

GREEN CITY

Der Verein.

KLIMA KÜSCHE



ARBEITSHEFT



SETZ DICH TÄGLICH
FÜR MEHR KLIMASCHUTZ EIN!

Dies ist dein Arbeitsheft zur Klimaküche, zu deinen Projekttagen mit Green City. Es geht darin um die Klimakrise und ums Essen – und um die Frage, was du selbst zum Klimaschutz beitragen kannst. All diese Themen hast du schon gemeinsam mit uns bearbeitet. Hier kannst du sie wiederholen und weiterdenken...

Was haben das Klima auf unserer Erde, das Wetter vor deiner Haustür und deine Ernährung miteinander zu tun?	S. 4 – 7
Wie klimafreundlich isst du schon? Mach den Klimacheck!	S. 8 – 9
Klimagerecht essen: Welche Tipps kannst du beachten? Welche Möglichkeiten hast du?	S. 10 – 24
Was für ein Ess-Typ bist du? Finde es hier heraus.	S. 25 – 27
Nimm das Essensangebot an deiner Schule unter die Lupe!	S. 28 – 29
Finde heraus wie viel Zucker in Lebensmitteln versteckt ist!	S. 30 – 33
Fairness ist dir wichtig? Schau nach, wie du auch beim Essen darauf achten kannst.	S. 34 – 35

Am Ende des Hefts weißt du Bescheid, worauf es bei einer zukunftsfähigen – also einer klimafreundlichen, gesunden und fairen – Ernährung ankommt. Dann kannst du selbst entscheiden, was dir wichtig ist und was du ab jetzt verändern möchtest. Wir wünschen dir alles Gute für deine Vorhaben und viel Freude beim Ausprobieren.

DEIN GREEN CITY-TEAM

WORUM GEHT'S EIGENTLICH IN DER KLIMAKÜCHE?

Um unser Klima, unser Essen und unsere Zukunft.

→ **Beginnen wir mit dem Klima.
Genauer: mit dem Treibhauseffekt.**

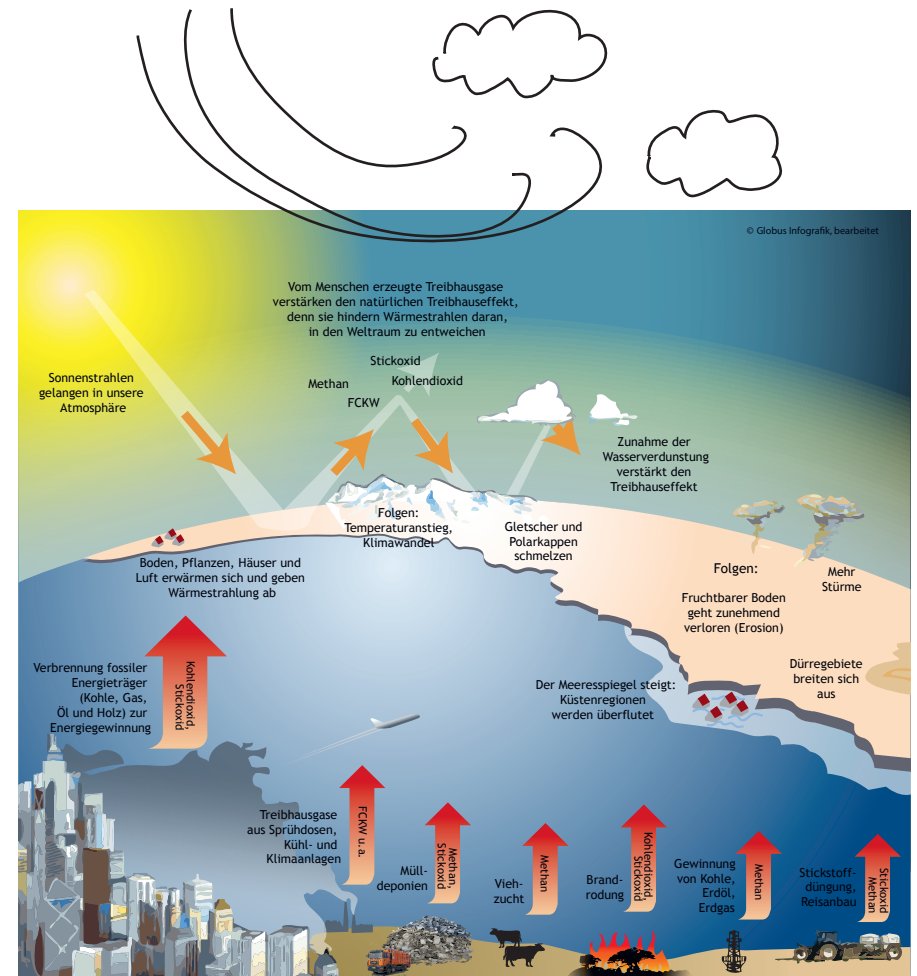
Unsere Atmosphäre (die Lufthülle, die unsere Erde umgibt) enthält Wasserdampf, der sich hauptsächlich aus verdunstetem Meerwasser bildet. Sonnenstrahlen, die zu uns gelangen, werden durch diesen Puffer aus Wasserdampf daran gehindert, schnell wieder zu entweichen. So erwärmen sich der Boden, die Pflanzen und die Häuser um uns herum. Auch die Luft wird warm.

Den gleichen Effekt kannst du in einem Gewächshaus aus Glas beobachten: Sonnenstrahlen, die durch das Glasdach gelangen, werden durch den Puffer aus Glas daran gehindert, schnell wieder zu entweichen. So erwärmen sich der Boden, die Tomatenpflanzen und die Luft im Glashaus. Aus diesem Vergleich stammt der Begriff Treibhauseffekt.

Ohne den natürlichen Treibhauseffekt wäre unsere Erde bei -19°C buchstäblich eingefroren. Durch den Puffer aus Wasserdampf hat sich unsere Erde jedoch auf eine Durchschnittstemperatur von 14°C erwärmt. Das Leben auf der Erde konnte entstehen.

→ **Das Klima der Erde verändert sich.
Das liegt an uns Menschen.**

Wir brauchen eine Menge Energie, um unsere Wohnungen zu heizen und elektrische Geräte zu nutzen. Wir benötigen Energie, um Fabriken zu betreiben, um zu reisen und Dinge hin- und her zu transportieren. Bei der Produktion dieser Energie entsteht meistens Kohlendioxid (CO_2), ein Treibhausgas. Es entweicht in die Atmosphäre, der Puffer um unsere Erde verdichtet sich und die Sonnenstrahlen bleiben länger auf der Erde. So steigt die Durchschnittstemperatur weiter an und unser Klima wandelt sich.





→ Eine Klimakrise entsteht.

Seit einiger Zeit spüren wir den Wandel unseres Klimas ganz deutlich. In Europa waren die letzten Winter milder und trockener als zuvor. Es hat weniger geschneit. Die Sommer waren heiß, es hat wochenlang nicht geregnet. Felder sind verdorrt, Flüsse sind ausgetrocknet und es kam zu Waldbränden. Im Frühling und Herbst konnten wir die Klimaveränderung ebenfalls spüren: Es gab mehr Stürme als in vergangenen Jahren und heftige Regenfälle haben Sturzfluten und Überschwemmungen mit sich gebracht. In anderen Erdteilen zeigt sich der Klimawandel noch stärker als bei uns. Am Nordpool schmilzt das Eis und in Ländern entlang des Äquators wird das Wasser knapp. In Teilen Afrikas und Asiens können Menschen ihre Äcker nicht bewässern und ihre Nutztiere nicht mehr tränken. Wegen der Dürre vertrocknen Obst, Gemüse und Getreide. Es gibt kaum mehr Lebensmittel, Tiere sterben und die Menschen fliehen, um in anderen Regionen der Erde ein neues Zuhause zu finden.

→ Was hat das mit mir zu tun?

Wir müssen uns dem veränderten Klima anpassen und Menschen aufnehmen, die in ihrer Heimat nicht mehr leben können. Gleichzeitig können wir dafür sorgen, dass sich die Erde nicht noch weiter aufheizt. Packen wir's an!

Und was hat das mit dem Essen zu tun?

Eine ganze Menge! Neue Studien zeigen, dass ein Viertel unserer klimaschädigenden Gase mit unserem Essen zu tun haben. Je nachdem, was du im Laden auswählst, trägst du mehr oder weniger zur Erderwärmung bei.

- Obst und Gemüse ist meist klimafreundlicher als Fleisch- und Milchprodukte.
- Bioprodukte sind klimafreundlicher als Nicht-Bio-Produkte.
- Lebensmittel aus der Region sind meist klimafreundlicher als solche, die aus der Ferne kommen.
- Frische, unverarbeitete Produkte (wie Milch oder Karotten) sind klimafreundlicher als Fertigprodukte (wie Pizza und Pudding).
- Lebensmittel sind unverpackt klimafreundlicher als verpackt.

→ **Du kannst dich mit deinem Essen täglich aufs Neue für den Klimaschutz einsetzen!**

AUFGABEN

- 1) Unterstreiche die im Text erwähnten Naturkatastrophen.
- 2) Ordne die Naturkatastrophen den Bildern zu.

KLIMACHECK

SO ESSE ICH

1) Entscheide spontan für jede Zeile auf Seite 9

Trifft eher die linke oder die rechte Aussage auf dich zu?

Markiere deine Position mit einem Kreuz.

Beispiel: Wenn du mehrmals am Tag Fleisch isst, gehört dein Kreuz in der ersten Zeile ganz nach rechts.

Wichtig: Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten!

2) Verbinde die Kreuze durch eine Linie

Male die Fläche rechts von der Linie grün aus.

So könnte das aussehen:



3) Vergleiche mit deinem*r Tandempartner*in die Größe eurer grünen Flächen.

Ich esse nie Fleisch. Ich esse mehrmals am Tag Fleisch.

Bei uns gibt es keine Fertigprodukte wie Tütensuppen oder Tiefkühlpommes. In unserer Küche wird ausschließlich mit Fertigprodukten gekocht.

Wir erledigen unseren Einkauf immer zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Wir erledigen unseren Einkauf immer mit dem Auto.

Ich esse täglich mehrmals Obst. Ich esse nie Obst.

Ich esse nie Lebensmittel, die mit dem Flugzeug zu uns transportiert worden sind. Es ist mir egal, wo mein Essen herkommt und wie es transportiert wurde.

In unserer Küche wird Obst und Gemüse immer frisch zubereitet. Obst und Gemüse kommt in unserer Küche nur aus der Dose oder aus dem Eisfach.

Unseren Backofen benutzen wir nur, wenn es sich wirklich lohnt. Unseren Backofen benutzen wir oft auch für kleine Portionen.

Ich esse mehrmals am Tag Gemüse. Ich esse nie Gemüse.

Ich esse (ohne Ausnahme) das Obst und Gemüse, das bei uns Saison hat. Ich esse das Obst und Gemüse, auf das ich gerade Appetit habe – egal zu welcher Jahreszeit.

Ich esse nur Bio-Produkte. Ich esse nie Bio-Produkte.

Wenn wir Orangensaft, Schokolade und Kaffee kaufen, achten wir immer auf das Fairtrade-Siegel. Wir kaufen nie Produkte aus fairem Handel.

Wir sparen beim Kochen Energie, indem wir immer einen Deckel auf dem Kochtopf setzen und Restwärme nutzen. Wir kochen immer ohne Deckel und achten nicht auf unseren Energieverbrauch.

TIPP 1

WENIGER FLEISCH & MEHR GEMÜSE

- Bei der Produktion von Fleisch und Wurst gelangen deutlich mehr Treibhausgase in die Luft als beim Anbau von Getreide, Gemüse und Obst.
- Viele Tiere werden mit Sojaschrot gefüttert. Soja wird oft auf großen Plantagen angebaut, die mit Kunstdünger gedüngt werden. Bei der Herstellung und der Nutzung dieser Düngemittel werden klimaschädigende Gase freigesetzt (vor allem Distickstoffmonoxid = Lachgas).
- Ein Großteil des bei uns verfütterten Sojas stammt aus Südamerika. Es wird in Überseeschiffen zu uns transportiert. Und diese Schiffe produzieren große Mengen Treibhausgase (Kohlendioxid).
- Um neue Flächen für den Anbau von Sojabohnen zu schaffen, wird in Südamerika Regenwald gerodet. Dabei ist der Regenwald für uns sehr wichtig – gerade jetzt, wo sich das Klima auf der Erde immer schneller verändert. Er ist ein riesiger Wasserspeicher, produziert fast die Hälfte des gesamten Sauerstoffs der Erde und wandelt die meisten Treibhausgase um.
- Rinder, Schafe und Ziegen stoßen bei ihrer Verdauung Treibhausgase aus (Methan).
- Bei der Lagerung von Stallmist und Gülle entstehen klimaschädigende Gase (Stickoxid und Methan).
- Wenn du weniger Fleisch und Wurst isst, schonst du unser Klima!



