

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 Obstteller. 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**

Küchenkräuter aus dem Blumentopf

Die meisten Küchenkräuter lassen sich auch im Blumentopf oder Blumenkasten ziehen.

Viele Küchenkräuter gedeihen in normalen Blumentöpfen oder -kästen:

- | | | |
|---------------|--------------|-------------------|
| • Basilikum | • Majoran | • Schnittlauch |
| • Bohnenkraut | • Petersilie | • Thymian |
| • Dill | • Pimpinelle | • Tripmadam |
| • Oregano | • Rosmarin | • Zitronenmelisse |
| • Kerbel | | |

Einige Kräuter benötigen größere Kübel:

- | | | |
|-------------|----------------|---------------|
| • Borretsch | • Liebstöckel | • Salbei |
| • Estragon | • Pfefferminze | • Sauerampfer |

Gut kombinieren kann man Kräuter, die schnell wachsen, frühzeitig geerntet werden und immer wieder ergänzt werden können:

- | | | |
|-------------|--------------|----------------|
| • Basilikum | • Majoran | • Schnittlauch |
| • Kerbel | • Petersilie | |

Folgende schwach bis mittelschnell wachsende Arten passen ebenfalls zusammen:

- | | | |
|---------------|-------------------|------------|
| • Bohnenkraut | • Zitronenmelisse | • Rosmarin |
| • Oregano | • Pimpinelle | • Salbei |
| • Thymian | | |

In großen Kästen lassen sich kombinieren:

- | | | |
|------------|---------------|---------------|
| • Estragon | • Sauerampfer | • Liebstöckel |
|------------|---------------|---------------|