

Gesund
genießen
Bewusst essen
Klima schützen



Regionale Lebensmittel für ein gutes Klima

Mit dem Kauf von regionalen Lebensmitteln helfen Sie, Transport-Kilometer zu sparen und leisten so einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz.

In den Regalen der Supermärkte liegen zu jeder Jahreszeit Lebensmittel aus aller Welt. Hierfür wird ein immenser Transportaufwand betrieben, der seit Jahren ständig steigt. Die vielen Transport-Kilometer verbrauchen große Mengen an Energie, verschmutzen die Luft, verursachen Lärm und erfordern den Bau von immer mehr Verkehrsflächen.

Den Lebensmitteln selbst sieht man den hohen Treibstoffverbrauch nicht an. Spargel, eingeflogen aus Chile, verursacht zum Beispiel rund 280-mal mehr Treibhausgas-Emissionen als der Spargel vom Bauern um die Ecke.

Adressen von Landwirten aus der Umgebung finden Sie in der Broschüre „Frisch auf den Tisch“, erhältlich im Umweltladen, Luisenstraße 19, oder als Download unter www.wiesbaden.de/umwelt (Stichwort: Umweltinformation → Publikationen)

Was dem Klima sonst noch nützt

Aber nicht nur der Transport, auch die heute übliche Produktion von Lebensmitteln sowie die Ernährungsgewohnheiten belasten das Klima.

Besonders viele Treibhausgase entstehen zum Beispiel bei der Produktion von tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Käse und Butter. Auch Produkte, die in beheizten Treibhäusern wachsen oder die lange und mit hohem Energieeinsatz in Kühlhäusern und privaten Tiefkühltruhen lagern, verursachen große Mengen an schädlichen Klimagasen. Anders bei saisonal geernteten Lebensmitteln, die direkt auf den Tisch kommen. Und insgesamt gilt: Je mehr ein Lebensmittel verarbeitet und je aufwändiger es verpackt ist, desto mehr belastet es das Klima.

Ein genussvoller Klimaschutz auf dem Teller bedeutet deshalb: Frisch geerntete und regionale Produkte kaufen sowie pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau bevorzugen.



Tipp: Das Gemüse-/ Obst-Abo

Mit dem Abonnement einer Lebensmittel-Kiste können Sie jede Woche frische, saisonale Lebensmittel aus biologischem Anbau ins Haus geliefert bekommen.

<http://www.novum-gemueseabo.de/>

<http://www.gesund-und-munter.com/>

Brotbelag einmal anders

Warum meist nur Wurst oder Schnittkäse aufs Brot legen? Schaffen Sie Abwechslung mit pikanten pflanzlichen Brotaufstrichen, hergestellt aus frischem Gemüse aus der Region. Dies ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund und Klima schonend.

Bunter Kartoffelkäse mit Bärlauch

Zutaten:

300 g gekochte mehligte Kartoffeln, 250 ml Sauerrahm, 1 EL Kräuteröl, 1 kl. Zwiebel, 2 saure Gurken, 2 - 3 Radieschen, ¼ Paprikaschote, frischer Bärlauch, Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln schälen und passieren oder fein reiben. Mit Sauerrahm und Kräuteröl verrühren. Zwiebel, Gurken, Radieschen, Paprika, Bärlauch fein hacken und ebenfalls untermischen. Pikant abschmecken und mit Vollkornbrot servieren.



Kürbis - Bruschetta (2 Personen)

Zutaten:

250 g Kürbisfleisch, 2 EL Olivenöl, 2 gehackte Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer, 2 Scheiben Vollkornbrot, Knoblauchpulver, Kürbiskernöl

Zubereitung:

Kürbis sehr kleinwürfelig schneiden, in Olivenöl etwa 4 Minuten anrösten, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Brotscheibe halbieren. Knoblauch mit Kernöl verrühren, Brote damit bestreichen und im Rohr auf Schiene 2 bei 200 Grad 6 Minuten rösten. Die Kürbismasse auf den Broten verteilen, mit etwas Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Pilzaufstrich

Zutaten:

300 g frische Champignon, 1 EL Zitronensaft, 30 g Sonnenblumenöl, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Pilze putzen, halbieren und dann in feine Scheiben schneiden. Einige Pilzscheiben zum Garnieren beiseite stellen. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Butter erhitzen und Pilze bei starker Hitze unter ständigem Rühren 5-7 Minuten braten, bis der entstandene Saft wieder verdampft ist. Abkühlen lassen.

Zwiebel schälen, fein würfeln, Pilze fein hacken und Sahne unterrühren. Die Zwiebel hinzufügen. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Petersilie darüber streuen.

Noch Fragen?

Dann kommen Sie bei uns vorbei!

Umweltladen

Luisenstraße 19
65185 Wiesbaden

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag
10 - 18 Uhr
Samstag
10 - 14 Uhr

Oder rufen Sie uns an!

☎ (0611) 3 60 20 88



Lebensmittel Regional = Gute Wahl



Beratung Information Service
UMWELTLADEN

Umweltamt

Herausgeber: Landeshauptstadt Wiesbaden, Umweltamt
Umweltöffentlichkeitsarbeit
Text: Antje Rohde-Carbach
Satz und Layout: Antje Rohde-Carbach
Fotos: Umweltamt Wiesbaden, „umweltberatung“ Österreich,
Druck: Druck-Center im Rathaus
Wiesbaden, Januar 2009