

Appetitmacher:

Neuer Ratgeber „So schmeckt Klimaschutz“

(verbraucherzentrale / 01.11.2023) Rund ein Fünftel der schädlichen Treibhausgasemissionen gehen hierzulande aufs 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 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.

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.

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 20,00 Euro (als E-Book 15,99 Euro) und kann per Telefon unter der Rufnummer (0211) 3 80 95 55 oder im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de bestellt werden.

Hinweise an die Redaktionen:

Rezensionsexemplare unter Tel. (0211) 91 380-1363 oder
E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/klimaschutz

Pressestelle:

Tel. (0345) 2 98 03-27

Fax (0345) 2 98 03-26

medien@vzsa.de

www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de