



Vorsatz fürs neue Jahr:

Gesund essen und die Welt retten.

Nein, das ist kein Zauberwerk. Als Weltretter brauchen Sie keine Superkräfte, sondern eine gesunde Ernährung – und die geht supereinfach. Gerade in Deutschland hat man viele Möglichkeiten, sich gesund und klimafreundlich zu ernähren. Man muss es einfach nur tun.

Setzen Sie auf eine überwiegend vegetarische Ernährung, das verringert die klimaschädlichen Auswirkungen der Massentierhaltung. Wenn Fleisch, dann aus ökologischer Landwirtschaft und regional. Leckerer Gemüse gibt es auch in der kalten Jahreszeit – und zwar nicht nur Kohl. Holen Sie sich saisonale Abwechslung in die Küche, zum Beispiel mit Wintergemüse aus dem eigenen Garten oder von lokalen Anbietern. Biohfläden in Ihrer Nähe finden Sie im Internet. Für Bioprodukte aus dem Einzelhandel gilt: Bio ist nicht gleich öko! Achten Sie auf das Etikett und eine regionale Erzeugung. Machen Sie einfach den ersten Schritt – für sich selbst und eine bessere Welt. Wenn das keine gute Neujahrsbotschaft ist!



Tipps und Tricks, leckere Rezepte und Saisonkalender für Obst, Gemüse und Salat finden Sie im Online-Magazin:
www.audibkk.de/gesundheit/nachhaltigessen