Eine Woche, sieben Tipps

Vitalisimos

Ein Tipp pro Tag. Hak ab, was du geschafft hast.

Mo	Kauf Obst und Gemüse aus der Region, das gerade Saison hat.	☐
Di	Iss heute pflanzlich: Gemüse, Linsen, Vollkorn.	☐
Mi	Koch selbst: frische Tomaten statt fertiger Soße.	☐
Do	Greif zu Lebensmitteln, die fair für Mensch und Tier erzeugt sind.	☐
Fr	Nimm Beutel und Dosen zum Einkaufen mit.	☐
Sa	Koch mit Deckel und nutz die Restwärme.	☐
So	**Resteessen: Zaubere aus Resten ein neues Gericht.**	☐

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