

Unser Tipp im Februar: Saisonal und regional

Wir haben uns an viele Obst- und Gemüsesorten gewöhnt, die nicht bei uns wachsen: Paprika, Bananen, Kiwi uvm. In Deutschland werden über 60 % des Gemüses und 80% des Obstes importiert. Das bedeutet einen hohen Energieaufwand: Transport, Treibhäuser, Kühlhallen.

Nachhaltigkeit in unserer Küche lässt sich leicht umsetzen, indem wir saisonal sowie regional kochen und essen. Probieren Sie neue nachhaltige Rezepte oder die Klassiker der Großeltern.

Verwenden Sie Lebensmittel der Saison! Diese finden Sie im Saisonkalender. Viele Lebensmittel lassen sich auch lagern und einfrieren.

Verwenden Sie Lebensmittel aus der Region! Diese haben kurze Transportwege. Und Sie unterstützen damit die Landwirte und Händler vor Ort.

Es gibt viele gute Gründe für saisonal-regionale Produkte. Sie sind frisch, gesund, günstig, abwechslungsreich, umweltverträglich, sozialverträglich und schmecken richtig gut!

Beim Einkaufen geben uns Labels und Etiketten Hinweise: Ovale Identitätskennzeichen auf Eiern, Milchprodukten, Fleisch, Regionalkennzeichen, Herkunftsland beim Obst und Gemüse.

Mach Mit!

Quellen:

www.smarticular.de

https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/konsumressourcenmuell/150828-nabu_saisonkalender.pdf

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/bio-fair-regional/labels/15596.html>

<https://label-online.de/>

<https://www.lebensmittelklarheit.de/>

https://www.bzfe.de/suche/?tx_solr%5Bq%5D=regional+und+saisonal

<https://www.dlr.rlp.de/Internet/global/themen.nsf/0/D58A32E6A3826437C1257727004728C8>