

Kilometer-Jause

Da Lebensmittel oft viele Kilometer zurücklegen bevor sie in unserer Küche landen, wird in diesem Workshop versucht, eine umweltfreundliche und dennoch besonders schmackhafte Jause zuzubereiten.



Lebensmittel müssen oft viele Kilometer zurücklegen, bevor sie auf unserem Tisch landen.

Umweltschutz beim Einkaufen:

- Kaufe Lebensmittel aus der Umgebung. So sparst du viele Transportkilometer!
- Kaufe Obst und Gemüse, wenn es bei uns reif ist.
- Bevorzuge Bio-Produkte. Für ihre Herstellung ist wesentlich weniger Energie notwendig!



Beim Einkauf auf 100%igen Fruchtsaft achten!
Andere Säfte enthalten viel Zucker und Wasser.



Lebensmittel enthalten oft auch viel (versteckten) Zucker

Die Basis der Ernährungspyramide bilden (zuckerarme/-freie) Getränke, Obst und Gemüse.



Zubereitung einer g'schmackig-g'sunden Bio-Jause