

Spezialitäten aus dem Meer

Gebackene Forelle aus der Region	15,00€
In Deutschland gelten mehr als die Hälfte der einheimischen Arten als gefährdet oder bereits ausgestorben. Auch die Forelle, die 2009 noch als "nicht gefährdet" eingestuft wurde, ist mittlerweile gefährdet.	
Großer gemischter Fischteller	25,00€
Seit 1970 ist der weltweite Fischfang um das 18-fache gestiegen. Durch die daraus resultierende Überfischung sind 90 % der globalen Speisefischbestände gefährdet.	
Korallenragout	20,00€
Durch Fischtechniken wie Bode.n-Schleppnetze werden Korallenriffe in sekundenschnelle zerstört. Auch der Klimawandel schadet den Korallen: schon bei einer Erhöhung des Klimas von 1,5°C sterben 70-90% der weltweiten Korallenriffe.	
Mit Plastik gefüllte Schildkröte an Rohölsauße	80,00€
Große Teile des Mülls im Meer kommen durch die Fischerei – Fischnetze bleiben hunderte Jahre lang im Meer bestehen. Auch Plastik vom Festland stellt eine Gefahr dar, wenn Tiere dieses mit richtigem Futter verwechseln und sich irrtümlich satt fühlen.	
Heiße Fischsuppe	10,00€
Durch den Klimawandel wird der Ozean erwärmt und Strömungen, Salz- und Sauerstoffgehalt des Wassers sowie die Nahrungsgrundlage unserer Fische beeinflusst.	
Gratinierte Beifangreste	3,00€
Ca. 1/3 aller Fischfänge sind Beifang – also Tiere, die man nicht fangen wollte. Seit 2015 darf man diese nicht mehr zurück ins Meer schmeißen, die Einhaltung ist allerdings schwer zu überprüfen.	

Fleischspeisen

Rumpsteak in Cholesterinsauce 20,50€

Hoher Fleischkonsum ist ein Mitverursacher vieler Krankheiten wie Diabetes, Herz-, Kreislaufstörungen und Krebserkrankungen. Der tägliche Fleischkonsum ist oft so zur Routine geworden, dass die empfohlene Höchstmenge für Erwachsene von 600g Fleisch pro Woche überschritten wird.

Kalbsragout in Rotweinsauce 20,00€

Damit Tiere in der Massentierhaltung möglichst schnell geschlachtet werden können, werden sie mit Wachstumshormonen und Zwangsernährung herangezogen. So werden Milchkühe nur 5,5 Jahre alt, während die natürliche Lebenserwartung von Kühen 20 Jahren entspricht. Mastkühe, die nur für den Verzehr von Fleisch gezüchtet werden, werden nur 18-24 Monate alt.

Antibiotika-resistente Ente mit Pfefferrahmsauce 24,50€

Wenn viele Tiere auf engstem Raum gehalten werden, erhöht sich das Risiko von Krankheiten. Um dem entgegenzuwirken, werden in der Massentierhaltung – oft nur präventiv – Antibiotika eingesetzt. Daraus bilden sich resistente Keime, die wir über den Fleischkonsum aufnehmen und damit das Gesundheitssystem bedrohen. Auch Hormone, Psychopharmaka und Tranquilizer landen über den Fleischverzehr im Menschen.

Tafelspitz mit Frankfurter grüner Sauce und Salzkartoffeln 17,00€

Würde die ganze Welt auf Fleischkonsum verzichten, würden Treibhausgase um 2/3 gesenkt werden, die Sterberate würde um 7% sinken und eine Fläche so groß wie Afrika würde frei werden. Dadurch, dass Tiere auch erst gefüttert werden müssen, sind 6x mehr Kalorien nötig, um einen Menschen zu sättigen.

