



Jeden Tag  
zum **Earth Day**  
machen.

# Nachhaltigkeits-Checkliste

- Garten/Balkon insektenfreundlich und zur Selbstversorgung mit Kräutern, Obst oder Gemüse anlegen
- Jutebeutel einstecken, wenn man zum Einkaufen geht
- Fair, regional und am besten Bioprodukte kaufen
- Für kurze Strecken statt des Autos lieber das Fahrrad nutzen
- Zum Start drei fleischfreie Tage pro Woche einlegen
- Den nächsten Urlaub ohne Flugzeug buchen, am liebsten im eigenen Land
- Bevorzugt auf klimaneutrale (oder gar negative) und grüne Produkte zurückgreifen
- Nutzt so viel von jedem Lebensmittel wie möglich, oft lassen sich aus Blättern und Stielen köstliche Kleinigkeiten zubereiten.

## Nur drei kleine Beispiele:

Altes Brot eignet sich hervorragend für die Herstellung einer Panade für Fleisch oder Gemüsesteaks, die Blätter eines Blumenkohls ergeben scharf angeröstet ein leckeres Topping für Risotto und Co. und selbst der vermeintliche Abfall von verschiedenen Gemüsesorten (Schalen, Kerne etc.) ist eine perfekte Grundlage für 100% natürliche Gemüsebrühe.