

# CHECKLISTE ZUM BESSER ESSEN FÜR SIE UND FÜR'S KLIMA

## 1 Erleben Sie den saisonalen Geschmack

Nutzen Sie für die Einkaufsplanung einen Saisonkalender für Obst und Gemüse. So kommen Sie in den Genuss von Spargel-, Zuckermais- und Erdbeerzeit. Saisonale Produkte sind der Frische-Hit, da sie nicht aus dem Lager oder Gewächshaus stammen.

## 2 Klasse statt Masse!

Greifen Sie bei Lebensmitteln lieber zu BIO-Erzeugnissen. Diese weisen oftmals eine bessere Klimabilanz auf. BIO heißt auch: weniger Pestizide und keine Kunstdünger. Die Klimabilanz Ihres Einkaufs können Sie zum Beispiel online berechnen.

Unser Tipp: KonsumCheck

## 3 Veggietag oder iss die Hälfte

Führen Sie einen fleischfreien Wochentag ein oder halbieren Sie Ihren Fleischkonsum. Es gibt über 10.000 Rezepte ohne Fleisch oder tierische Produkte auf [chefkoch.de](http://chefkoch.de). Diese sind lecker und schützen das Klima!

Unser Tipp: Chefkoch.de

## 4 Selber kochen wie Oma

Was hat Oma früher gegessen? Keine Fertiggerichte! Greifen Sie zum Kochlöffel und kochen Sie mal wieder mit frischen Zutaten traditionelle, regionale Gerichte. Denn stark verarbeitete Lebensmittel wie Tiefkühlpizza oder Kartoffelpüree sind Klimakiller.

Unser Tipp: Oma fragen!

## 5 Effiziente Küchenausstattung

Beim Neukauf von Kühlschrank und Geschirrspüler sollten Sie energieeffiziente Haushaltsgeräte auswählen (A+++). Diese sparen Strom und Geld. Die optimale Temperatur im Kühlgerät beträgt ca. 7 °C und überlegen Sie, ob Sie ein Gefrierfach benötigen.

Unser Tipp: Ecotopten

ABHAKEN WENN ERLEDIGT

ABHAKEN WENN ERLEDIGT

ABHAKEN WENN ERLEDIGT

ABHAKEN WENN ERLEDIGT

ABHAKEN WENN ERLEDIGT

## 6 Werden Sie Tafelretter!

Wenn jeder sein eigenes Süppchen kocht, nutzt auch jeder eine Herdplatte. Das muss nicht sein. Werden Sie Gastgeber und laden Sie Freunde, Familie und Bekannte zum Essen ein. Gemeinsam Kochen und Essen macht mehr Spaß, und spart auch CO<sub>2</sub>.

Unser Tipp: Freude anrufen!

## 7 Deckel drauf und Stromwechsel!

Kochen ohne Topfdeckel verbraucht bis zu viermal so viel Energie wie Kochen mit Deckel. Also: Deckel drauf und immer das passende Kochfeld wählen. Wechseln Sie den Anbieter und servieren Sie Ihren Küchengeräten künftig Ökostrom als Hauptgang.

Unser Tipp: Ökostromvergleich

## 8 Richtig kaufen und lagern!

Mit der Chefkoch-App kann der Einkauf so geplant werden, dass nur die Lebensmittel im Korb landen, die nötig sind. Wenn trotzdem was übrig bleibt: Reste aufessen! Durch eine richtige Lagerung lässt sich die Haltbarkeit von Lebensmitteln auf das Maximum ausdehnen.

Unser Tipp: Chefkoch-App

## 9 Müll richtig trennen!

Mülltrennen ist Klimaschutz! Achten Sie darauf, dass Verpackungsabfälle im Gelben Sack und nicht im Restmüll (Schwarze Tonne) landen. Die meisten Verpackungen können recycelt werden und sind daher viel zu schade für die Müllverbrennung.

Unser Tipp: Auf die Tonne achten!

## 10 Wissen ist Macht

Es gibt wunderbare Kochbücher, die Tipps zum klimafreundlichen Genuss geben und leckere Rezepte zum Nachkochen anbieten. Das Klimakochbuch oder das Biokisten Kochbuch verbinden zum Beispiel genussvolles Schmökern mit einem praktischen Lerneffekt.

Unser Tipp: Im Buchhandel fragen!

ABHAKEN WENN ERLEDIGT

ABHAKEN WENN ERLEDIGT

ABHAKEN WENN ERLEDIGT

ABHAKEN WENN ERLEDIGT

ABHAKEN WENN ERLEDIGT

MEHR INFO

[1010global.org/de](http://1010global.org/de)

**10:10**  
ALLE MACHEN MIT!