

CHALLENGE

14 Tage - 14 Challenges

Wie viel CO2 können Sie sparen?

**FOKUSTAG
ERNÄHRUNG**





CO2-Challenge 2022

FOKUSTAG ERNÄHRUNG

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

unser erster Fokustag anlässlich der CO2-Challenge ist ein Teaser auf die morgige Aufgabe. Gemeinsam mit dem **Ernährungszentrum Mittlerer Neckar** und der **Bio-Musterregion Ludwigsburg-Stuttgart** (FB Landwirtschaft) haben wir für Sie Tipps, Anregungen und eine Belohnung zum Anbeißen!

Besuchen Sie uns dafür heute von 11:30 bis 13:30 Uhr vor der Kantine!

Essen und dabei noch etwas fürs Klima tun?
Das kann jede und jeder von uns und der
Genuss bleibt dabei keineswegs auf der Strecke.

Nachhaltige Ernährung heißt unseren Planeten zu schützen, indem wir Treibhausgasemissionen reduzieren. In Deutschland werden rund 15% der Treibhausgase durch Ernährung hervorgerufen.

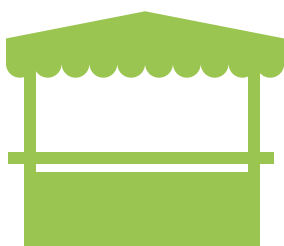
Mit diesen Tipps und Rezepten können Sie direkt starten und Ihren CO2-Fußabdruck schrumpfen lassen:

Saisonal einkaufen



Obst und Gemüse der Saison wird zum optimalen Zeitpunkt geerntet und steckt voller Geschmack, Vitamine und Mineralstoffe. Aktuell zählen dazu z.B. Rote Bete, Rosenkohl, Chicorée und Ackersalat. Eine Hilfe beim Einkaufen bietet der **Saisonkalender**. Den finden Sie sowohl online, als App oder heute kostenlos im Taschenformat am Aktionsstand vor der Kantine zum Mitnehmen!

Lebensmittel aus der Region verwenden



Kurze Transportwege senken den Energie- und Rohstoffverbrauch. Mit einem Besuch bei unseren **Direktvermarktern** im Landkreis unterstützen Sie nebenbei auch die regionale Wirtschaft. Eine Übersicht mit landwirtschaftlichen Betrieben, aber auch Wochenmärkten und Verkaufsautomaten gibt es online und in der Direktvermarkter-Broschüre des Landkreses Ludwigsburg.



CO2-Challenge 2022

FOKUSTAG ERNÄHRUNG

Lebensmittel wertschätzen



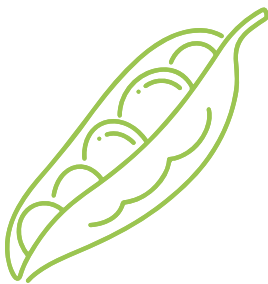
Planen Sie Ihren Einkauf und kaufen Sie nur so viel, wie Sie auch essen möchten. Achten Sie auf eine passende Lagerung und Kühlung, damit sich Lebensmittel länger halten. Und wenn doch einmal das **Mindesthaltbarkeitsdatum** abgelaufen sein sollte, dann testen Sie mit allen Sinnen, ob das Produkt tatsächlich verdorben ist.

Verpackung reduzieren - unverpackt einkaufen



Vermeiden Sie unnötige Plastikverpackungen. Kaufen Sie v.a. Obst und Gemüse unverpackt ein, verwenden Sie eigene Beutel und nutzen Sie Mehrwegverpackungen. Ganz leicht lässt sich z.B. Plastikmüll einsparen, indem Sie Leitungswasser trinken, statt Flaschen zu kaufen.

Pflanzliche Lebensmittel und Hülsenfrüchte wählen



Greifen Sie öfter zu pflanzlichen Lebensmitteln (z.B. in der Kantine) und reduzieren Sie tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Wurst, Käse, Butter und Milch, für deren Erzeugung deutlich mehr Ressourcen eingesetzt werden. Die Ernährung der Zukunft setzt auf kleine Kraftpakete wie Erbsen, Bohnen und Linsen, die es auch aus heimischem Anbau gibt.

Wer schafft die Empfehlung von mind. 2x Hülsenfrüchte pro Woche?

Mit den folgenden Rezepten des Ernährungszentrums gelingt Ihnen die Umsetzung garantiert!



Ernährungszentrum
Mittlerer Neckar
Landratsamt Ludwigsburg

*Genuss in
Theorie &
Praxis!*



CO2-Challenge 2022

FOKUSTAG ERNÄHRUNG

Linsen-Bolognese



Zutaten

1 EL	Rapsöl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
2 Stangen	Staudensellerie
100 g	Champignons
2 EL	Tomatenmark
150 g	Linsen (z.B. vom Heckengäu)
400 g	gehackte Tomaten
150 ml	Gemüsebrühe
300 g	Spaghetti
1 EL	italienische Kräuter
	Pfeffer
	Salz
	Zitronensaft
5-6 Blätter	Basilikum
6-8	Walnushälften

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und alles darin 2-3 Minuten glasig dünsten.

Gemüse waschen bzw. abputzen und in Würfel schneiden. Möhren und Staudensellerie in den Topf geben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten lassen. Champignons zugeben und 1-2 Minuten mitdünsten.

Tomatenmark hinzugeben, umrühren und 2-3 Minuten anbraten.

Die gewaschenen Linsen, gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe in den Topf geben, aufkochen lassen und ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Sollte die Soße zu dickflüssig sein, einfach etwas mehr Gemüsebrühe oder Wasser hinzugeben.

In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

Sobald die Linsen gar sind, die Soße mit Kräutern, Gewürzen und etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss mit den gekochten Nudeln und nach Belieben mit frischem Basilikum und gehackten Walnüssen servieren.





CO2-Challenge 2022

FOKUSTAG ERNÄHRUNG

Linsen-Salat



Zutaten

200 g	Linsen (z.B. vom Heckengäu)
500 ml	Gemüsebrühe
1	kleines Lorbeerblatt
5	Pfefferkörner
2	Wacholderbeeren
1/2	Kohlrabi
1/2 Bund	Radieschen
1	kleiner Apfel (säuerlich)
3 EL	Apfel-Balsamicoessig
2 EL	Walnuss- o. Traubenkernöl
1/4 Bund	Petersilie
1/4 TL	Salz
Prise	Pfeffer
1/2 Bund	Rucola

Zubereitung

Die Linsen verlesen und kurz abbrausen. Mit der Brühe und den Gewürzen (z.B. in einem Beutelchen) ca. 25 Minuten garen.

Das Gemüse und den Apfel waschen, den Kohlrabi schälen und alles in feine Würfel schneiden oder grob reiben.

Aus Essig, Öl, Petersilie, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und gut mit den Linsen, dem Gemüse und Apfel vermengen. Den Salat durchziehen lassen.

Den Rucola waschen und zerkleinern. Erst vor dem Verzehr unterheben, damit der Salat nicht zu scharf wird.



Ernährungszentrum
Mittlerer Neckar
Landratsamt Ludwigsburg

*Genuss in
Theorie &
Praxis!*

Hindenburgstraße 30/1
71638 Ludwigsburg
Telefon: 07141 - 144 2701
Mail: ernaehrung@landkreis-ludwigsburg.de
Website | Veranstaltungen

Öffnungszeiten:

Montag: 13:30 - 15:30 Uhr
Dienstag: 8:30 - 12:00 Uhr
Donnerstag: 8:30 - 12:00 Uhr
u. 13:30 - 18:00 Uhr