



Wichtig: Die Basis für unseren Erfolg ist, dass wir von dauerhaften Veränderungen sprechen und nicht von einmaligen Aktionen

Ernährung

Eure Ziele bis Ende des Jahres:

- ✓ Wir konsumieren höchstens einmal wöchentlich Fleisch, Wurst oder Fisch, wir essen zunehmend auch vegane Gerichte. Bei eintägigen Veranstaltungen oder einmaligen Aktionen verzichten wir auf Fleisch, Wurst oder Fisch.
- ✓ Wir bevorzugen Nahrungsmittel in Bio-Qualität.
- ✓ Wir kochen frisch und meiden Fertigprodukte.
- ✓ Wir kochen mit saisonalem Obst und Gemüse.
- ✓ Wir bevorzugen unverpackte Lebensmittel und kaufen möglichst bei Wochenmärkten, Landwirten, Bäckern.
- ✓ Wir kalkulieren gut und werfen nichts weg. Nutzbare Lebensmittel mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum verschenken wir.
- ✓ Wir bevorzugen Produkte aus fairem Handel insbesondere bei Kaffee, Tee und Bananen.
- ✓ Kakaohaltige Produkte kaufen wir mit dem Bio-Siegel und/oder aus fairem Handel.
- ✓ Wir achten in unserer Sprache darauf, tierische und vegane Produkte neutral zu bezeichnen, also nicht „... möchtest du die vegetarische Lasagne oder die Normale...“
- ✓ Wir kochen mit Topfdeckel, verzichten, wenn möglich auf das Vorheizen des Ofens, erwärmen nur so viel Wasser, wie wirklich gebraucht wird und stellen nur in den Kühlschrank, was wirklich gekühlt werden muss.
- ✓ Wir trinken nur Leitungswasser oder Getränke aus Mehrwegflaschen.
- ✓ Wir erledigen unsere Einkäufe im Normalfall klimafreundlich, also ohne zusätzliche Autofahrten.
- ✓ Wir genießen das Kochen und gemeinsame Essen.