

# 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 Gemüseboxlieferanten. 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

# Blumen-Tipp

## Amaryllis

Dieses Zwiebelgewächs stiehlt jetzt allen anderen Blumen die Schau. Ihre üppige Größe und Farbvielfalt macht die Blüten der Amaryllis einfach unwiderstehlich.

## Amaryllis als Schnittblume

Ein bis drei Stiele reichen in der passenden Vase meist völlig aus. Mit dezentem Beiwerk wie Gräsern, Eukalyptuszweigen oder Seidenkiefer wirken die edlen Blüten am schönsten.

## Amaryllis im Topf

Zwiebel zur Hälfte in einen Topf mit guter Blumenerde setzen, hell und warm stellen und leicht angießen. Wenn die Blütenstiele leicht ausgetrieben sind, regelmäßig leicht gießen. Nach ca. 4 Wochen erblühen die ersten Stiele und je nach Größe der Zwiebel folgen noch weitere.

Nach der Blüte welke Stiele abschneiden und die Pflanze weitergießen. Bis in den Sommer hinein alle 14 Tage düngen und ab August nicht mehr gießen. Sobald alle Blätter verwelkt sind, diese abschneiden und die Zwiebel samt Erde mindestens 2 Monate kühl, trocken und dunkel aufbewahren.

Ab November Zwiebel in neue Blumenerde umpflanzen und (wie oben beschrieben) weiterpflegen.

Danach wird Ihnen die Amaryllis zur Weihnachtszeit wieder viel Freude bereiten.