AUFGABEN

1) Welche Auswirkungen hat es für das Klima, wenn viele Rinder gehalten werden?

2) Welche beiden schädlichen Gase entstehen bei der Lagerung von Stallmist und Gülle?

3) Wenn eine Kuh 1 kg Hafer frisst, setzt sie deutlich weniger als 1 kg Fleisch an. Warum ist das so?

TIPP 2

MILCHPRODUKTE ERSETZEN

Vegetarier*innen verzichten auf Fleisch, Wurst und Fisch. Für ihr Essen sollen keine Tiere sterben. Veganer*innen gehen einen Schritt weiter: Sie essen und trinken auch nichts, was von lebenden Tieren stammt. Sie verzichten auf Milchprodukte, Eier und Honig.

Das hört sich langweilig an? Aber denk doch an das ganze Obst und Gemüse: an Tomaten und Gurken, Rote und Gelbe Bete, Paprika, Karotten, Kürbis und Oliven, an Brokkoli, Grünkohl und Blumenkohl, an Äpfel, Nektarinen, Beeren, Bananen, Melonen und Orangen, an Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Grüne Bohnen und Sojabohnen*, an Getreide wie Hafer, Roggen, Dinkel, Hirse und Reis und an Quinoa, Amarant und Buchweizen, an Nüsse, Samen und Kerne wie Mandeln, Walnüsse, Leinsamen und Hanfsamen. Außerdem gibt es vegane Fleischalternativen wie Tofu oder Seitan und pflanzliche Alternativen zu Milch, Joghurt oder Käse, die aus Soja, Nüssen oder Getreide hergestellt werden.

→ Was für eine riesige Auswahl!

AUFGABEN

1) Welche veganen Lebensmittel kennst du noch?

* Die meisten Hersteller von Sojalebensmitteln achten auf einen nachhaltigen, gentechnikfreien Anbau. Sie beziehen ihr Soja aus EU-Ländern, nicht aus den Gebieten des Regenwalds.

2) Schau beim nächsten Einkauf in die Regale:

a) Welche veganen Milchalternativen findest du?

b) Welche milchfreien Brotaufstriche entdeckst du?

c) In welchem Geschäft warst du?

Milchprodukte enthalten unterschiedlich viel Fett. Je höher der Fettgehalt ist, desto mehr Milch wird für ihre Herstellung gebraucht. Deshalb sind fettreiche Produkte wie Butter, Sahne und Käse sehr viel schlechter für unser Klima als reine Milch. Probiere die Alternativen aus und schone unser Klima!

Wenn du dich komplett vegan ernähren willst, solltest du dich von deinem Haus- oder Kinderarzt beraten lassen. Sonst könnte es sein, dass du nicht alle Vitamine und Nährstoffe erhältst, die du zum Wachsen benötigst.



TIPP 3

AUF DIE HERKUNFT ACHTEN

Denn regional ist die erste Wahl!

→ Apfel oder Mango?

Obst- und Gemüsesorten, die nicht bei uns wachsen, werden teils über weite Strecken zu uns transportiert. Das braucht viel Energie. Wenn du aber Äpfel aus der Region an Stelle einer Mango in den Einkaufswagen legst, vermeidest du lange Transportwege. Du sparst Energie und schonst unser Klima!

→ Mit dem Schiff oder mit dem Flugzeug?

Aus weit entfernten Ländern kommen die meisten Produkte mit Hochseeschiffen zu uns, einige auch per Flugzeug. Flugtransporte verbrauchen extrem viel Energie – sie sind ein „Klimakiller“. Um 1 kg Mangos (etwa vier Früchte) 1000 km zu transportieren, braucht man je nach Transportmittel unterschiedlich viel Energie. Eine gebräuchliche Einheit der Energie ist die kWh (gesprochen: Kilowattstunde).

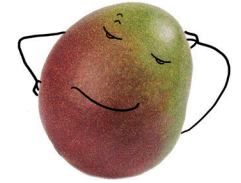
  3,4 kWh

  0,225 kWh

  0,066 kWh

  0,015 kWh

AUFGABEN



1) Ergänze!

- 1 kWh entspricht 10 Stunden Computerspielen
- 2 kWh entsprechen _____ Stunden Computerspielen
- 3 kWh entsprechen _____ Stunden Computerspielen
- 4 kWh entsprechen _____ Stunden Computerspielen

2) Einige Mangos, die wir in München kaufen, kommen von den Philippinen. Sie werden mit dem Flugzeug über eine Strecke von 10.000 km bis nach München transportiert.

a) Berechne, wie viel Energie für den Flug von 4 Mangos von den Philippinen nach München notwendig ist.

Rechnung:

Antwort: Um 4 Mangos mit dem Flugzeug von den Philippinen nach München fliegen zu können, werden _____ kWh Energie benötigt.

b) Wie viele Stunden könntest du mit dieser Energie Computer spielen? Denke bei der Berechnung an deine Antwort von Aufgabe 2a.

Rechnung:

Antwort: Mit der Energie, die für den Transport von 4 Flug-Mangos benötigt wird, könnte ich _____ Stunden lang Computer spielen. Das sind _____ Wochen am Stück, Tag und Nacht!

Und weißt du was? Wir haben noch gar nicht mitgerechnet, dass Mangos vom Flughafen aus auch noch weiter bis in den Laden transportiert werden. Das kostet zusätzlich Energie!

TIPP 4

SAISONAL EINKAUFEN



Alles zu seiner Zeit

→ Alte Gemüsesorten entdecken

Im Sommer und im Herbst reifen viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten auf unseren Äckern und Streuobstwiesen. Es gibt eine große Auswahl an saisonalen Früchten. Im Winter und im Frühling scheint die Auswahl deutlich kleiner zu sein – aber nur auf den ersten Blick! Denn immer mehr Landwirt*innen besinnen sich auf alte Gemüsesorten und bieten sie zum Verkauf an. Kennst du Pastinaken, Schwarzkohl und Steckrüben? Oder den Kohlrabi "Superschmelz", der bis ins Frühjahr hinein superzart schmeckt? Probier's mal!

