

Tipps

- Kaufen Sie, wann immer es geht, unverpacktes, frisches Gemüse. Unnötige Verpackungen müssen auch wieder entsorgt werden.
- Kaufen Sie Gemüse den Jahreszeiten entsprechend. Dann bekommen Sie in der Regel ohne Probleme einheimisches Gemüse. Gemüse aus der Region verbraucht weniger Transportenergie und ist in der Regel frischer. Außerdem nimmt der Gehalt an Nährstoffen während der Lagerung durch Wärme, Licht und Sauerstoff ab.
- Testen Sie ein Probeabonnement eines Gemüsekistenlieferanten. Das Gemüse ist frisch, entspricht den Jahreszeiten, bringt einen Überraschungseffekt und manchmal auch „alte“ Salat- und Gemüsesorten, die in den Regalen der Supermärkte nicht zu finden sind. Wenn Sie sich für Lebensmittel- und Gemüselieferungen zu Ihnen nach Hause interessieren - im Faltblatt „Nachhaltiger Konsum in Karlsruhe - Agenda 21 Karlsruhe“ finden Sie Adressen. Das Faltblatt liegt im Agendabüro Adlerstraße 20 A aus.
- Versuchen Sie es mal beim Fernsehen anstatt mit Chips mit einem Gemüse- und Obststeller. Auch bei Kindern funktioniert das wunderbar. Wenn feste Zeiten damit verbunden sind, gewöhnen sich vor allem Kinder sehr schnell daran.
- Bevorzugen Sie Obst und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau (zum Beispiel Demeter, Bioland oder Biozeichen der EU).
- Und zum Schluss noch die 10 Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung):
 - 1) **Vielseitig aber nicht zuviel**
 - 2) **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**
 - 3) **Würzig, aber nicht salzig**
 - 4) **Wenig Süßes**
 - 5) **Viele Vollkornprodukte**
 - 6) **Reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst**
 - 7) **Wenig tierisches Eiweiß**
 - 8) **Trinken mit Verstand**
 - 9) **Öfters kleinere Mahlzeiten**
 - 10) **Schmackhaft und schonend zubereiten**

Balkon und Beetpflanzen



Die Balkonkästen, Pflanzenkübel und Beete sind gerichtet, die Nachtfröste sind vorbei, es kann endlich gepflanzt werden. Auch die Blumenhändler und Gärtner können es nicht mehr erwarten, denn die Gewächshäuser platzen aus allen Nähten und es blüht an allen Ecken und Enden.

- **Was soll es denn dieses Jahr sein?**
- **Wieder die Klassiker Geranien, Petunien oder Fleißige Lieschen?**
- **Was pflanzt der Nachbar?**
- **Den Balkonkasten dieses Jahr ganz bunt?**
- **Was kommt in die Hängeampel?**
- **Die Schale vor der Haustür, die muss wieder besonders toll werden.**
- **Für den Friedhof wieder die Begonien?**
- **Es ist alles nicht so einfach.**

Am besten Sie schauen zuerst einmal bei Ihrem Blumenhändler und Gärtner auf dem Wochenmarkt vorbei. Dann fällt Ihnen die Entscheidung leichter.