Mit gutem Gewissen essen: Neuer Ratgeber “So gut schmeckt Klimaschutz”

Die deutsche Verbraucherzentrale veröffentlicht neues Buch zur klimafreundlichen Ernährung. Dabei muss man keineswegs auf Fleisch verzichten.

Klimaschondned Einkaufen, Kochen und Essen muss keineswegs vegan sein.
© Unsplash / Spencer Davis

Rund ein Fünftel der schädlichen **Treibhausgasemissionen** gehen mit DACH-Raum auf das Konto unserer **Ernährung**. Anders als in vielen anderen Bereichen braucht es rund ums Essen und Trinken aber keine großen Investitionen, um was für den **Klimaschutz** zu tun. Jeder und jede Einzelne kann mit Einkaufskorb und Kochtopf ganz einfach die Umwelt schonen. Der neue Ratgeber „**So schmeckt Klimaschutz**“ der deutschen **Verbraucherzentrale** macht Appetit, sowohl klimaschonend als auch gesund und ausgewogen zu essen. Er

zeigt, wie **nachhaltiges Einkaufen**, **Kochen** und Genießen klappen kann. Über 70 erprobte Rezepte machen Appetit, es mit Klimaschutz zu probieren.

Klimaschonend essen muss nicht vegan sein

Was haben Käse und Flugobst mit dem Klima zu tun? Was sagt das Label „**klimaneutral**“ auf Lebensmitteln aus? Dürfen Fleisch und Eier weiter auf den Teller? Zum Einstieg zeigt das Buch, was es eigentlich bedeutet, klimaschonend zu essen. Und dass damit keineswegs der harte Umstieg auf **vegane Ernährung** verbunden sein muss. An vielen Beispielen wird vorgerechnet, wie sich die **Ökobilanz** schon ganz einfach verbessern lässt, wenn mehr **pflanzliche Lebensmittel** auf dem Speiseplan stehen. Was übrigens auch Ernährungsfachleute mit Blick auf die Gesundheit empfehlen.

70 Klimaschutz- Kochrezepte regional und saisonal

Der Rezeptteil bringt zur jeweiligen Jahreszeit passende Gerichte auf den Tisch: Bei herbstlichen Temperaturen wärmt ein Bohneneintopf mit Endivien und Hähnchen. Und auch für den Winter, wenn das Angebot an regionalem **Obst** und **Gemüse** nicht so üppig ist, liefert der Ratgeber Ideen, um abwechslungsreich und umweltschonend zu kochen. Das Buch zeigt auch, wie gute Planung hilft, **Lebensmittelabfälle** zu vermeiden. Zudem werden praktische Tipps gegeben, wie man beim Kochen, Backen und Kühlen **Energie** und somit auch bares Geld sparen kann.

Der Ratgeber **„So schmeckt Klimaschutz: Kochen, genießen, Umwelt schonen“** hat 192 Seiten und kostet rund 20,- Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at