



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

Gemeinschaftsgäert fannen

eisegaart.lu

Lokal Produzente fannen

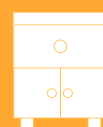
changeonsdemenu.lu

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- & Geméisschossel
(hell & Zëmmertemperatur)



Ouni Verpackung

Op Transport-, Lager- a Werbeverpackung 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