

Gut essen für eine bessere Umwelt

WISSEN

Frische Erdbeeren und argentinischer Rinderbraten zu Weihnachten?

Wir Verbraucher sind verwöhnt: Fast alle Obst- und Gemüsesorten sind ganzjährig verfügbar. Aber müssen es Äpfel aus Neuseeland oder Erdbeeren aus Afrika sein, die mit Flugzeug und LKW um den halben Globus transportiert wurden?

Nicht wirklich, denn ohne Frage haben alle Produkte, die bei uns aktuell keine Saison haben, eine schlechte Klimabilanz. Es gibt jederzeit genügend regionales und saisonales Angebot. Mit einem Einkauf auf dem Wochenmarkt oder dem Hofladen in der Nähe gehen wir bereits einen großen Schritt in Sachen Plastikvermeidung. Dort erhalten wir Obst und Gemüse, das gerade gereift und geerntet wurde.

Was ist mit Fleisch und Wurst? Schmeckt Rindfleisch aus Argentinien oder Lamm aus Neuseeland besser als regional produziertes Fleisch? Die Transportwege sind häufig lang und die Erzeugerbedingungen unklar.

Fest steht: Regionale und saisonale Produkte lassen uns die Herkunft von Lebensmitteln einfacher nachvollziehen und können uns mit allen wichtigen Nährstoffen ausreichend versorgen. Nicht zuletzt wird unser CO²-Fußabdruck dadurch ein bisschen kleiner.

**WERTE
WISSEN
WEITER
SAGEN**



Land Frauen
LandFrauenverband Sachsen-Anhalt e.V.

Das Logo zeigt ein Mitglied des Kreisverbands der LandFrauen Sachsen-Anhalt.



#moderndenken

Gesund leben mit einheimischen Obst- und Gemüsesorten

WISSEN



Äpfel

- reinigen den Körper von Stoffwechselgiften
- wichtiger Vitamin- und Mineralstofflieferant



Kartoffeln

- enthalten viel Vitamin C
- glutenfrei und basisch
- regulieren den Wasserhaushalt durch Kalium



Kohl

- enthält viel Ballaststoffe
- fördert die Verdauung
- Brokkoli und Rosenkohl sind Vitamin C Bomben



Rote Bete

- wirkt positiv auf Blutdruck und Blutbildung
- aktiviert den Stoffwechsel
- unterstützt die Funktionen von Darm und Galle



Gurken

- können sanft entwässern
- reich an Vitamin K und Beta-Carotin
- viele Spurenelemente (Fluorid, Kupfer, Mangan)



Tomaten

- enthalten Folsäure für einen gesunden Stoffwechsel
- enthalten Lycopin
- verringern Krebs und Schlaganfallrisiko



Bohnen

- enthalten viel Eiweiß
- sind gut für die Darmgesundheit und den Cholesterinspiegel



Erdbeeren

- reich an Vitaminen und Mineralien
- schützen die Zellen dank Antioxydantien

Produkte aus der Region und in der Saison verwenden!



Der CO₂-Fußabdruck wird verbessert!



Ein großer Schritt zur Plastikvermeidung!