben der Flora und Fauna, die in der Natur vorhanden ist, hat das Wissen der Landwirte nämlich auch Tausende von Pflanzen- und Tierarten ins Leben gerufen, die die Geschichte der Region, in der sie leben oder wachsen, durch ihre Form, Farben, Düfte und Geschmäcker reflektieren.

Dank dieses Selektionsprozesses haben sich lokale Arten und Rassen an ihre Umgebung angepasst, wurden stärker und widerstandsfähiger und benötigen weniger Düngemittel, Wasser, Pestizide, Veterinärbehandlungen.

BEGINNEN SIE IN IHRER UMGEBUNG,  
LERNEN SIE LOKALE GEMÜSE- UND OBSTSORTEN,  
TIERRASSEN, TRADITIONELLE BROT- UND KÄSESORTEN,  
WURST- UND SÜSSWAREN KENNEN. SUCHEN SIE  
DIESE PRODUKTE IN IHRER NÄHE UND ERZÄHLEN SIE  
UNS DAVON!





UNTERSTÜTZEN SIE LOKALE KLEINBAUERN,  
DIE UMWELTSCHÖNEND ARBEITEN: KAUFEN  
UND ESSEN SIE IHRE PRODUKTE!

Die biologische Vielfalt birgt einen enormen Schatz an heilenden Wirkstoffen. Und zur biologischen Vielfalt gehört auch das **traditionelle Wissen**, das es Generationen von Bauern ermöglicht hat die schwierigsten Böden zu bestellen, Milch, Fleisch, Getreide, Gemüse und Obst zu verarbeiten und damit eine Vielfalt an Tausenden von Produkten zu schaffen: Brote, Couscous, Käse, Wurst, Konserven, Süßspeisen...

Die biologische Vielfalt zu bewahren bedeutet, dass man jede Art der Vielfalt respektiert: dies geschieht durch die Anerkennung der Besonderheiten jeder einzelnen Region, Tradition, Kultur. Es bedeutet, viele verschiedene Feldfrüchte und Nutzpflanzen anzubauen, aber in kleinem Umfang. Es bedeutet, weniger zu erzeugen, aber den Produkten mehr Wert anzuerkennen und sie nicht zu verschwenden. Es bedeutet aber vor allem lokale Produkte zu essen. Es bedeutet, ein ausgewogenes, dauerhaftes, nachhaltiges System zu fördern. Es bedeutet, die Kleinbauern, Fischer und Hirten zu unterstützen, die das empfindliche Gleichgewicht der Natur kennen und zu bewahren suchen und die in Harmonie mit den Ökosystemen arbeiten.

**SLOW FOOD IST DESHALB DER MEINUNG, DASS ES MÖGLICH IST, DEN PLANETEN MIT GUTEN, SAUBEREN UND FAIREN LEBENSMITTELN FÜR ALLE MENSCHEN ZU ERNÄHREN: WENN MAN VON DER BIOLOGISCHEN VIELFALT AUSGEHT.**





*Die größten  
Maisproduzenten weltweit*

## EINE WELT AUS MAIS

«Der Mensch ist, was er isst.» Mit diesem Satz beschrieb der Philosoph Ludwig Feuerbach im 19. Jahrhundert die untrennbare Einheit von Psyche und Körper und untermalte damit die Wichtigkeit unserer Ernährungsweise. Zwei Jahrhunderte später knüpfte der Journalist Michael Pollan in seinem Buch „Das Dilemma des Omnivoren“ daran an und ergänzte: «Wenn es stimmt, dass wir sind, was wir essen, dann sind wir Mais».

Das kann nicht sein, werden viele denken, die nicht so oft Popcorn, Maiskolben oder Maiskörner im Salat essen. Und doch ist es so: Egal wo wir leben, wir essen mehrmals am Tag Mais. Wenn wir Amerikaner sind, dann essen wir fast ausschließlich Mais.

