

[Was macht Essen?]

ESSEN MACHT... satt! Bei Hunger hilft Essen, klar. Aber was ist mit den Menschen, die hungern, weil auf ihrem Land das Futter für unsere Hochleistungsmilchkühe wächst? Was ist mit diesen Tieren, denen keine Lebensqualität zugestanden wird? Und wo bleibt unsere Lebensqualität in mitten pestizidverseuchter Agrarwüsten? Immer mehr Menschen haben solche Zustände satt. Gehörst du dazu?

ESSEN MACHT... mächtig! Keine Frage – die Agrarindustrie ist eine der mächtigsten Lobbies der Welt. Und doch ist sie zutiefst abhängig – von uns! Es gibt unzählige kleine und große Ideen, mit denen wir uns einen Weg zurück zu gesundem, nachhaltig produzierten und selbstbestimmten Essen bahnen können. Immer mehr Menschen wollen die Macht über ihr Essen wieder zurückgewinnen. Du auch?

ESSEN MACHT... mehr als satt & mächtig! Dein Essen macht mehr als du denkst. Du hast es in der Hand. Das Projekt **ESSEN MACHT...** bietet eine jugendliche Plattform für Informationen, Impulse, Erfahrungen und Aktionen. Wir setzen uns selbst und andere in Bewegung. Bist du dabei? Dann denke, gestalte und mach mit!



[wer sind „wir“?]



Wir sind Jugendliche zwischen 15 und 26 Jahren, die sich im Rahmen des Projekts **ESSEN MACHT...** für nachhaltigen Lebensmittelkonsum engagieren. Wir freuen uns über neue Mitstreiter*innen – ob im Netz, auf unseren Workshops oder bei Protestaktionen.

Mehr Infos & Kontakt:

www.essen-macht-mehr.de

Tel. 0 29 21-34 69 44

essen@bundjugend-nrw.de



ESSEN MACHT... ist ein Projekt der BUNDjugend NRW, der Jugend im Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland, Landesverband NRW. Mehr Infos zu den Veranstaltungen, Themen und Projekten des Verbands auf www.bundjugend-nrw.de

Gefördert durch die





[Werde hellhörig!]

Homepage & Blog

Auf www.essen-macht-mehr.de/hellhoerig findest du viele Informationen, Zusammenhänge und Hintergründe über das, was uns am Essen stört und was wir ändern wollen. In unserem **ESSEN MACHT...** - Blog tauschen wir Wissenswertes rund ums Thema Ernährung aus. Möchtest du dein Wissen zum Themenkomplex Ernährung mit uns teilen? Schau doch mal rein und blogge mit: www.essen-macht-mehr.de/blog

Workshops

„Von der Tonne in den Topf!“ – „NRW kocht ein!“ – „Kraut & Rüben aus dem Garten!“ ... Bei Kochworkshops setzen wir uns inhaltlich mit verschiedenen Themen-schwerpunkten auseinander und lernen tolle Rezepte kennen mit leckeren Zutaten, die mehr können als nur satt zu machen! Aktuelle Workshop-Termine findest du unter www.essen-macht-mehr.de/workshops



[Werde experimentierfreudig!]

„Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen.“
Sokrates

„Als Vegetarierin im Fleischfresserland“ – „Eine Woche vegan“ – „Ein Monat ohne Palmöl“ – mit Selbstexperimenten fangen wir an! Für eine bestimmte Zeit brechen wir Konsummuster auf und gehen neue Wege. Nach einem Experiment entscheiden wir bewusst, was wir für die Zukunft übernehmen wollen und was nicht. Dabei geben wir auch Impulse an unsere Umgebung weiter und tauschen uns zu grundlegenden Ernährungsfragen aus.

Auf www.essen-macht-mehr.de/blog bloggen wir über unsere Erfolge & Niederlagen, Erlebnisse & Erkenntnisse. Schau doch mal rein!

Wagst du dein eigenes Selbstexperiment?

Dann leg los und blogge mit – wir sind gespannt auf deine Erfahrungen!



[Werde aktiv!]

Aktionen

Als Hähnchen in der Frischfleischtheke, mit einer essthetischen Tafel für alle in der Innenstadt oder einer Foodsharing Disco beim nächsten Festival... Mit kreativen Aktionen motivieren wir unsere Mitmenschen für einen bewussteren Lebensmittelkonsum – gerne gemeinsam mit dir!!

Änder-was-Anträge

Was willst du bei dir vor Ort ändern? Ökofairer Kaffee in der Mensa...? Ein leckeres fleischloses Gericht im Dorfgasthof...? Vegane Milchschaumkreationen in deinem Lieblings-Café...? Unser Projektteam unterstützt dich bei deinem Änder-was-Antrag!

Wenn du aktiv werden willst kannst du...

- 🍓 auf Facebook in unsere Aktionsgruppe „ESSEN MACHT... AKTIV!“ eintreten
- 🍓 bei der nächsten Aktion dabei sein
- 🍓 uns bei Aktiventreffen kennenlernen und mitplanen
- 🍓 eigene Aktionen starten und Unterstützung anfordern
- 🍓 dich jederzeit bei unserem Projektteam melden

