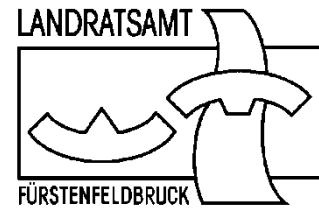


# Pressemitteilung Nr. 42

Sperrfrist für Redaktion:

**Saisonale und Regionale Ernährung**



## Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Münchner Straße 32  
82256 Fürstenfeldbruck

**Stv Pressesprecherin:** Jana Zimmermann

Zimmer: A 204

Telefon: 08141/519-212

08141/519-978

08141/519-352

Telefax: 08141/519-941

E-Mail: [pressestelle@lra-ffb.de](mailto:pressestelle@lra-ffb.de)

Internet: [www.lra-ffb.de](http://www.lra-ffb.de)

**08.03.2021**

## Klima-Tipps zur Fastenzeit - Eine Gemeinschaftsaktion der Klimaschutzmanagerinnen und Klimaschutzmanager im Landkreis Fürstenfeldbruck

Die Klimaschutzmanagerinnen und Klimaschutzmanager des Landkreises sowie der Städte und Kommunen Maisach, Germering, Puchheim, Fürstenfeldbruck und Eichenau zeigen wöchentlich in der Fastenzeit praktische Tipps, wie sich der Alltag mit einfachen Tricks klimafreundlicher gestalten lässt. Alle Beiträge sind auch auf der Homepage des Klimaschutzmanagements im Landratsamt unter der Rubrik „Klimaschutz im Alltag“ oder durch scannen des QR-Codes zu finden. Diese Woche informiert die Klimaschutzbeauftragte der Stadt Puchheim.

### Essen mit Genuss

In der vierten Woche dieser Klima-Fasten-Challenge geht es zur Abwechslung einmal tatsächlich ums Essen – die Art unserer Ernährung trägt nämlich erheblich zum CO<sub>2</sub>-Fußabdruck bei.

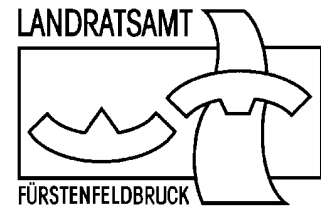
In letzter Zeit haben viele Menschen wieder entdeckt, wieviel besser Essen schmeckt, das aus frischen Zutaten zubereitet wird. Positiver Nebeneffekt: Mit saisonal und regional eingekauften oder sogar selbst angebauten Zutaten lassen sich gleichzeitig auch Klima und Geldbeutel schonen. Die nachfolgenden Tipps mit Verlinkung finden Sie auf der Homepage des Landratsamts unter „Klimaschutz im Alltag“ oder durch scannen des QR-Codes.

Regionales Einkaufen bedeutet praktisch automatisch auch saisonales Einkaufen und verspricht eine klassische Win-win-Situation: Obst und Gemüse, das reif geerntet wird, nur über kurze Strecken transportiert und nicht energieaufwendig gelagert werden muss, schmeckt am besten, behält seine wertvollen Inhaltsstoffe und ist aufgrund des zur Erntezeit erhöhten Angebots meist auch preislich günstiger. Aber was wächst bei uns wann? Einen digitalen **Saisonkalender** für Obst und Gemüse bietet z. B. die Verbraucherzentrale an.

Kurze Transportwege schonen das Klima. So ist es gar nicht erstaunlich, dass auf der Website des Energiewendevereins ZIEL21 auch eine Liste der **Wochenmärkte** im Landkreis zu finden ist.

Wer ausgerechnet am Tag des örtlichen Wochenmarkts keine Zeit zum Einkaufen hat (oder wem das dortige Angebot nicht ausreicht), für den hat das Regionalmanagement Fürstenfeldbruck 2020 seinen Regionalen Einkaufsführer neu aufgelegt. In dieser Broschüre, die gedruckt beim Landratsamt und online auf seiner Homepage [www.lra-ffb.de](http://www.lra-ffb.de) erhältlich ist, sind **Direktvermarkter** aus dem Landkreis aufgeführt – natürlich mit Angebot und Öffnungszeiten.

## Pressemitteilung Nr. 42



Seite 2

Frische regionale und saisonale Ware direkt nach Hause geliefert bekommen: Das ermöglichen verschiedene Anbieter unter dem Namen Abo-, Bio-, Öko- oder **Gemüsekiste**. Je nach Modell liefert der Anbieter dabei konkret bestellte Lebensmittel oder (sozusagen als „Überraschungspaket“) die Kiste mit allem, was gerade Saison hat – für unbekanntere Gemüsesorten oft auch mit passenden Rezeptvorschlägen.

Eine ganz besondere Art von Gemüsekiste bieten Betriebe der Solidarischen Landwirtschaft (kurz: **Solawi**). Hier finanzieren Privatleute gemeinsam einen bäuerlichen Betrieb und bekommen im Gegenzug ihren Anteil an den erzeugten Produkten. In vielen Fällen ist auch eine Mithilfe im Betrieb sowie Mitsprache bei der Planung möglich oder sogar erwünscht. Konkrete Projekte im Landkreis wie z. B. das Kartoffelkombinat in Egenhofen und die Solidarische Landwirtschaft am Donihof in Mammendorf sind mittels Karte auf der Seite des Netzwerks Solidarische Landwirtschaft ([www.solidarische-landwirtschaft.org](http://www.solidarische-landwirtschaft.org)) zu finden.

Für alle, die Obst, Kräuter und Gemüse selbst anbauen möchten, aber keinen (oder keinen geeigneten) eigenen Garten oder Balkon haben, bieten sich Gemeinschaftsgärten und andere Formen des **Urban Gardening** an. Von den Brucker Land Sonnenäckern über die Angebote des Puchheimer Stadtbeete-Projekts bis zum Gröbenzeller Pflanzgarten gibt es viele verschiedene Möglichkeiten zum Säen, Pflanzen und Ernten.

Und zu guter Letzt: Was tun mit den frischen Zutaten? Im Internet gibt es jede Menge Seiten mit Rezepten und Tipps für eine leckere, gesunde und klimaschonende Ernährung. Oder Sie werfen einfach mal wieder einen Blick in das gute alte Kochbuch...

Bildunterschrift (siehe Anlage):

Frischer geht's nicht: Salat und Gemüse direkt aus dem (Hoch)Beet (Quelle: Stadt Puchheim)

(Das Logo des Klimaschutzmanagements und der QR-Code befinden sich ebenfalls im Anhang; Quelle: LRA FFB.)

