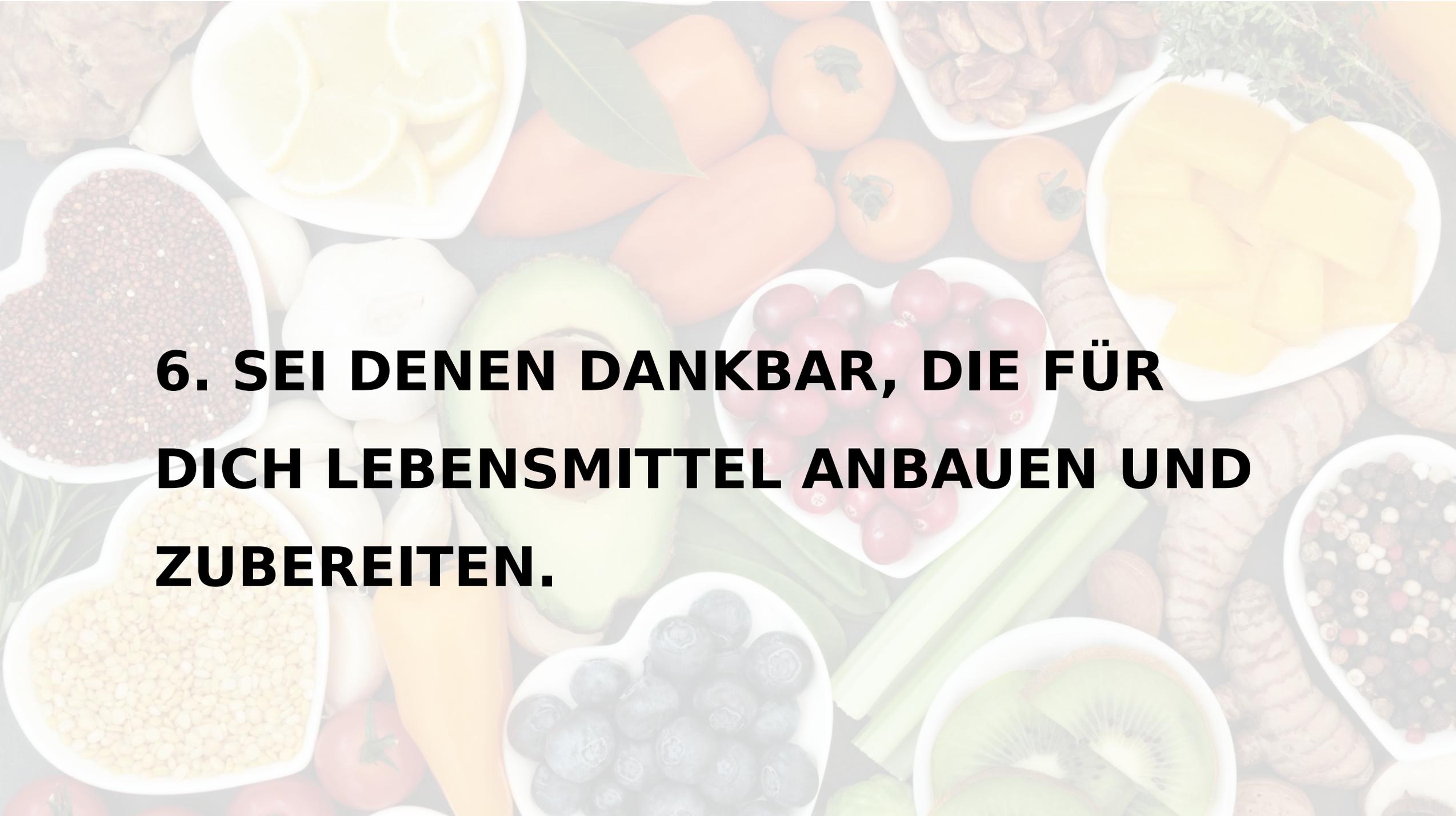




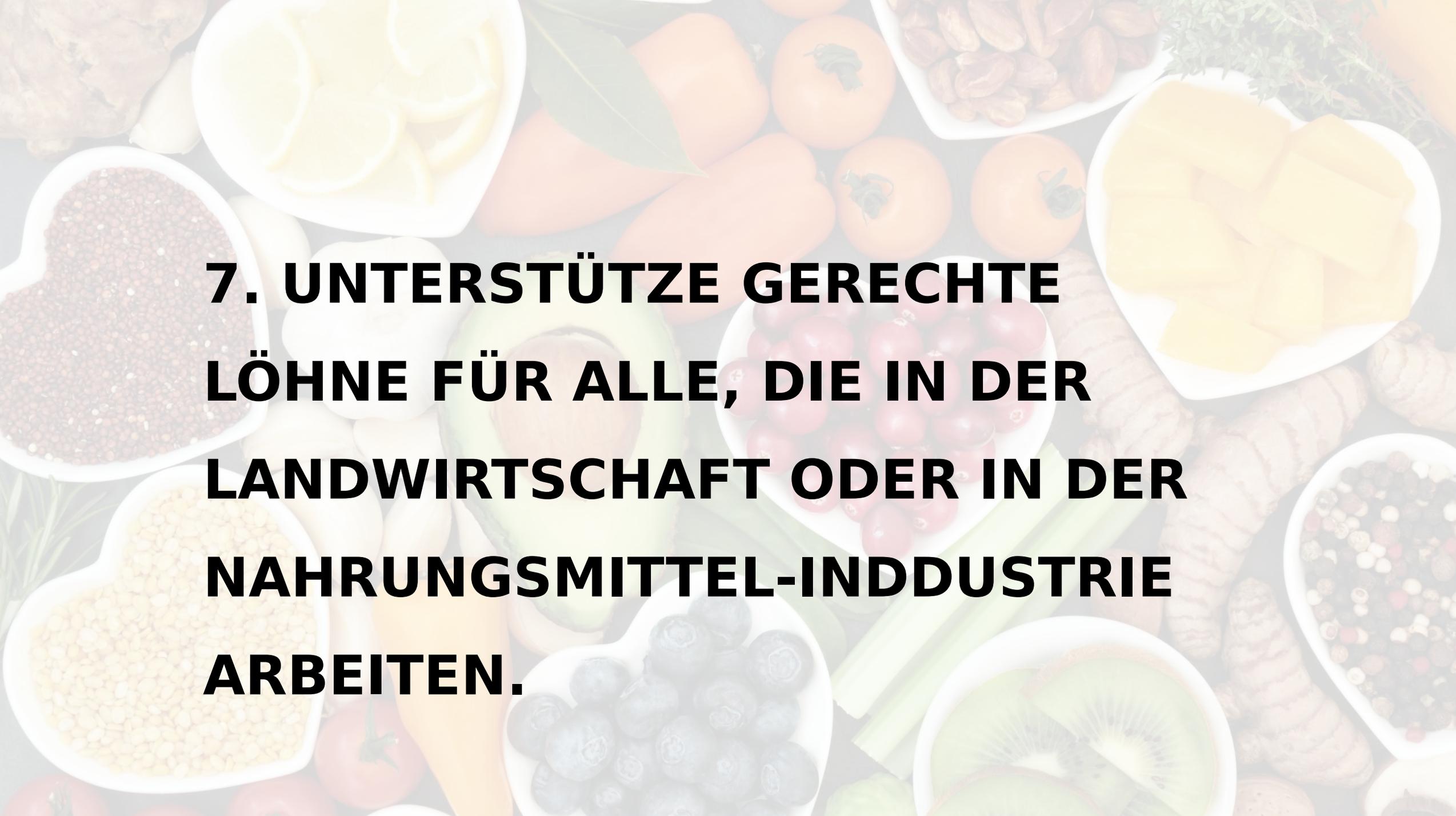
**5. VERSCHWENDE KEINE  
LEBENSMITTEL.**



Von Leni  
und Meret

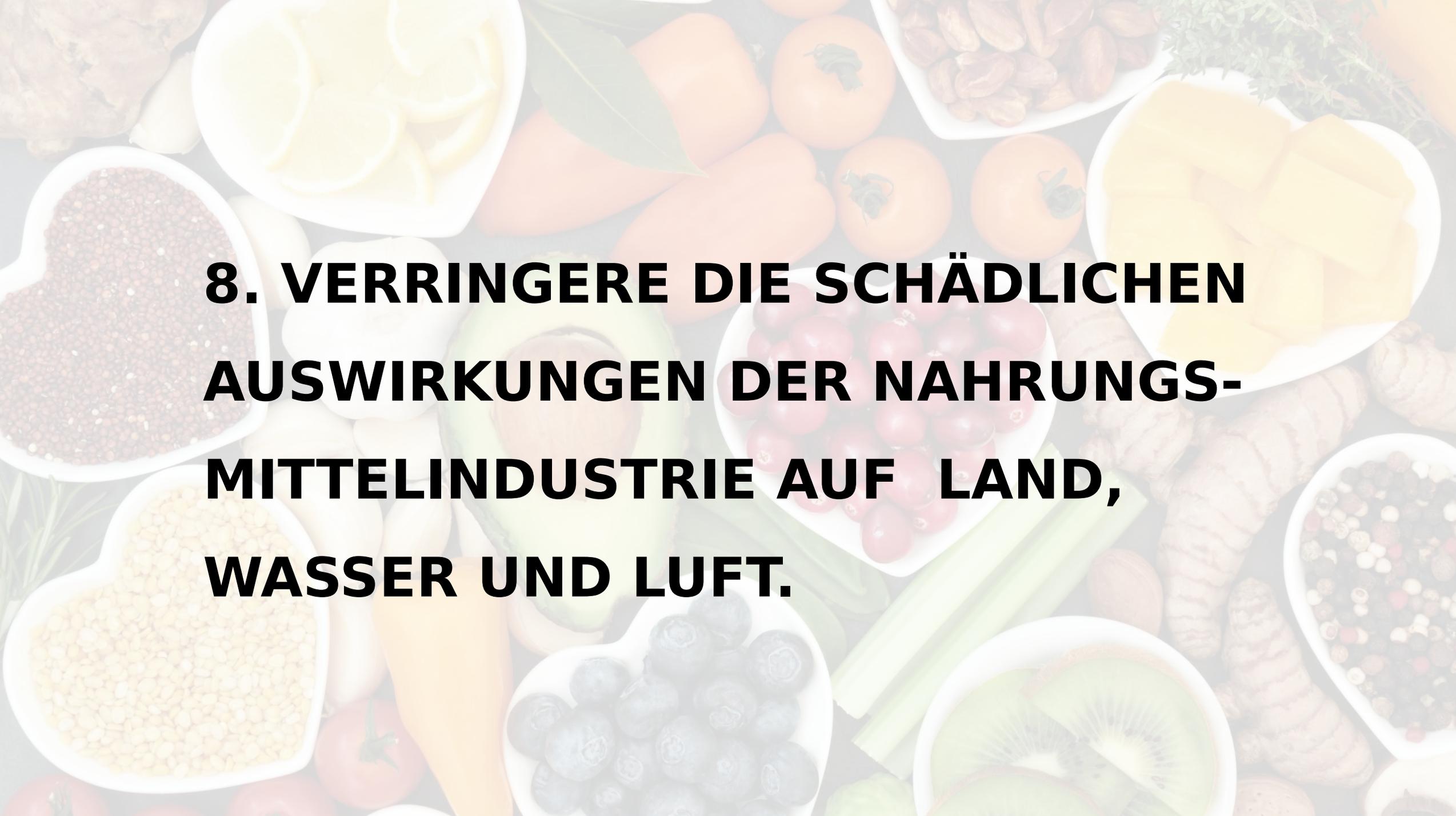


**6. SEI DENEN DANKBAR, DIE FÜR  
DICH LEBENSMITTEL ANBAUEN UND  
ZUBEREITEN.**

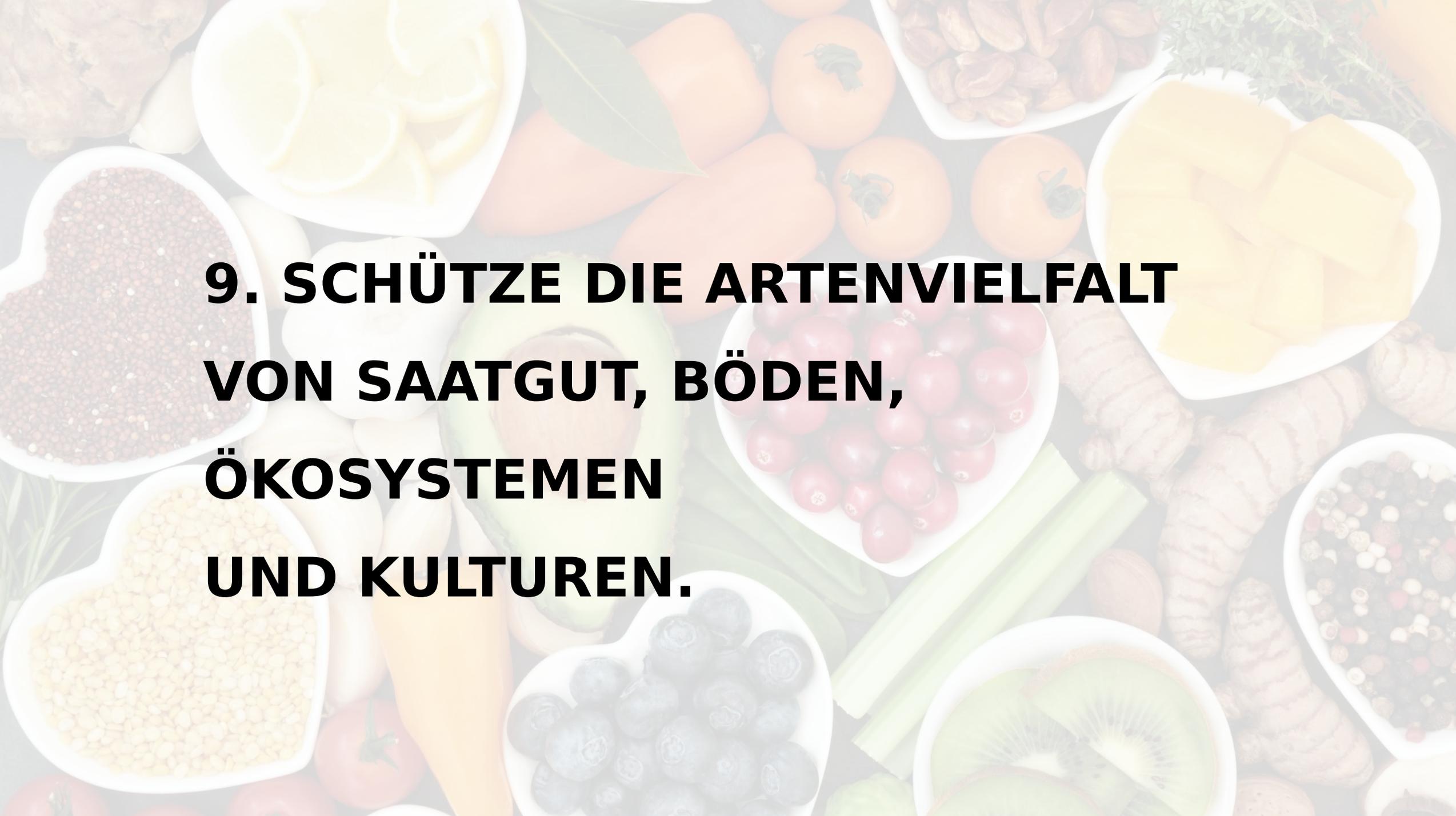


**7. UNTERSTÜTZE GERECHTE  
LÖHNE FÜR ALLE, DIE IN DER  
LANDWIRTSCHAFT ODER IN DER  
NAHRUNGSMITTEL-INDDUSTRIE  
ARBEITEN.**

