



## 3 Tipps für gutes Essen

Was ist gutes Essen? Diese Kühe hier jedenfalls “demonstrieren” vor dem Reichstagsgebäude mit Greenpeace dafür, dass es bei gutem Essen auch um Tierwohl geht.

Milch von Weidekühen ist nämlich gesünder und besser für die Artenvielfalt, für die Kühe sowieso.

Und wenn wir alle bei Milch und Käse etwas reduzieren, ist es noch klimafreundlicher.

Weitere Tipps, wie wir lecker und umweltfreundlicher essen können:

### 1. Wild ernten

Kostenlos und frisch: Überall wachsen auf öffentlichem Grund Obst, Kräuter und Nüsse. Sie sind für uns alle da. Brombeeren kann man zum Beispiel im Sommer sammeln, Äpfel oder Walnüsse im Herbst. Bringt Spaß und ist lecker!

### 2. Fleischlos glücklich

Mehr pflanzliche Ernährung ist tier- und klimafreundlich – und lecker! Schon mal vegane Chicken Nuggets probiert? Auch bei Milchprodukten können wir immer mal zu veganem Hafer- oder Sojajoghurt greifen. Oder wir machen uns einfach einen schönen, frischen Smoothie selber!

### 3. Buddeln im Blumentopf

Aus dem Samenkorn ist eine kräftige Tomatenpflanze geworden. Oder schon einmal nach Kartoffeln gebuddelt und dich gefreut, wenn unten noch ein dickes Exemplar war? Selber gärtnern bringt Spaß – und geht auch im Garten oder auf dem Balkon. Sogar auf der Fensterbank lässt sich zum Beispiel ein wunderschönes, grünes Kressebeet säen. Vielleicht habt ihr auch in der Schule eine Ecke, wo sich etwas anpflanzen lässt? Selbstgezoogene Tomaten schmecken so viel besser, versprochen!

# GREENPEACE