

Nachhaltige Lebensmittel für Brotboxen

Lebensmittel mit einer geringen Umweltbelastung sind jene, deren Produktion, Verarbeitung und Transport wenig negative Auswirkungen auf die Umwelt haben.

Saisonales Obst und Gemüse

Lebensmittel aus jeweiliger Region und Saison $\Rightarrow$ benötigen weniger Energie für Transport.

Pflanzliche Aufstriche

Pflanzliche Lebensmittel haben oft eine geringere CO_2 -Bilanz als Tierische (z.B. Blumenkohl 0,2% CO_2 ; Sellerie 0,2% CO_2 ; Weizkohl 0,1% CO_2 im Gegensatz zu Bio Rindfleisch 21,7% CO_2)

Vollkornprodukte

Brot und Brötchen sind weniger verarbeitet $\rightarrow$ benötigen weniger Ressourcen (Gesünder / Länger Sättigend)

Nüsse und Samen

Gesund, Effizient, nachhaltig

Pflanzliche Milchprodukte

Vegane Alternative zu Joghurt und Käse auf Basis von Hafer, Soja und Mandeln $\rightarrow$ Geringere Umweltbelastung vor allem wenn sie regional produziert werden

Unverpackte Snacks

Vermeidung von Einwegverpackungen, Reduziert Müll.