



## Tag der Schulverpflegung 2023 Aktionsgericht: Rotes Thai-Curry

### Saisonal, regional und veggie! Infozettel für Grundschulen

**Saisonal und regional:** Saisonales Gemüse steht beim heutigen Mittagessen im Mittelpunkt! Darunter versteht man Gemüse, das genau zu der Jahreszeit geerntet wird, zu der es natürlicherweise auch wächst. Im Herbst haben unter anderem Blumenkohl, Karotten und Erbsen in Deutschland Saison. Lebensmittel der Saison sind umweltfreundlich, da beispielsweise für den Anbau keine beheizten Gewächshäuser genutzt werden.



Fotos: pixabay

**Veggie:** Das Aktionsgericht ist vegetarisch. Das bedeutet, es enthält keine Lebensmittel, die von einem Tier stammen, wie Fleisch, Wurst, Milch, Käse oder Eier. **Tipp:** Mehr Gemüse, Obst und Getreide essen und seltener tierische Lebensmittel ist gut die Gesundheit und das Klima!

**Reste sind das Beste:** Wenn zuhause die Portion doch einmal zu groß war, können die Reste abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt und am nächsten Tag aufwärmt werden. Außerdem können die meisten Lebensmittel eingefroren und zu einem späteren Zeitpunkt verzehrt werden.

Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg wünscht  
„Guten Appetit“