



Nachhaltig und klimafreundlich konsumieren! Gesund, Ökologisch und sozial verträglich

Mein persönliches Essverhalten!

- | | |
|--|---------|
| • Ich esse täglich Fleisch, Wurst, Fisch oder Eier | Ja/Nein |
| • Ich interessiere mich nicht woher die Lebensmittel kommen | Ja/Nein |
| • Ich verwende häufig Fertigprodukte | Ja/Nein |
| • Ich kaufe vor allem verpackte Lebensmittel | Ja/Nein |
| • Ich kaufe selten regionale Lebensmittel | Ja/Nein |
| • Ich kaufe selten bio Lebensmittel | Ja/Nein |
| • Ich beachte kaum die Lebensmittelinformationen auf der Packung | Ja/Nein |
| • Ich kaufe selten Getränke in Mehrwegpackungen | Ja/Nein |
| • Ich esse immer was mir schmeckt zu jeder Jahreszeit | Ja/Nein |
| • Ich trinke so gut wie nie Leitungswasser | Ja/Nein |
| • Ich esse häufig außer Haus | Ja/Nein |
| • Ich kaufe viel Tiefkühlkost und lagere es länger | Ja/Nein |
| • Ich muss öfter Lebensmittel wegwerfen | Ja/Nein |

10 Bausteine für eine klimafreundliche Ernährung

1. Mehr pflanzliche - weniger tierische Produkte
2. Energiesparend zubereiten und lagern
3. Autofahrten zum Einkaufen vermeiden
4. Nahrungsmittelabfall vorbeugen
5. Bio-Lebensmittel bevorzugen
6. Saisonale Lebensmittel wählen
7. Auf die Herkunft achten
8. Frische Zutaten statt Fertig- und Tiefkühlprodukte
9. Verpackungsmüll vermeiden
10. Mein persönlicher Tipp! Nur so viel essen wie der Körper braucht

Täglich 3 Portionen Gemüse = 400 g + 2 Portionen Obst = 250 g

- reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen
- arm an Kalorien
- Vielseitig wie keine andere Lebensmittelgruppe
- Saisonal, bio und regional bevorzugen

Gemüse soll das Hauptgericht sein und nicht die Beilage

Zubereitungsmöglichkeiten von Gemüse

- Suppen, Eintöpfe, Pfannengerührtes Gemüse, Gebratenes Gemüse, Gemüsegratins, Gefülltes Gemüse, Pfannkuchen mit Gemüse
- Gemüse in Fleischteigen oder Fleischsoßen, Gemüsesoßen, Gemüsekekchen, Gemüsepizza, Gemüsestrudel, Süße Kuchen mit Gemüse
- Salate, Rohkost, Gemüsestreifen mit Dipps

Paprika-Karotten-Aufstrich

1 rote Paprikaschote, 1 Karotte, kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 El Öl, 1-2 El Haselnüsse, fein gerieben, Kräutersalz, Kräuter nach Geschmack z. B. Thymian, Basilikum, Petersilie,

Gemüse würfeln, in Öl andünsten und weich schmoren. Etwas abkühlen lassen, mit allen anderen Zutaten mixen und abschmecken. Hält gut verschlossen im Kühlschrank einige Tage.

Schmeckt gut aufs Brot und auch unter Nudeln oder Reis gemischt.

Hülsenfrüchte 1 mal pro Woche

Inhaltsstoffe:

- Eiweiß 20 – 36 % (Soja)
- reich an Mineralstoffen (Kalium, Calcium Phosphor, Eisen) und Spurenelementen (Kupfer, Zink, Jod)
- B-Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe
- „Langsame“ Kohlenhydrate und Ballaststoffe

Eiweiß lässt sich gut ergänzen mit Getreide

- Rote Bohnen mit Tortilla oder Mais
- Humus auf Fladenbrot
- Linsen mit Spätzle oder Kartoffeln
- Serbische Bohnensuppe

Was man aus Hülsenfrüchten machen kann

- Suppen, Eintöpfe, Salate, Brotaufstriche, Bratlinge
- viele Ideen bietet die indische, afrikanische und südamerikanische Küche

Linsensuppe ägyptisch

100 g rote Linsen, 2 El Öl, 1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe aus Würfeln, 1 Zwiebel, 1 Stange Lauch, 1 Apfel, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 4 Pimentkörner, 1 Zimtstange, 2 Tl Honig, Zimt, Harissa oder Sambal Olek oder Peperoni,

Lauch waschen und in feine Ringe schneiden, Zwiebel und Äpfel **klein** würfeln. Linsen verlesen waschen. (Müssen dann sofort weiterverarbeitet werden, weil sie sonst aufquellen und verkleben).