Mais befindet sich nämlich heute in fast allem: Mais wird zu Futter verarbeitet und nährt die Kälber, aus denen Steaks und Hamburger gemacht werden, aber auch Hühner, Schweine, Puter, Lämmer und sogar Lachs; deshalb bestehen auch Eier, Käse und Joghurt aus Mais. Mais taucht auch als Zutat vieler industrieller Produkte in den Supermärkten auf: gezuckerte Getränke, Kekse, Mayonnaise, Chips, abgepackte Säfte, Bonbons. Auf den Etiketten erscheint dieser Zusatz meist unter dem Deckmantel ganz unverdächtiger Namen: Glucose, Glucosesirup, Ascorbinsäure, Zitronensäure, Malz, Malto-

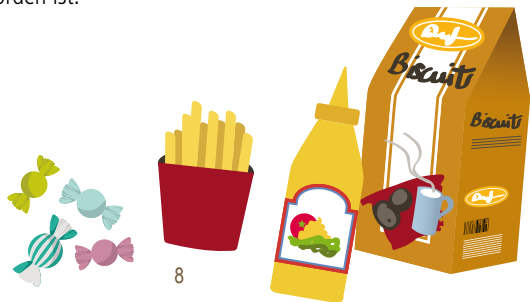
dextrin, kristallisierte Fruktose, modifizierte Stärke, Saccharose...

Mais ist die Feldfrucht, die auf Feldern und in Supermarktregalen mehr dominiert als jede andere: Mais wächst schnell, gibt einen sehr hohen Ertrag und ist sehr anpassungsfähig.

Für diejenigen, deren Hauptziel es ist Agrarproduktivität zu steigern, ist diese Feldfrucht das ideale Produkt. Die Zahlen sprechen eine klare Sprache des Erfolgs: **Die Weltproduktion von Mais ist in den letzten Jahren um 374% gestiegen, 2014 betrug sie 974 Millionen Tonnen.**

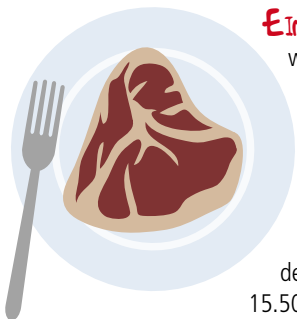
Als typisches Produkt der industriellen Monokultur unterscheidet sich der Mais, den wir auf unseren Tellern finden, sehr von den vielen bunten, traditionellen Varietäten, die noch heute – leider nur in geringsten Mengen – in den Ursprungsgebieten und Heimatländern wie Mexiko und den Andenländern angebaut werden. Der Mais, den wir heute kennen, hat immer gelbe, gleich große und gleich schwere Kolben, die Pflanzen sind alle gleich hoch. **Hierbei handelt es sich um einen Hybridmais – häufig genetisch verändert –, der mit industriellen Methoden hergestellt wird, und einen stark negativen Einfluss auf die Umwelt, aber auch auf unsere Gesundheit hat.**

Apropos Gesundheit... Der überhöhte Verzehr an industriellen Lebensmitteln wird direkt mit der Zunahme an Krankheiten wie Fettleibigkeit und chronischen Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Tumoren, Herz-Gefäßkrankheiten in Verbindung gebracht. Zucker ist nämlich der Hauptfeind der menschlichen Gesundheit, und sein billiger Ersatz wird aus Mais gewonnen: Es handelt sich um Fruktosesirup, der in den letzten 30 Jahren die weltweit wichtigste Zuckerquelle geworden ist.



## DER WARENKORB

Mais ist nicht das einzige Produkt, das wir in großen Mengen kaufen, oft ohne uns über die Auswirkungen unseres Einkaufs bewusst zu sein. In unserem Warenkorb könnten wir zum Beispiel auch finden:



**EIN STEAK.** Der Fleischkonsum steigt immer mehr an, was nicht nachhaltig ist und der Umwelt schadet: Um ein Kilo industriell erzeugtes Rindfleisch herzustellen, werden im Durchschnitt 36,4 Kilo CO<sub>2</sub> in die Umwelt freigesetzt (die Produktionskette der Viehwirtschaft erzeugt 18% der Treibhausgase, die mitunter für die Klimaerwärmung verantwortlich sind – ein Prozentsatz, der noch über dem Anteil der Transportmittel liegt!), außerdem sind dafür rund 15.500 Liter Wasser und 7 Kilo Pflanzenfutter erforderlich.

