

APPSolut nachhaltig – Klicken und Wischen für eine zukunftsfähige Welt

4) Ernährung

Was hat Essen mit Klimawandel zu tun? Eine Menge: Das Produzieren, Verarbeiten, Ausliefern, Lagern und Zubereiten von Lebensmitteln verbraucht jede Menge Energie und erzeugt Treibhausgase. In Deutschland ist der Bereich der Ernährung verantwortlich für rund **15 % des durchschnittlichen Pro-Kopf-Ausstoßes von CO₂**. Aber wie lässt sich der CO₂-Fußabdruck unseres Essens verkleinern, ohne dass man hungern muss? Es kommt vor allem darauf an, welche Lebensmittel wir konsumieren. Schon durch kleine Veränderungen lässt sich viel bewirken.




Saisonale und regionale Lebensmittel

Was gerade auf dem Acker in der Nachbarschaft wächst, muss nicht aufwändig transportiert und haltbar gemacht werden. Entsprechend sind regionale Äpfel im Herbst eine klimafreundlichere Wahl als Erdbeeren aus Argentinien. Ein Saisonkalender gibt euch einen Überblick, welches Obst und Gemüse wann empfehlenswert ist.

- Öffnet den „Play Store“.
- Sucht nach der App „GrünZeit“ der Verbraucherzentralen.
- Installiert die App auf dem Smartphone.



Kreuzt in der Tabelle an, in welchen Monaten Erdbeeren, Karotten und Äpfel aus dem Freiland geerntet werden können.

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
												
												
												

Essen vom Wegrund: www.mundraub.org



Ihr habt selbst keinen Garten und möchtet trotzdem Kräuter oder Obst ernten? Dann ist „**Mundraub**“ das richtige für euch! Das ist eine Internetplattform, auf der man öffentlich zugängliche Obstbäume, Haselnusssträucher oder Wildkräuterfundorte eintragen kann. JedeR, der vorbeikommt darf die Früchte ernten. Schaut doch mal, ob es in der Nähe der Schule auch was Leckeres gibt!

Fleischarme Ernährung

Tierische Lebensmittel haben eine relativ schlechte Ökobilanz, denn ihre Produktion erfordert viel Futtermittel, Wasser und Anbauflächen. Ganz auf Fleisch und Käse verzichten musst Du freilich nicht – weniger davon essen entlastet bereits das Klima.

Der Veganer verzichtet bei seiner Nahrungsaufnahme gänzlich auf tierische Produkte im Gegensatz zum Vegetarier: Vegetarier essen neben pflanzlichen Produkten noch Milchprodukte wie beispielsweise Joghurt, Käse und Quark. Auch Eier und Honig gehören für sie auf den Speiseplan.

★ Buchstabensalat

Findet die **15 verschiedenen Lebensmittel** oder Gerichte im Buchstabensalat auf der nächsten Seite! Die Wörter können senkrecht, waagrecht oder diagonal versteckt sein.

H	O	N	I	G	A	W	Z	Y	N	N	E	D	R	W	H	S	B	L	H
V	T	A	Y	Q	U	E	Q	J	A	V	D	Y	N	C	A	P	F	E	L
V	O	Z	W	T	R	R	G	T	S	E	N	M	I	E	M	I	H	O	E
G	F	L	S	E	O	F	K	U	S	Z	B	V	I	F	I	A	G	Y	M
F	U	A	L	O	I	U	S	E	M	C	G	V	K	A	E	S	E	S	P
O	N	O	L	M	J	S	N	Y	K	M	H	K	C	N	R	A	J	W	P
B	J	F	I	A	I	A	S	J	G	C	I	I	Q	N	D	L	I	D	K
K	S	G	G	S	F	L	J	W	T	X	D	B	N	T	B	A	N	I	C
P	J	V	L	T	P	A	C	O	U	D	R	X	A	K	E	T	R	O	S
D	J	C	P	G	J	M	A	H	G	R	D	A	P	E	E	V	M	D	S
E	N	Q	Y	A	R	I	O	J	S	H	S	C	A	J	R	N	Y	I	T
W	E	I	E	R	Y	P	Y	Q	D	C	U	T	S	O	M	C	T	N	L
V	O	M	M	A	O	I	K	R	U	Y	H	R	I	T	A	E	H	Z	B
P	P	N	R	A	Q	Z	C	L	P	A	V	O	T	K	R	Y	G	E	T
L	Z	G	O	M	H	Z	U	O	E	K	T	R	K	S	M	M	H	E	N
J	J	Y	T	U	A	A	D	T	P	H	L	Q	A	O	E	B	N	B	G
G	S	W	D	V	V	D	W	F	N	A	B	T	M	H	L	W	J	R	J
R	M	A	Z	R	F	M	S	O	A	U	M	G	O	Y	A	A	K	O	S
N	R	S	U	K	V	B	P	A	P	R	U	Z	M	U	D	K	D	T	L
D	P	R	X	D	S	A	L	R	Q	L	H	Q	W	Z	E	X	P	E	L