→ Gemüse und Obst aus dem Freiland

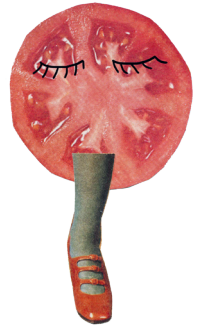
Einige Pflanzen brauchen zum Wachsen und Reifen viel Wärme, Paprika und Tomaten etwa. Sie können unter Folien oder im unbeheizten Gewächshaus angebaut werden. Oft werden sie aber auch in beheizten Gewächshäusern gezogen. Das kostet Energie und belastet unser Klima. Der Freilandanbau, ein Anbau von Obst und Gemüse auf dem Acker draußen, schont unser Klima.

→ Kauf' saisonal

In deinem Saisonkalender siehst du, welches Obst und Gemüse bei uns zurzeit geerntet werden kann (Frischware) – und auch das, was du über viele Monate aus regionalem Anbau bekommst (Lagerware).



AUFGABEN



1) Schau in den Saisonkalender:

a) Welches Gemüse gibt es gerade aus dem Freilandanbau?

b) In welchen Monaten gibt es Tomaten aus geschütztem Anbau, wann aus dem beheizten Gewächshaus?

c) Wie ist es möglich, dass wir bei uns im Winter Tomaten essen, obwohl sie da keine Saison haben?

TIPP 5

BIO-LEBENSMITTEL BEVORZÜGEN

Bio oder konventionell?

→ „Ist es richtig, dass Bioprodukte teurer sind als andere?“ (Mia, 12 Jahre)

Bioprodukte sind tatsächlich häufig teurer als konventionelle Produkte. Das hat mehrere Gründe: Biolandwirt*innen bearbeiten ihre Böden schonend. Sie verzichten auf Spritzmittel, sie lassen dem Boden Ruhezeiten und nutzen Gründüngung (Klee, Lupinen und Wicken) statt Kunstdünger. Für die Natur ist das sehr gut.

Biolandwirt*innen halten ihre Tiere möglichst artgerecht. Sie haben reichlich Platz im Stall und können sich draußen bewegen. Dadurch, dass die Tiere nur natürliches Futter bekommen, wachsen sie langsamer als konventionell gehaltene Tiere. Es dauert länger, bis sie groß genug für die Schlachtung sind. Biokühe geben auch weniger Milch als konventionell gehaltene Milchkühe, Biohennen legen weniger Eier.

Wenn sich Biolandwirt*innen an den natürlichen Lebensbedingungen von Pflanzen und Tieren orientieren, dann ist das für den Klima- und Naturschutz fantastisch. Eine solche Arbeitsweise braucht aber mehr Zeit. Die zusätzlichen Arbeitsstunden zahlen wir bei Bioprodukten mit, genauso wie den zusätzlichen Platz, den die Tiere auf Biohöfen erhalten.

→ „Was ist an Biogummibärchen eigentlich bio?“ (Alisha, 8 Jahre)

Biogummibärchen bestehen zu mindestens 95 Prozent aus Biozutaten. Oft werden sie mit Maissirup, Apfelsaftkonzentrat oder Honig gesüßt anstatt mit weißem Zucker. Den fruchtigen Geschmack bekommen Biogummibärchen meist durch Fruchtkonzentrate aus Äpfeln, Zitronen oder Johannisbeeren. Künstliche Geschmacksstoffe werden nicht verwendet. Viele Biogummibärchen sind vegan. Sie enthalten keine Gelatine*. Und Biogummibärchen werden ausschließlich mit natürlichen Farbstoffen gefärbt.

* Gelatine wird aus der Haut von Schweinen und Kühen und aus Knochen und Gräten hergestellt.

→ „Sind Bioprodukte besser fürs Klima?“ (Muhammad, 13 Jahre)

Biolandwirt*innen verzichten auf Spritzmittel und Kunstdünger, deren Produktion sehr energieaufwändig ist. Das ist gut fürs Klima. Demeter-Bauern und -Bäuerinnen verpflichten sich außerdem zu einer Kreislaufwirtschaft. Sie halten so viele Tiere, wie sie mit ihrem Land ernähren können und deren Mist nutzen sie zum Düngen ihrer Felder. Das schont unser Klima ungemein.

AUFGABEN

1) Was würdest du antworten, wenn du gefragt wirst, warum Bioprodukte oft teurer sind als andere?

Bioprodukte sind meist teurer, weil...