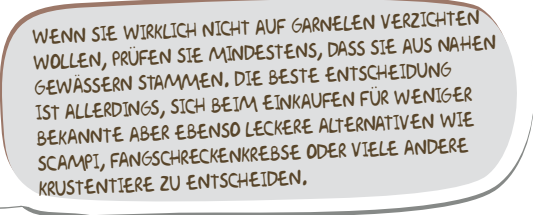
Weiterhin Fleisch in diesem Ausmaß zu konsumieren - der Okzident hat sich daran gewöhnt und die Schwellenländer nähern sich dem immer mehr an – ist nicht nachhaltig, vor allem weil übermäßiger Fleischkonsum die Intensivhaltung begünstigt, wo Tiere oft qualvoll leiden müssen.

ESSEN SIE WENIGER FLEISCH, ABER AUS BESSERER QUALITÄT AUS ZUCHTBETRIEBEN, DIE AUF DAS WOHLERGEHEN DER TIERE UND AUF DIE FUTTERQUALITÄT ACHTEN. KAUFEN SIE LIEBER FLEISCH VON LOKALEN RASSEN UND NEHMEN WENIGER BEKANNTE TEILE DES FLEISCHES, SO VERMEIDEN SIE DIE HOHE VERSCHWENDUNG DES ERZEUGTEN FLEISCHES.





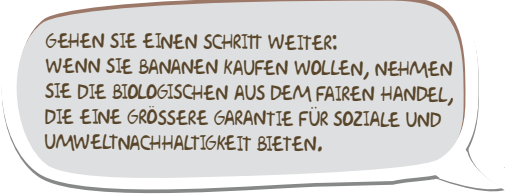
**EINE GARNELE.** Haben Sie sich jemals gefragt, woher die Garnelen auf Ihrem Teller stammen? Meistens kommen sie aus tropischen Gegenden, wo sie durch intensive Fischerei gefangen werden. Aber die Bestände haben längst ihre Grenze zum Einbruch überschritten und die Fangtechniken sind verheerend für die Umwelt. Also besser Zuchtgarnelen? Nein, denn um sie zu züchten, werden jedes Jahr große Teile der Mangrovenwälder zerstört, was sehr schwere Folgen für die Umwelt und das Überleben der Kleinfischer in der Region hat.



WENN SIE WIRKLICH NICHT AUF GARNELEN VERZICHTEN WOLLEN, PRÜFEN SIE MINDDESTENS, DASS SIE AUS NAHEN GEWÄSSERN STAMMEN. DIE BESTE ENTSCHEIDUNG IST ALLERDINGS, SICH BEIM EINKAUFEN FÜR WENIGER BEKANNTE ABER EBENSO LECKERE ALTERNATIVEN WIE SCAMPI, FANGSCHRECKENKREBSE ODER VIELE ANDERE KRUSTENTIERE ZU ENTSCHEIDEN.



**EINE BANANE.** Der weltweite Bananenhandel wird von fünf multinationalen Konzernen kontrolliert, die die Bananen auf immensen Latifundien anbauen und dabei Pestizide, chemische synthetische Dünger und Fungizide einsetzen und die Arbeit der lokalen Bauern ausbeuten. Die Ernte der Bananenbüschel ist nur der Anfang ihrer langen Reise: erst per Schiff über das Meer, dann der Transport per LKW in die Lagerzentren, wo die Reife eingeleitet wird, und am Schluss Weitertransport bis zu den Märkten. Der Markt wird von nur einer Sorte beherrscht, der Cavendish-Banane, und dabei bleibt die Vielfalt vieler anderer existierender Sorten überwiegend unentdeckt.



GEHEN SIE EINEN SCHRITT WEITER:  
WENN SIE BANANEN KAUFEN WOLLEN, NEHMEN SIE DIE BIOLOGISCHEN AUS DEM FAIREN HANDEL, DIE EINE GRÖßERE GARANTIE FÜR SOZIALE UND UMWELTNACHHALTIGKEIT BIETEN.