Welche Lebensmittel oder Gerichte essen **Veganer, Vegetarier und Allesesser**? Ordnet sie den drei Kategorien zu.

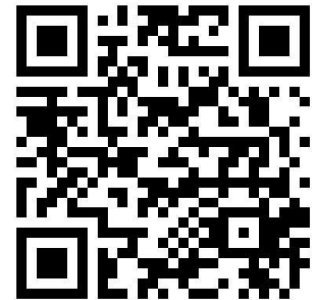
Veganer	Vegetarier	Allesesser

Lebensmittelverschwendung

Nicht nur was wir essen hat Einfluss auf unseren CO₂-Fußabdruck, sondern auch das, was wir nicht essen. Jährlich landen in Deutschland pro Person rund 100 Kilogramm Lebensmittel im Müll – Lebensmittel, die aufwändig produziert, verarbeitet und transportiert wurden. Diese Menge zu reduzieren, kann dazu beitragen, unsere Ernährung klimafreundlicher zu gestalten.

Zu diesem Thema gibt es einen interessanten Film: „**Taste the waste**“.

Wenn ihr den **QR-Code** scannt könnt ihr euch den Trailer anschauen. Wahrscheinlich müsst ihr vorher noch einen QR-Code-Scanner auf das Smartphone runterladen. Das geht über den Play Store, gebt dort einfach „QR Code Scanner“ in das Suchfeld ein.



Lebensmittel retten

Weniger Lebensmittelverschwendung entlastet nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel. Tipps und Reste-Rezepte für die Umsetzung und Reste-Rezepte gibt das Portal „**Zu gut für die Tonne**“: www.zugutfuerdietonne.de, auch als App verfügbar.



Wem das noch nicht reicht, kann auch Lebensmittel retten. Viele Produkte sind auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums genießbar, dürfen aber nicht mehr verkauft werden. Initiativen wie **Foodsharing** und die App „**Too Good to Go**“ bringen Anbieter und Abnehmer zusammen. Findet doch mehr heraus unter www.foodsharing.de.

5) Plastik

Das Meer ist heute einer Vielzahl von Bedrohungen ausgesetzt. Eine davon ist die Verschmutzung durch Plastikmüll. Wenn Plastik in Flüsse und Meere gelangt, entstehen durch die Sonnenstrahlung und Reibung immer kleinere Teilchen, die jedoch nicht abgebaut werden können (das würde ca. 300-500 Jahre dauern). Diese kleinsten Teilchen nennt man Mikroplastik, und sie reichern sich immer mehr in unseren Ozeanen an. Tiere verwechseln das Mikroplastik mit Nahrung, und so gelangt es z.B. durch Fische, die wir essen, auch wieder in unseren Nahrungskreislauf. Kunststoffe werden auch in einer Vielzahl von Kosmetikprodukten verwendet: u.a. als Schleifmittel, Bindemittel, Füllmittel und Filmbildner.

Neben Mikroplastik gibt es aber noch eine Menge anderer bedenklicher Stoffe, die in vielen Produkten enthalten sind und der Umwelt aber auch unserer eigenen Gesundheit schaden. Mit der **App „Code Check“** könnt ihr herausfinden, ob und wie viele dieser schädlichen Stoffe sich in den vor euch liegenden Produkten befinden!