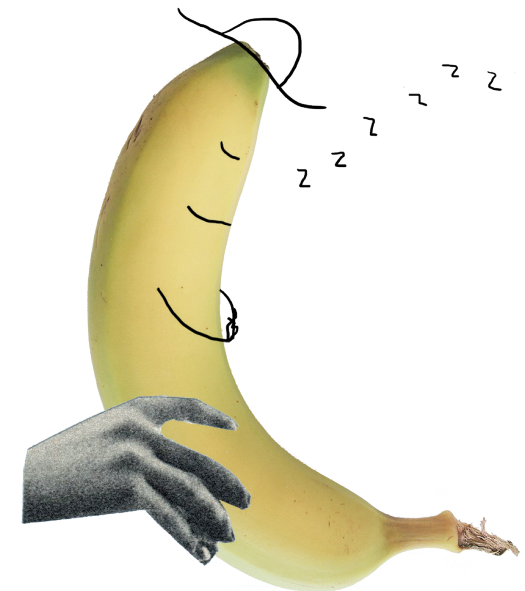


<p>Beim EU-Bio-Siegel kannst du dich darauf verlassen, dass Bio-Mindestanforderungen eingehalten werden. Es gibt auch andere Siegel mit teilweise viel strengeren Richtlinien! Aber wenn du unsicher bist: Suche nach diesem Siegel.</p>	
<p>Mit dem deutschen Biosiegel können Produkte gekennzeichnet werden, die die selben Richtlinien wie das EU-Biosiegel einhalten. Es ist gleichbedeutend.</p>	
<p>Einige Supermärkte haben eigene Bio-Markenzeichen. Sie garantieren, dass die Produkte die Richtlinien des EU-Bio-Siegels erfüllen. Denn wo „Bio“ draufsteht, muss auch Bio-Qualität drin sein. Andere Begriffe allein, wie zum Beispiel „naturnah“, „natürlich“ oder „kontrolliert“ reichen aber nicht aus!</p>	
<p>Das Bioland-Siegel hat für seine Betriebe strengere Regeln als das EU-Bio-Siegel. So schreibt der Verband zum Beispiel vor, dass jedes Tier Auslauf ins Freie haben muss. Die EU-Bio-Kriterien schreiben nur vor, dass Tiere „so oft wie möglich“ ins Freie gelassen werden.</p>	
<p>Das Demeter-Siegel ist das älteste Bio-Siegel Deutschlands und hat viel strengere Kriterien als das EU-Bio-Siegel. Auf Demeter-Höfen muss es beispielsweise immer auch Tiere geben und das Futter sollte möglichst auf dem eigenen Hof angebaut werden.</p>	
<p>Die Richtlinien für das Naturland-Siegel sind in einigen Punkten deutlich schärfer als die des EU-Bio-Siegels. So gelten für die Tierhaltung deutlich strengere Vorschriften und auch für die Angestellten gibt es faire Arbeitsbedingungen.</p>	
<p>Produkte mit dem Bayerischen Biosiegel orientieren sich an den Richtlinien der Anbauverbände Bioland, Biokreis, Demeter und Naturland. Sie werden komplett in Bayern hergestellt, jede einzelne Zutat stammt aus Bayern.</p>	

2) An der Lerntheke findest du Aufkleber mit farbigen Siegeln und Markenzeichen. Sie alle sind auf Lebensmittelverpackungen zu finden und kennzeichnen die Produkte als „Bio“.

a) Schneide alle Siegel aus und ordne sie den Beschreibungen auf der linken Seite zu.

b) Hole dir anschließend von der Lerntheke das Lösungsblatt. Wenn du die richtige Wahl getroffen hast, klebe die Siegel neben den Beschreibungen auf.





TIPP 6

SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT

Im Raum München gibt es zwei Solidarische Landwirtschaften. Schon über 5000 Münchner*innen sind dabei und bilden mit Gärtner*innen oder Landwirt*innen aus dem Umland diese Gemeinschaften. Sie überlegen zusammen, welches Obst und Gemüse bei uns gut wächst und was sie gerne essen – und das wird angebaut. Die Ernte wird geteilt. Wer mitmacht, zahlt einen gewissen Beitrag für alles, was in der Gärtnerei gebraucht wird und bekommt dafür einmal in der Woche eine Kiste mit frischem Obst und Gemüse aus der Region – in Bioqualität und ohne unnötige Verpackung.

→ Die Kiste am Fahrradschuppen

Spielt die Szene am Fahrradschuppen nach und überlegt euch ein passendes Ende.

Emir und Freda stehen am Fahrradschuppen, schieben eine Plane zur Seite und holen eine Kiste hervor. Darin: Eine Menge Gemüse. Luca kommt dazu, mit einem Fußball in der Hand.



Luca: Was macht ihr da?

Emir grinst: Gemüse holen!

Luca: Darf man sich das einfach nehmen?

Freda: Nur, wenn man Mitglied beim Kartoffelkombinat ist.

Luca: Ok. Er schaut interessiert. Darf ich mal sehen?

Emir stellt die Kiste auf den Boden.

Luca blickt auf den Rosenkohl: Alter! Was ist das? Er nimmt den Kohl in die Hand.

Freda: Das ist Rosenkohl. Den kenn' ich auch noch nicht so lange. Erst seit wir beim Kartoffelkombinat sind.

Luca: Was ist denn eigentlich das Kartoffelkombinat?

Freda: Das ist eine Gärtnerei, die uns mit vielen anderen zusammen gehört. Von dort bekommen wir jede Woche eine Kiste mit Gemüse.

Emir blickt zu Luca: Willst du 'nen Apfel haben?

Luca nimmt sich einen Apfel aus der Kiste. Dabei fällt ihr Blick auf einen Kürbis:

Oh! Da war wohl 'ne Schnecke.



Emir: Allerdings! Er blickt zu Luca. Es kommt zwar nicht oft vor, aber manchmal ist ein bisschen was Angenagtes dabei.

Luca: Schon eklig, oder?



Freda: Weiß nicht. Lachend: Schnecken wollen auch leben!

Emir: Da ist ja nur hier am Stiel ganz leicht die Schale ab. Das kann man ja wegschneiden. Deshalb den ganzen Kürbis wegzuschmeißen wär' jetzt bisschen übertrieben, oder?



Luca: Kostet das eigentlich nichts?

Freda: Die Gemüsebox? Die kostet natürlich schon was. Da arbeiten ja viele Leute in der Gärtnerei, die kriegen dafür natürlich Geld, wenn sie sich um das Gemüse kümmern, es gießen und ernten.

Emir: Und die brauchen ja auch mal neues Werkzeug.

Freda: Letztes Jahr musste doch sogar das Gewächshaus repariert werden.

Emir: Stimmt! Nachdem es gehagelt hatte, oder?

Luca: Oh krass...



Joana kommt dazu: Was macht ihr?

Emir hebt die Kiste hoch: Gemüse holen.

Emir schaut Freda schmunzelnd an, zieht die Augenbrauen hoch und deutet mit dem Kopf zum Hoftor. Mit der Kiste unterm Arm ziehen beide los.

Luca und Joana schnappen sich den Fußball und gehen zum Bolzplatz.

Auf dem Weg fragt Joana: Was ist denn das jetzt mit der Kiste?

Luca:



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal wavy lines.

SAG MIR, WAS DU ISST...

Wenn ich was zu essen kaufe, dann...

- A sollte es vor allem billig sein.
- B sollte es kein Fertigprodukt sein.
- C sollte es nicht dick machen.
- D gönnt' ich mir was Leckeres.

Wenn ich unterwegs bin, kaufe ich...

- E Snacks und Getränke „to go“ – weil's praktisch ist.
- F 'ne Tüte frisches Obst und Gemüse.
- B Vegetarisches oder Veganes.
- A XXL – große, günstige Portionen.

Ich trinke...

- C nie etwas anderes als Leitungswasser.
- A nur, wenn ich wirklich Durst habe.
- F häufig Obst- und Gemüsesäfte.
- B keine Softdrinks mit künstlichen Zutaten, also auch keine Cola.

