

# Beeinflussen Lebensmittel unsere Umwelt?

*Rund um die Wertschätzung von Lebensmitteln gibt es viele interessante Fragen. Weshalb haben manche auf uns eine aufmunternde Wirkung und worauf soll man Rücksicht nehmen beim Kauf sowie bei der Entsorgung?*

Lisa Obermoser

**A**lle Menschen nehmen täglich Nahrung zu sich, die Ernährung des Menschen besteht aus Getränken und Lebensmitteln, diese dienen uns zum Aufbau des Körpers und zur Instandhaltung seiner Lebensfunktionen, außerdem garantieren sie unser physiologisches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Doch inwieweit stimmt das und warum genau macht es uns glücklich?

Ja, essen macht glücklich, ein Glückshormon namens Serotonin und seine Vorstufe, das Tryptophan, sind tatsächlich natürliche Antidepressiva und eine essenzielle Substanz für uns Menschen. Nicht nur diese Botenstoffe lösen in uns stimmungsaufhellende Gefühle aus, sondern auch Zucker und Fette. Diese regen das Belohnungssystem in unserem Gehirn an, und das ist auch gut so, denn Belohnungen machen uns glücklich. Jedoch sollte man diese Inhaltsstoffe in Maßen genießen, ab und zu ein Kuchen tut uns gut. Dazu kann man mit gutem Gewissen die Café-Konditorei unter der Führung der gastfreundlichen Familie Pichlmaier in Saalfelden empfehlen. Sie arbeiten mit Liebe und respektieren die

Lebensmittel, das Arbeitsklima für die Mitarbeiter ist wertschätzend und man fühlt sich auf Anhieb wohl und willkommen, sobald man die Café-Konditorei betritt. Der liebevolle Umgang mit den Nahrungsmitteln, die geschickte Handarbeit und die Liebe zum Detail lassen wahre Kunstwerke entstehen, die man einfach lieben muss.

Nach dem Verzehr sollte man das entsprechende und richtige Recycling und Entsorgen des zurückbleibenden Verpackungsmülls nicht vergessen, um die Umwelt nicht zu belasten. Leider wird nicht nur Verpackungsmüll falsch entsorgt, sondern auch noch gute Nahrungsmittel. Mehr als 53 % aller weggeworfenen Lebensmittel gehen dabei auf das Konto der privaten Haushalte. In einem durchschnittlichen Haushalt wird ein Viertel der eingekauften Lebensmittel weggeworfen, vieles davon ungeöffnet. Man sollte sein Essen nicht für selbstverständlich ansehen und stattdessen mehr schätzen, denn viele Menschen haben wenig beziehungsweise nichts zu essen. Um unsere Umwelt zu schützen, ist jeder kleine Beitrag hilfreich, ob es nun eine Stofftasche statt einer Plastiktüte ist oder eine Glasflasche anstatt einer Einwegflasche.

Sponsored by

*Pichlmaier*  
Café & Conditorei



**LISA OBERMOSER**

together we can change the world.



Naturpark Weißensee in Kärnten - Ein unberührter Teil Natur im Naturschutzgebiet.