

# 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**

# Dekotipps



## Gewürzkräuter für die Fensterbank, Balkon und Garten

Ab Ende März sind sie wieder da, die frischen Gewürzkräuter in Töpfen von unseren Gärtnern über den Winter herangezogen.

Rosmarin, Lavendel, Majoran, Thymian, Salbei, Schnittlauch, Melisse und viele andere warten nur darauf, in der Küche Einzug zu halten. Kräutertöpfe werden meistens in 12 cm großen Töpfen in kräftiger Qualität angeboten, so dass man auch gleich Zweige davon abschneiden und in der Küche verwenden kann.

Kurzfristig können diese Kräuter auch auf der Fensterbank gehalten werden. Da-durch bieten sich auch unzählige Dekorationsmöglichkeiten.

Bepflanzte Kästen oder Kübel auf Balkon oder Terrasse sehen nicht nur dekorativ aus, sondern lassen in keinem Gericht das frische Kräutlein fehlen.

Aber Vorsicht! Verschiedene Arten sind frostempfindlich und müssen vor Kälte geschützt werden.

# Blumentipps



## Frühlingsboten in der Wohnung

In der immer noch ungemütlichen Jahreszeit verlangen wir alle nach Frische und Farbe in der Wohnung. Was hindert uns daran, den Frühling einfach zu uns ins Haus zu holen?

Zahlreiche Frühlingsboten, in den Gewächshäusern zum Blühen gebracht, stehen zur Verfügung.

Primeln, Tulpen, Narzissen, Krokusse, Hornveilchen, Hyazinthen, Iris und viele andere Frühlingsboten warten nur darauf, in unsere Stube geholt zu werden.

Bunt gepflanzte Frühlingskörbe und Schalen erfreuen sich immer wieder großer Beliebtheit. Auch verschiedene Frühlingspflanzen zusammengestellt in verschiedenen bunten Übertöpfen machen Lust auf Frühling.



Terracottatöpfe, Glasschalen, Zinkeimer, Weidenkörbe bunt gefüllt mit Osterglocken, Hyazinthen und Primeln lassen schlechtes Wetter schnell vergessen.

Alle Frühlingsboten sind in der Wohnung haltbarer als jede Schnittblume und können nach dem Verblühen im Garten ausgepflanzt werden.

Ein kühler Standort in der Nacht verlängert außerdem die Haltbarkeit.