Mein Frühstück...

- B ist auf jeden Fall Müsli.
- D esse ich mit meiner Familie.
- A gibt's auf dem Schulweg: Butterbreze.
- F lass ich niemals ausfallen.

Nach der Schule...

- D geh ich nach Hause und esse in Ruhe.
- A hol ich mir Pommes und 'nen Burger.
- B ist Frittiertes und Fertiggessen nicht so mein Ding.
- F hol ich mir was Vegetarisches oder Veganes.

Beim Essen...

- B meide ich Fertigprodukte.
- F achte ich auf meine Gesundheit.

C denke ich an meine Figur.

E soll es schnell gehen.

Wenn ich mit Freund*innen koche...

- D probier' ich gern was Neues aus.
- F gibt es auf jeden Fall Salat – was Frisches mit vielen Vitaminen.
- E dürfen die anderen machen. Ich sorg' für Musik.
- A soll es günstig sein.

Das wichtigste beim Essen ist für mich...

- E dass es schnell geht.
- A dass es günstig ist.
- C dass ich dünn bleibe.
- B dass es gesund ist.

Mit Essen verbinde ich vor allem...

- E satt zu werden.
- D zusammen zu sein, zu reden und Spaß zu haben.
- C dass ich meine Figur im Blick behalten muss.
- B eine Menge Fragen: Wie viel Salz ist gesund? Butter oder Margarine? Es gibt so viele Meinungen...

Im Allgemeinen esse ich...

- D immer, wenn ich Hunger habe.
- E während ich fern schaue oder am Handy bin.
- C seltener und weniger, als ich eigentlich gern würde.
- D am liebsten gechillt und entspannt – zu Hause oder mit Freund*innen.



Sommerfest des Kartoffelkombinats



Bienen, unsere unverzichtbaren Helfer



Feldarbeit beim Kartoffelkombinat



Ein wöchentlicher Ernteanteil im Oktober

Du willst dich einer solidarischen Landwirtschaft anschließen? Mehr Infos zu den Münchner Gemeinschaften findest du unter www.kartoffelkombinat.de oder www.auergarden.de



Kreuze an, was auf dich zutrifft. Auch mehrere Kreuze pro Frage sind möglich! Zähle aus, wie viele Kreuze du bei den einzelnen Buchstaben gemacht hast und trage die Summe ein.

A: ___ B: ___ C: ___ D: ___ E: ___ F: ___

Hier siehst du, welcher Ess-Typ du bist:



Schnäppchenjäger*in

Die meisten Kreuze bei A

Beim Essen willst du nicht viel Geld ausgeben, oder? Für dich steht das Sattwerden für wenige Cent im Vordergrund, vor allem, wenn dann noch die Portionsgröße stimmt. Was genau dich da satt macht, ist dir eigentlich egal. Das ist ganz schön riskant, denn billiges Fertigessen wie Pommes, Burger oder Butterbrezen enthalten oft ungesunde Fette und viel zu wenig gute Nährstoffe. Wenn du gemeinsam mit Freund*innen oder für die ganze Familie kochst, dann kostet das auch nicht viel Geld – und du kannst selbst bestimmen, welche Zutaten im Topf landen. Was ist dein Lieblingsessen? Vielleicht findest du es ja sogar im Rezeptheft zur Klimaküche?

Kritiker*in

Die meisten Kreuze bei B

Du bist verunsichert. Du hast von Lebensmittelskandalen gelesen und von ungesunden Fetten gehört. Aber Ratgeber und Trends scheinen sich manchmal zu widersprechen. Du wählst dein Essen deshalb bewusst aus. Was frisch und natürlich ist, kann nicht so falsch sein. Also kaufst du kaum Fertigprodukte und fragst nach, woher die Lebensmittel kommen, die dir angeboten werden. Bei Fleisch und Milchprodukten bist du besonders achtsam, denn dir ist eine artgerechte Tierhaltung ganz schön wichtig. Es ist beeindruckend, welch großes Bewusstsein du für dein Essen entwickelt hast. Hältst du es denn auch aus, neben deiner Meinung auch andere Lebensweisen und Essgewohnheiten stehen zu lassen? Das ist manchmal gar nicht so einfach, oder?

Aufpasser*in

Die meisten Kreuze bei C

Du bist häufig in Sorge um deine Figur, oder? Und deshalb isst du dich selten so richtig satt, stimmt's? So wie dir geht es einigen Menschen. Schließlich sieht es im Fernsehen und in der Werbung oft so aus, als wären alle schönen Leute super schlank. Doch das ist völliger Quatsch. Wirklich schön sind nur die Menschen, die mit sich selbst im Reinen sind, die zufrieden sind. Wenn du ständig hungrig bist, ist das für deinen wach-

... UND ICH SAG DIR WER DU BIST.

senden Körper gar nicht gut, denn er braucht ausreichend Nährstoffe. Wenn du Zucker sparsam verwendest und möglichst auf ungesunde Fette, zum Beispiel in Frittiertem und Fertigprodukten, verzichtest, dann kannst du bei Gemüse und Vollkornprodukten kräftig zugreifen, ohne dass du dich nach dem Essen unwohl fühlst. So macht Essen wieder Spaß!

Feinschmecker*in

Die meisten Kreuze bei D

Essen bedeutet dir wahnsinnig viel, oder? Du kochst gerne, egal ob mit der Familie oder mit Freund*innen – und probierst auch mal was Ausgefallenes. Du lässt dich gern von Küchen-Blogs und Kochbüchern inspirieren und kannst es kaum erwarten, gemeinsam am großen Tisch zu sitzen, zu quatschen und zu essen. Das ist schön! Wie schaut's bei dir mit frischen, saisonalen Zutaten aus? Kennst du Rezepte, die du hauptsächlich mit Zutaten aus deiner Region zubereiten kannst? Das wär' die nächste Challenge, oder?

