

# FAct! Aktionsbuch



Aktionen und Rezepte für  
Ernährung im 21. Jahrhundert

---

## Teil 2: Lebensmittel & Umwelt



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Impressum FAct! Aktionsbuch:

### Herausgegeben von:

agado Gesellschaft für  
nachhaltige Entwicklung UG  
Frohschammerstrasse 14  
80807 München  
www.agado.org

### Autorinnen:

Sandrina Felder, Anna Kapusta, Vivien  
Führ mit Unterstützung von Global  
Action Plan International

### Rechtliche Hinweise:

Diese Veröffentlichung entstand im Rahmen Projektes „Food Actions! – participatory learning and training package for food-wise households“ und wird gefördert vom Erasmus+ Programm der Europäischen Union. Die Inhalte spiegeln nicht notwendigerweise den Standpunkt der Fördermittelgeber wider.

Sämtliche Inhalte dieses Aktionsbuches wurden sorgfältig recherchiert. Es wird jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte übernommen. Eine Haftung für eventuelle Schäden, die aus der Nutzung des Angebotes entstehen, ist ausgeschlossen.

### Aktionsbuch und Übersichtstabelle sind als pdf erhältlich, unter:

<http://fact.globalactionplan.com/de/aktionsbuch>

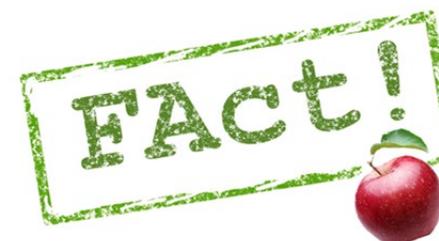
Alle in der beigefügten Übersichtstabelle verwendeten Icons wurden von [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com) zur Verfügung gestellt:

- 1) meat/garbage/shopping cart\_by Madebyoliver
- 2) vegetables hand drawn basket/bio symbol/footprints/fresh milk box/bag of sugar/big tap/\_by Freepik
- 3) bike/plane/car\_by Creative Stall
- 4) plates stack\_by GraphicsBay
- 5) tall human silhouette\_by OCHA

Die Food-Icons stammen von Wojciech Zasina.

München, Dezember 2016

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird größtenteils auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.



Food Actions! – participatory learning and training package  
for food-wise households, Fact! Project,  
Agreement n. 2015-I-SE01-KA204-012260



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Inhalt



HORS D'OEUVRE .....	7
LEBENSMITTEL & UMWELT .....	10
GEWOHNHEITEN EINFACH MAL AUF DEN KOPF STELLEN .	12
Aktion 1: EINE EINFACHE RECHNUNG: REGIONAL + SAISONAL = LECKER .....	12
Aktion 2: FLEISCHLOSE GESCHMACKSEXPLOSION .....	15
Aktion 3: KREATIVES GÄRTNERN IN DER KÜCHE .....	17
THINK FOOD!PRINT .....	19
Aktion 4: EINFACH MAL ‚OHNE‘ – DIE BESTE VERPACKUNG IST DIE, DIE ES NICHT GIBT .....	19
Aktion 5: HEIMISCHES WASSER – KÜHL UND LECKER .....	21
Aktion 6: ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK .....	23

Aktion 7: UNTERSTÜTZE DEINE HEIMAT .....	25
Aktion 8: TRANSPORTWEGE UNTER DER LUPE .....	27
Aktion 9: MIT BRIEF UND SIEGEL – LABELS UND ZERTIFIZIERUNGEN .....	29
NOCH LANGE NICHT SCHLUSS! .....	31
BONUS AKTION: KLIMAFREUNDLICHES DINNER .....	31
BONUS AKTION: SCHREBERGARTEN ODER DEIN EIGENER ACKER AUF ZEIT .....	33
MEHR ÜBER... ..	35
UMWELTFREUNDLICHE REZEPTVORSCHLÄGE FÜR DICH UND DEINE FAMILIE .....	36

Im Aktionsbuch werden verschiedene Symbole verwendet, die auf einen Blick erkennen lassen, worum es geht und wie die Aktion durchzuführen ist.

Es handelt sich hierbei um:

### Themen

-  Aktion zum Thema Lebensmittelverschwendung
-  Aktion zum Thema Lebensmittel und Umwelt
-  Aktion zum Thema Lebensmittel und Gesundheit

### Schwierigkeitsgrad der Aktionen

-  Leicht durchzuführen
-  Braucht etwas Zeit/ Vorbereitung
-  Für Fortgeschrittene

### Wie führe ich die Aktion am besten durch?

-  Diese Aktion kann von einer Einzelperson durchgeführt werden
-  Diese Aktion wird idealerweise in einer Gruppe durchgeführt
-  Diese Aktion eignet sich für eine Durchführung mit Kindern

### Inhalte der Aktionen: Warum? Wie? Was bringt es?

-  Warum soll ich aktiv werden oder meine Gewohnheiten ändern?
-  Wie kann ich die Herausforderung meistern?
-  Was bringt es mir und meinem Umfeld?

# HORS D'OEUVRE

*Hast du je daran gedacht, dein Essverhalten zu ändern? Da bist du nicht allein.*

*\* Fragst du dich, ob du etwas gegen Lebensmittelverschwendung machen kannst?*

*\* Fragst du dich, welche Auswirkungen unsere Essgewohnheiten auf Umwelt und Gesellschaft haben?*

*\* Fragst du dich, ob du durch eine andere Ernährungsweise deine Gesundheit verbessern kannst?*

*Dann bietet dir das Aktionsbuch einen Einstieg, in den Themen Lebensmittelverschwendung, Lebensmittel und Umwelt und Lebensmittel und Gesundheit aktiv zu werden.*

## FAct! – Der Tisch ist gedeckt für ein neues Esserlebnis

Das FAct! Programm lädt dich ein herauszufinden, welcher Weg für dich der richtige ist, um dir neue Gewohnheiten anzueignen und einen Lebensstil zu wählen, von dem du, deine Familie und der Rest der Welt profitieren.

Das vorliegende Aktionsbuch enthält einfach durchzuführende Aktionen, Rezepte und Hilfsmaterialien zum Thema Lebensmittel und Umwelt. Zwei weitere Teile beschäftigen sich mit den Themen Lebensmittelverschwendung und Lebensmittel und Gesundheit.

Mit Hilfe einer Umfrage, an der du vor und nach deiner Teilnahme teilnehmen kannst, kannst du dich besser einschätzen und deine Fortschritte sichtbar machen.

Diese findest du auf der FAct! Webseite unter:  
<http://fact.globalactionplan.com/de/umfragen>

Auf dieser Webseite befindet sich auch eine Onlinedatenbank, die weitere Informationen zu den Themen Lebensmittelverschwendung, Lebensmittel und Umwelt und Lebensmittel und Gesundheit bietet.

Falls du auch andere für das Thema begeistern und dich vernetzen möchtest, erhältst du hier auch Unterstützung in Form von Trainingsmodulen. Diese helfen dir dabei, eine Aktionsgruppe zu gründen und anzuleiten, um gemeinsam mit anderen Aktionen zum Thema Ernährung und Lebensmittel durchzuführen.

## Wusstest du schon, dass...

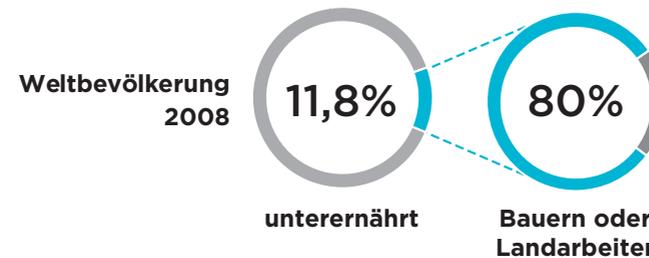
... ein Drittel der für Menschen produzierten Nahrungsmittel nicht verzehrt wird, sondern weggeworfen?

... Nahrungsmittel die größte Einzelursache für den Klimawandel und eine der größten Ursachen für andere Umweltschäden sind?

