

Klimaschutz fängt auf dem Teller an!

Was wir essen, wo und wie wir Lebensmittel einkaufen und zubereiten – das alles hat Einfluss auf unsere Umwelt und unser Klima. Indem wir uns gesünder ernähren – das heißt pflanzenbetont – können wir unser Klima schonen. Herkunft, Verarbeitung und Verpackung von Lebensmitteln spielen dabei eine große Rolle.

Klimaschonend essen und trinken

- Pflanzenbetont essen: mehr pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide und Obst), weniger Fleisch und tierische Lebensmittel
- Saisonal essen: Obst und Gemüse schmecken zur jeweiligen Jahreszeit besser und sind geschmacksintensiver
- Regional und – wenn möglich – biologisch einkaufen: die Produkte haben kurze Transportwege und es werden heimische Produzenten unterstützt
- Keine Lebensmittel in den Müll: Einkauf planen, Einkaufszettel schreiben, Reste verwerten
- Leitungswasser bevorzugen
- Klimafreundlich kochen:
 - vegetarische Gerichte bevorzugen
 - max. 3 Fleisch- und Wurstgerichte pro Woche
 - Fertiggerichte meiden

Klimaschonend einkaufen

Verpackungen vermeiden und Müll trennen:

- Mehrweg statt Einweg
- unverpackte Waren bevorzugen
- Nachfüll- und Vorratspackungen nutzen
- Körbe und Stoffbeutel für den Einkauf sparen Plastik
- Ziehen von Kräutern oder Sprossen in der eigenen Küche
- Jausenboxen anstelle von (Alu)Folie halten die Jause frisch



Rezept „Früchte-Reisjoghurt“

Reis – und Obstreste lassen sich bei diesem Rezept toll verwerten.
Zutaten für 2 Portionen
160 g gekochter, übriggebliebener Reis
200 g Naturjoghurt
200 g Obstreste (braune Banane, weicher Apfel,...)
Zubereitung: Früchte in mundgerechte Stücke schneiden. Reis und Früchte ins Naturjoghurt rühren. Eventuell etwas süßen.
Tipp: Schmeckt auch mit Dinkelreis oder Haferflocken lecker!



Ich nehme oft das Fahrrad anstelle des Autos zum Einkaufen. Das ist umweltschonend und zudem auch sehr gesund!

Saisonkalender, z.B. unter www.gesundheit.gv.at, stellen einen guten Überblick dar, zu welcher Jahreszeit die unterschiedlichen Gemüse- & Obstsorten reif und regional erhältlich sind.