Praktiker*in

Die meisten Kreuze bei E

Du bist nicht wirklich ein*e Feinschmecker*in, oder? Essen ist für dich etwas, das „erledigt“ werden muss. Du möchtest einfach und schnell satt werden. Deshalb isst du gerne unterwegs etwas, das du auf der Hand mitnehmen kannst. Solche Produkte sind allerdings oft ganz schön fettig. Sie sättigen nur für kurze Zeit, dann kommt der Hunger schnell zurück. Außerdem gibt es die Snacks „to go“ meist dick verpackt, in Folie gewickelt, mit Plastikgabel. Auch nicht cool. Vielleicht ist ja bald mal wieder ein gemütliches Essen mit Freund*innen drin? Im Rezeptheft zur Klimaküche findest du einige Snacks, die sich super schnell zubereiten lassen. Probier's doch mal aus!

Vitalfreak



Die meisten Kreuze bei F

Beim Essen denkst du vor allem an deine Gesundheit, oder? An frisch Zubereitetes, an Vollkorn und Vitamine. Wenn du dich weiterhin ausgewogen und abwechslungsreich ernährst, bleibst du gesund und fit und fühlst dich in deinem Körper wohl. Aber pass auf, dass du beim Essen und Trinken nicht den Spaß verlierst. Zwischendurch darf's auch mal Schokokuchen sein!

DAS KLIMA- FREUNDLICHE MITTAGESSEN

AUFGABEN

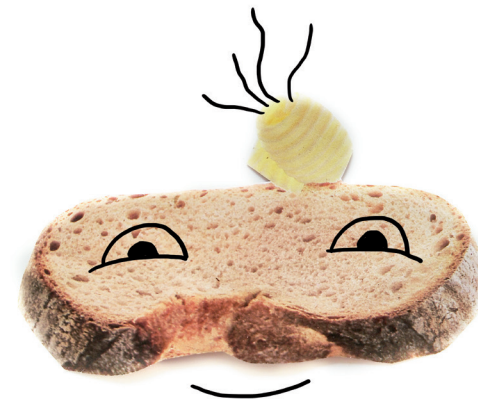
Schau dir das Angebot eurer Mensa für diese Woche an.

MO	
DI	
MI	
DO	
FR	

1) Was fällt dir auf?

2) Was könnte verbessert werden?

Sammle Ideen für einen klimafreundlicheren Speiseplan.





WENIGER ZUCKER

Mehr Obst & Gemüse

Zucker ist in vielen Speisen und Getränken versteckt – in Erdbeeryoghurt, Ketchup und Wurst zum Beispiel und auch in Saft und Sirup. Zu viel Zucker kann dich antriebslos, müde und krank machen. Deshalb empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass du nicht mehr als 25 g Zucker pro Tag zu dir nimmst.

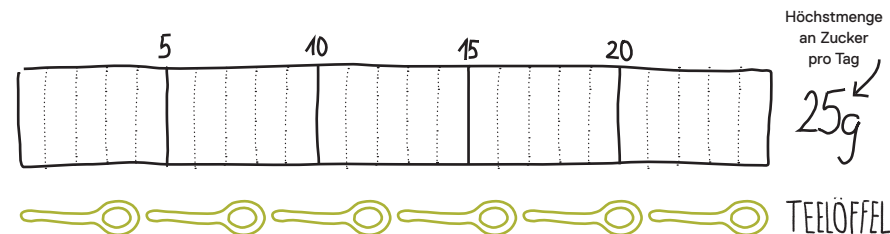
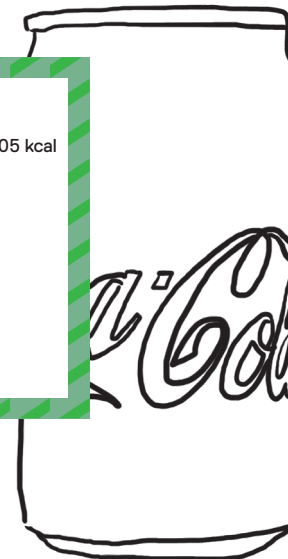
Auf jeder Lebensmittelpackung ist eine Nährwerttabelle aufgedruckt. Darin ist notiert, wie viel Zucker das Produkt enthält. Die angegebene Zuckermenge bezieht sich auf 100 g oder 100 ml Inhalt. Auf einigen Packungen findest du auch Angaben für eine Portion – etwa für vier Stückchen Schokolade oder eine Dose Cola.

NÄHRWERTE	100 g
Brennwert	2213 kJ/530 kcal
Fett	29.0 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	18.0 g
Kohlenhydrate	59.0 g
davon Zucker	58.0 g
Eiweiß	6.3 g
Salz	0.37 g

AUFGABEN

1) Nimm dir eine Dose Cola von der Lerntheke und ergänze die Lücke in der Nährwerttabelle.

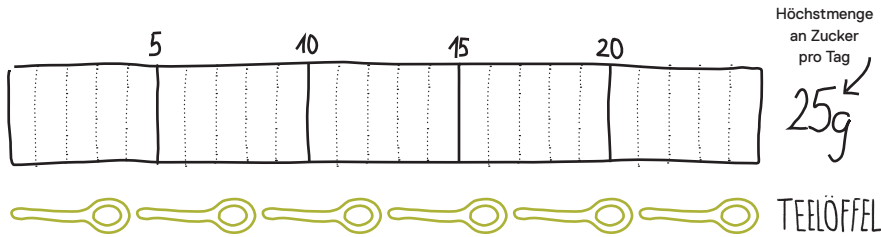
NÄHRWERTE	100 ml	250 ml
Brennwert	180 kJ/42 kcal	450 kJ/105 kcal
Fett	0 g	0 g
davon gesättigte		
Fettsäuren	0 g	0 g
Kohlenhydrate	10,6 g	27 g
davon Zucker	___ g	___ g
Eiweiß	0 g	0 g
Salz	0 g	0 g



2) Mit dem Zuckerlineal siehst du auf einen Blick, wie schnell du die Zuckermenge erreicht hast, die laut Weltgesundheitsorganisation als Höchstgrenze gesehen wird. Nimm dir eine Eis-Verpackung von der Lerntheke. Schau nach: Wie viel Zucker steckt in einem Eis? Male für jedes Gramm Zucker ein Feld in deinem Zuckerlineal aus. Was fällt dir auf?

3) Wie viel Zucker isst du an einem ganz normalen Ferientag? Eine Gedankenreise.

a) Du isst zum Frühstück eine Schale Frühstücksflocken mit Milch. Wie viel Zucker steckt wohl darin? Wähle dir an der Lerntheke eine Frühstücksflocken-Packung aus. Schau auf die Nährwerttabelle. Male für jedes Gramm Zucker ein Feld in diesem Zuckerlineal aus.