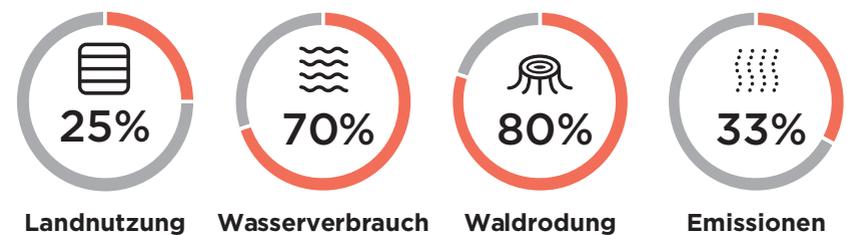
... Ernährung einer der wichtigsten Faktoren für Gesundheit ist – und auch für Krankheit?

... mehr als die Hälfte der Menschen, die weltweit an Hunger leiden, Bauern oder Landarbeiter sind?

Du kannst etwas dagegen tun – und gleichzeitig Spaß haben!



## Verbrauch der weltweiten Ressourcen durch globale Lebensmittelproduktion



## Herausforderungen im Bereich Lebensmittel

Abbildung 1. Herausforderungen der globalen Lebensmittelproduktion;  
 Datenquelle: Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO)

# LEBENSMITTEL & UMWELT

*„Natürlich interessiert mich die Zukunft. Ich will schließlich den Rest meines Lebens darin verbringen.“*

*Mark Twain*

Was haben Nahrungsmittel und ihre Herstellung eigentlich mit Umweltverschmutzung, Zerstörung der biologischen Vielfalt und dem Klimawandel zu tun? Von weitem betrachtet relativ wenig. Bei genauerem Hinsehen eine ganze Menge!

Die Produktion von Nahrungsmitteln verursacht eine erhebliche Menge an Treibhausgasen. Zudem zerstören wir durch den monokulturellen Anbau von Futter- und Nahrungsmitteln in fernen Ländern die dortige Biodiversität, verschmutzen das Grundwasser durch Dünger und Pestizide und lassen die heimischen Böden ausgelaugt zurück.

Schon jetzt leben wir bei der Natur auf Pump. Denn wir verbrauchen das 2,5-fache der Ressourcen, die uns die Erde nachhaltig zur Verfügung stellen kann und benötigen Anbauflächen aus anderen Ländern, um unseren Lebensstil möglich zu machen. Dabei ist es ganz einfach, etwas dagegen zu tun!

In diesem Abschnitt erhältst du anregende Tipps und Tricks, wie du mit dem Konsum deiner Nahrungsmittel positiv Einfluss auf deren Produktion nehmen kannst. Die gute Nachricht ist, dass du deinen Lebensstil nicht drastisch verändern musst, um eine nachhaltige Nahrungsmittelproduktion zu unterstützen. Wähle Schritt für Schritt Aktionen aus, die dich direkt ansprechen und mude dir nicht zu viel auf einmal zu.



Abbildung 2: Plastikmeer - Gewächshäuser in Almería, Südspanien. Quelle: Daily Overview | Satellite images (c) 2016, DigitalGlobe, Inc

# GEWOHNHEITEN EINFACH MAL AUF DEN KOPF STELLEN



## Aktion 1: EINE EINFACHE RECHNUNG: REGIONAL + SAISONAL = LECKER

*Was hat der Weihnachtsmann mit Erdbeeren im Januar gemein? Sie sind beide rot, tauchen im Winter auf und du fragst dich vermutlich, ob sie echt sind.*



### Warum?

Regionales, in der jeweiligen Jahreszeit angebautes Obst und Gemüse zu essen ist doch eigentlich der pure Genuss. Sicher kennst du das unbeschreibliche Gefühl, wenn du nach monatelangem Warten in die unglaublich leckerste, süßeste Erdbeere auf der Welt beißt?

Dennoch greifen wir aufgrund einer sich über Jahre entwickelten „Alles-Immer-Jetzt“-Mentalität immer wieder zu Obst und Gemüse außerhalb der Saison, welches sich geschmacklich gesehen nicht selten als gemeine Mogelpackung entpuppt. Abgesehen vom Geschmack werden wertvolle Ressourcen wie Wasser und Boden in fremden Ländern für die Produktion benötigt, die dort meist selbst nicht im Überfluss vorhanden sind. Zudem verbrauchen der Transport und die Lagerung zusätzliche Ressourcen wie Kraftstoff und Energie.

Dabei musst du gar nicht viel tun, um diese Praxis positiv zu verändern! Wenn du saisonales Obst und Gemüse von lokalen Erzeugern kaufst, bekommst du frische, nährstoffreiche Produkte, die direkt vom Acker bei dir auf dem Teller landen. Und darüber hinaus schützt du die Umwelt, denn es wird wertvolle Energie für Transport oder künstliche Heizung bzw. Kühlung und Wasser eingespart.



### Wie?

- Regional und saisonal einzukaufen ist einfacher als du denkst. Wenn du die Möglichkeit hast, auf einem Wochenmarkt einzukaufen, wirst du oft Produkte bekommen, die von den Bauern direkt angebaut werden. Manchmal, werden allerdings auch hier Produkte aus anderen Ländern hinzugekauft, um das Angebot zu erhöhen. Wenn du dir nicht sicher bist, frag nach, welche Obst- und Gemüsesorten gerade Saison haben. Aber auch im Supermarktdschungel kannst du dich zurechtfinden. Auf den kleinen Schildern unter den Obst- und Gemüsekörben wird meist die Herkunft angegeben, so dass du dich schnell orientieren kannst. Zudem: ein klares Zeichen für Saisonprodukte sind fallende Preise - vor allem für lokale Erzeugnisse. Also achte auf den Preis! Er signalisiert dir, dass du zugreifen und deiner Familie etwas Gutes tun kannst! Folgende Schritte könnten ein Start in eine klimafreundlichere Ernährung sein:
- Suche nach neuen Rezepten für die Gemüsesorten, die momentan geerntet werden. Viele Internetseiten<sup>1</sup> und Foodblogs<sup>2</sup> beschäftigen sich mit diesem Thema. Aber auch Omas Kochbuch ist eine super Inspiration. Stöbern lohnt sich!
- Als Gedankenstütze kannst du dir einen Saisonkalender (beispielsweise von Utopia, siehe weiter unten) an den Kühlschrank hängen.
- Nimm deine Rezepte, überlege, an welchem Tag du Zeit hast, ein bestimmtes Gericht zuzubereiten und ab geht's zum Einkaufen. Schaffst du es, eine ganze Woche nur saisonales Obst und Gemüse aus deiner Region zu essen?
- Teile deine Erfahrungen mit anderen. Du kannst zum Beispiel Freunde zum Essen einladen oder auf Facebook deine leckeren Experimente posten.
- Viele Lieferdienste von Gemüse- und Obstboxen spezialisieren sich auf lokale und saisonale Erzeugnisse. Mit einem Abonnement bekommst du so deinen saisonalen Frischekick direkt zu dir nach Hause geliefert.

1 <http://eatSMARTER.de/rezepte/saison>

2 <http://www.minzgruen.com> und <http://www.culturefood.org/category/saisonkalender>

### Du willst noch mehr tun?

- Mit selbst eingefrorenen oder auf andere Weise konservierten Lebensmitteln kommst du gut über die kalte Jahreszeit ohne auf tolle Geschmackserlebnisse verzichten zu müssen. Informiere dich über Rezepte, die dir zusagen und leg los!
- Wenn du Importerzeugnisse benötigst, halte nach solchen Ausschau, die dort, wo sie produziert werden, gerade Saison haben und deren Transportweg möglichst kurz ist.

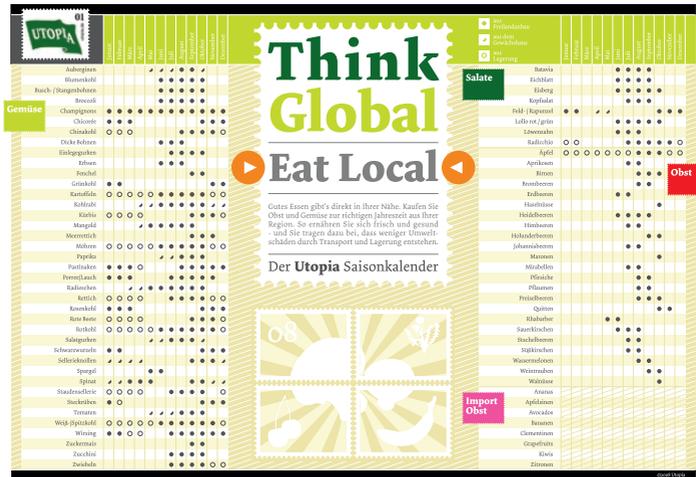


Abbildung 3: Der Utopia Saisonkalender. Quelle: © utopia.de



### Was bringt es?

Mit einer saisonalen und regionalen Einkaufsweise sorgst du für eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung für dich und deine Familie. Zudem zeigst du, dass dir unsere Erde nicht egal ist, indem du Energie für Transport und Lagerung und wertvolles Wasser einsparst. Und das Beste: purer Genuss ist dir sicher! Freu dich auf süß duftenden Kürbis im Herbst, Rote Beete im Winter, Spargel im Frühling und knackige Kirschen im Sommer - nachdem du ein Jahr lang darauf gewartet hast!

## Aktion 2: FLEISCHLOSE GESCHMACKSEXPLOSION



### Warum?

Jeder Deutsche isst im Durchschnitt 70 kg Fleisch und Wurst im Jahr. Über 750 Millionen Tiere werden hierfür im Jahr allein für Deutschland gehalten. Die meisten tierischen Produkte, die du im Supermarkt kaufen kannst, stammen aus Massentierhaltungsbetrieben und Mastanlagen. Diese Produktionsweise trägt aufgrund zahlreicher Faktoren zum Klimawandel bei. Zum einen entstehen bei der Tierhaltung klimarelevante Gase wie Kohlendioxid und Methan, die mit einem Anteil von über 70% zu den landwirtschaftlichen Emissionen beitragen. Zum anderen führt der Anbau von billigem Soja und Getreide als Mastfutter beispielsweise in Südamerika zur Rodung von Regenwald und zur Zerstörung des Ökosystems. Auch die Mastbetriebe selbst liegen schon lange nicht mehr nur in Deutschland, so dass dein Fleisch oft um die halbe Welt reist, bevor du es auf dem Teller hast.

Außerdem werden für die Produktion von einem Pfund Fleisch ungefähr 100 Pfund Getreide als Futtermittel benötigt. Dieses steht den Menschen als Lebensmittel nicht mehr zur Verfügung. Auch wird für die Fleischproduktion im Verhältnis zu Getreide und Soja wesentlich mehr Ackerfläche benötigt, die somit ebenfalls nicht für die Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln genutzt werden kann. Es gibt also auch ökonomische Gründe für einen reduzierten Fleischkonsum. Die umseitige Grafik verdeutlicht dies.



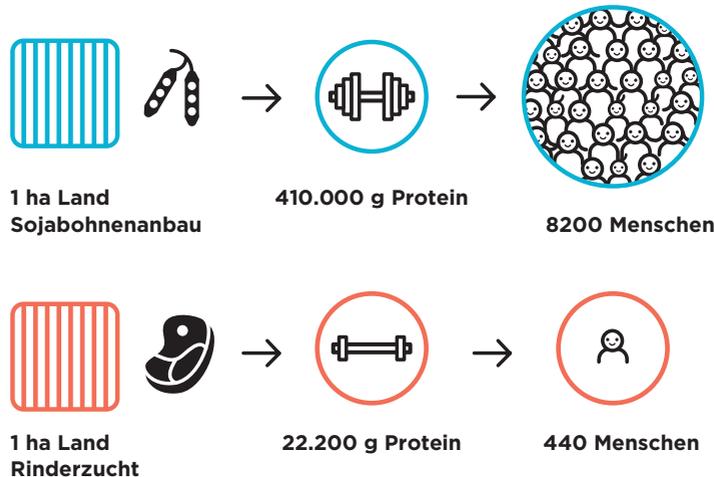
### Wie?

Mit der Reduktion von Fleisch auf deinem täglichen Speiseplan, kannst du der Umwelt und auch deiner Gesundheit einen großen Gefallen tun. Bedenke dabei immer: fleischlos heißt nicht gleich geschmacklos! Viele Rezepte aus Indien, Italien oder Deutschland sind vegetarisch und du wirst sie lieben. Lies weiter, wie du deinen Fleischkonsum Schritt für Schritt reduzieren kannst:

- Wie viel Fleisch isst du im Moment? Versuche deinen Konsum um 50% zu reduzieren.



- Plane voraus und suche dir leckere Rezepte und Ideen für fleischlose Mahlzeiten, bevor du einkaufen gehst!
- Frag deine Eltern oder Großeltern nach traditionellen fleischarmen Rezepten. Viele liebevoll gewonnene Rezepte aus unserer Kindheit sind vegetarisch.
- Auch Fleischersatzprodukte können eine Alternative sein: Grünkernbolognese, Saitan oder allerlei Leckeres aus Lupinen.
- Beim nächsten Restaurantbesuch kannst du auch mal eine vegetarische Alternative ausprobieren oder du suchst gleich ein vegetarisches Restaurant aus. In vielen Städten sprießen sie geradezu aus dem Boden.
- Und falls dich doch einmal die Fleischeslust packt: frage deinen Händler nach Fleisch von einheimischen Tieren aus Weidehaltung. Du kannst auch Bio -Siegel zur Hilfe nehmen. Sie sagen dir, bei welchen Herstellern auf Umwelt und Tiere geachtet wird. Darüber hinaus sind Wildfleischsorten wie Reh, Hirsch oder Wildschwein eine nachhaltigere Alternative.



**Je mehr Fleisch wir essen, desto weniger Menschen können wir ernähren**

(Proteinbedarf pro Kopf: 50 Gramm pro Tag)

Abbildung 4: Je mehr Fleisch wir essen, desto weniger Menschen können wir ernähren; Datenquelle: [www.greenmonday.org/environment/](http://www.greenmonday.org/environment/)

### Du willst noch mehr tun?

Überprüfe auch mal einige deiner Lieblingsrezepte mit der Eaternity App<sup>3</sup>. Reduziere Schritt für Schritt die Fleischmenge und beobachte, wie sich das auf klimaschädliche Gase auswirkt. Wie wäre es mit einem vegetarischen Kochkurs gemeinsam mit der Familie oder ein paar Freunden? Alternativ kannst du dich auch selbst durch die vegetarische Küche der Welt kochen, zum Beispiel mit wechselnden Themenwochen.



### Was bringt es?

Mit einer fleischreduzierten Ernährung hilfst du, das Klima und das Ökosystem zu stabilisieren. Zudem ist Fleisch häufig das teuerste Produkt auf dem Teller, so dass du Geld sparen kannst, wenn du darauf verzichtest. Und wenn du - wie viele Menschen - normalerweise mehr Fleisch isst als eigentlich gut für dich ist, dann profitiert auch deine Gesundheit vom Fleischverzicht.

## Aktion 3: KREATIVES GÄRTNERN IN DER KÜCHE



### Warum?

Frisches Obst und Gemüse sind eine besonders wertvolle Nahrungsquelle. Was gibt es da Besseres, als deine eigenen Lebensmittel anzubauen, den Pflanzen beim Wachsen zuzusehen und am Ende die Früchte deiner Arbeit zu ernten? Dazu brauchst du gar nicht so viel Platz wie du vielleicht denkst! Selbst für den kleinsten Balkon oder die schmalste Fensterbank gibt es kreative Ideen für den eigenen Gemüse- und Obstanbau. Durch dein Engagement am Blumentopf schonst du die Umwelt: kein Transport, keine Verpackung, keine Konservierungsstoffe und in der Regel keine künstlichen Dünger oder Chemikalien. Zudem lernst du dein Gemüse nochmal ganz neu kennen und findest heraus, was wann Saison hat.

<sup>3</sup> Die Eaternity App ist die derzeit größte und umfassendste Datenbank zur Durchführung von Menü-CO<sub>2</sub>-Berechnungen und unterstützt Menschen dabei, nachhaltige Entscheidungen bei der Auswahl ihrer täglichen Nahrung zu treffen: <http://www.eaternity.org/app/>



### Wie?

Sprossen, Tomaten, Kartoffeln & Co lassen sich natürlich auch auf dem Markt oder im Supermarkt kaufen. Doch vom eigenen Balkon oder der Fensterbank schmeckt alles gleich noch viel besser. Wenn du noch keine Erfahrung hast, kannst du es dir leichter machen, indem du Setzlinge oder kleine Pflanzen kaufst. Solltest du geduldig sein, kannst du deine Lieblingsarten auch selber aussäen und vorziehen.

- Sprossenzucht: Du kannst Sprossen aus einer Vielzahl von Pflanzen ziehen. Wähle die Samen ganz nach deinem Geschmack aus. In einem ausgedienten Tetrapack gedeihen die Sprossen zum Beispiel wunderbar! Eine Anleitung dazu findest du zum Beispiel auf der Webseite Zentrum der Gesundheit<sup>4</sup>
- Upside down Tomate: Tomaten und Kräuter verstehen sich super. In einem hängenden Topf kannst du durch das untere Loch eine Tomatenpflanze kopfüber pflanzen und dann oben den Platz für leckere Kräuter nutzen.<sup>5</sup>
- Kräutergarten: Frische Kräuter wachsen prima in einer alten Palette oder bei weniger Platz auch in Pflanztaschen, alten Blumentöpfen oder leeren Joghurtbehältern und Tetrapacks.<sup>6</sup> Nutze, was du zu Hause findest! Übrigens, Erdbeeren oder Pflücksalat fühlen sich in solchen Behältern genauso wohl.
- Knollengemüse im Sack: Kartoffeln, Karotten & Co kannst du problemlos in alten Reis- und Blumenerdesäcken oder auch in großen Eimern anpflanzen.
- Züchte Champignons oder andere essbare Pilze im Dunkeln. Viele Gartencenter bieten Pilzsets an - befolge einfach die Anleitungen. Es ist ganz leicht!



### Was bringt es?

Einen großen Beitrag sowohl für die Umwelt als auch für deine Gesundheit! Darüber hinaus ist ein Küchen- bzw. Balkongarten ein tolles Familienexperiment oder ein gemeinsamer Wettbewerb unter Freunden und Nachbarn. Zudem verhelfen dir die wachsenden Pflanzen zu einem ästhetischen, gemütlichen Nutzbal-

4 <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sprossenzucht-ia.html>

5 <http://www.toom-baumarkt.de/selbermachen/kreativwerkstatt/details/upside-down-tomate-69/>

6 <http://www.avogel.de/blog/diy-kraeuterbeet-aus-einer-palette-selber-bauen/>

7 <http://www.garteln.com/pet-flaschen-minigarten/>

kon, auf dem du schön verweilen kannst. Und mit ein paar insektenfreundlichen Sorten lassen Biene, Hummel und Schmetterling auch nicht lange auf sich warten.

## THINK FOOD!PRINT

### Aktion 4: EINFACH MAL ,OHNE' – DIE BESTE VERPACKUNG IST DIE, DIE ES NICHT GIBT



### Warum?

240 Millionen Tonnen Plastik werden weltweit jedes Jahr produziert. Ein Drittel davon für Verpackungen aller Art. Gleichzeitig wirft jeder Deutsche im Durchschnitt 200 kg Verpackungsmüll in die Tonne. Ein unglaublicher Energieaufwand für eine viel zu kurze Lebensdauer. Zum Glück gibt es zahlreiche Möglichkeiten, wie du deinen Einkauf verpackungsarmer oder sogar verpackungsfrei gestalten kannst.



### Wie?

- Sieh dich mal in deiner Küche um: welche Produkte kannst du auch ohne Verpackung kaufen? Entscheide dich für 10 Produkte, die du häufig kaufst und achte beim nächsten Einkauf genau auf die Verpackung. Gibt es verpackungsärmere Möglichkeiten?
- In manchen Städten kannst du in verpackungslosen Supermärkten einzukaufen.<sup>8</sup> Aber auch in konventionellen Supermärkten kannst du auf Verpackungen achten. Konsumexperiment biete eine Einkaufsliste an, die dich dabei unterstützt.<sup>9</sup>
- Kaufe Obst und Gemüse wenn möglich auf dem Markt ein und spar dir so die Plastikverpackung. Aber selbst im Supermarkt

8 <http://enorm-magazin.de/deutschland-wird-verpackungsfrei>

9 <https://konsumexperiment.wordpress.com/plastik-alufreie-einkaufsliste-fur-die-stadt/>

kannst du das Gemüse auch einfach lose ohne Plastiktüte in deinen Einkaufswagen legen. Gewaschen wird es ja vor dem Verzehr sowieso.

- Benutze Stoffbeutel oder einen Einkaufskorb und sag Nein zur beliebten Plastiktüte!
- Benötigst du doch einmal eine Plastiktüte, verwende sie weiter, beispielsweise als Müllbeutel.
- Vermeide verpackungsreiche To-go Kaffees und andere verpackungsreiche Angebote für den schnellen Snack auf die Hand.
- Achte bei der Verpackung darauf, Papier und Glas zu verwenden. Plastik und Aluminium belasten die Umwelt und die Gesundheit.

#### Du willst noch mehr tun?

- An der Wurst- und Käsetheke wird zunehmend akzeptiert, Einkäufe in eigens mitgebrachte Dosen zu packen. Du glaubst nicht, wie viel du dadurch an Tüten und Folie sparen kannst. Und zu Hause halten die Lebensmittel in Dosen aus Keramik oder Metall sowieso am längsten.<sup>10</sup>
- Verarbeitete Produkte, wie zum Beispiel Dosensuppen und Fertiggerichte, sind oft aufwändig verpackt und sind auch sonst nicht gerade klimafreundlich in der Produktion. Daher: frisch einkaufen! Gleiches gilt für portionierte, einzeln verpackte Lebensmittel.



#### Was bringt es?

Wenn du bei deinen Einkäufen auf unnötige Verpackung achtest und diese vermeidest, kannst du Unmengen an Müll vermeiden und so die Umwelt schützen.

#### Dokumentiere deine Veränderung!

Packe alle Lebensmittel nach dem Einkauf beim Einräumen direkt aus und dokumentiere den Verpackungsmüll. Kannst du ihn im Laufe der Aktionen reduzieren?

<sup>10</sup> <https://utopia.de/edeka-frischetheken-plastikfrei-18087/>

## Aktion 5: HEIMISCHES WASSER – KÜHL UND LECKER



#### Warum?

Wasser in Flaschen abgefüllt zu kaufen ist praktisch und günstig sagst du? Doch es gibt einen günstigeren, praktischeren und vor allem nachhaltigeren Weg. Errätst du es? Genau! Das kühle Nass aus deinem Wasserhahn. Der Konsum von heimischen Wasser hat viele Vorteile. Ein Liter Leitungswasser kostet zum Beispiel im deutschen Durchschnitt 0,2 Cent. Im Vergleich dazu ist stilles Mineralwasser aus dem Supermarkt mit 19-50 Cent pro Liter um 95-250% teurer. Für einen Euro bekommst du also ganze 500 Liter! A Erfrischung und das immer und überall. So sparst du dir das lästige Kistenschleppen, den Gang zum Pfandautomaten und viele Euro.<sup>11</sup>

Darüber hinaus ist Flaschenwasser ein richtiger Umweltkiller. Denn hergestellt werden die PET Flaschen aus Erdöl. Zudem wird das Wasser überall auf der Welt abgefüllt und in deinen Supermarkt transportiert. Nicht gerade kilometersparend. Und Achtung! Pfand bedeutet nicht gleich Recycling. Einwegflaschen liegen durchaus im Trend und landen nicht selten in Flüssen, Seen und Meeren. Mit Leitungswasser tust du aber nicht nur deinem Geldbeutel und der Umwelt etwas Gutes, sondern auch deiner Gesundheit. Die deutsche Trinkwasserverordnung schreibt strengere Grenzwerte vor als die Mineral- und Tafelwasserverordnung. Insofern: keine Sorge und ran an den Hahn!



#### Wie?

Es ist ganz einfach das kühle Nass aus der Leitung zu genießen. Und lecker noch dazu! Probiere doch mal unsere Tipps aus!

- **Mache eine Wasserverkostung:** Kaufe für dich und deine Familie oder deine Freunde unterschiedliche Wassersorten in Flaschen und veranstalte einen Wasser-Geschmackstest. Zusätzlich füllst du ein Glas mit Leitungswasser. Mal sehen, wie euch heimisches Wasser schmeckt...

<sup>11</sup> <http://www.trinkwasser-wissen.net/de/preis.aspx>

- Es gibt immer mehr Anbieter, die stylische Trinkflaschen herstellen, in die du frisches Wasser immer und überall abfüllen kannst. Egal für welche Variante du dich entscheidest, wichtig ist dabei, dass du auf BPA freien Kunststoff achtest. BPA oder Bisphenol-A ist ein Bestandteil von Hart- bzw. Weichmachern, der im Körper das Hormonsystem verändern kann. Willst du das?!<sup>12</sup>
- Falls du lieber Sprudel trinkst, kannst du für dich und deine Familie auch einen Wassersprudler besorgen, der dein Leitungswasser mit Kohlensäure versetzt. Diese gibt es meist schon für kleines Geld. Wenn du dann noch Glasflaschen anstatt der üblichen Kunststoffflaschen dazu kaufst, verschonst du die Umwelt von unnötigem Plastik und dein Wasser bleibt quietschleblig.

### Du willst noch mehr tun?

Vorsicht geboten ist bei Blei- oder Zinkrohren in Altbauten. Hierfür sind Verfärbungen unter dem Wasserhahn ein Zeichen. Frag einfach bei deinem Vermieter nach oder mache einen Wassertest. Wasser.de<sup>13</sup> oder umwelt-checks.de<sup>14</sup> bieten entsprechende Test-Kits an.

Falls du dich genauer über die Wasserindustrie informieren willst, kannst du dir die Dokumentation ‚Bottled Life‘ anschauen, die sich mit dem Aufkauf globaler Süßwasservorkommen zum industriellen Vertrieb beschäftigt.<sup>15</sup>



### Was bringt es?

Mit der Umstellung auf Leitungswasser trägst du dazu bei, dass weniger Plastikflaschen produziert werden. Zudem zeigst du, dass du dich nicht von großen Marketing-Kampagnen blenden lässt und weißt, dass einfaches Leitungswasser super lecker schmeckt.

<sup>12</sup> <https://utopia.de/0/produktguide/haushalt-garten-31/trinkflaschen-ohne-weichmacher>

<sup>13</sup> <http://www.wasser.de>

<sup>14</sup> <http://www.umwelt-checks.de/index.php?cPath=22>

<sup>15</sup> <http://de.bottledlife.tv/debatte.html>

## Aktion 6: ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK

Der ökologische Fußabdruck gibt an, wie viel Fläche nötig ist, um die Produkte und Dienstleistungen zu generieren, die die Menschen konsumieren. Viele verschiedene Aspekte werden in die Berechnungen des ökologischen Fußabdrucks miteinbezogen. Mobilität, Wohnen, Konsum und eben auch unsere Ernährung.

Diese schlägt insgesamt mit ca. einem Drittel zu Buche, wobei unterschiedliche Lebensmittel einen unterschiedlichen Anteil zum ökologischen „Foodprint“ beitragen – siehe untenstehende Grafik. Auch die Art und der Ort ihrer Herkunft spielen eine Rolle.

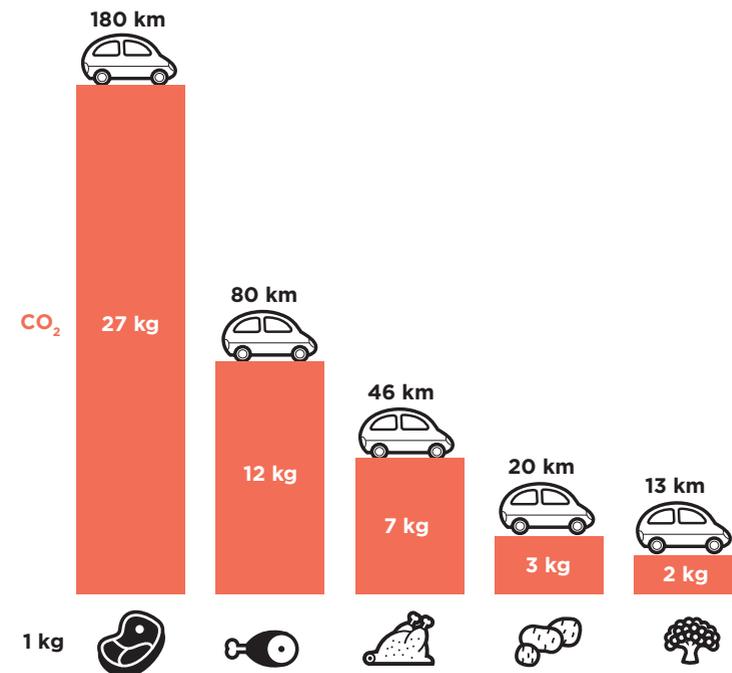


Abbildung 5: CO<sub>2</sub> Fußabdruck verschiedener Lebensmittel;

Datenquelle: <http://www.ewg.org/>





### Warum?

Bei der Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln werden, genau wie bei der Herstellung von Kleidung oder anderen Gütern Rohstoffe wie Energie, Boden und Wasser verbraucht. Unser jetziger Lebensstil belastet die Umwelt viel zu stark, um nachhaltig zu sein. Seit den 80er Jahren verbrauchen wir global gesehen 1,5-mal so viel Ressourcen, wie uns das Ökosystem nachhaltig zur Verfügung stellen kann. In Deutschland sogar 2,5-mal so viel.<sup>1617</sup> Wir alle müssen unseren Fußabdruck verringern, wenn wir zukünftigen Generationen eine lebenswerte Welt zurücklassen wollen.



### Wie?

Grundsätzlich tragen alle Aktionen in diesem Leitfaden dazu bei, deinen ökologischen Fußabdruck zu verringern. Allerdings hilft es vielleicht, wenn du dir anhand ausgewählter Produkte ein paar genaue Zahlen vor Augen führst. So kannst du dich und dein Verhältnis zu Lebensmitteln im Laufe des Programms immer wieder selbst kontrollieren und konkrete Fortschritte sehen.

- Berechne deinen ökologischen Fußabdruck mit Hilfe einer dieser im Internet verfügbaren Rechner.<sup>1819</sup>
- Auch die Berechnung des virtuellen Wassergehalts kann spannend sein! Wähle 10 Produkte aus, die du genauer unter die Lupe nehmen willst und berechne ihren virtuellen Wassergehalt.<sup>2021</sup>  
Vergiss nicht: Wenn du importierte Lebensmittel kaufst, verbrauchst du genau genommen Wasser und Boden eines anderen Landes, das vielleicht sogar unter Ressourcenmangel leidet!
- Überlege, was du am einfachsten verändern könntest. Was könntest du noch tun, außer deine Lebensmittelabfälle zu reduzieren und weniger Fleisch zu essen? Probiere eine oder mehrere neue Gewohnheiten aus.

16 <http://www.fussabdruck.de/oekologischer-fussabdruck/ueber-den-oekologischen-fussabdruck/>  
 17 [http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF\\_LPR2014\\_Kurzfassung.pdf](http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_LPR2014_Kurzfassung.pdf)  
 18 <http://www.footprint-deutschland.de/inhalt/berechne-deinen-fussabdruck>  
 19 <http://www.fussabdruck.de>  
 20 <http://virtuelles-wasser.de/einfuehrung.html>  
 21 <http://waterfootprint.org/media/downloads/Sonnenberg-et-al-2009-Wasser-Fussabdruck-Deutschlands.pdf>

- Überprüfe das Ergebnis nach einem Monat. Wie läuft es? Gibt es noch etwas Anderes, was du verändern möchtest?



### Was bringt es?

Durch die oben genannten Maßnahmen kannst du dir bewusst machen, wie viele Möglichkeiten zum aktiven Eingreifen du im Bereich der Ressourcenverschwendung hast. Mit ein paar kleinen Veränderungen und einem bewussten Umgang mit deinen Lebensmitteln kannst du viel erreichen und siehst die positiven Auswirkungen für dich und die Natur direkt in Zahlen vor dir. Ein tolles Gefühl!