Was meint ihr? Wie groß ist der Anteil bedenklicher Inhaltsstoffe (rot) in den Produkten, die ihr zu Hause habt? Malt die Kreise entsprechend aus.

Beispiel: so sieht das bei einer Standard-Zahnpasta aus.



Das schätze Ich:

Das sagt der „Code Check“:

Peeling



Deo



Shampoo



Sonnencreme



Waschmittel



Nagellack



Butter selbst schütteln

Viele Dinge kann man auch ganz einfach selbst herstellen. Habt ihr zum Beispiel schon mal selber Butter gemacht? Das könnt ihr jetzt zusammen ausprobieren und dann ein leckeres Butterbrot genießen.

TIPP: Du kannst die Butter auch mit Gewürzen oder Kräutern, z.B. Pfeffer, Salz, Schnittlauch, Rosmarin oder Zitronenabrieb, verfeinern.

6) Klimaschutz

Mein CO₂-Fußabdruck



Beim CO₂-Fußabdruck handelt es sich um die Menge an Kohlenstoffdioxidausstoß, die ein Mensch in einer bestimmten Zeit verursacht. Diese CO₂-Bilanz zeigt auf, wie man im Durchschnitt dasteht: Bei einem großen Fußabdruck, werden überdurchschnittlich viele Treibhausgase verursacht; ein kleiner Fußabdruck hingegen bedeutet, dass man schon einigermaßen klimafreundlich lebt. Möchte man wissen, wie die eigene Klimabilanz aussieht, kann man den CO₂-Fußabdruck berechnen. Hierzu sind einige Angaben zu Stromverbrauch, Heizbedarf, Konsumverhalten, Essgewohnheiten und Transport notwendig.

Mit dem „Footprintcalculator“ könnt ihr euren persönlichen CO₂-Fußabdruck berechnen.

- Öffnet den Internetbrowser am Computer.
- Ruft dann folgende Website auf: www.footprintcalculator.org
- Ganz oben rechts könnt ihr die Sprache einstellen.
- Klickt auf „Machen Sie den ersten Schritt.“
- Gebt eure Email-Adresse ein und klickt auf „Absenden“.
- Beantwortet die Fragen.

Euer persönlicher Erdüberlastungstag: _____

Wenn alle so leben würden wie ich, bräuchten wir _____ Erden.

Der durchschnittliche CO₂-Fußabdruck liegt in Deutschland bei 11 t CO₂ pro Kopf. Damit weiterhin ein gutes Leben für alle auf unserer Erde möglich ist, sollten wir maximal 2 t CO₂ pro Kopf verursachen.

Schreibt fünf Tipps auf, wie ihr im Alltag das Klima schützen und CO₂ einsparen könnt!

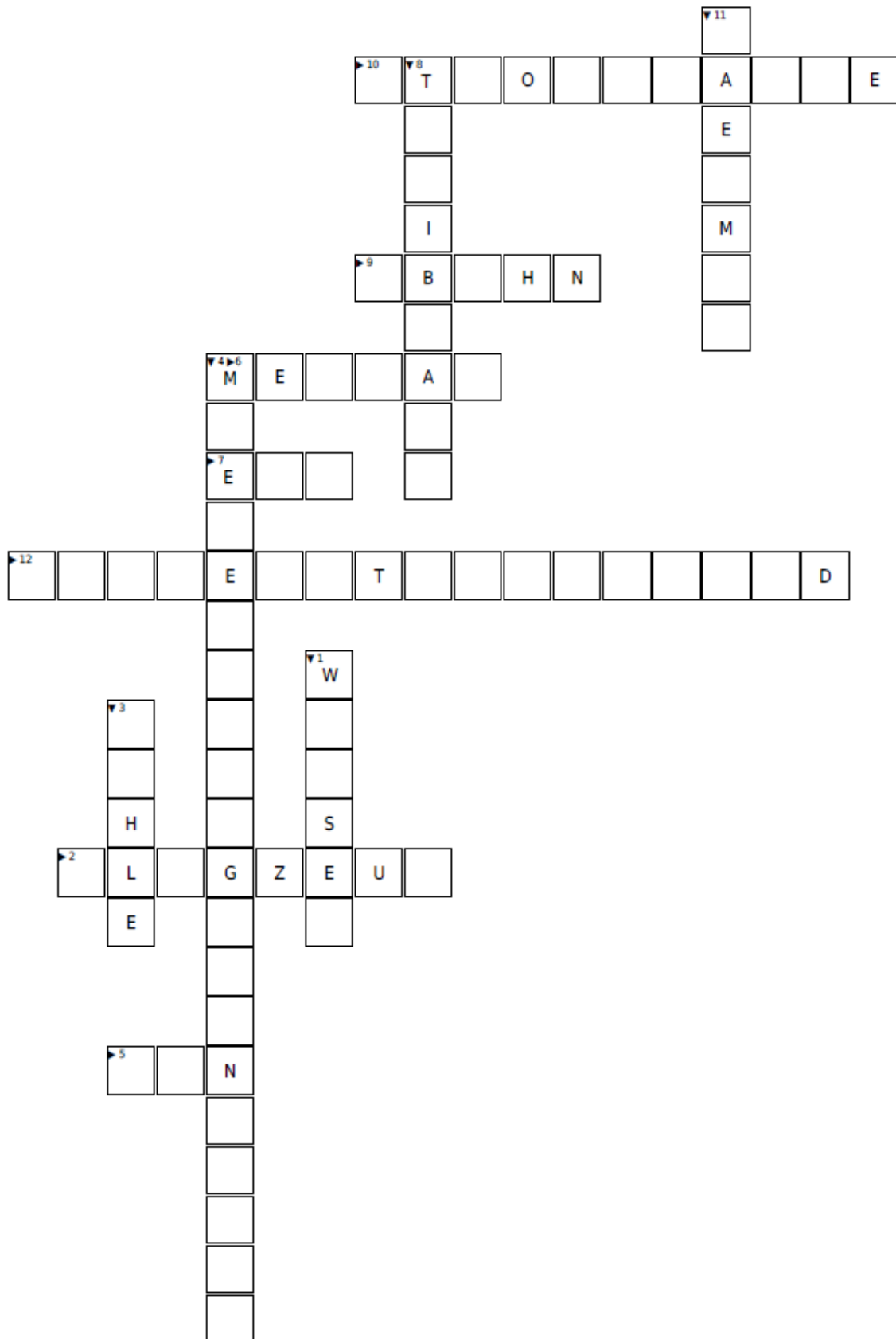


Klima-Kreuzworträtsel

Zum Abschluss dieser Station müsst ihr noch das Klima-Kreuzworträtsel auf der nächsten Seite lösen.

Lösungshinweise:

- ① Erneuerbare Energiequelle
- ② Verkehrsmittel, das CO₂ verursacht
- ③ Fossile Energiequelle
- ④ Folge des Klimawandels
- ⑤ englisches Wort für Sonne
- ⑥ Treibhausgas, das von Kühen ausgestoßen wird
- ⑦ CO₂-pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland in Tonnen
- ⑧ anderes Wort für Gewächshaus
- ⑨ klimafreundliches öffentliches Verkehrsmittel
- ⑩ Schutzhülle um unsere Erde
- ⑪ Durch den Treibhauseffekt wird das Klima auf unserer Erde...
- ⑫ CO₂ ausgeschrieben



A circular illustration of the Earth, showing the continents of North and South America in green against a light blue ocean. The globe is surrounded by a ring of various icons representing different aspects of life and industry. Starting from the top and moving clockwise, the icons include: a yellow sun with rays, a grey city skyline with a bicycle in front, a white airplane, a grey factory with two smokestacks emitting black smoke, a red car, a black and white train, a blue and white hot air balloon, a yellow school bus, a blue solar panel, a grey wind turbine, and a green field with a white fence. The entire scene is set against a light blue background with a few small white clouds.

Mit der **Memo-Funktion** auf eurem Smartphone könnt ihr eure Vorsätze festhalten. Schreibt mindestens drei Dinge auf, die ihr euch ab heute vornehmt!

Lösungswort: _____