

حماية المناخ واختيار الطعام

سبع نصائح للتسوق من أجل التغذية الجيدة للمناخ



اختيار الفاكهة والخضروات الموسمية

يمكن شراء التفاح والعنب والبندورة من محلات السوبر ماركت على مدار السنة، لكنها تنمو خلال أشهر معينة في ألمانيا. يتم استيراد التفاح من نيوزيلندا، والعنب من الهند والبندورة من إفريقيا عندما لا يكون موسمها في ألمانيا. يساعد التقويم الموسمي في الاختيارات الأفضل للمناخ.



الأولوية للمنتجات التي تزرع في الإقليم

يتسبب طريق النقل الطويل في أنبعاث الكثير من غازات الاحتباس الحراري - الأسماك من المحيط الهادئ، والفاصوليا من مصر، والأفوكادو من بيرو. يضر الطعام الذي يتم استيراده بالطائرة بالمناخ. لذلك، فالأفضلية للأطعمة التي تزرع في ألمانيا والاتحاد الأوروبي خلال موسمها.



تجنب نفايات التغليف

هناك الكثير من العبوات غير الضرورية بكل بساطة - التفاح في ورق القصدير/الفويل والبرتقال المغلف في شبكة تغليف. من الأفضل شراء للأطعمة غير المعبأة إن أمكن عند التسوق. يوفر اختيار الأطعمة المناسبة من الفاكهة والخضروات على وجه الخصوص الكثير من البلاستيك والكرتون. يمكن التوفير في الأكياس التي تستخدم لمرة واحدة بأخذ كيس قماش قابل لإعادة الاستخدام عند الذهاب للتسوق.



تفضيل الطعام العضوي

إن إنتاج الأسمدة النيتروجينية المعدنية ومبيدات الآفات الكيميائية الاصطناعية، والتي تستخدم في الزراعة التقليدية، ضار جداً بالمناخ. هذه المواد ممنوعة الاستخدام في الزراعة العضوية.



verbraucherzentrale

Berlin

تناول المزيد من الأطعمة النباتية



يتم إنتاج العديد من الغازات الضارة بالمناخ أثناء عملية هضم الماشية. كما أن زراعة ونقل الأعلاف الحيوانية كثيفة الاستخدام للطاقة.

يتسبب النظام الغذائي النباتي في حوالي عُشر الغازات الضارة بالمناخ مقارنة بالأطعمة الحيوانية. لذلك، يُوصى باللجوء إلى الأطعمة النباتية أو تخصيص يوم للأطعمة النباتية عدة مرات في الأسبوع.

استهلاك منتجات الألبان عالية الدسم باعتدال



يتم استخدام كمية كبيرة من الحليب بشكل خاص لإنتاج الكريمة والزبدة وما شابه ذلك. يلزم 25 لتراً من الحليب لصنع كيلوغرام واحد من الزبدة.

عدم رمي الطعام في سلة المهملات



يرتبط كل طعام يتم التخلص منه باستهلاك مرتفع للموارد مثل الطاقة والمياه. يمكن تجنب الكثير من هدر الطعام من خلال الاستهلاك الحريص والواعي. هذا يحمي المناخ ويوفر النقود.

verbraucherzentrale

Berlin



بتمويل



الناشر

المحرر: مركز المستهلك برلين

Ordensmeisterstr. 15-16, 12099 Berlin

هاتف: 030 214 85-0

فاكس: 01 72 211 030

البريد الإلكتروني: mail@verbraucherzentrale-berlin.de

مسؤول الصحافة: دورتا إيس، عضو مجلس إدارة مركز

حماية المستهلك في برلين

النص: ,Saskia Erdmann ,Sabrina Schulz

Dr. Britta Schautz

التصميم: Henning Kunz / Martin Fischer

التاريخ: تشرين الأول/أكتوبر 2021

© Verbraucherzentrale Berlin e. V.