## Aktion 7: UNTERSTÜTZE DEINE HEIMAT



### Warum?

Der direkte Kontakt zu dem Bauern, der deine Lebensmittel anbaut, erntet und vielleicht auch verarbeitet, macht das Einkaufen unmittelbar und das Kochen von frischen Gerichten leichter. Viele Fragen wie „Hat diese Sorte gerade Saison“, „Woher kommt mein Gemüse“, und „Wie wurde es transportiert“ lassen sich einfacher beantworten. Anstatt zu recherchieren, kannst du direkt nachfragen. Das spart Zeit. Zudem kannst du eine persönliche Beziehung zum Hersteller deiner Lebensmittel aufbauen, was dein Gemüse und Obst noch leckerer macht. Versprochen!



### Wie?

Entscheide mit Messer und Gabel! Kaufe biologische und lokale Produkte, wann immer es möglich ist und unterstütze so die Bauern in deiner Nähe bei der Entscheidung für einen biologischen Anbau von Lebensmitteln. Außerdem:

- Frag in Lebensmittelgeschäften und -märkten in deiner Nähe nach, woher sie ihre Produkte beziehen; finde heraus, welche



Produkte aus der Region und vor allem aus kleinen Betrieben stammen.

- Wenn du einen Bauernmarkt in deiner Nähe hast, kannst du dich glücklich schätzen! Die meisten angebotenen Produkte sind selber produziert, angebaut oder geschlachtet. Deine Fragen werden direkt beantwortet und du kannst sicher sein, dass die Ware frisch ist.
- Wenn du dich zwischen 'lokal' und 'bio, aber aus fernen Ländern importiert' entscheiden musst, ist es eine gute Faustregel, das lokale Produkt zu kaufen - nicht zuletzt, weil du dadurch Einfluss auf die einheimischen Bauern ausüben kannst.
- Höre dich in deiner Stadt um: Gibt es einen lokalen Erzeuger, der eine Gemüse- oder Ökokiste anbietet? Dabei handelt es sich um einen Lieferdienst von frischem Obst und Gemüse aus deiner Region.

#### Du willst noch mehr tun?

- Besuche einen Bauernhof in deiner Nähe. Finde heraus, wo Besucher willkommen sind. Lade deine Familie oder eine Gruppe von Freunden ein. Mach dir selbst ein Bild, wie dort produziert wird. Der Ausflug kann zu einem unvergesslichen Erlebnis für euch werden! Besonders Kinder haben dort sehr viel Spaß!
- Informiere dich über solidarische Landwirtschaft und Genossenschaften. Vielleicht ist das der richtige Weg für dich, an frische Leckereien zu gelangen. Gibt es eine Gruppe in deiner Nähe, der du dich anschließen kannst? Viele Betriebe bieten ihre Ernten auch auf [www.ernte-teilen.org](http://www.ernte-teilen.org) zum Teilen an. Wenn nicht, gibt es vielleicht die Möglichkeit gemeinsam mit anderen selbst eine Landwirtschaft aufzubauen.<sup>22,23</sup>



#### Was bringt es?

Zum einen gehen kleine Biolandbetriebe in der Regel schonender mit dem Boden um. Wenn der Boden "stirbt", d.h. wenn es infolge von Übernutzung dem Einsatz von Pestiziden kein lebendes Ökosystem mehr gibt, dauert es lange, ihn wieder fruchtbar zu machen. Zum anderen bauen sie oft mehr als eine Kultur oder sogar viele Kulturen an, wie in der Agroforstwirtschaft oder

22 <http://www.solidarische-landwirtschaft.org/de/startseite/>

23 <http://ernte-teilen.org/map>

Permakultur mit integriertem Anbau und Tierhaltung. Deswegen haben sie weniger Probleme mit Schädlingen, sie brauchen weniger Dünger und erzielen höhere Hektarerträge als industrielle Betriebe. Je mehr Unterstützung sie also für ihre Arbeit bekommen, umso besser!

## Aktion 8: TRANSPORTWEGE UNTER DER LUPE



#### Warum?

Lebensmittel verlieren auf langen Transportwegen wertvolle Nährstoffe. Gleichzeitig belasten Transport, Verpackung und Lagerung die Umwelt. Lebensmitteltransporte zählen zu den größten und am schnellsten wachsenden Ursachen des Klimawandels. Zudem können sich kleinere lokale Erzeuger gegen große internationale Lebensmittelkonzernen nicht behaupten. Drei gute Gründe, deine Umwelt mit dem Kauf von lokalen Lebensmitteln zu unterstützen.

#### Vergleich des Lebensmitteltransports mit dem Flugzeug und LKW

Vergleich verschiedener Transportwege	CO <sub>2</sub> Ausstoß in g pro Kilogramm Lebensmittel
Apfel vom Bodensee per LKW	760
Apfel aus Neuseeland per Flugzeug	5130
Weintrauben aus Chile per Flugzeug	7400
Weintrauben aus Deutschland per LKW	10

*Vergleich des Lebensmitteltransports mit Flugzeug und LKW<sup>24</sup>*

24 Quelle: <http://www.co2-emissionen-vergleichen.de/Lebensmittel/Transport/CO2-Transport-Lebensmittel.html>





### Wie?

Hier kannst du die beigefügte Übersichtstabelle zur Hilfe nehmen. Wähle 10 Produkte aus deinem Einkaufskorb, an denen du die Aktionen durchspielst. So könntest du vorgehen:

- Notiere die jeweilige Entfernung deiner Produkte vom Erzeugerland bis zu dir nach Hause. Hierbei kannst du zwischen lokalen (Entfernung von 50-100 km), nationalen und ausländischen Produkten unterscheiden.
- Finde heraus, ob die Lebensmittel, die du gerne kaufst und die von weit herkommen, auf dem See-, Land- oder Luftweg transportiert werden. Kannst du mit dem Flugzeug transportierte Lebensmittel durch andere Produkte ersetzen?
- Sind Lebensmittel dabei, die während des Transports und der Lagerung gekühlt werden müssen? Kannst du diese Lebensmittel durch andere Produkte ersetzen?
- Notiere deine neu ausgewählten Produkte, die die alten, klimaschädlicheren Lebensmittel ersetzen in einer Liste und packe sie beim nächsten Einkauf in deinen Einkaufskorb.
- Welches Verkehrsmittel benutzt du zum Einkaufen? Könntest du zu Fuß gehen, mit dem Rad fahren oder den Einkauf mit anderen Fahrten verbinden?
- Tipp: Fertigprodukte haben in der Regel längere Transportwege und schlagen auch verpackungstechnisch zu Buche. Insgesamt gilt: je frischer du einkaufst, desto weniger Kilometer legen deine Lebensmittel zurück.

### Du willst noch mehr tun?

Fährst du (erneut) in das Geschäft, wenn du einen Artikel vergessen hast? Könntest du stattdessen das Rezept ändern? Könntest du dich vielleicht mit Freunden oder Nachbarn zusammentun, so dass nur einer von euch einkaufen fährt?



### Was bringt es?

Grundsätzlich gilt: Mit einem Einkaufskorb voller regionaler Lebensmittel schlägst du im Hinblick auf Transportwege zwei Fliegen mit einer Klappe. Einerseits sparst du beim Kauf regionaler Produkte Unmengen an CO<sub>2</sub>, das sonst auf den langen Transportwegen angefallen wäre. Andererseits unterstützt du lokale

Erzeuger, die sich sonst nur schwer gegen große Lebensmittelkonzerne behaupten können. Und: du versorgst dich und deine Familie mit gesunden Lebensmitteln mit kleinem Fußabdruck. Eine Win-Win-Situation wie sie im Buche steht!