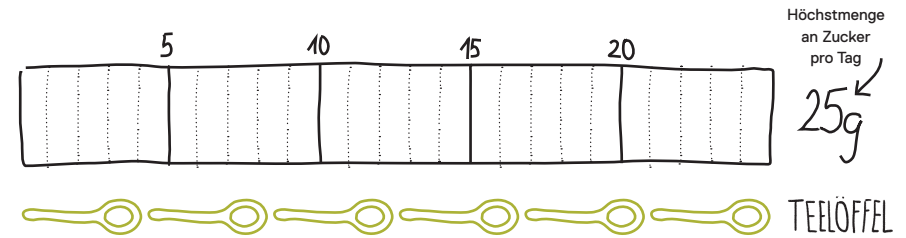
b) Es ist Mittagszeit. Dein Papa kocht eine Gemüsesuppe mit Zutaten vom Markt. Als Nachtisch isst du einen Joghurt mit Schokoperlen. Schau auf die Nährwerttabelle. Male für jedes Gramm Zucker ein Feld im oben abgebildeten Zuckerlineal aus.

c) Hättest du als Nachtisch auch einen großen Schokoriegel mit Karamellcreme essen können, ohne deinen Tageshöchstwert zu erreichen? Begründe deine Antwort.

4) Nun darfst du nach Herzenslust schlemmen – bis dein Tagesbedarf an Zucker gedeckt ist. Wähle an der Lerntheke die Produkte aus, die du gerne isst und trinkst. Das habe ich ausgewählt:

- _____ mit ____ g Zucker
- _____ mit ____ g Zucker
- _____ mit ____ g Zucker
- _____ mit ____ g Zucker
- _____ mit ____ g Zucker

Trage die Werte nacheinander in das Zuckerlineal ein.



→ Ist es nicht erstaunlich, wie schnell du die Höchstgrenze an Zucker pro Tag erreichst?

FAIR EINKAUFEN

Für mehr Gerechtigkeit

Oft ist es schwierig zu sagen, wie viel Lebensmittel kosten sollten. Was ist ein fairer Preis für Orangensaft, Ananas und Schokolade? Woher weiß ich, dass die Menschen, die mein Essen anbauen, gerecht bezahlt werden? In faire Kooperativen schließen sich Landwirt*innen und Arbeiter*innen zusammen. Sie sorgen gemeinsam dafür, dass alle genügend Geld zum Leben erhalten und für die Zukunft planen können. Produkte aus fairen Kooperationen erkennst du am Fairtrade-Siegel. Wenn du sie kaufst, machst du die Welt ein klein bisschen gerechter.

AUFGABEN

1) Bei Youtube findest du unter dem Stichwort „Das Fairtrade-System“ einen kurzen Film zum fairen Handel. Sieh ihn dir an!

a) Welche Vorteile haben die im Kaffeeanbau Beschäftigten in fairen Kooperativen*?

b) Warum profitiert die Umwelt von fairen Kooperativen*?





IMPRESSUM

Redaktion:

Katharina Lindemann und Tanja Lovetinsky (Green City e.V., klimakueche@greencity.de)
mit freundlicher Beratung von Julius (13 Jahre) und Emilia (11 Jahre)

Design & Illustrationen:

Kerstin Deinert (www.kerstindeinert.de)

Fotos & Quellen:

S. 5 Grafik zum Treibhauseffekt: dpa-Infografik, bearbeitet

S. 6 Fotos von Naturkatastrophen aus climatevisuals.org

S. 8, 9 Klimacheck „So esse ich!“

Selbsteinschätzungstest aus Körper, Dr. Karl von (2010): „Klimacheck: So esse ich!“ In: Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?, hrsg. vom aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz e.V., Bonn, S. 23f.

S. 10ff. Tipp 1 - 5 zur klimafreundlichen Ernährung

Tipps in Anlehnung an Körper, Dr. Karl von (2010): Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?, hrsg. vom aid Infodienst Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz e.V., Bonn, S. 9 – 15.

S. 24 Fotos zur Solidarischen Landwirtschaft: Kartoffelkombinat eG

(Bilder vom Sommerfest, den Bienen und der Feldarbeit von Benedikt Altschuh)

S. 25ff. „Sag mir, was du isst...“ In Anlehnung an den Selbsteinschätzungstest aus Woischnik,

C. (2004): „Sag mir, was du isst und ich sag dir, wer du bist.“

Kopiervorlagen zum Jugendmagazin Food Fun Fantasy“. In: Jugendmagazin und Lehrermappe (...) für den handlungsorientierten Unterricht rund um das Thema „Gesunde Ernährung und Bewegung“, hrsg. vom Zeitbild-Verlag, <http://www.zeitbild.de/2009/02/18/food-fun-fantasy-download> (abgerufen am 21. Oktober 2012)

PACKEN WIR'S AN!

Zu Green City e.V.

München grün, lebenswert und zukunftsfähig gestalten – Green City e.V. verwirklicht diese Vision Stück für Stück seit über 30 Jahren. Gemeinsam mit dir wollen wir die Klimakrise meistern und den Wandel der Stadt vorantreiben. Durch Urbanes Grün, Bildung für nachhaltige Entwicklung, stadtverträgliche Mobilität, Klimaschutz und einen bewussten Umgang mit Ressourcen.

Wo und wie du unsere Arbeit unterstützen kannst, erfährst du unter:
www.greencity.de/unterstuetzen

Ein Projekt von Green City e.V. mit



DEIN NAME

Green City e.V.
Lindwurmstraße 88
80337 München

+49 89 890 668 – 0
verein@greencity.de
greencity.de/verein



[instagram.com/greencityev](https://www.instagram.com/greencityev)



[fb.com/greencityev](https://www.facebook.com/greencityev)



[linkedin.com/company/green-city-e-v](https://www.linkedin.com/company/green-city-e-v)



twitter.com/greencityev



[youtube.com/greencityev](https://www.youtube.com/greencityev)

gefördert durch:

biostadt
münchen



Landeshauptstadt
München
Referat für Klima-
und Umweltschutz

ausgezeichnet mit:

Umweltbildung
.Bayern



Gewinn-Sparverein der
Sparda-Bank München e.V.
Sparda-Bank
www.sparda-m.de



Deutsche
Umwelthilfe



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung