

Wegleitung zum Eaternity Award!



Klima Score

Die 3 wichtigsten Sachen für ein klimafreundliches Menü sind:

1. Produktwahl: Mehr pflanzlich statt tierisch
Wenn Fleisch, dann Nose-to-Tail
Bei Milchprodukten lieber flüssig statt fest
2. Saisonalität: kein Gewächshaus, nicht konserviert
3. Regionalität: kein Flugzeug, kurzer Transport



Vita Score

1. Verwende Vollwertprodukte wie Vollkorn-Nudeln, -Reis, Maisgriess, Bulgur und Quinoa.
2. Mehr Gemüse oder Hülsenfrüchten. Eine extra Beilage oder mehr in einem Eintopf.
3. Nimm Nüsse und Samen um dein Gericht zu bereichern.



Wasserknappheit

1. Bevorzuge Raps- oder Sonnenblumenöl über Olivenöl
2. Achte auf die Herkunft bei Nüssen, Hülsenfrüchte, Fleisch & Hartkäse



Regenwald

1. Verwende möglichst lokale und frische Produkte und vermeide Fertiggerichte oder Fertigteige.
2. Produkte die Soja oder Palmöl enthalten sollten zertifiziert sein.



Tierwohl

Verwende möglichst wenig tierische Produkte und wenn dann zertifizierte.