



Gesondheet a Fitness

5 Portiounen Geméis & Uebst / Dag
(min. 400g Geméis & 250g Uebst / Dag / Erwuessenen)



1 Portioun entsprécht der Gréisst vun enger Handfläch -> Dem Alter ugepasst



Wichtig Nährstoffer

Vitaminen, 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



Gege Produktioun doheem oder am Gemeinschaftsgaart

Gemeinschaftsgäert fannen

eisegaart.lu

Akaf beim Produzent

Lokal Produzenten fannen

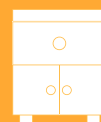
changeonsdemenu.lu

Stockage

D'Manier 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 & Zëmmertertemperatur)



Ouni Verpackung

Op Transport-, Lager- a Werbeverpackung verzichten



Ouni Zousatzstoffer a GMO

Frësch Liewensmëttel ouni Konservierungsstoffer



Ouni chemesch Düngung/ Pestiziden (Nofroen)



Manner Offall well keng Masseproduktioun & kuerz Verfallsweeër



Ënnerstëtzung vu lokalen Uebst- a Geméisbaueren

ökonomesch, ökologesch a sozial sënnvoll



Saisonal

Aspuerung vun Energie & Ressourcëschrönnend



Kuerz Transportweeër

Aspuerung vun Energie, Ressourcen & manner Schuedstoffemissiounen, Flächeverbrauch, Kaméidi & Infrastruktur-belaaschtung



Transparent Produktiounsketten
duerch direkte Kontakt mam Produzent



Onofhängeg vu grousser 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

Entsuerger

Bei Schëmmel oder Faulung & net iessbar Stécker



Kompost



Biotonn

Editeur

www.ebl.lu
info@ebl.lu
(+352) 24786831



An Zusammenarbeit mat



changeonsdemenu.lu

Publizéiert vun

Naturpark Our
Kontaktperson
www.klimapakt.naturpark.lu





Santé et forme physique

5 portions de légumes et fruits / jour
(au moins 400g de légumes et 250g de fruits / jour / adulte)



1 portion correspond à la taille d'une paume
-> adaptée à l'âge



Nutriments essentiels

vitamines, minéraux, fibres, métabolites secondaires des plantes, teneur élevée en eau et teneur relativement faible en calories



Effets sur la santé

Réduit le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et d'attaque cérébrale. Un potentiel préventif contre le cancer, la démence et le gain de poids

Production / Achat



Propre production à la maison ou dans le jardin communautaire

Achat chez le producteur

trouvez un jardin communautaire
eisegaart.lu

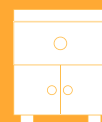
trouvez un producteur local
changeonsdemenu.lu

Stockage

Le type de stockage dépend également du degré de maturité des fruits et de la date de consommation prévue



Réfrigérateur (compartiment à fruits & légumes)



Cellier, cave ou armoire à provisions (frais et sombre)



Bol de fruits et légumes (lumineux & température ambiante)



Utilisation

Comment consommer les fruits et légumes très mûrs ou abîmés



confiture, chutney & conserver



smoothie & jus



soupe



congeler & sécher



offrir

Éliminer

En cas de moisissure ou de pourriture & les pièces non consommables



compost



déchets biodégradables

Sans emballage
pas d'emballage de transport, de stockage et promotionnel



Sans additifs et OGM
Nourriture fraîche sans conservateurs, etc.



Sans engrais chimiques / pesticides
(demandez)



Moins de déchets
car pas de production de masse et des courts circuits de vente



Soutien aux producteurs locaux de fruits et légumes
économiquement, écologiquement et socialement raisonnable



Saisonnier
économie d'énergie et conservation des ressources



Courts chemins de transport
économies d'énergie et de ressources et moins d'émissions polluantes, d'utilisation des sols, de bruit et d'infrastructures



Chaîne de production transparente
par contact direct avec le producteur



Indépendance des grandes entreprises
fruits et légumes locaux, autosuffisance du pays et indépendance par rapport à la politique de prix internationale



Editeur
www.ebl.lu
info@ebl.lu
(+352) 24786831



En collaboration avec



changeonsdemenu.lu

Publié par
Parc naturel Our
Personne de contact
www.klimapakt.naturpark.lu