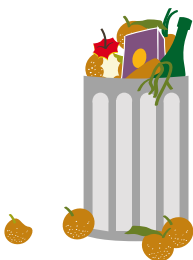




**SNACKS UND SOFTDRINKS.** Sind Sie wirklich sicher, dass ein industrieller Snack und ein gezuckertes Getränk die beste Zwischenmahlzeit sind? Vielleicht wissen Sie nicht, dass industrielle Getränke – die mit Maissirup (HFCS) gesüßt und voller Zusätze und Farbstoffe sind – eine der größten Ursachen für Übergewicht sind. Und vielleicht wissen Sie auch nicht, dass industrielle Snacks fast alle Palmöl enthalten. Um Palmöl herzustellen, werden Jahr für Jahr große Flächen an Regenwald abgeholzt.



SCHÄRFEN SIE DAS BEWUSSTSEIN, WENDEN SIE EIN BISSCHEN ZEIT AUF UND VERSUCHEN SIE, DIE ZWISCHENMAHLZEIT DURCH PRODUKTE ZU ERSETZEN, DIE GESÜNDER UND LECKERER SIND: BIO-SAFT ODER FRISCH GEPRESSTE ODER PÜRIERTE SÄFTE ODER SMOOTHIES, BROT MIT BUTTER UND MARMELADE, EIN SELBSTGEBACKENER KUCHEN... BEKOMMEN SIE DA NICHT APPETIT?



**MÜLL.** Wenn Sie nicht aufpassen, füllen Sie jedes Mal, wenn Sie den Einkaufswagen vollpacken, auch die Mülltonne. Das glauben Sie nicht? Wo enden denn die Plastikflaschen, die Snack-Verpackungen, die Produkte, die Sie gekauft aber nicht gegessen haben, oder die Sie nicht gekauft haben, weil sie wegen kleinen äußeren Defekten gar nicht erst in den Supermarkt gelangen – so wie zum Beispiel fleckige Äpfel oder krumme Karotten? Die Zahlen der Verschwendung sind enorm: In Nordamerika und in Europa wirft jeder von uns rund 280-300 Kilo Lebensmittel pro Jahr weg. Und im Rest der Welt leiden Millionen Menschen Hunger.

ACHTEN SIE GENAUER AUF DAS, WAS SIE KAUFEN. KAUFEN SIE SAISONALE PRODUKTE, VOR ALLEM SOLCHE, DIE KEINEN WEITEN WEG HINTER SICH HABEN, UND WENN MÖGLICH, KAUFEN SIE DIREKT BEIM ERZEUGER. LERNEN SIE (WIEDER) ZU KOCHEN UND WIE MAN RESTE VERWERTET – ALLE RESTE KÖNNEN IN LECKERE KLÖSSCHEN, KROKETTEN, PASTETEN UND AUFLÄUFE VERWANDELT WERDEN.



# ACHTEN SIE AUF DAS ETIKETT!

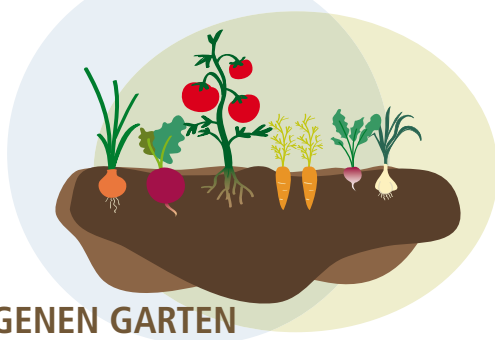
Der Verbraucher hat ein wichtiges Werkzeug für Kaufentscheidungen: das Etikett. Wenn man lernt, es richtig zu lesen, kann man viel über das Produkt erfahren. Es ist allerdings auch wahr, dass das Etikett nicht alles offenlegt, eher ganz im Gegenteil, es lässt viele wichtige Details aus. Bei einem Käse werden zum Beispiel die Zutaten (Milch, Lab, Salz) angegeben, das Gewicht und der Zeitraum, in dem man ihn verzehren sollte, die Adresse des Betriebs, in dem er hergestellt wurde. Und dann impliziert das Etikett auch – ohne es direkt drauf zu schreiben –, dass die Milch einer Wärmebehandlung unterzogen wurde, denn sonst müssten wir den Hinweis „Rohmilch“ finden.

