



AUSGABE 1

Newsletter

AUSGEZEICHNET G'SUND - NEUIGKEITEN RUND UM GESUNDE ERNÄHRUNG

Clever einkaufen - gesund und nachhaltig

- Wie wir Lebensmittelverschwendung reduzieren können!

Liebe Eltern,

hier erfahren Sie, was es bedeutet, nachhaltig einzukaufen und wie wir mit klugen Entscheidungen beim Einkauf Gesundheit und Umwelt schützen können. Nachhaltiger Einkauf heißt: bewusst entscheiden, was in den Einkaufswagen kommt – mit Blick auf Gesundheit, Umwelt und soziale Verantwortung. Die DGE empfiehlt eine Ernährung, die zu über 75 % aus pflanzlichen Lebensmitteln besteht. Das schützt nicht nur unseren Körper, sondern auch die Ressourcen der Erde.

Wichtige Kriterien für nachhaltigen Lebensmitteleinkauf:

- regional & saisonal
- ökologisch produziert
- fair gehandelt & sozial verträglich
- gering verarbeitet & möglichst unverpackt



Einkaufsstrategie



So klappt's stressfrei und nachhaltig

- Planung ist alles: Einkaufsliste schreiben, Mahlzeiten vorplanen
- Nie hungrig einkaufen – sonst landen unnötige Snacks im Wagen
- Siegel beachten: z.B. Bio, Fairtrade, Regionalfenster
- Unperfektes Gemüse zulassen – „krumme“ Karotten schmecken genauso gut
- Vorräte checken: Was ist noch da? Was muss zuerst verbraucht werden?



Rezeptidee:



Saisonaler Gemüse-Eintopf mit Hülsenfrüchten

Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 Möhren
- 1 Pastinake
- 1 Stück Sellerie
- 1 Dose weiße Bohnen oder Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- Kräuter, Salz, Pfeffer
- 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Gemüse würfeln, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen.
2. Tomatenmark zugeben, mit Brühe ablöschen.
3. Bohnen/Linsen dazu, 20 Min. köcheln lassen.
4. Mit Kräutern abschmecken – fertig!



Weiterführende Links



- KERN: [Die „10 Goldenen Regeln gegen Lebensmittelverschwendung“](#)
- [Erklärvideo: 10 Goldene Regeln gegen Lebensmittelverschwendung](#).
- DGE: [Nachhaltigkeit – Ziele für nachhaltige Entwicklung](#)
- BMLEH: [Zu gut für die Tonne – Wie wir die Lebensmittelverschwendung reduzieren können - Erklärfilm](#)
- [Regional einkaufen: Direktvermarkter im Landkreis Dingolfing-Landau](#)



Clever einkaufen beginnt im Kopf – mit Wissen, Planung und kleinen Entscheidungen, die Großes bewirken. Wer bewusst wählt, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch die Welt, in der wir leben.

Arbeitskreis Gesunde Ernährung

Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Dingolfing-Landau

www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de



Quellen aller Newsletter: DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. <https://www.dge.de/>;

KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern <https://www.kern.bayern.de/>;

LeguNet - Leguminosen-Netzwerk <https://www.legunet.de/>;

BMELH - Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Heimat https://www.bmleh.de/DE/ministerium/ministerium_node.html;

BZfE - Bundeszentrum für Ernährung <https://www.bzfe.de/>;

Text und Inhalt erstellt von Gertraud Staffler, AK Gesunde Ernährung