



Gesundheit und Fitness

5 Portionen Gemüse & Obst / Tag
 (min. 400g Gemüse & 250g Obst / Tag / Erwachsener)



1 Portion entspricht der Größe einer Handfläche
 -> Dem Alter angepasst



Wichtige Nährstoffe

Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, hoher Wasser- und relativ niedriger Kaloriengehalt



Wirkung auf die Gesundheit

Senkt das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall. Ein präventives Potenzial bei Krebs, Demenz und Gewichtszunahme

Produktion / Kauf



Eigenproduktion zuhause oder im Gemeinschaftsgarten

Einkauf beim Produzenten

Gemeinschaftsgarten finden:

eisegaart.lu

Lokale Produzenten finden:

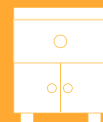
changeonsdemenu.lu

Lagerung

Die Art der Lagerung ist auch abhängig von dem Reifegrad der Frucht und dem beabsichtigten Zeitpunkt des Konsums



Kühlschrank (Obst- & Gemüsefach)



Speisekammer, Keller & Vorratsschrank (kühl & dunkel)



Obst- & Gemüseschüssel (hell & Zimmertemperatur)



Ohne Verpackung

Verzicht auf Transport-, Lager- und Werbeverpackung



Ohne Zusatzstoffe und GMO

Frische Nahrungsmittel ohne Konservierungsmittel usw.



Ohne chemische Düngung/Pestizide (Nachfragen)



Weniger Abfall

da keine Massenproduktion & kurze Verkaufswege



Unterstützung der lokalen Obst- + Gemüsebauern

Ökonomisch, ökologisch & sozial sinnvoll



Saisonal

Einsparung von Energie & Ressourcenschonend



Kurze Transportwege

Einsparung von Energie, Ressourcen & weniger Schadstoffemissionen, Flächenverbrauch, Lärm- & Infrastrukturbelastung



Einsichtige Produktionskette

durch direkten Kontakt mit dem Produzenten



Unabhängig von Großkonzernen

Lokale Obst- & Gemüsesorten, Autarkie des Landes und Unabhängigkeit von der internationalen Preispolitik

Verwerten

Sehr reifes oder ramponiertes / geschädigtes Gemüse & Obst oder Überreste sinnvoll verwerten



Marmelade, Chutney & einlegen



Smoothie & Saft



Suppe



Einfrischen & trocknen



Ver-schenken

Entsorgen

Bei Schimmelfall oder Fäule & nicht verzehrbare Teile



Kompost



Biotonne

Herausgeber

www.ebl.lu
info@ebl.lu
 (+352) 24786831



In Zusammenarbeit mit



changeonsdemenu.lu

Veröffentlicht von
 Gemeinde Sandweiler



KlimaPakt
 European Energy Award



Gesondheet a Fitness

5 Portioune Geméis & Uebst / Dag
(min. 400g Geméis & 250g Uebst / Dag / Erwuessenen)



1 Portioun entsprécht der Gréisst vun enger Handfläch -> Dem Alter ugepasst



Wichtig Nährstoffer

Vitamine, Mineralstoffer, Ballaststoffer, sekundär Pflanzenstoffer, héije Waasser- a relativ niddrege Kaloriëgehalt



Wierkung op d'Gesondheet

Reduzéiert de Risiko fir Bluthéichdruck, Häerz-Kreesslaf-Erkrankungen an e Schlag. E präventiiv Potenzial bei Kriibs, Demenz a Gewichtsounam

Produktioun / Akaf



Eege Produktioun doheem oder am Gemeinschaftsgaart

Akaf beim Produzent

Gemeinschaftsgärt fannen

eisegaart.lu

Lokal Produzente fannen

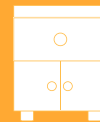
changeonsdemenu.lu

Stockage

D'Manéier vum Stockage ass ofhängeg vun der Maturitéit vun der Fruucht an dem Zäitpunkt, wou d'Fruucht soll konsuméiert ginn



Frigo
(Geméis- & Uebstfach)



Spënnchen, Keller & Stockageschaf
(kill an donkel)



Uebst- & Geméissschssel
(hell & Zëmmertemperatur)



Ouni Verpackung

Op Transport-, Lager- a Werbeverpakung verzichten



Ouni Zousazstoffer a GMO

Frësch Liewensmëttel ouni Konservéierungsstoffer



Ouni chemesch Düngung/ Pestiziden (Nofroen)



Manner Offall

well keng Masseproduktioun & kuerz Verkafsweeër



Ënnerstëtzung vu lokalen Uebst- a Geméisbaueren

ekonomesch, ekologesch a sozial sënnvoll



Saisonal

Aspuerung vun Energie & Ressourcëschoonend



Kuerz Transportweeër

Aspuerung vun Energie, Ressourcen & manner Schuedstoffemissiounen, Flächeverbrauch, Kaméidi & Infrastruktur-belaaschtung



Transparent Produktiounsketten

duerch direkte Kontakt mam Produzent



Onofhängeg vu grouse Konzerner

Lokal Uebst- & Geméisarten, Autarkie vum Land an Onofhängegkeet vun der internationaler Präispolitik

Verwäerten

Zeidegt oder ramponéiert / beschiedegt Geméis an Uebst sënnvoll verwäerten



Gebeess, Chutney & amaachen



Smoothie & Jus



Zopp



Afréieren & dréchnen



Ver-schenken

Entsuergen

Bei Schëmmel oder Faulung & net iessbar Stécker



Kompost



Biotonn



Santé et forme physique

5 portions de légumes et fruits / jour
(au moins 400g de légumes et 250g de fruits / jour / adulte)



1 portion correspond à la taille d'une paume
-> adaptée à l'âge



Nutriments essentiels

vitamines, minéraux, fibres, métabolites secondaires des plantes, teneur élevée en eau et teneur relativement faible en calories



Effets sur la santé

Réduit le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et d'attaque cérébrale. Un potentiel préventif contre le cancer, la démence et le gain de poids

Production / Achat



Propre production à la maison ou dans le jardin communautaire

Achat chez le producteur

trouvez un jardin communautaire
eisegaart.lu

trouvez un producteur local
changeonsdemenu.lu

Stockage

Le type de stockage dépend également du degré de maturité des fruits et de la date de consommation prévue



Réfrigérateur (compartiment à fruits & légumes)



Cellier, cave ou armoire à provisions (frais et sombre)



Bol de fruits et légumes (lumineux & température ambiante)



Sans emballage
pas d'emballage de transport, de stockage et promotionnel



Sans additifs et OGM
Nourriture fraîche sans conservateurs, etc.



Sans engrais chimiques / pesticides
(demandez)



Moins de déchets
car pas de production de masse et des courts circuits de vente



Soutien aux producteurs locaux de fruits et légumes
économiquement, écologiquement et socialement raisonnable



Saisonnier
économie d'énergie et conservation des ressources



Courts chemins de transport

économies d'énergie et de ressources et moins d'émissions polluantes, d'utilisation des sols, de bruit et d'infrastructures



Chaîne de production transparente
par contact direct avec le producteur



Indépendance des grandes entreprises
fruits et légumes locaux, autosuffisance du pays et indépendance par rapport à la politique de prix internationale

Utilisation

Comment consommer les fruits et légumes très mûrs ou abîmés



confiture, chutney & conserver



smoothie & jus



soupe



congeler & sécher



offrir

Éliminer

En cas de moisissure ou de pourriture & les pièces non consommables



compost



déchets biodégradables