## Aktion 9: MIT BRIEF UND SIEGEL – LABELS UND ZERTIFIZIERUNGEN



### Warum?

Biologisch hergestellte Lebensmittel belasten die Umwelt in der Regel weniger: Der Boden wird nicht ausgelaugt, sondern angereichert; die Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen sowie die Kontaminationsgefahr der Lebensmittel durch Pestizide werden verringert. Innerhalb der europäischen Union tragen abgepackte biologisch erzeugte Lebensmittel das EU-Biosiegel. Daneben gibt es in Deutschland das deutsche staatliche Biosiegel, sowie verschiedene Siegel von Anbauverbänden oder Marken. Auch für andere ökologische oder soziale Aspekte existieren Labels – beispielsweise für recycelte oder recycelbare Verpackung oder für Produkte aus dem Fairen Handel. Wenn du Lebensmittel mit diesen Labels kaufst, hilfst du nicht nur, die Bedingungen für die Umwelt und die Erzeuger zu verbessern, sondern ermutigst außerdem immer mehr Erzeuger zur Umstellung auf biologisch, fairen Anbau.



### Wie?

Es gibt viele internationale Siegel im Bio oder Fair Trade Bereich. Da ist es manchmal gar nicht so einfach, den Überblick zu behalten. Mit den folgenden Aktionen kannst du Schritt für Schritt Expertise erlangen.

- Informiere dich im Internet über unterschiedliche Siegel auf dem Markt und finde heraus, was dir besonders wichtig ist. Das Infonetz Umwelt und Nachhaltigkeit bietet dir eine gelungene Übersicht.<sup>25</sup>

<sup>25</sup> <http://www.infonetz-owl.de/index.php?id=109>

- Nimm die beigefügte Übersichtstabelle zur Hand und wähle aus deinem Einkaufskorb Produkte aus, die du häufig kaufst. Finde heraus, welche Zertifizierung es gibt. Wenn du zum Beispiel viel Kaffee trinkst, schau nach speziellen Kaffee-Labels.
- Wähle Produkte, die du in Zukunft *immer* mit Zertifizierung kaufen willst.



Abbildung 6: Überblick Siegel und Zertifizierungen.



### Was bringt es?

Du reduzierst Schritt für Schritt die Belastung für die Umwelt und tust etwas für deine Gesundheit. Denn viele, durch Pestizide belastete und genveränderte Lebensmittel landen nicht mehr auf deinem Teller. Zudem hilfst du Bauern und anderen Lebensmittelproduzenten weltweit, nachhaltigere Arbeitsmethoden einzuführen und sozial gerecht zu produzieren.

# NOCH LANGE NICHT SCHLUSS!

## BONUS AKTION: KLIMAFREUNDLICHES DINNER



### Warum?

Es gibt viele gute Gründe, mit anderen Menschen zu kochen und zu essen: Gute Beziehungen und Freundschaften pflegen, neue leckere Rezepte kennenlernen und seinen Horizont erweitern. Beim klimafreundlichen Dinner kommt noch ein weiterer hinzu: gemeinsam herausfinden, wie sich gesunde und nachhaltige Ernährung am sinnvollsten umsetzen lässt. Darüber hinaus macht es einfach großen Spaß!

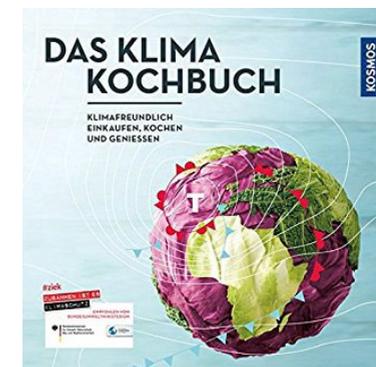


Abbildung 7: Das Klimakochbuch.  
Unter: [www.kosmos.de](http://www.kosmos.de)





### Wie?

Sicherlich hast du schon einige Aktionen aus unserem Aktionsbuch ausprobiert. Wenn du Lust hast, kannst du das klimafreundliche Dinner als eine Möglichkeit zum Austausch sehen. Versammle dich mit Menschen, die sich auf einem ähnlichen Weg befinden und tausche dich mit ihnen über eure Erfahrungen aus. Ihr könnt euch so gegenseitig unterstützen und Ideen voranbringen.

- Frag doch mal in deiner Familie oder deinem Freundeskreis nach, ob jemand Lust hätte, eine klimafreundliche Dinnerrunde à la ‚Perfektes Dinner‘ zu veranstalten. Im Wochen- oder Monatsrhythmus könntet ihr euch treffen, gutes Essen genießen und euch austauschen. Voraussetzungen für das klimafreundliche Dinner sind natürlich Lebensmittel und Rezepte, deren Herstellung möglichst wenig Einfluss auf unsere Erde nimmt.<sup>26</sup> Regional, saisonal, fleischarm bzw. fleischlos und fair lautet die Devise. Auf welche Kriterien ihr genau achten wollt und wie die Punkteverteilung gestaltet werden soll, bleibt natürlich euch selbst überlassen.
- Leckere Rezepte findest du zu Hauf im Internet oder in speziellen Kochbüchern.
- Tipp: Es gibt auch Restaurants, die mit Lebensmitteln kochen, die sonst weggeworfen würden. Gibt es vielleicht auch eins in deiner Nähe? Ihr könntet zum Beispiel an einem Abend einen Abstecher dorthin machen!<sup>27</sup>



### Was bringt es?

Gemeinsam in der Gruppe lassen sich viele Rezepte ausprobieren und ihr könnt euch über eure Erfahrungen austauschen. Außerdem: Was gibt es Schöneres, als einen Abend unter Freunden oder mit deiner Familie bei schmackhaftem Essen, das mit gutem Gewissen konsumiert werden kann zu verbringen?

<sup>26</sup> <http://www.klimateller.de/dein-rezept/>

<sup>27</sup> Zum Beispiel: <http://restlos-gluecklich.berlin>

## BONUS AKTION: SCHREBERGARTEN ODER DEIN EIGENER ACKER AUF ZEIT



### Warum?

Der - gewerbliche und private - Anbau von Lebensmitteln in der Stadt ist voll im Trend. In vielen Städten werden auf Hausdächern Kräuter und Gemüse angebaut oder Bienen gezüchtet. Die Stadt Andernach hat zum Beispiel vor ein paar Jahren das Konzept der ‚essbaren Stadt‘ eingeführt und angefangen, auf öffentlichen Grünflächen Nutzgärten zu planen und zu installieren. Das dort wachsende Obst und Gemüse kann von den Bürgern kostenlos geerntet werden. Super oder?<sup>28</sup>

Doch es gibt auch Wege für dich, dein Gemüse selbst anzubauen.



### Wie?

Wenn du mit deinem Balkon- und Küchengarten schon Erfolg und Spaß hattest, kannst du jetzt noch weitergehen und dich komplett selbst mit frischem Obst und Gemüse versorgen. Zahlreiche Städte bieten dir die unterschiedlichsten Möglichkeiten für deine individuellen Bedürfnisse. Deine Belohnung: ein gesundes Hobby gemeinsam mit deiner Familie oder mit Freunden, bessere Lebensmittel, weniger Umweltbelastung und weniger Ausgaben.

- Viele Städte stellen ihren Bewohnern Gartenflächen zur Verfügung. Informiere dich in deiner Stadt über Möglichkeiten des Eigenbaus.
- Ebenfalls im Trend: *Urban Gardening*, bei dem Gruppen von Personen brachliegende Flächen von der Stadt mieten und zu einem Stadtacker umwandeln. Schau doch mal im Internet und erkundige dich, ob es in deiner Nähe bereits eine solche Initiative gibt.<sup>29</sup>

<sup>28</sup> [http://www.andernach.de/de/bilder/essbare\\_stadt\\_flyer\\_quer\\_print\\_neu.pdf](http://www.andernach.de/de/bilder/essbare_stadt_flyer_quer_print_neu.pdf)

<sup>29</sup> <http://www.urban-gardening.eu>

- Vielerorts kannst du dir auch eine Parzelle in einem Schrebergarten mieten. Doch hier sind die Wartelisten, besonders in größeren Städten, ziemlich lang. Eine Lösung hierzu bieten Äcker auf Zeit. Für die Dauer einer Saison wirst du Mieter einer Ackerfläche, die du bestellen kannst. In Workshops lernst du alles, was du dafür brauchst und auch Saatgut und Setzlinge bekommst du inklusive. Einer unter vielen Anbietern sind die Ackerhelden.<sup>30</sup> Na, auch Lust ein Gemüseheld zu werden?



