

## Kurztipps für eine klimafreundliche & gesunde Ernährung

1. Stellen Sie Ihre Ernährungs- und Einkaufsgewohnheiten nach und nach um.
2. Ersetzen Sie Fleischgerichte zweimal in der Woche durch vegetarische Gerichte.
3. Wenn Sie nicht ganz auf Fleisch verzichten möchten, dann verzehren Sie lokales Bio-Fleisch.
4. Essen Sie bewusst Bio-Produkte. Diese sind oft klimafreundlicher als konventionelle Lebensmittel, da weniger mineralische Düngemittel eingesetzt werden.
5. Besorgen Sie sich einen Saisonkalender für Obst und Gemüse.
6. Ziehen Sie frisches saisonales Gemüse den Tiefkühlprodukten, Fertiggerichten und Importwaren vor.
7. Kaufen Sie regionale Lebensmittel auf lokalen Märkten oder direkt vom Produzenten.
8. Nutzen Sie, wenn möglich, das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß einkaufen, es kommt dem Klima und Ihrer Gesundheit zugute.
9. Nicht alle Lebensmittel können lokal produziert werden. Greifen Sie bei importierten Lebensmitteln auf fair gehandelte Produkte zurück.

## Conseils pratiques pour une alimentation écologique & saine

1. Changez progressivement vos habitudes alimentaires & d'achats.
2. Remplacez la viande par un plat végétarien 2 fois par semaine.
3. Si vous ne voulez pas renoncer à manger de la viande, alors consommez de la viande bio et locale.
4. Consommez de façon responsable et optez pour des produits biologiques. Ils sont souvent plus écologiques que les aliments conventionnels, car dans l'agriculture biologique on utilise moins d'engrais minéraux.
5. Procurez-vous un calendrier des fruits et légumes de saison.
6. Préférez les légumes frais et de saison aux surgelés, aux plats préparés ou aux produits importés.
7. Optez pour des produits régionaux, rendez-vous sur des marchés locaux ou achetez directement chez le producteur.
8. Pour faire vos achats, utilisez si possible le vélo ou allez-y à pieds. C'est bon pour le climat et pour votre santé.
9. Tout ne peut pas être produit localement. Pour les produits importés, achetez équitable.