**Wissen Sie alles, was man wissen muss?** Bevor Sie „Ja“ sagen, beantworten Sie die folgenden Fragen. Aus welcher Milchart wurde dieser Käse erzeugt? Milch von Tieren, die im gleichen Betrieb gehalten werden, oder Milch, die von verschiedenen Stellen eingekauft wurde, vielleicht hunderte Kilometer voneinander entfernt, oder sogar aus einem anderen Land? Stammt die Milch von einer lokalen Rasse oder den üblichen Holstein-Rindern? Wie werden die Tiere gehalten? Womit werden sie ernährt? Mit Gras oder industriellem Futter, vielleicht mit GVO? Wurden Fermente, Mykotoxine gegen Schimmel, Konservierungsstoffe oder andere Zusätze hinzugegeben? Wie lange und wo wurde er gereift? Auf viele dieser Fragen finden Sie keine Antwort auf dem Etikett, so viel ist sicher, denn die Etiketten tendieren dazu mehr auszulassen als zu sagen.

Aber nicht alle. Die sprechenden Etiketten vieler Slow-Food-Presidi stellen zum Beispiel alle Aspekte der Produktion dar, die ein Verbraucher wissen sollte, um eine wohl überlegte Entscheidung treffen zu können.

FRAGEN SIE DEN HÄNDLER, BITTEN SIE IHN, DIE FÜR SIE WICHTIGEN INFORMATIONEN EINZUHOLEN. WENN SIE EINEN ERZEUGER KENNEN, STELLEN SIE IHM FRAGEN ZU SEINER ARBEIT. WÄHLEN SIE PRODUKTE, DIE DETAILLIERTE ETIKETTEN HABEN. UND ARBEITEN SIE JEDEN TAG DARAN ZU EINEM IMMER BEWUSSTEREN KONSUMENTEN ZU WERDEN.





## DIE FREUDE AM EIGENEN GARTEN

Eigene Lebensmittel anzubauen bedeutet, ihren Wert anzuerkennen und zu lernen, sie nicht zu verschwenden. Es bedeutet, eine enge Beziehung zum Boden aufzubauen. Und es bedeutet, frisches, gesundes und gutes Gemüse für den Eigenkonsum zur Verfügung zu haben. Deshalb ist es wichtig, zu lernen oder wieder anzufangen, selbst einen Nutzgarten zu bestellen: zu Hause, in Schulen, in Krankenhäusern... Es genügt ein Stückchen Boden, eine Terrasse, auch nur ein Balkon.

Im Garten kann eine Vielfalt an Gemüse- und Obstsorten, Hülsenfrüchten, Küchen- und vielleicht auch Heilkräutern wachsen. Es ist wichtig, dass man passende Produkte auswählt: man sollte Saatgut wählen, dass zur Beschaffenheit des Bodens und der speziellen Umgebung passt. Man sollte deshalb versuchen, traditionelles Saatgut von lokalen Bauern zu bekommen. Es ist außerdem wichtig, für die Fruchtbarkeit des Bodens zu sorgen, indem man biologische Küchenabfälle kompostiert und als natürlichen Dünger verwendet.

Slow Food fördert die Entstehung von Nutzgärten in aller Welt. Im Einzelnen wurden 500 Schulgärten in Italien und 300 in den USA angelegt, zurzeit werden 10.000 Gärten in Afrika angestrebt (um einen Garten in Afrika zu adoptieren:[www.slowfood.com/donate/en](http://www.slowfood.com/donate/en)).

BAUEN SIE IHR EIGENES ESSEN AN.  
EINEN GARTEN ZU BESTELLEN, IST GUT FÜR  
DIE UMWELT, FÜR GESUNDHEIT UND SEELE.



DEN PLANETEN MIT GUTEN, SAUBEREN UND FAIREN  
LEBENSMITTELN FÜR ALLE ZU ERNÄHREN IST  
MÖGLICH - AUSGEHEND VON DER BIOLOGISCHEN VIELFALT.

MACHEN SIE MIT!  
WERDEN SIE MITGLIED BEI SLOW FOOD

[www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)