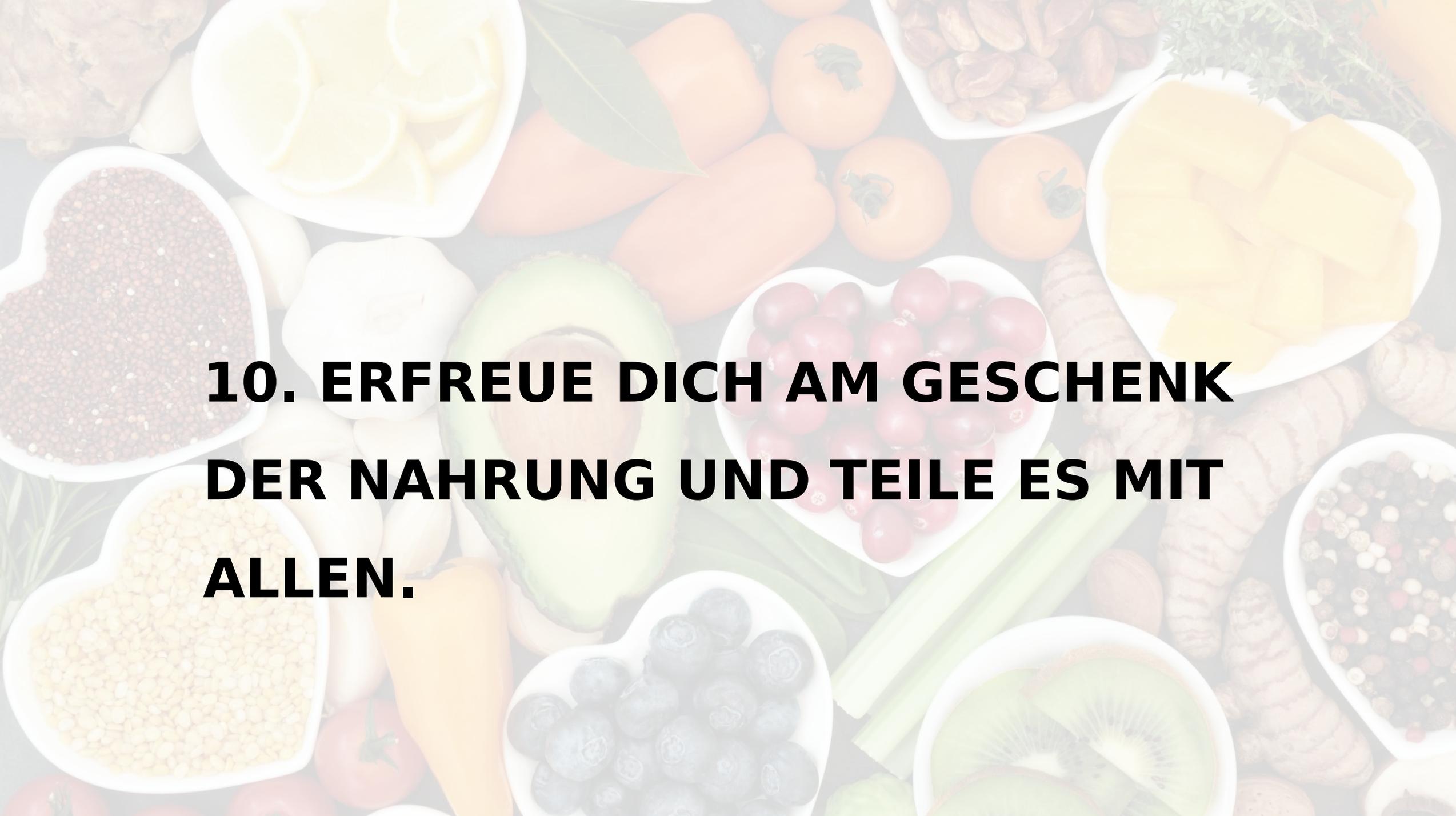




**8. VERRINGERE DIE SCHÄDLICHEN  
AUSWIRKUNGEN DER NAHRUNGS-  
MITTELINDUSTRIE AUF LAND,  
WASSER UND LUFT.**



**9. SCHÜTZE DIE ARTENVIELFALT  
VON SAATGUT, BÖDEN,  
ÖKOSYSTEMEN  
UND KULTUREN.**



**10. ERFREUE DICH AM GESCHENK  
DER NAHRUNG UND TEILE ES MIT  
ALLEN.**

# DIE ZEHN GEBOTE DER NAHRUNG

1. Sei dankbar für die Nahrung, die Du isst.
2. Iss lokale oder regionale Produkte.
3. Setzt Dich dafür ein, dass alle Menschen Wissen über erschwingliche und nahrhafte Lebensmittel und den Zugang dazu haben.
4. Iss bewusst und massvoll.
5. Verschwende keine Lebensmittel.
6. Sei denen dankbar, die für dich Lebensmittel anbauen und zubereiten.
7. Unterstütze gerechte Löhne für alle, die in der Landwirtschaft oder in der Nahrungsmittelindustrie arbeiten.
8. Verringere die schädlichen Auswirkungen der Nahrungsmittelindustrie auf Land, Wasser und Luft.
9. Schütze die Artenvielfalt von Saatgut, Böden Ökosystemen und Kulturen.
10. Erfreue dich am Geschenk der Nahrung und teile es mit allen.