

Essenziell



Ernährung hat einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Frisches Obst und Gemüse, erfrischendes Wasser und leckere Gerichte aus Vollwertprodukten halten uns fit und produktiv.

Beim Thema gesunde, umwelt- und klimafreundliche Ernährung sind die vier Prinzipien bio, regional, saisonal und fair das A und O.

Deshalb:

- Auf dem Markt regionale und saisonale Produkte kaufen und auch in Supermärkten auf Hinweise wie „Aus der Region“ achten.
- Biologisch produzierte Waren bevorzugen.
- Produkte aus Fairem Handel kaufen.
- Auf gemüserreiche Kost achten.