

MAILING

Pflanzenstarker Klimaschutz

Herbstliche Heroes auf deinem Teller

Nicht nur zur Erntezeit, sondern täglich wandern leckere Lebensmittel direkt auf unsere Teller. Dabei ist das gar nicht so selbstverständlich: Für unser Lieblingsessen sind viele Hände in der Landwirtschaft aktiv.

Am Ende der Erntezeit wird daher traditionell das Erntedankfest für das Ergebnis der Arbeit auf den Feldern gefeiert. Dabei haben wir alle auch die Gelegenheit, uns bewusst zu machen, wie viel Mühe und Arbeit hinter dem Anbau von Gemüse, Kräutern und Co. steckt und wie wichtig ein klimaschonender Umgang mit unseren Ressourcen ist.

Step by step fürs Klima!

Wir haben es in der Hand: Jeder von uns trifft täglich mindestens dreimal mit dem, was er isst, eine Entscheidung für eine klimaschonende Ernährung. Mehr Gemüse und pflanzliche Proteinquellen auf den Tellern sind gut für die eigene Gesundheit und gut für unseren Planeten. Und mit den richtigen Tipps, Tricks und Inspirationen ist es ganz einfach, sich vermehrt pflanzenbetont zu ernähren und den Alltag mit neuen leckeren Gerichten zu bereichern.

Info-Bubble: Im westfälischen Münsterland werden auf mehr als 40 km² Fläche unterschiedliche iglo Gemüsesorten, wie z.B. Kohl, Spinat und Kräuter von Familienbetrieben teilweise schon in dritter Generation angebaut.

Klimaschutz auf dem Teller

Tipps und Tricks für eine nachhaltige Ernährung

1. Gemeinsam fürs Klima

Ob im Freundeskreis oder mit der Familie: Richtig Spaß macht es doch erst, wenn man gemeinsam kocht und zusammen die neusten Rezepte oder Lieblingsgerichte in der pflanzlichen Variante ausprobiert. Freunde, die sich veggie ernähren, haben oft auch richtig gute Tipps auf Lager. Tauscht euch aus, entdeckt die Vielfalt und probiert aus, was euch am besten schmeckt.

2. Easy ausgetauscht

Für jedes tierische Lebensmittel in Rezepten lässt sich ganz einfach eine pflanzliche Alternative finden. Damit es bei leerem Magen schnell geht, notiert ihr euch am besten direkt die pflanzliche Variante eurer Lieblingsgerichte.

3. Hol' dir den Regenbogen auf den Teller

Sich pflanzlich UND ausgewogen ernähren – kein Problem! Bei der Orientierung hilft das Regenbogenbeispiel: Je bunter das Essen auf dem Teller, desto eher werden alle wichtigen Nährstoffe durch die Lebensmittel abgedeckt.

Wusstest du, dass es auch eine vegane Ernährungspyramide gibt? Diese zeigt dir auch konkret, wie viel von welcher Lebensmittelgruppe du zu dir nehmen solltest.

Bewusstsein, das man schmecken kann!

Cremiges Herbst-Feeling

Kürbis Orzotto mit Spinat



iglo Blattspinat

500 Gramm

UVP: 2,99€

Erntefrisch aus dem Ofen

Gefüllter Butternuss Kürbis mit Spinat & Feta



iglo Veggie Love Gemüse à la Oriental

400 Gramm

UVP: 3,49€

Gegen den Kohldampf

Grünkohllasagne mit Kürbissauce



iglo Grünkohl

600 Gramm

UVP: 2,39€

Mexico trifft Levante

Kürbis Quesadillas mit Rote Beete Hummus



iglo Blattspinat

500 Gramm

UVP: 2,99€

Herbstfeeling auf dem Blech

Gemügestäbchen mit Winter Ofengemüse und Dattel-Curry Dip



iglo Green Cuisine Gemügestäbchen

426 Gramm

UVP: 3,29€

Kontakt:

Kim Laureen Tresp
segmenta communications GmbH
+49 174 77 44 200
iglo@segmenta.de

Marlene Munsch
iglo Deutschland
040 / 18 02 49 - 334
marlene.munsch@iglo.com

