

# 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**

# Wie halten Schnittblumen länger?



Jeder der schon mal Blumen gekauft hat kennt das, der Blumenstrauß sieht ganz schön aus, aber nach kurzer Zeit ist es mit der Pracht vorbei. Meistens liegt dies jedoch nicht an der schlechten Qualität der Blumen, sondern an der falschen Behandlung.

Einen fertig gebundenen Blumenstrauß können Sie jederzeit gebunden in die Vase stellen, Sie müssen jedoch jeden einzelnen Blumenstiel vorher mit einem scharfen Messer schräg anschneiden.

Kaufen Sie sich irgendwelche abgepackten Blumen, dann müssen diese - bevor sie in die Vase gerichtet werden, ebenfalls schräg angeschnitten werden. Schneiden Sie nie mit einer Schere, denn an der Schnittstelle wird der Stiel gequetscht und es bildet sich Fäulnis.

Holzige Blumenstiele sollten unten etwas geklopft oder gespalten werden, damit sie besser Wasser aufnehmen können. Die Blätter an den Stielen werden entfernt und zwar soweit, dass sie nicht im Wasser stehen.

Verwenden Sie immer eine saubere Vase mit frischem Wasser. Im Sommer sollte das Wasser öfters gewechselt werden, weil sich darin schnell Fäulnisbakterien bilden. Dies kann durch die Zugabe von Frischhaltemittel vermieden werden.

Schützen Sie Ihre Schnittblumen vor Zugluft.

Wenn Sie dies beachten werden Sie sehen, dass es oft nicht an der schlechten Qualität der Blumen, sondern an der Unkenntnis der Behandlung lag, wenn Ihnen Ihr Blumenstrauß nur kurz Freude bereitet hat.