Zwiebeln, Lauch und Äpfel in heißem Öl andünsten. Linsen und Gewürze zugeben. Mit heißer Fleischbrühe aufgießen und 20 Min kochen lassen. Süß-sauer abschmecken.

Kartoffeln 200 - 250 g - mehrmals in der Woche

- So vielseitig wie kaum ein anderes Lebensmittel
- Hochwertiges Eiweiß in Kombination mit Milch, Käse oder Ei
- Fertigprodukte im Vergleich zu Frischware sehr teuer und meistens fett- und salzreich

Klimabilanz im Vergleich - CO₂ Äquivalent g//kg Produkt

Kartoffeln	200
Püree/Kloßmehl	3740
TK Pommes	5670

Quelle: Gemis 4.5 vzbb

Kartoffelgulasch

500 g festkochende Kartoffeln, 2 große Zwiebeln, 2 Paprikaschoten, 1 Stange Lauch, 2 El Rapsöl, 3 El Tomatenmark, Paprika, Chillipulver, Salz, Pfeffer, 1 l Gemüsebrühe, reichlich Kräuter wie Oregano, Majoran, Thymian, 4 El Tomatenketchup, 2 El Creme fraiche

Kartoffeln und Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden, Paprikaschoten würfeln. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Zuerst Zwiebeln und Kartoffeln in heißen Olivenöl anbraten bis es Farbe bekommt, dann das restliche Gemüse und Tomatenmark anschwitzen, Gewürze dazugeben, aufgießen und im Dampfdrucktopf ca 5 Min garen, abdampfen lassen, mit Ketchup und Creme fraiche abschmecken.

Reichlich Getreideprodukte – 4- 5 Scheiben pro Tag

- Vollkornprodukte liefern B-Vitamine, Eisen, Eiweiß, Kohlenhydrate, Ballaststoffe
- sättigen gut und erhöhen den Blutzuckerspiegel nur langsam
- Unterstützen die Verdauung
- Sind vielfältig zu verwenden
- Gute Klimabilanz – außer Reis

Empfehlungen

- Achten Sie auf die Mehltypen und bei Brot/Gebäck auf die Zutatenlisten
- Verwenden sie verschiedene Getreidesorten wie Dinkel, Gerste, Hafer, Roggen, Weizen, Hirse, Reis, Mais oder auch **Pseudogetreide** wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa,
- Weizenkeime und Getreideflocken lassen sich vielseitig verwenden und erhöhen den Nährstoffgehalt
- Zubereitung von Getreidegerichten ist einfach und relativ preiswert
- Gut zu bevorraten
- „Extruderprodukte“ wie Cereals, Knabbereien selten verzehren

Verwendung/Verarbeitung von Getreide

- Ganze Getreidekörner einige Stunden einweichen und mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen 20 – 30 Minuten ausquellen lassen
- Rezepte mit Reis (Gemüserisottos aller Art) sind meistens auch für anderes Getreide geeignet
- Getreidesalate - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt
- Suppen aus geschrotetem Getreide und Gemüse

- Breie und Aufläufe mit Obst (wie z. B. Reisaufguss)
- Hackfleischgerichte damit anreichern
- Müslis aus verschiedenen Getreideflocken
- Weizenkeime sind reich an Vitamin E und ungesättigten Fettsäuren

Grünkernsuppe

1 l Gemüsebrühe, 80 g mittelfeinen Grünkernschrot oder anderes Getreide, 20 g Rapsöl, 1 Karotte, einige Champignons, 1 Zwiebel, gehackte Petersilie

Karotte, Champignons, Zwiebeln sehr fein würfeln, zusammen mit dem Grünkernschrot in heißem Öl andünsten, mit Brühe aufgießen, 15 Min. köcheln lassen. Abschmecken mit Pfeffer, Muskat und reichlich Petersilie

Couscous-Salat

150 g Instant Couscous, 300 ml kochendes Wasser, eine Stange Zimt, 2 Lauchzwiebeln, 1 kleine Zucchini, etwas Minze, einige getrocknete Datteln oder Aprikosen, 50 g Rosinen, 50 g Nüsse oder Kürbiskerne

Marinade: *4 El Öl, 4 El Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chili, 1 Tl gemahlener Kardamom und 1 Msp Nelken, etwas Honig*

Instantcouscous mit kochendem Wasser aufgießen, Zimtstange dazugeben, mit einer Gabel öfter auflockern, damit er nicht klumpt. Abkühlen lassen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Zucchini, Aprikosen, Minze in Streifen schneiden. Pinienkerne oder Kürbiskerne ohne Fett in der Pfanne anrösten, alles zusammen mit den gewaschenen Rosinen unter den Couscous heben. Zum Schluss die Zimtstange herausnehmen.

Aus Öl, Zitronensaft, Gewürzen eine Marinade herstellen und mit dem Couscous mischen. Möglichst etwas durchziehen lassen.

Tierische Lebensmittel in Maßen (DGE Empfehlung) – es geht auch ohne Fleisch und Fisch – Milchprodukte sind schwer zu ersetzen

Pro Woche

- 300 bis 600 g Fleisch/ fettarme Wurst
- 1 – 2 Portionen Fisch
- bis zu 3 Eier
-

Täglich

- 200 – 250 g Milch/Joghurt
- 50 – 60 g Käse

Alle Verzehrsempfehlungen sind vom individuellen Bedarf abhängig.

Tipps für die Auswahl dieser Lebensmittelgruppe

- Fettarmes, helles Fleisch bevorzugen
- Wurst eher selten
- Nicht nur Filet und Schnitzel / Brust und Keule
- Wenig TK-Ware, auch Vorratshaltung in Grenzen halten
- „Verfeinern“ Sie ihre Fleischgerichte mit Gemüse, z. B. Geschnetzeltes, Gulasch, Wok-Gerichte
- Auf Herkunft und Haltung achten (Eier)

- Milchprodukte aus Grünlandfütterung /extensiver Tierhaltung haben eine bessere Klimabilanz
- Fettreiche Milchprodukte und Käse sparsam verwenden
- Bei Fisch auf die Fangregion achten
- Fisch mit MSC-Siegel bevorzugen
- Auf überfischte Arten verzichten
- auf übermäßige Verpackung verzichten
- nichts wegwerfen



So können Sie den Verbrauch an tierischen Nahrungsmittel reduzieren.

Rezepte aus der asiatischen und mediterranen Küche ausprobieren
 Statt Fleisch Gemüse im Backteig oder paniertes Gemüse
 Gebratenes Gemüse (Auberginen, Blumenkohl, Pilze)
 Fleischersatzprodukte auf Soja-, Lupinen- oder Glutenbasis sind nicht besser

Empfehlungen für ein vollwertiges, klimafreundlicheres Abendessen

- Immer Salat/Rohkost oder Gemüse
- Brot oder Kartoffeln mit Käse und wenig Wurst (nicht täglich)
- Besser: Quarkaufstrich oder Gemüse/Hülsenfruchtaufstrich (selbst gemacht)
- 1 x Fisch pro Woche z. B. Heringssalat, Sardinen, Makrele (Jod, Vitamin D)
- Salate aus Nudeln, Reis, Getreide, Hülsenfrüchten
- Gemüsekuchen, Gemüsepizza
- Obstsalat, Müsli, Quarkspeise

Pizzabrot mit Zucchini

300 g Mehl, ½ Würfel Hefe, Salz, etwa 1/8 l Wasser, 2 El Olivenöl.

Für den Belag:

1 mittelgroße Zucchini, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Origano, Thymian, Olivenöl.

Einen Hefeteig herstellen und sehr gut gehen lassen. Auf ein Backblech ausrollen und nochmals gehen lassen. Zucchini in sehr feine Scheiben schneiden, auf die Teigplatte legen, salzen, pfeffern, mit Kräutern bestreuen. Die Knoblauchzehe in 2 El Olivenöl pressen und die Zucchinischeiben damit bestreichen. Bei 225 Grad ca 15 Min backen.

Abwandlung: Den Pizzateig mit Olivenöl bestreichen, mit grobem Salz, Rosmarin und Knoblauch bestreuen. 15 Min bei 225 Grad backen

Frisch, schmackhaft und schonend mit Grundnahrungsmitteln kochen

- Fertigprodukte sind meistens nährstoffarm, energiereich, enthalten viele überflüssige Zusatzstoffe und produzieren reichlich Treibhausgase, außerdem stark verpackt und die Herkunft der Lebensmittel ist nicht nachvollziehbar
- Garzeiten möglichst kurz halten
- Keine langen Warmhaltezeiten
- Ideen aus der mediterranen oder asiatischen Küche bieten Abwechslung

Energiesparend kochen und keine zu große Vorratshaltung Alte Kühl- und Gefriergeräte austauschen

- Alte Kühl- und Gefriergeräte eventuell austauschen
- Geräte nicht überdimensionieren
- Eventuell ganz auf Gefriergerät verzichten
- Energiesparend kochen (Topfgröße, mit Deckel, Wasser eventuell im Wasserkocher, kleine Mengen Kartoffeln in der Mikrowelle, Schnellkochtopf verwenden, „gute, leitfähige Pfannen, Gasherde wäre besonders sparend uvm.)

Nahrungsmittelabfall vorbeugen

- Kaufen Sie nur, was Sie wirklich brauchen.
- Werden Sie kreativ im Umgang mit Resten.
- Lagern Sie ihre Lebensmittel dem Produkt entsprechend
- Halten Sie umweltfreundliche Verpackungen bereit, damit nach Festen nicht verkauftes Essen mitgenommen werden kann.

Vermeiden Sie Einkaufsfahrten mit dem Auto oder bündeln sie unvermeidliche Fahrten – nutzen Sie neue Einkaufsmöglichkeiten

Individuelle Möglichkeiten des regionalen Einkaufens:

- Bilden Sie Einkaufsgemeinschaften mit Freunden und Nachbarn, um z.B. Ab-Hof-Einkäufe zu vereinfachen.
- Nutzen Sie regionale Einkaufsgenossenschaften und Programme: www.regionales-bayern.de/
- Lassen Sie sich beliefern: Abo-Kisten vom Erzeuger bequem direkt an die Tür - eine weitere Möglichkeit, um klimaschonend saisonale und regionale Lebensmittel einzukaufen.
- Auch Ihr Smartphone ist ein nützlicher Begleiter mit Regional-Apps wie z.B. „die Regio App für Bayern“. Dort finden sich viele regionale Anbieter verschiedener Lebensmittel.
- Solidarische Landwirtschaft: Mehrere private Haushalte tragen die Kosten eines landwirtschaftlichen Betriebs, wofür sie im Gegenzug dessen Ernteertrag erhalten.
www.solidarische-landwirtschaft.org



Trend: urban Gardening, Krautgärten in der Stadt,

Wählen Sie ökologisch sinnvolle Verpackungen

- Die Papierverpackung oder Baumwolltasche hat nicht immer die beste Ökobilanz
- Verwenden Sie Taschen so oft wie möglich
- Suchen Sie Mehrwegverpackung
- Kaufen Sie so viel wie möglich unverpackt, leider ist Bioware oft besonders stark verpackt
- Alufolie wenn immer vermeiden
- Bringen Sie wenn möglich Verpackungen von zu Hause mit
- **Vermeiden** – wiederverwerten – recyceln ist die richtige Reihenfolge

Bevorzugen Sie regionale, saisonale Bioprodukte

- Es ist nicht einfach hier eine Empfehlung zu geben. Es kommt darauf an, auf was man besonderen Wert legt. Ökobilanzen fallen oft nicht so aus, wie wir es gerne hätten
- Geflogene Ware ist auf jeden Fall besonders kritisch zu sehen
- Der Wirrwarr an Ökosiegeln und Regionalsiegeln macht es Verbrauchern auch nicht leicht
- Kaufen Sie möglichst beim Erzeuger „um die Ecke“ oder nutzen
- Versuchen Sie auch mit dem eigenen Garten. Es gibt Sonnenäcker in der Solidargemeinschaft „Unser Land“

	<p>Geprüfte Bio-Qualität – Bayern</p>		<p>Das Regionalfenster</p>	
				<p>Beispiele von bayerischen Regionalinitiativen</p>