

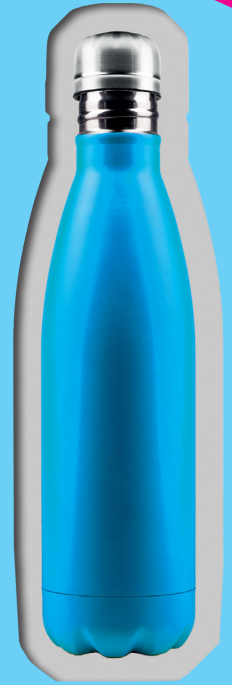


Obst und Nüsse

Mein



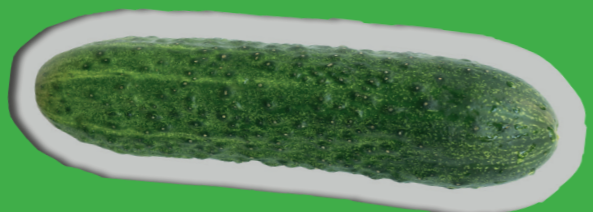
Milch und Milchprodukte



Getränke



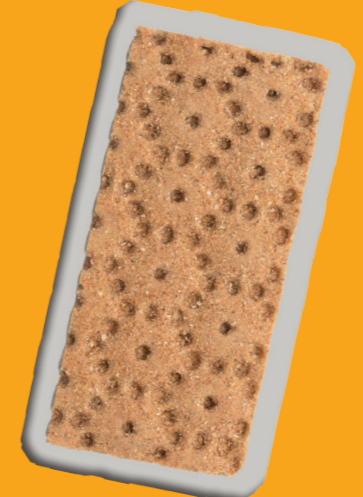
Fitmacher-Frühstück



Gemüse und Hülsenfrüchte



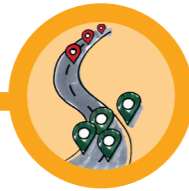
Getreideprodukte aus Vollkorn



Was hat mein Essen mit dem Klima und der Umwelt zu tun?

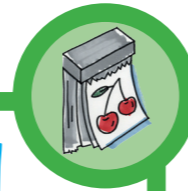
REGIONAL ESSEN

Tipp: Welche Lebensmittel kommen aus der Region? Schaut euch um, was wird in Deutschland und was wird im Ausland angebaut. Zum Beispiel: Hafer wächst in Deutschland, Avocado wird in Spanien angebaut. Lebensmittel aus der Region haben kurze Transportwege.



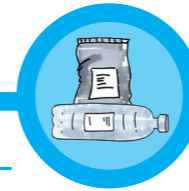
SAISONAL ESSEN

Tipp: Der Saisonkalender zeigt, welche Obst- und Gemüsearten zu welcher Jahreszeit bei uns geerntet werden.



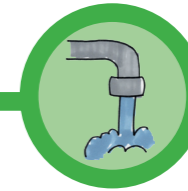
PLASTIKVER- PACKUNGEN VERMEIDEN

Tipp: Um Müll zu vermeiden, bevorzuge unverarbeitete und unverpackte Lebensmittel.



WASSER SPAREN

Tipp: Um Wasser zu sparen, kannst du das Washwasser von Obst und Gemüse in einer Schüssel auffangen und zum Blumengießen verwenden. Beim Händewaschen drehst du den Wasserhahn während des Einseifens aus.



ENERGIE SPAREN

Tipp: Um Energie zu sparen, kann man zum Einkaufen zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren. Einen Einkaufsbeutel am besten gleich mitnehmen.



KEINE LEBENSMITTEL WEGWERFEN

Tipp: Lebensmittelreste kannst du noch für weitere Gerichte verwerten.



PRODUKTE AUS ART- GERECHTER TIERHALTUNG

Tipp: Produkte aus artgerechter Tierhaltung sind gut für das Tier und die Umwelt. Ein Tierwohl-Kennzeichen hilft dir zu erkennen, in welcher Haltung die Tiere aufgewachsen sind.



MÖHREN-APFEL- FRISCHKÄSEAUFSCHMICH

- 1 EL fein geraspelte Möhre
- 2 EL Frischkäse, natur
- 1 EL Apfelsaft
- evtl. etwas Pfeffer oder Curry, je nach Vorliebe

Die geraspelte Möhre, den Frischkäse und den Apfelsaft mithilfe einer Gabel in einer kleinen Schüssel vermischen. Anschließend auf eine Schnitte Vollkornbrot streichen. Schon ist ein leckerer Brotaufstrich fertig, der übrigens auch Erwachsenen schmeckt.

Weitere leckere Rezeptideen für dein Pausenfrühstück findest du hier:



MEIN ESSEN – UNSER KLIMA

Hier bekommst du noch mehr Informationen zum Thema Umwelt- und Klimaschutz:

