

# 18 Faustregeln

Für eine klimafreundliche Küche



Küche & Klima

Am 23. Nov. 2023 - 12 Uhr

© BLE

## Mit allen Sinnen prüfen

"Ich werfe abgelaufene Lebensmittel nie einfach weg, sondern checke, ob sie noch genießbar sind."

Inspiriert von:  
**Anja Tanas**  
@anjatanas

#FoodieCafé

## Tomaten saisonal kaufen

"Ich nutze frische Tomaten nur im Sommer und genieße die Saison ausgiebig."

Inspiriert von:  
**Claudia Eck**  
@waswiressenBlog

#FoodieCafé

## Regional einkaufen

"Ich kaufe Obst und Gemüse bewusst bei Bauernhöfen aus der Region und baue sogar selbst welches an."

Inspiriert von:  
**Nicole Holysz**  
@querbeet\_naturlichkochen

#FoodieCafé

## Kräuter in Hülle und Fülle

"Ich verwende in meiner Küche richtig viele Kräuter und ziehe sie am liebsten selber."

Inspiriert von:  
**Anna Tschirko**  
@themellowkitchn

#FoodieCafé

## Vom Gemüse her denken

"Ich plane vom Gemüse der Saison her, das mich im Laden anlacht oder schon im Kühlschrank wartet."

Inspiriert von:  
**Gabriela Freitag-Ziegler**  
@freitagziegler

#FoodieCafé

## From leaf to root

"Ich verwerte Obst und Gemüse restlos, sodass mein Biomüll meist leer ausgeht."

Inspiriert von:  
**Janka Alwon**  
@jankalicious\_

#FoodieCafé

## Leitungswasser trinken

"Ich trinke Wasser aus dem Hahn – das ist gesund und verpackungsfrei."

Inspiriert von:  
**Inga Pfannebecker**  
@ingapfannebecker

#FoodieCafé

## Fleisch und Fisch nur selten

"Ich betrachte beides als Genussmittel. Wenn die Herkunft stimmt, genieße ich es hin und wieder gerne."

Inspiriert von:  
**Julia Uehren**  
@loeffelgenuss

#FoodieCafé

## Regionale Superfoods kaufen

"Ich esse gerne Superfoods, nutze aber am liebsten die heimische Version: zum Beispiel Leinsamen statt Chia."

Inspiriert von:  
**Sarah Renziehausen**  
@feiertaglich

#FoodieCafé

## Mit frischen Produkten kochen

"Ich nutze am liebsten unverarbeitete Lebensmittel in der Küche."

Inspiriert von:  
**Johanna Schäfer**  
@johannamariaschaefer

#FoodieCafé

## Tierische Proteine ersetzen

"Ich nutze gerne Hülsenfrüchte, Nüsse und Sojaprodukte. Zum Beispiel Sojajoghurt, Sojadrink und Tofu aus Europa."

Inspiriert von:  
**Anna Maynert**  
@anna\_maynert

#FoodieCafé

## Kein Brot in den Müll

"Ich kaufe Brot nur für wenige Tage und wenn es doch mal zu viel ist, friere ich einzelne Scheiben ein."

Inspiriert von:  
**Isi Bornemann**  
@kuechenfreundin\_isi

#FoodieCafé

## Nutzen, was da ist

"In den Vorräten schlummert mehr, als man denken mag."

Inspiriert von:  
**Verena Hirsch**  
@allmydeer

#FoodieCafé

## Wintergemüse ausprobieren

"Einmal im Monat ist Wintergemüse-Mut-Tag mit einem neuen Rezept für Pastinake, Kohl & Co."

Inspiriert von:  
**Isabel Lezmi**  
@waswiressenBlog

#FoodieCafé

## Verpackungsmüll vermeiden

"Ich kaufe Obst und Gemüse unverpackt und nutze Stoffbeutel zum Transport."

Inspiriert von:  
**Christina Wiedemann**  
@mehrlebensqualitaet

#FoodieCafé

## Wildpflanzen essen

"Ich liebe Brennnesseln und benutze sie gerne in der Küche."

Inspiriert von:  
**Mo Röttgen**  
@lunaherbs\_wildkraeuter

#FoodieCafé

## Mehr Pflanze in die Küche

"Ich probiere regelmäßig neue, pflanzliche Lebensmittel aus."

Inspiriert von:  
**Julia Icking**  
@waswiressenBlog

#FoodieCafé

## Reste vom Vortag nutzen

"Ist nach dem Essen noch etwas übrig, koche ich damit am nächsten Tag!"

Inspiriert von:  
**Julia Reiß**  
@naschenmitdererbeerqueen

#FoodieCafé

# 18

## Faustregeln



Küche & Klima

Am 23. Nov. 2023 - 12 Uhr

**Prüfe und nutze, was du bereits hast**

*...für eine klimafreundliche Küche!*



### “ Mit allen Sinnen prüfen ”

"Ich werfe abgelaufene Lebensmittel nie einfach weg, sondern checke, ob sie noch genießbar sind."

Inspiriert von:  
**Anja Tanas**  
**@anjatanas**



#FoodieCafé



### “ Leitungswasser trinken ”

"Ich trinke Wasser aus dem Hahn – das ist gesund und verpackungsfrei."

Inspiriert von:  
**Inga Pfannebecker**  
**@ingapfannebecker**



#FoodieCafé



### “ Nutzen, was da ist ”

"In den Vorräten schlummert mehr, als man denken mag."

Inspiriert von:  
**Verena Hirsch**  
**@allmydeer**



#FoodieCafé

1.

2.

3.

# 18

## Faustregeln



Auf Herkunft, Rituale und Saison achten

*...für eine klimafreundliche Küche!*



### Küche & Klima

Am 23. Nov. 2023 - 12 Uhr



“

### Tomaten saisonal kaufen

"Ich nutze frische Tomaten nur im Sommer und genieße die Saison ausgiebig."

Inspiriert von:  
**Claudia Eck**  
**@waswiressenBlog**

”

#FoodieCafé

4.

“

### Fleisch und Fisch nur selten

"Ich betrachte beides als Genussmittel. Wenn die Herkunft stimmt, genieße ich es hin und wieder gerne."

Inspiriert von:  
**Julia Uehren**  
**@loeffelgenuss**

”

#FoodieCafé

5.

“

### Wintergemüse ausprobieren

"Einmal im Monat ist Wintergemüse-Mut-Tag mit einem neuen Rezept für Pastinake, Kohl & Co."

Inspiriert von:  
**Isabel Lezmi**  
**@waswiressenBlog**

”

#FoodieCafé

6.

# 18

## Faustregeln

### Regional und verpackungsarm einkaufen

...für eine klimafreundliche Küche!



## Küche & Klima

Am 23. Nov. 2023 - 12 Uhr



“

### Regional einkaufen

"Ich kaufe Obst und Gemüse bewusst bei Bauernhöfen aus der Region und baue sogar selbst welches an."

Inspiriert von:  
**Nicole Holysz**  
**@querbeet\_natuerlichkochen**

”

#FoodieCafé

7.



“

### Regionale Superfoods kaufen

"Ich esse gerne Superfoods, nutze aber am liebsten die heimische Version: zum Beispiel Leinsamen statt Chia."

Inspiriert von:  
**Sarah Renziehausen**  
**@feiertaglich**

”

#FoodieCafé

8.



“

### Verpackungsmüll vermeiden

"Ich kaufe Obst und Gemüse unverpackt und nutze Stoffbeutel zum Transport."

Inspiriert von:  
**Christina Wiedemann**  
**@mehrlebensqualitaet**

”

#FoodieCafé

9.

18

# Faustregeln



**Natürliche und selbstgeerntete Produkte wählen**

*...für eine klimafreundliche Küche!*



Küche & Klima

Am 23. Nov. 2023 - 12 Uhr



“

## Kräuter in Hülle und Fülle

"Ich verwende in meiner Küche richtig viele Kräuter und ziehe sie am liebsten selber."

Inspiriert von:  
**Anna Tschirko**  
[@themellowkitchn](#)

”

#FoodieCafé

10.



“

## Mit frischen Produkten kochen

"Ich nutze am liebsten unverarbeitete Lebensmittel in der Küche."

Inspiriert von:  
**Johanna Schäfer**  
[@johannamariaschaefer](#)

”

#FoodieCafé

11.



“

## Wildpflanzen essen

"Ich liebe Brennnesseln und benutze sie gerne in der Küche."

Inspiriert von:  
**Mo Röttgen**  
[@lunaherbs\\_wildkraeuter](#)

”

#FoodieCafé

12.

# 18

## Faustregeln



### Pflanzliche vor tierischen Lebensmitteln

...für eine klimafreundliche Küche!



## Küche & Klima

Am 23. Nov. 2023 - 12 Uhr



“

### Vom Gemüse her denken

"Ich plane vom Gemüse der Saison her, das mich im Laden anlacht oder schon im Kühlschrank wartet."

Inspiriert von:  
**Gabriela Freitag-Ziegler**  
[@freitagziegler](#)

”

#FoodieCafé

13.



“

### Tierische Proteine ersetzen

"Ich nutze gerne Hülsenfrüchte, Nüsse und Sojaprodukte. Zum Beispiel Sojajoghurt, Sojadrink und Tofu aus Europa."

Inspiriert von:  
**Anna Maynert**  
[@anna\\_maynert](#)

”

#FoodieCafé

14.



“

### Mehr Pflanze in die Küche

"Ich probiere regelmäßig neue, pflanzliche Lebensmittel aus."

Inspiriert von:  
**Julia Icking**  
[@waswiressenBlog](#)

”

#FoodieCafé

15.

# 18

## Faustregeln



Küche & Klima

Am 23. Nov. 2023 - 12 Uhr

### Lebensmittel täglich wertschätzen

...für eine klimafreundliche Küche!



“

#### From leaf to root

"Ich verwerte Obst und Gemüse restlos, sodass mein Biomüll meist leer ausgeht."

Inspiriert von:  
**Janka Alwon**  
[@jankalicious\\_](#)

”

#FoodieCafé



“

#### Kein Brot in den Müll

"Ich kaufe Brot nur für wenige Tage und wenn es doch mal zu viel ist, friere ich einzelne Scheiben ein."

Inspiriert von:  
**Isi Bornemann**  
[@kuechenfreundin\\_isi](#)

”

#FoodieCafé



“

#### Reste vom Vortag nutzen

"Ist nach dem Essen noch etwas übrig, koche ich damit am nächsten Tag!"

Inspiriert von:  
**Julia Reiß**  
[@naschenmitdererdbeerqueen](#)

”

#FoodieCafé

16.

17.

18.