

## KLIMASCHUTZ BEIM ESSEN

Das Wetter im Frühling, Sommer, Herbst und Winter heißt Klima. Gerade jetzt verändert sich das Wetter, es wird wärmer und gerät durcheinander. Mit folgenden Tipps können wir alle etwas gemeinsam für den **Klimaschutz und für unsere Gesundheit** tun:



**Klima-Tipp 1:** Mehr von der Pflanze und weniger vom Tier essen! Große Mengen an Gemüse und Obst statt Fleisch und Wurst sollten am Speiseplan stehen.

**Klima-Tipp 2:** Obst und Gemüse in der richtigen Jahreszeit, also saisonal verzehren! Tomaten, Paprika, Zucchini usw. wachsen bei uns im Sommer – Kürbisse und Birnen im Herbst.

**Klima-Tipp 3:** Beim Einkauf auf die Verpackung der Lebensmittel achten! Plastik wenn möglich vermeiden und eigene Behälter mitnehmen.

**Klima-Tipp 4:** Den Stromverbrauch in der Küche reduzieren. Den Kochtopf auf das passende Kochfeld stellen und den passenden Kochdeckel verwenden.

**Klima-Tipp 5:** Lebensmittel aus der Region kaufen! Damit werden auch die Bauern in der Nähe unterstützt. Besonders bei verpackten Produkten darauf achten, woher sie stammen.

**Klima-Tipp 6:** Keine Lebensmittel in den Müll werfen! Der Einkauf sollte gut geplant werden, aus Essensresten kann man auch neue Speisen kreieren.

**Klima-Tipp 7:** Bei kurzen Strecken den Einkauf mit dem Fahrrad oder zu Fuß erledigen!

**Klima-Tipp 8:** Lebensmittel zuhause richtig lagern, damit sie möglichst lange frisch bleiben! Auf einen richtig eingeräumten Kühlschrank achten:



**Champignons:** in einer Papiertüte oder einem Geschirrtuch im Kühlschrank aufbewahren. Nicht in der Plastikschaale belassen, die Pilze müssen „atmen“.

**Wasserreiches Gemüse und Obst** (Tomaten, Gurken, Zucchini, Melanzani, Zitrusfrüchte): Lagerung bei ca. 15°C, nicht im Kühlschrank!

**Brot:** in einem luftdurchlässigen Behälter wie z.B. einen Brotkasten aus Holz lagern.

**Bananen und Äpfel:** getrennt aufbewahren, da Äpfel Ethylen abgeben und die Bananen dadurch schneller verderben. Bananen am besten hängend aufbewahren, denn in der Obstschale bekommen sie Druckstellen und werden schneller braun.

© designed by freepik/Smashicons/Vectors Market/Nikita Golubev

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams