

Stark aus der Krise: öko, fair & solidarisch



31

Das zarte Grün des Posteleins bereichert im Winter die Frischkost.
© Christian Jung/123RF.com

10

Um unsere Ernährungssysteme klimafreundlicher auszurichten, braucht es auch politischen Willen.



© olegludko/123RF.com

Fachbeiträge

Gesellschaft

Wandel als Chance – Fünf Schritte zu mehr Nachhaltigkeit 6

Ernährung

Ernährungssysteme transformieren: Mit Messer und Gabel gegen die Klimakrise 10

Nüsse und Ölsaaten – Kernige Nährstoffpakete 36

Landwirtschaft

Interview: Besser regional statt global? 13

Gesundheitsförderung

Resilienz: In Krisen mental gesund bleiben 16

Familien in der Krise 20

Standpunkt: Die Ambulanz für mehr Resilienz 23

Kurzfassungen der Beiträge 25

1/21



36

© puhha/123RF.com

Nüsse punkten nicht nur mit wertvollen Inhaltsstoffen. Sie können sogar beim Abnehmen helfen.

Für die Praxis

Ökologisch Leben 24

Rezepte 29

Saisontipp

Postelein: Frische Winterernte 31

Warenkunde

Knackbrot aus Schweden 32

Körper & Seele

Kraft der Berührung 34

Rubriken

Magazin

Jahresinhaltsverzeichnis 2020 4

UGB intern

Online-Symposium: Esszimmer systemisch betrachtet 40

UGB-Tagung online und interaktiv 41

Online-Seminare im Frühjahr 41

Wissenschaft aktuell 42

Leserfrage

Ist Bio-Palmöl nachhaltig? 44

Bücher

Unter der Lupe 45

Plastiktüten: Stoff und Papier nicht immer besser 46

Termine/Leserbrief 48

Impressum 51