#### **Was bringt es?**

Mit deinem eigenen Gemüsebeet hast du die Möglichkeit, durch weniger Energieverbrauch für Dünger und Lebensmitteltransporte die Umwelt zu schonen. Auch deine Familie und du gehen nicht leer aus. Ihr verbringt viel Zeit zusammen an der frischen Luft, arbeitet an einem gemeinsamen Ziel und seid unabhängig von großen Supermarktketten. Das positive Gefühl, die Früchte eurer Arbeit zu genießen gibt es dann inklusive!

# MEHR ÜBER...

*Du möchtest noch mehr wissen?*

*In unserer FAct! Online Datenbank unter:  
<http://fact.globalactionplan.com/de> findest du eine Vielzahl von Literaturhinweisen, mit denen du dich noch genauer über die angesprochenen Themen informieren kannst.*

*Und natürlich findest du hier auch viele, leckere Rezepte.*

*Für jede Aktion bekommst du außerdem noch weitere Hilfestellungen im Internet. Bei Fragen kannst du uns auch gerne an [info@agado.org](mailto:info@agado.org) schreiben.*

*Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung!*

<sup>30</sup> <http://www.ackerhelden.de>

# UMWELTFREUNDLICHE REZEPTVORSCHLÄGE FÜR DICH UND DEINE FAMILIE

Mehr Rezepte findest du übrigens auf der FAct! Webseite unter: <http://fact.globalactionplan.com/de/rezepte>

## Frühling: Spinat-Kräutersalat mit Ofengemüse und Joghurtsauce

**Zutaten:** 300 g Möhren, 3 kleine Zucchini (ca. 300 g), 1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g), 1/4 TL Anissaat, 2 Sternanis, 1 TL Koriandersaat, 1/2 TL schwarze Pfefferkörner, Salz, 8 EL Olivenöl, 40 g Haselnusskerne, 1 Bund Brunnenkresse (ca. 500 g), 30 g Rauke, 100 g Baby-Spinat, 1/2 Bund Minze, 1/2 Bund glatte Petersilie, Saft von 1 Zitrone, Pfeffer, 1 EL Ahornsirup, 300 g griechischer Joghurt, 1/2 TL , rosenscharfes Paprikapulver

### So geht's:

1. Möhren schälen, von den Zucchini den Stielansatz entfernen. Möhren und Zucchini quer halbieren und längs in Viertel schneiden. Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Möhren, Zucchini und Brokkoli in eine Schüssel geben.
2. Anis, Sternanis, Koriander und Pfefferkörner mit 1 TL Salz im Mörser fein zerstoßen und mit 4 EL Olivenöl mit dem Gemüse mischen. Gemüse gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 25-30 Minuten garen, dabei einmal wenden.

3. Inzwischen Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden goldbraun rösten. Brunnenkresse putzen, dicke Stiele entfernen, Blätter verlesen. Rauke und Spinat putzen und verlesen. Minz- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Salate und Kräuter waschen und trocken schleudern.
4. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und dem restlichen Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver glatt rühren.
5. Zum Servieren Salate und Kräuter mit der Vinaigrette mischen und auf eine Platte geben. Ofengemüse darauf verteilen, mit Haselnüssen bestreuen und mit Joghurtsauce beträufeln. Mit Baguette oder Fladenbrot servieren.

## Sommer: Gemüse-Paella

**Zutaten:** 2 Bio-Zitronen, 4 kleine Artischocken (Cimaroli), 1/2 TL Kreuzkümmelsaat, 1 TL Koriandersaat, 1 Knoblauchzehe, 150 g rote Zwiebeln, 1 rote Pfefferschote, 200 g Fenchel mit Grün, 1 gelbe Paprikaschote, 500 g dicke Bohnen, Salz, 100 g Mini-Flaschentomaten, 4 EL Olivenöl, 250 g Paella-Reis, 600 ml Gemüsefond, Pfeffer, 40 g schwarze Oliven (in Öl), 2 Stiele glatte Petersilie

### So geht's:

1. Von 1 Zitrone den Saft auspressen und mit 1 l kaltem Wasser mischen. Artischocken putzen, dabei die äußeren harten Blätter entfernen. Oberes Artischockendrittel abschneiden. Die Stiele auf 3 cm kürzen und mit einem Messer bis zum Boden so schälen, dass das weiße Fruchtfleisch sichtbar wird. Artischocken längs halbieren und sofort in das Zitronenwasser legen. Kreuzkümmel und Koriander in einer Pfanne ohne Fett rösten und im Mörser fein mahlen. Gewürzmischung beiseite stellen.
2. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Pfefferschote in dünne Ringe schneiden. Fenchel putzen, Fenchelgrün abzupfen und in kaltes Wasser gelegt beiseite stellen. Fenchel längs halbieren und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Paprika putzen, längs vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Dicke Bohnen palen (ergibt ca. 150 g Bohnenkerne) und in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen. Bohnen abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen und die Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Tomaten längs halbieren. Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Öl in einer großen Pfanne (z. B. Paella-Pfanne) erhitzen und darin Knoblauch, Zwiebeln und Pfefferschote bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Gewürzmischung, Safran, Reis und Artischocken zugeben und kurz mitdünsten. Mit Fond auffüllen und kurz aufkochen lassen. Fenchel und Paprika zugeben und offen 5 Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnenkerne und Oliven zugeben und unterheben. Tomaten auf das Gemüse legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten in 15-20 Minuten fertig garen.
4. Petersilienblätter abzupfen und grob schneiden, restliche Zitrone in Spalten schneiden. Gemüse-Paella mit Petersilie und Fenchelgrün bestreuen. Mit Zitronenspalten servieren.

## Herbst: Kürbisspalten mit Apfelvinaigrette

**Zutaten:** 1 Hokkaido-Kürbis (1 kg), 1 EL Öl, grobes Meersalz, Pfeffer, 1 roter Apfel, 4 EL Zitronensaft, 2 EL Apfeldicksaft, Salz, 3 Frühlingszwiebeln, 2 EL Kürbiskernöl

### So geht's:

1. Den Kürbis halbieren, entkernen und in 8-10 Spalten schneiden. Die Spalten mit Öl einpinseln, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25-30 Min. backen.
2. Vom Apfel das Kerngehäuse entfernen, mit Schale erst in Scheiben, dann in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Apfeldicksaft, 4 EL Wasser, Salz,

Pfeffer verrühren. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in Scheiben schneiden und dazugeben.

3. Kürbisspalten aus dem Ofen nehmen, Kürbiskernöl zur Vinaigrette geben und mit den Spalten servieren.

## Winter: Grünkohl-Steckrübeneintopf

**Zutaten:** 400 g frischer Grünkohl (geputzt), Salz, 500 g Steckrübe, 150 g Möhren, 60 g Schalotten, 2 rote Chilischoten, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 2 EL Öl, 1 EL Rohrzucker, 1 Anisstern, 1,5 l Gemüsfond, 80 g Risoni (italienische reisförmige Nudeln), 200 ml Hafer-, Dinkel- oder Reissahne, 5 EL Limettensaft

### So geht's:

1. Grünkohl gründlich waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, abgießen, abschrecken und in einem Durchschlag abtropfen lassen. Grünkohl mit den Händen leicht ausdrücken und grob schneiden.
2. Steckrübe schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Aus den Scheiben 5 mm breite und ca. 5 cm lange Stücke schneiden (ähnlich wie Pommes frites). Möhren schälen, längs halbieren und schräg in 3-4 mm dünne Stücke schneiden. Schalotten in feine Ringe schneiden. Chili längs einschneiden. Zitronengras mit dem Messerrücken eines großen Küchenmessers leicht faserig klopfen. Das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebeln in ca. 5 mm breite Ringe schneiden.
3. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zucker, Anis und Grünkohl zugeben und 2 Minuten dünsten. Steckrüben zugeben, mit Fond auffüllen, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen. Mit Salz würzen. Nach 10 Minuten Möhren, Chili, Zitronengras und Nudeln zugeben. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Kokosmilch und Frühlingszwiebeln zugeben. Mit Limettensaft abschmecken. Im Topf oder in tiefen Tellern servieren.

<http://fact.globalactionplan.com>