Modifiziert Speisen

Superfood-Bowl mit transgenem Reis	13,00€
Bei der Gentechnik werden Gene eingefügt, entfernt oder verändert, um Pflanzen tolerant gegenüber Krankheiten, Schädlingen oder extremen Umweltbedingungen zu machen.	
Kartoffelkrisen-Reibekuchen auf untotem Humus	8,00€
Durch die Gentechnik kommt es zwar kurzfristig zu höheren Erträgen, langfristig wird allerdings der Boden kaputt-gewirtschaftet. Das Versprechen, die Hungernot zu lösen, konnte die Gentechnik nicht einhalten.	
Friséesalat mit magischen Bohnen	12,50€
Durch den Verkauf von teuren, gentechnisch behandeltem Saatgut werden Kleinstbauern von großen Firmen abhängig gemacht.	
Mutanten-Maissalat mit Spritzmittel-Dressing	12,00€
Entgegen ihrer Versprechen werden in der Gentechnik erheblich mehr Spritzmittel eingesetzt als in der konventionellen Landwirtschaft. Das führt auch zur Gefährdung von Tieren und Pflanzen.	
Tomatensuppe mit Lobbyismusgeschmack	6,00€
Bisher muss Gentechnik in Europa als solche gekennzeichnet und rückverfolgbar sein, die Gentech-Lobby setzt aber vieles daran, das zu lockern.	
Überraschungspasta	7,00€
Die Risiken der Grünen Gentechnik sind weder vorhersehbar noch im Nachhinein korrigierbar, gesundheitliche Risiken sind nicht auszuschließen.	



BIOBACKWARE

Sonntagsbrötchen vom örtlichen Bäcker 0,75€

Zunehmend werden Backwaren von Bäckereien nicht mehr selbst hergestellt, sondern als Teiglinge oder vorgebackene Ware gekauft. Um diese einheitlich und lange haltbar zu machen, werden Inhaltsstoffe wie Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Mehlbehandlungs-, Teigsäuerungs-, Trenn-, Feuchthalte- und Überzugsmittel beigefügt.

Vollkornbrötchen 0,95€

Durch ihren geringeren Ausmahlungsgrad sind Vollkornbrötchen protein- und mineralstoffreicher und tragen zu einer ballaststoffreichen Ernährung bei.

Portion hausgemachtes Brot 2,00€

Mit überschaubaren Zutaten (Mehl, Wasser, Salz und Hefe/ Sauerteig) ist selbstgemachtes Brot eine gute Alternative zu Fertigbackwaren. Eine andere Alternative ist es, Biobackwaren zu kaufen.

Vegan Food Speisen

Seitan-Steak mit Süßkartoffelpommes 18,50€

Wenn man vegan lebt, verzichtet man nicht nur auf Fleischprodukte, sondern auf alle Tierprodukte - also auch Milch, Milchprodukte, Eier und Weiteres. Die Beweggründe dazu sind überwiegend ethischer Natur.

Lebensretter-Tofu mit frischem Marktgemüse 12,50€

Durch den Verzicht auf Tierprodukte kann das Leiden und Töten von Tieren vermieden werden.

Gebratene Sojasprösslinge an Sojamarinade 8,00€

Soja wird überwiegend als Tierfuttermittel angebaut. Durch den Anbau von Tierfuttermittel ergeben sich hohe Flächennutzungen, für die große Waldflächen – unter anderem der Regenwald – gerodet werden. Würde man stattdessen Lebensmittel für Menschen anbauen, würden mehr Menschen satt werden.

Portion geröstete Nahrungsergänzungsmittel 7,50€

Vegan zu leben bedeutet nicht, eine Mangelernährung aufzubauen. Wenn man auf eine ausgewogene Ernährung achtet, kann die vegane Ernährung sogar bei der Vorbeugung von Krankheiten wie Diabetes, Krebs oder Bluthochdruck helfen. Veganer sollten besonders darauf achten, genügend Mineralien und Vitamin B12 aufzunehmen.

BUNDjugend

Willkommen im “Restaurant” der BUNDjugend! Wir sind ein junges, engagiertes Team – ein Netzwerk aus Menschen bis 27 Jahren, die sich für Klimagerechtigkeit, Umweltschutz und eine gerechtere Welt einsetzen. Als Teil des BUND (Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland) bieten wir nicht nur leckeres Essen, sondern auch spannende Projekte, Fortbildungen und Events. Es gibt Jugend- und Kindergruppen, das große Eine-Erde-Camp, Kinderfreizeiten und vieles mehr. Sei dabei, wenn wir gemeinsam aktiv werden – für eine bessere Zukunft, für alle!

Welt, wenn nicht jetzt
Wann, wenn nicht jetzt?

Die Ernährungsumstellung ist wahrscheinlich die effektivste Maßnahme, die wir zur Aufhaltung der Umweltzerstörung und zur Erhaltung unserer wertvollen natürlichen Ressourcen ergreifen können.

Und auch außerhalb des Privaten kannst du dich für eine lebenswerte Zukunft engagieren: gerne bei der BUNDjugend Hessen.

Neue Leute sind uns immer willkommen - denn: je mehr wir sind, desto mehr können wir in Gesellschaft und Politik erreichen!

