

ERNÄHRUNG



GESUND

Tierische Produkte verursachen knapp 70 % der ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen – und zu viel rotes Fleisch und Wurst schadet auch der eigenen Gesundheit. Weniger Fleisch ist besser für Mensch und Planeten!



GÜNSTIG

In Deutschland werden pro Jahr ca. 11 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Mit Apps wie „Too Good to Go“ oder einem Besuch bei der Tafel kann man Geld sparen und Lebensmittel „retten“, die sonst im Müll landen würden.



LECKER

Manches Obst und Gemüse reist um die halbe Welt, bevor es im Supermarkt landet. Besser: regional und saisonal kaufen – z. B. auf dem Wochenmarkt. Saisonales Gemüse schmeckt frischer und schont die Umwelt. Man kann es außerdem einkochen oder fermentieren, um das ganze Jahr davon zu essen.



OHNE PLASTIK

Lebensmittelverpackungen machen unnötig viel Müll. Die Lösung: im Unverpackt-Laden einkaufen, im Supermarkt lieber zu unverpacktem Gemüse greifen und beim nächsten Einkauf den wiederverwendbaren Stoffbeutel nicht vergessen!

gefördert durch



aus Mitteln der



MEHR INFOS UND
NÜTZLICHE TIPPS
FINDET IHR HIER:



ХАРЧУВАННЯ



ЗДОРОВО

Тваринні продукти спричиняють майже 70% викидів парникових газів, пов'язаних із харчуванням — а надмірне споживання червоного м'яса та ковбаси шкодить і власному здоров'ю. Менше м'яса — краще для людини і для планети!



ДЕШЕВО

У Німеччині щороку викидають приблизно 11 мільйонів тонн їжі. За допомогою додатків, як-от „Too Good to Go“, або відвідуючи організацію Tafel, можна заощадити гроші та «врятувати» продукти, які інакше опинилися б у смітнику.



СМАЧНО

Частина фруктів і овочів долає пів світу, перш ніж потрапити до супермаркету. Краще обирати місцеві й сезонні продукти — наприклад, на ринку. Сезонні продукти смачніші та менше шкодять довкіллю. Овочі можна консервувати або ферментувати, щоб споживати їх увесь рік.



БЕЗ ПЛАСТИКУ

Пакування харчових продуктів створює зайві відходи. Рішення: купувати в магазинах без упаковки, у супермаркеті обирати непаковані овочі та не забувати брати з собою багаторазову тканинну торбинку під час наступних покупок!

фінансується



з ресурсів фонду



БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ
ТА КОРИСНИХ
ПОРАД ВИ
ЗНАЙДЕТЕ ТУТ:

