



Gesundheit und Fitness

5 Portionen Gemüse & Obst / Tag
(min. 400g Gemüse & 250g Obst / Tag / Erwachsener)



1 Portion entspricht
der Größe einer
Handfläche
-> Dem Alter angepasst



Wichtige Nährstoffe

Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe,
sekundäre Pflanzenstoffe, hoher Wasser-
und relativ niedriger Kaloriengehalt



Wirkung auf die Gesundheit

Senkt das Risiko für Bluthochdruck, Herz-
Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall.
Ein präventives Potenzial bei Krebs,
Demenz und Gewichtszunahme

Produktion / Kauf



**Eigenproduktion
zu Hause oder im
Gemeinschaftsgarten**

Gemeinschaftsgärten
finden:

eisegaart.lu

**Einkauf beim
Produzenten**

Lokale Produzenten
finden:

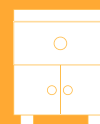
changeonsdemenu.lu

Lagerung

Die Art der Lagerung ist auch abhängig von
dem Reifegrad der Frucht und dem
beabsichtigten Zeitpunkt des Konsums



Kühlschrank
(Obst- &
Gemüsefach)



Speisekammer,
Keller &
Vorratsschrank
(kühl & dunkel)



Obst- &
Gemüseschüssel
(hell &
Zimmertemperatur)



Ohne Verpackung

Verzicht auf Transport-,
Lager- und
Werbeverpackung



Ohne Zusatzstoffe und GMO

Frische Nahrungsmittel
ohne Konservierungs-
mittel usw.



Ohne chemische Düngung/ Pestizide (Nachfragen)



Weniger Abfall

da keine
Massenproduktion &
kurze Verkaufswege



Unterstützung der lokalen Obst- + Gemüsebauern

Ökonomisch,
ökologisch & sozial
sinnvoll



Saisonal

Einsparung von
Energie &
Ressourcenschonend



Kurze Transportwege

Einsparung von
Energie, Ressourcen &
weniger Schadstoff-
emissionen, Flächen-
verbrauch, Lärm- &
Infrastrukturbelastung



Einsichtige
Produktionskette
durch direkten Kontakt
mit dem Produzenten



Unabhängig von Großkonzernen

Lokale Obst- & Gemüse-
sorten, Autarkie des
Landes und
Unabhängigkeit von der
internationalen
Preispolitik



Verwerten

Sehr reifes oder ramponiertes / geschädigtes Gemüse &
Obst oder Überreste sinnvoll verwerten



Marmelade,
Chutney
& einlegen



Smoothie
& Saft



Suppe



Ein-
frieren &
trocknen



Ver-
schenken

Entsorgen

Bei Schimmel-
befall oder Fäule
& nicht
verzehrbare Teile



Kompost



Biotonne

Herausgeber

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



In Zusammenarbeit mit



[changeons
de.menu.lu](http://changeons.de.menu.lu)

Veröffentlicht von

Gemeinde Consdorf
Kontaktperson
Robert Altier
robert.altier@consdorf.lu
(+352) 79 00 37-39



KlimaPakt
European Energy Award



Gesondheet a Fitness

5 Portioun 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 Gewichtszouam

Produktioun / Akaf



Eqe 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 & Zëmmertertemperatur)



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

Ouni Verpackung

Op Transport-, Lager- a Werbeverpackung verzichten



Ouni Zousazstoffer 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 & Ressourcëschoonend



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





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



Nutriment 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



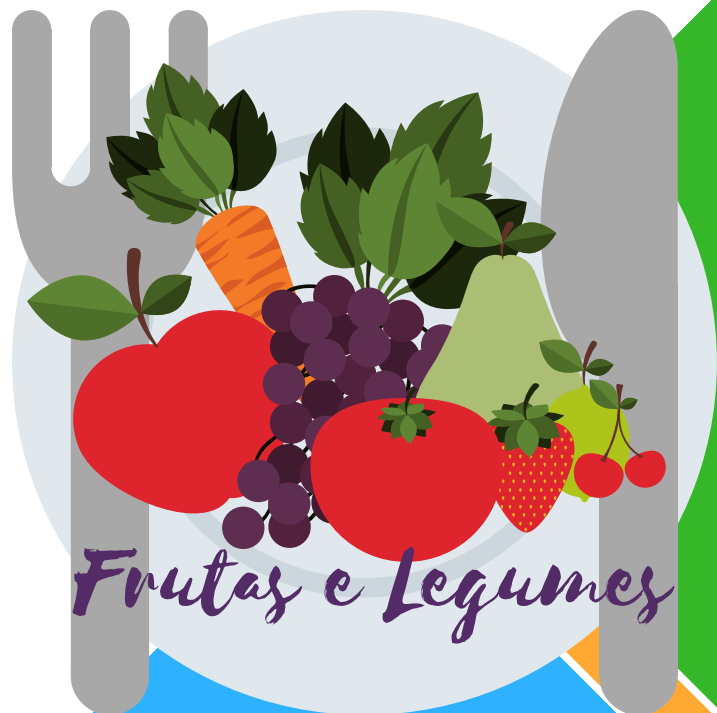
changeons de menu.lu

Publié par

Commune Consdorf
Personne de contact
Robert Alfter
robert.alfter@consdorf.lu
(+352) 79 00 37-39



Pacte Climat
European Energy Award



Saúde e Fitness

5 porções de legumes e frutas / dia
(pelo menos 400g de legumes e 250g de fruta / dia / adulto)



1 porção corresponde
ao tamanho de uma
palma
-> adaptada à idade



Nutrientes essenciais

vitaminas, minerais, fibras, metabolitos
vegetais secundários, elevado teor de água
e teor calórico relativamente baixo



Efeitos sobre a saúde

Reduz o risco de hipertensão, doença
cardiovascular e acidente vascular cerebral.
Potencial prevenção de cancro, demência e
ganho de peso

Produção / Compra



Produção própria em casa ou na horta comunitária

encontre uma
horta comunitária
eisegaart.lu

Compre diretament no produtor

encontre um
produtor local
changeonsdemenu.lu

Armazenamento

O tipo de armazenamento também depende do grau de maturidade dos
frutos e da data do consumo pretendido



Geladeira
(compartimento de
frutas e vegetais)



Adega, cave ou
armário de
armazenamento
(fresco e escuro)



Bacia de frutas
e vegetais
(temperatura
ambiente e luminoso)



Uso

Como consumir frutas e legumes muito maduros
ou danificados



compota,
chutney &
conserva



smoothie
& sumo



sopa



congelar
& secar



ofereça

Eliminar

Em caso de bolor
ou podridão não
consumível



adubo



resíduos
biodegradáveis

**Sem
embalagem**
sem embalagem de
transporte, armazenamento
e embalagem promocional



**Sem aditivos
e OGM**
alimentos frescos sem
conservantes, etc..



**Sem adubos
químicos /
pesticidas**
(peça informação)



Menos desperdício
não há produção em
massa e circuitos de
vendas curto



**Apoio aos
produtores locais
de frutas e legumes**
de maneira económica,
ambiental e social



Sazonal
economia de energia
e conservação de
recursos



**Rotas curtas de
transporte**
economia de energia e
de recursos e redução
de emissões, de uso de
solos, de ruído e de
infraestruturas



**Cadeia produtiva
transparente**
por contato direto com
o produtor



**Independência das
grandes empresas**
frutas e vegetais locais,
auto-suficiência e
independência da
política de preços
internacional



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



En collaboration avec



[changeons
de menu.lu](http://changeons
de menu.lu)

Publicado pela
Município Consdorf

Pessoa de contacto
Robert Alfter
robert.alfter@consdorf.lu
(+352) 79 00 37-39



Pacte Climat
European Energy Award