Biologische Kost

Pestizidfreie Gemüsepfanne mit Bio-Dinkel 15,90€

Pestizide sollen Ernteerträge sichern, der Einsatz sorgt allerdings auch für erhebliche Umwelt- und Gesundheitsrisiken. So gelten Pestizide beim Menschen als krebserregend, erbgutverändernd und toxisch. Auch für die Tier- und Pflanzenwelt stellen Pestizide, besonders wegen ihrer Langlebigkeit, eine große Gefahr dar.

Saisonale Tagessuppe aus der Region 6,00€

Der Verzehr von saisonalem und regionalem Essen führt zu geringeren Transportkosten, CO2-Emissionen und ist dadurch auch klimaschonend.

Wildkräutersalat mit Honig-Senf-Sauce 4,50€

Biologische Nahrungsmittel schonen die Umwelt durch ihre Anbauart: Es wird keine Monokultur betrieben, auf Pestizide verzichtet und Blühstreifen um die Äcker herum werden stehen gelassen. Dadurch unterstützen Bio-Lebensmittel die ökologische Vielfalt.

Nachspeisen

Himbeer-Schichtdessert mit karamellisierten Mandeln und hausgemachter Vanillesahne 7,50€

Ein hoher Blutzuckergehalt fördert die Entstehung von Adipositas und Diabetes. Doch Zucker schädigt auch Nervenzellen im Gehirn - so kann der übermäßige Konsum von Zucker Demenz, Alzheimer und Schlaganfälle fördern.

Glukose-Saccharose-Dextrose-Cocktail 6,00€

Fast alle verarbeiteten Lebensmittel im Supermarkt enthalten Zucker. Um das zu verschleiern werden in der Zutatenliste andere Namen wie Maltose oder Fruktose verwendet.

Stück hausgemachter Schokoladenkuchen 6,50€

Zucker liefert keine Vitamine oder Mineralstoffe, sondern nur leere Kalorien. Dennoch hebt der Konsum unsere Stimmung und macht uns abhängig.

Stück Frankfurter Süßstoffkranz 6,50€

Vollrohrzucker, Ahornsirup oder Süßstoffe sind keine geeigneten Alternativen zu Zucker, da diese teilweise Nebenwirkungen haben und das Verlangen nach Süßem verstärken.

Hausgemachter Obstsalat 5,50€

Natürliche Alternativen zu raffiniertem Zucker sind beispielsweise Obst, Trockenfrüchten und Honig finden.

Zum Vinen

Tüten-Fertigsuppe 1,90€

Fertiggerichte bestehen oft aus einem Mix verschiedener Zusatzstoffe, stark verarbeiteter und dadurch kaum vitaminhaltiger Nahrungsmittel. An teuren Zutaten wird gespart, stattdessen wird reichlich Fett und Salz verwendet.

Instant-Nudeln mit Geschmacksverstärkern 3,20€

Zusatzstoffe in Fertiggerichten sind oft Auslöser allergieähnlicher Reaktionen. Geschmacksverstärker führen bei starkem Verzehr zum Abstumpfen der Geschmacksnerven und regen zu übermäßigem Verzehr an, was zu Übergewicht führen kann.

Extra Plastiktüte 0,20€

Da Tiefkühl- und Fertiggerichte oft in viel Plastik verpackt sind, belasten sie auch die Umwelt. Ebenso ist der Energieverbrauch bei Produktion, Transport und Lagerung enorm und geht zu Lasten der Umwelt.

Getränkemarkt

Bananensmoothie mit Granatapfelkernen 6,50€

Um Bananen für den Weltmarkt herzustellen, wird der Regenwald gefällt, die Ernte durch Monokulturen und Pestizide zum Höchstertrag gebracht und die Bananen mit einer Ausschussquote von >50% durchschnittlich 6500km transportiert.

Heiße Schokolade 5,00€

Um die Preise von Kaffee, Schokolade oder Bananen gering zu halten, werden Arbeiter*innen durch miserable Löhne und Arbeitsbedingungen von großen Unternehmen abhängig gemacht und ausgenutzt. Dadurch kommt es zu Kinderarbeit und fehlender Schutzkleidung.

Fairtrade-Milchkaffee 4,50€

Organisationen wie GEPA oder transfair stellen sich der Ungerechtigkeit entgegen, indem sie faire Löhne und eine soziale Grundsicherung (Gesundheitsvorsorge, Schulbildung etc.) für Produzenten gewährleisten. Weltläden handeln ausschließlich mit fairen Waren und betreiben Aufklärungs- und politische Arbeit.