7 Tipps für gesundes und klimafreundliches Essen

Vitalisimos

Du musst nicht alles auf einmal ändern. Such dir einen Tipp aus, der dir leichtfällt, und fang damit an.

1 Regional und saisonal einkaufen

Lebensmittel aus der Region wachsen in deiner Nähe und haben kurze Wege. Obst und Gemüse der Saison kann man gerade bei uns auf dem Feld ernten. Beides spart Energie und Treibhausgase.

2 Mehr Pflanzliches essen

Füll deinen Teller vor allem mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Vollkorn. Fleisch, Milchprodukte und Eier isst du in Maßen. Das tut deiner Gesundheit gut, schont Umwelt und Klima und hilft, dass genug Essen für alle da ist.

3 Wenig Verarbeitetes wählen

Koch öfter selbst und nimm naturbelassene Zutaten, zum Beispiel Tomaten statt fertiger Tomatensoße. Spar mit Salz und Zucker und greif zu guten Fetten aus Pflanzenöl (wie Rapsöl), Nüssen und Samen.

4 Auf faire Herkunft achten

Fair heißt: Die Menschen, die Lebensmittel anbauen, verarbeiten, transportieren und verkaufen, arbeiten unter gesunden Bedingungen und bekommen gerechten Lohn. Bei Lebensmitteln von Tieren heißt fair auch: Die Tiere leben artgerecht und leiden möglichst wenig.

5 Wenig Verpackung nutzen

Weniger Verpackung heißt weniger Müll, und das hilft Umwelt und Klima. Trenn den Müll, der trotzdem anfällt. So lassen sich die Materialien wiederverwerten.

6 Energie und Wasser sparen

Einkaufen, Kochen, Abwaschen: Für dein Essen brauchst du Treibstoff, Strom und Wasser. Was du hier sparst, schont Umwelt und Klima und senkt deine Kosten im Haushalt.

7 Nichts verschwenden

In deutschen Haushalten landet viel Essen im Müll, das noch gut ist. Das kostet Geld, belastet die Umwelt und macht es schwerer, alle Menschen zu versorgen. Plan deine Einkäufe, verwerte Reste und wirf nur weg, was wirklich verdorben ist.

Mehr Ideen für deine Küche

Scanne den Code: Auf **vitalisimos.de/fuer-dich** findest du dieses Blatt und weitere Materialien zum Herunterladen, zum Beispiel zu Energie und Wasser in der Küche und zur gesunden Brotdose.

Quelle: IN FORM / KlimaFood-Ideenkiste, Europa-Universität Flensburg, „7 Tipps für gesundheitsfördernde, klimafreundliche Ernährung“ (S. 55 und 56)