



WWF

INFORMATION

D

2018

Tipps & Tricks  
für eine umwelt-  
freundliche  
Ernährung

Weltretten mit Mohrrüben

# Inhaltsverzeichnis

## 3 Vorwort

## 7 Weltretten mit Mohrrüben

Tipps & Tricks für eine umweltfreundliche Ernährung

## 9 Wie ist dieses Heft aufgebaut?

## 11 Zu Hause

Mindesthaltbarkeitsdatum, Verfallsdatum, Lagerung, Fertigprodukte, Tipps

## 21 Unterwegs

XXL-Gerichte, Küchen der Welt, Billigketten, Tipps

## 28 Beim Einkaufen

XXL-Packungen, Bioprodukte, regional und saisonal, Biofleisch, Tipps

## 38 Unterstützung aus dem Netz

Informationen zu Lebensmitteln, ihrer Herkunft und Zusatzstoffen, Foodsharing, Slow-Food ...

# Vorwort



*Tanja Dräger de Teran  
Internat. Agrarpolitik*



*Bettina Münch-Epple  
Leitung Umweltbildung*

Zeit zum Essen ist mehrmals am Tag. Dann wird groß aufgetischt oder schnell aus der Hand gegessen. Aber egal, was wir essen, immer ist unsere Nahrung der Natur entnommen und hat Energie, Wasser und Boden zu ihrer Entstehung gebraucht. Selbst der Schokoriegel mit seinen Nüssen und Mandeln. Wenn wir weiter darüber nachdenken, wird schnell klar, wie stark die Ernährung nicht nur unser körperliches Wohlbefinden beeinflusst, sondern auch unsere Natur und Umwelt – übrigens: nicht nur die in Deutschland. Denn die Zutaten für unser Essen oder auch das Futtermittel für unsere Schweine, Kühe und Hühner kommen aus der ganzen Welt. Es besteht also eine Wechselwirkung zwischen dem, was wir essen, und der Natur und ihrer Lebewesen in anderen Ländern dieser Erde.

Die gute Nachricht: Da wir weitgehend selbst bestimmen können, was wir auf den Teller packen, haben wir's auch in der Hand, Natur und Lebensräume für Menschen und Tiere weltweit zu schützen. Aber was können wir tun?

Richten wir uns zum Beispiel nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und essen nur ein- bis zweimal in der Woche Fleisch, dann verringern wir unseren Ökologischen Fußabdruck (eine Kurzerklärung findet ihr auf Seite 8) um ein Vielfaches.

Überdies leben wir dann auch gesünder, wie Studien belegen. Wenn z. B. alle Menschen in Deutschland nur einmal die Woche auf ihr Schnitzel verzichten, dann würden 600.000 Hektar Flächen weniger für die Produktion unserer Lebensmittel benötigt. Das entspricht 600.000 Fußballfeldern. Auch würden große Mengen an Treibhausgasen eingespart, ca. 9 Millionen Tonnen. Eine vierköpfige Familie müsste umgerechnet auf eine über 3.600 km lange Autofahrt verzichten, um diese Menge an Emissionen einzusparen. Dies zeigt deutlich: Kleine Veränderungen haben in der Gesamtheit große Wirkung.

Schaffen wir es dann noch, nur so viel einzukaufen, wie wir auch verbrauchen können, und verwerten wir unsere Essensreste weiter, schonen wir im hohen Maße unsere Ressourcen wie Energie, Wasser und Boden.

Deinen kreativen Ideen sind also keine Grenzen gesetzt. Mach mit, genieße und tu dir und der Umwelt was Gutes.

*T. Dräger de Teran*

Tanja Dräger de Teran,  
Internationale Agrarpolitik

*B. Epple*

Bettina Münch-Epple,  
Leitung Umweltbildung







## Weltretten mit Mohrrüben

### Tipps & Tricks für eine umweltfreundliche Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist gut fürs Wohlbefinden und fürs Klima.

Gesund bedeutet:

mehr Vielfalt, weniger Fleisch, mehr Obst, Gemüse und Getreide.

Fleisch hat von allen Nahrungsmitteln den größten Einfluss auf Fläche und Klima. Ein Deutscher konsumiert jedes Jahr durchschnittlich 88 Kilo Fleisch. Über seine Lebenszeit hinweg gabelt er sich 1.094 Tiere auf seinen Teller: 4 Kühe und Kälber, 4 Schafe, 12 Gänse, 37 Enten, 46 Truthähne, 46 Schweine und 945 Hühner<sup>1</sup>. Das ist eine ganze Menge.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, für eine gesunde und ausgewogene Ernährung nur ein- bis zweimal die Woche Fleisch zu essen. Würden wir diesen Rat befolgen, könnten wir den Ökologischen Fußabdruck unserer Ernährung um fast 14 Prozent senken und Emissionen in Höhe von 27 Millionen Tonnen einsparen. Das ist so viel, wie 2,3 Millionen Neuwagen auf jeweils 100.000 km ausstoßen.

<sup>1</sup> Foer, J.S., Tiere essen, S. 384, Kiepenheuer und Witsch, Köln 2010.

**Ihr wolltet euch schon immer besser ernähren?  
Massentierhaltung findet auch ihr eklig?  
Ihr wisst nicht so richtig, wo ihr anfangen sollt?**

Dieses Heft will euch helfen. Klar ist: Um klimaschonend zu essen, müsst ihr nicht die gesamte Ernährung auf den Kopf stellen. Ihr müsst weder auf Geschmack verzichten noch auf Abwechslung und auch nicht deutlich mehr Geld hinlegen. Die Speisekammer zu Hause kann bleiben, wie sie ist. Es reicht schon, wenn ihr einiges von dem, was ihr esst, hin und wieder verändert. Wenn ihr darauf achtet, woher eure Lebensmittel stammen und sie wertschätzt. Kurz: Wenn ihr eure Gewohnheiten in Essensdingen mit dem einen oder anderen kritischen Blick prüft. Jede kleinste Veränderung zählt.

Wenn euch das gelingt, dann lernt ihr nicht nur neue Lebensmittel und Geschmacksrichtungen kennen. Ihr bekommt auch mehr Lust aufs Essen, aufs Einkaufen und aufs Kochen. Versprochen! Wie das alles geht, zeigen wir euch auf den nächsten Seiten.

**Der Ökologische Fußabdruck – Was ist das eigentlich?**

Alle Dinge, die wir nutzen, benötigen Ressourcen, Rohstoffe und Energie, die letztlich aus der Natur stammen und dort Fläche beanspruchen: Holz, das Waldfläche beansprucht; Brot, für dessen Getreide Ackerfläche benötigt wird; selbst Konsumgüter, wie z. B. Handys, brauchen zur Herstellung Flächen, die der Natur entnommen werden – für deren Metalle, für deren Produktionsfabriken, für die (Flug-)Häfen, über die die Geräte in alle Welt transportiert werden. Kurzum: Der Ökologische Fußabdruck bemisst die Größe der Fläche, die wir durch unsere Lebensweise, für die Dinge des Lebens, in Anspruch nehmen. (Weitergehende Infos zum „Ökologischen Fußabdruck“ findet ihr im Film „Fleisch frisst Land“ unter: [wwf.de/e-learning-fleischfrisstland](http://wwf.de/e-learning-fleischfrisstland).)

## Wie ist dieses Heft aufgebaut?

Dieser Wegweiser für umweltfreundliche und gesunde Ernährung ist in vier Abschnitte unterteilt. Jeder Abschnitt beschäftigt sich mit einem Ort oder einer Situation, wo bzw. in der ihr regelmäßig esst.

**Zu Hause:** Wie könnt ihr verhindern, dass Essen zu Abfall wird? Wie lagert ihr Lebensmittel richtig? Was verraten Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum? Was solltet ihr beachten, wenn ihr selber, mit Freunden oder den Eltern kocht? Und was könnt ihr aus Großmutter's Küche lernen?

**Unterwegs:** Ihr bekommt Hunger, gönnt euch einen Snack, esst im Imbiss oder Restaurant – mit kleinen Veränderungen könnt ihr viel bewirken.

**Beim Einkaufen:** Woher kommt, was ihr esst? Welche der eingekauften Lebensmittel sind Klimakiller? Habt ihr im Supermarkt schon mal nach gesunden Alternativen gesucht?

**In der Schule, Mensa und Kantine:** Wie lässt sich das Angebot eurer Mensa mit einfachen Mitteln verbessern? Wie unterscheidet ihr gesunde und klimafreundliche Gerichte von ungesunden und klimaschädlichen? Und: Was hat es mit den Portionsgrößen auf sich?

Die Maßnahmen in den einzelnen Abschnitten bewirken unterschiedlich viel. Wie sich die verschiedenen Tipps auf unseren Planeten auswirken, könnt ihr am Seitenrand erkennen. Die verschiedenen Smileys dienen zur groben Orientierung.

Rot neben dem  
Tipp bedeutet:



kaum  
Veränderungen.

Orange zeigt:



bringt  
schon was.

Grün heißt:



bringt eine  
ganze Menge.

Falls ihr euer Wissen vertiefen wollt, schaut mal in die Studien des WWF. Zum Beispiel in „Das Große Fressen“ oder in „Das große Wegschmeißen“ unter [www.wwf.de/ernaehrung/](http://www.wwf.de/ernaehrung/) und in dem Infofilm unter [www.wwf.de/e-learning-fleischfrishtland](http://www.wwf.de/e-learning-fleischfrishtland).



## Zu Hause

Da beißt die Maus keinen Faden ab: Unsere fleischartige Ernährung geht zulasten der Umwelt und unserer Gesundheit. Anbau und Herstellung von Lebensmitteln verbrauchen Fläche (Boden), Wasser und Energie. Das zerstört oft die Natur anderer Länder. Jedes Lebensmittel verursacht durch seine Produktion, Lagerung, seinen Transport usw. auch Emissionen und pustet damit CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre.





## Verlust an Nahrungs- mitteln pro Sekunde in Deutschland: 313 Kilo.

meidbar – fast 10 Millionen Tonnen. Dies geht mit einer enormen Verschwendung an Ressourcen einher. Denn umgerechnet bedeutet dies, dass jährlich 2,6 Millionen Hektar landwirtschaftliche Nutzfläche „umsonst“ bewirtschaftet werden, dies entspricht der Fläche von Mecklenburg-Vorpommern. Hinzukommen unnötig freigesetzte Treibhausgasemissionen in Höhe von 48 Millionen Tonnen.

Doch nicht nur der Fleischkonsum allein schadet der Umwelt. Auch unser sorgloser Umgang mit unseren Lebensmitteln hinterlässt Spuren. 18 Millionen Tonnen an Lebensmitteln gehen jährlich vom Acker bis zum Teller in Deutschland verloren. Dies entspricht fast einem Drittel unseres gesamten Nahrungsmittelverbrauchs. Dabei wäre der überwiegende Teil ver-



Etwa 40 % der Verluste entstehen bei uns in den Privathaushalten. Rund 60 % der Verluste entstehen in anderen Bereichen. Angefangen bei der Landwirtschaft über die Lebensmittelindustrie bis hin zum Handel und der Gastronomie. Im Schnitt wirft jeder Bundesbürger pro Jahr Lebensmittel im Wert von rund 230 Euro weg. Dies summiert sich auf beachtliche 19 Milliarden Euro pro Jahr für Deutschland.

### Was ihr da machen könnt?

Prüft eure Vorräte zu Hause, bevor ihr neue Lebensmittel einkauft. Geht nicht hungrig in den Supermarkt! Solltet ihr zu Hause noch Lebensmittelreste finden, aber nicht wissen, was man damit noch anstellen kann, dann holt euch Hilfe im Internet, unter [zugutfuerdietonne.de](http://zugutfuerdietonne.de) oder über die Beste-Reste-App. Unter Rezepte für Reste könnt ihr Vorräte eingeben und passende Rezeptvorschläge abrufen – teilweise von Sterneköchen! Das macht Spaß und schmeckt lecker. Alternativ gebt ihr eure Reste unter [foodsharing.de](http://foodsharing.de) ein. Was ihr nicht braucht, fehlt vielleicht gerade jemandem aus eurer Umgebung zum Kochen.



Achtet auf das **Mindesthaltbarkeitsdatum** – aber richtig. Das Datum ist auf den Deckel, den Rand oder die Unterseite der Verpackung gedruckt. Es zeigt an, bis wann ein Produkt *mindestens* seine Qualität behält – also Geschmack, Aussehen, Konsistenz und Geruch. Nach Ablauf dieses Datums wird ein Lebensmittel nicht sofort ungenießbar. Oft kann man es bedenkenlos über das Datum hinaus verzehren. Verdorbenes Essen erkennt man in aller Regel an seinem veränderten Aussehen und Geruch. Verlasst euch also auf eure Sinne, und werft nicht gleich alles weg, was sein Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht hat. Wichtig ist aber die richtige Lagerung der Produkte, damit deren Qualität lange erhalten bleibt.

Anders verhält es sich mit dem **Verbrauchsdatum**: Das findet ihr auf den Verpackungen von Lebensmitteln, die schnell verderben – zum Beispiel Hack- und Geflügelfleisch oder Rohmilchkäse. Diese Produkte solltet ihr nach dem Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr verwenden, weil das eventuell die Gesundheit gefährdet. Direkt beim Verbrauchsdatum steht meistens auch ein Hinweis, wie die Lebensmittel gelagert werden müssen.

Mindesthaltbarkeitsdatum



Verbrauchsdatum



Damit sind wir schon beim nächsten Punkt: Lagert Lebensmittel richtig. Das Essen verschimmelt euch häufig? Das liegt vielleicht daran, dass ihr es nicht richtig aufbewahrt.



## Was sind typische Fehler?

**Der bunte Obstkorb:** Das Reifungshormon von z. B. Äpfeln führt zur schnelleren Reifung bzw. zum Verderb. Will man schnell reifes Obst, dann legt man Äpfel zu nachreifendem Obst, wie Birne oder Banane oder Avocado.



### Obst und Gemüse

- in der Verpackung lassen: dies führt zu schnellerem Verderb
- nach dem Einkauf zu waschen: Obst und Gemüse sollten erst kurz vor dem Verzehr gewaschen werden, denn Feuchtigkeit macht sie empfindlicher und angreifbarer für Keime
- Kräuter nach dem Kauf ins Wasserglas stellen: besser auf feuchtes Küchenpapier oder in eine Kunststoffdose legen. Und dann ab ins Gemüsefach
- Avocados im hellen Zimmer lagern: Sie mögen es dunkel, Nachreifung am besten in Zeitung gehüllt

### Nicht im Kühlschrank

- Exoten mögen es nicht kalt: Bananen werden braun, Zitrusfrüchte verlieren Aroma, Avocados werden gummig, aber nicht reif
- Wasserhaltiges Gemüse verliert bei Kälte Aroma



oder bekommt Kältebrand, wie z. B. Tomate, Gurke oder Zucchini

- Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln lieben es trocken, kühl und luftig, aber getrennt voneinander

### Im Kühlschrank

- Heimisches Obst hat es gerne kühl:  
Äpfel, Pflaumen, Kirsche
- Ebenfalls Salate, Kohl, Spargel, Kräuter:  
am besten feucht einwickeln



### Woran erkennen wir schlechtes Obst und Gemüse?



- Schnittfläche bei Salat, Zucchini, Pilzen und Weintrauben: graue, braune oder welke Schnittflächen sind stärker je älter
- Konsistenz: Runzelige Pilze, sehr weiches/matschiges Obst, biegsame Möhren, trockene/braune Blätter bei Salaten
- Der Geruch: muffiger und schimmlicher Gestank

**Brot:** Wird am besten bei Zimmertemperatur im Dunkeln gelagert, in einem Brotkasten oder Tongefäß. Hält je nach Sorte bis zu einer Woche. Brot am Stück bietet dabei weniger Angriffsfläche für Schimmel als geschnittenes.



**Fruchtsäfte:** Eher kühl und dunkel lagern. Ungeöffnet sind sie bis zu sechs Monate haltbar, geöffnet etwa vier Tage. Geruch und Geschmack verraten, ob ein Saft noch gut oder schon verdorben ist.

**Kartoffeln, Kürbis:** Kühl, dunkel, trocken und durchlüftet sollte der Lagerort von Kartoffeln und Kürbis sein. Optimal aufbewahrt, halten sie bis zu mehreren Monaten.

### Mehr davon?

Tipps zur richtigen Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln findet ihr beim Bundeszentrum für Ernährung ([bzfe.de](http://bzfe.de)) und den Verbraucherzentralen (z. B. [verbraucherzentrale.nrw](http://verbraucherzentrale.nrw)) mit dem Stichwort „Lebensmittel richtig lagern“.





**Vermeidet Fertigprodukte!** Die lassen sich zwar bequemer zubereiten, sind aber oft deutlich teurer als selbstgekochtes Essen. Tiefkühl-Lasagne und verzehrfertiger Gulasch aus dem Kühlregal haben nicht nur einen ziemlich großen Flächen-, sondern auch einen großen Klimafußabdruck. Denn für die Weiterverarbeitung und auch die Lagerung des Lebensmittels wird viel Energie verbraucht. Kocht ihr für das gleiche Geld selbst und verwendet dafür frische Zutaten, habt ihr in der Regel deutlich mehr im Topf.

Gegen Fertigprodukte sprechen auch die vielen Zusatzstoffe. Farbstoffe lassen die Produkte frischer und leckerer aussehen. Geschmacksverstärker und Aromen verstärken deren Eigengeschmack. Konservierungsstoffe verlängern die Haltbarkeit. Andere Zusatzstoffe sorgen für

eine angenehmere Konsistenz. Solche Zusätze sind mittlerweile Standard. Was nichts daran ändert, dass es sich dabei um reine Chemie handelt, die teilweise nicht mal unter den Nährwertangaben auf der Verpackung steht. Vielleicht erinnert ihr euch noch daran, dass es vor einiger Zeit einen Skandal in den Medien gab. Viele Fertigprodukte enthielten Pferdefleisch, obwohl davon nichts auf der Verpackung stand. Kocht ihr selbst, könnt ihr besser kontrollieren, was ihr esst.

Ihr seid noch nicht sicher in der Küche? Viele kinderleichte und ungewöhnliche Rezeptideen findet ihr hier: [foodwatch.org/de](http://foodwatch.org/de), [slowfood.de](http://slowfood.de) [blinde-kuh.de](http://blinde-kuh.de)



**Führt zu Hause einen fleischlosen Tag ein.** Statt Leberwurst oder Putenbrust gibt's dann zum Beispiel Käse mit Tomate und Gurke aufs Brot. Zum Mittag kocht ihr Nudeln mit Tomatensoße oder vegetarische Pizza mit Pilzen und abends gibt's Salat oder Kartoffelsuppe. Für euch ist das nur eine kleine Umstellung, für die Umwelt aber macht das übers Jahr gerechnet eine Menge aus.

Euch fehlen Ideen für leckere vegetarische Gerichte? Hier gibt es Infos und Rezepte zum fleischlosen Kochen: [vebu.de](http://vebu.de), [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com)





**Reste nicht gleich wegwerfen.** Habt ihr mehr gekocht, als ihr braucht, und wollt das Gleiche nicht am nächsten Tag erneut essen? Dann friert es ein. In zwei Wochen bekommt ihr vielleicht wieder Lust auf das Gericht und müsst dann nicht neu einkaufen und kochen. Ihr habt zu Hause kein Tiefkühlfach oder der Gefrierschrank ist schon voll? Dann wählt die energiesparende Alternative zum Einfrieren: Füllt das Gekochte heiß in ein Glas mit Schraubdeckel, stellt es auf den Kopf und lasst es kalt werden. So hält sich das Essen bis zu zwei Wochen im Kühlschrank.

Ihr könnt eure Reste auch einfach mit anderen teilen, indem ihr die Webseite [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de) nutzt: Hier könnt ihr eintragen, was ihr übrig habt. Statt den letzten Teller Lasagne oder Eintopf in den Müll zu kippen, könnt ihr vielleicht noch jemanden damit glücklich und satt machen.

Das Prinzip funktioniert übrigens auch in die andere Richtung: Wenn euch noch genau eine Zutat zum Kochen fehlt und der Supermarkt schon geschlossen hat, könnt ihr sie auf [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de) eingeben. Vielleicht hat jemand anderes die Zutat gerade übrig. Auch so vermeidet ihr Reste – und lernt ganz nebenbei noch nette Leute in eurer Umgebung kennen.



Reste-App: [zugutfuerdietonne.de/app](https://www.zugutfuerdietonne.de/app)

## Unterwegs

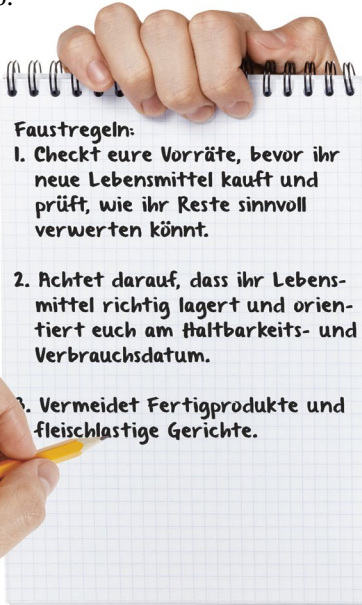
Zur Erinnerung: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät dazu, nicht mehr als 600 Gramm Fleisch pro Woche zu essen. Das ist etwa die Hälfte der Menge, die momentan auf dem Teller der meisten Deutschen landet. Die DGE empfiehlt, Fleisch öfter durch Gemüse und Getreide zu ersetzen. Das gilt natürlich auch im Imbiss, in Restaurants oder Bistros. Das Tückische gerade an diesen Orten ist aber: Es gibt viel Fleisch für wenig Geld und kaum gesunde Alternativen.



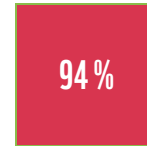


## Was kannst du da machen?

Vermeide Gerichte mit einem hohen tierischen Anteil. Natürlich kannst du im Restaurant oder Imbiss nicht in die Töpfe gucken oder auf die Nährwertangaben achten. Als Faustregel gilt aber: Gerichte mit einem hohen Anteil an Gemüse, Getreide oder Hülsenfrüchten schneiden im Vergleich zu fleischlastigen Speisen beim Klima- und Flächenfußabdruck und damit in der CO<sub>2</sub>-Bilanz durchweg besser ab.



Die Beispiele aus der Show mit Uwe und Tanja verdeutlichen das gut ([www.de/e-learning-fleischfrisstland](http://www.de/e-learning-fleischfrisstland)):



Ein typischer Hamburger mit Pommes und Salat hat einen Flächenbedarf von 3,56 m<sup>2</sup>. Allein das Fleisch macht 3,33 m<sup>2</sup> aus.



Schweinebraten mit Rotkohl und Kartoffelklößen verursacht einen Flächenbedarf von 3,08 m<sup>2</sup>. Das Fleisch ist für 2,21 m<sup>2</sup> verantwortlich.



Bratwurst im Brötchen macht einen Flächenbedarf von 2,23 m<sup>2</sup> aus. Das Fleisch verbraucht 1,94 m<sup>2</sup>.



Spaghetti mit Tomatensauce verursacht nur einen Flächenverbrauch von 0,45 m<sup>2</sup>.



Rotes Linsencurry hat nur einen Flächenbedarf von 0,33 m<sup>2</sup>.



Anteil Fleisch am Gesamtflächenbedarf



Bei der Berechnung der Treibhausgasemissionen sieht es ähnlich aus: Hat das Gericht einen hohen Fleischanteil, ist der Wert hoch. Wer also im Restaurant anstatt zum XXL-Schnitzel zur Ofenkartoffel greift und statt der Riesen-Rostbratwurst mal Hühnerfrikassee mit Reis isst, tut der Umwelt etwas Gutes.



Mit den Stichworten „XXL-Schnitzel“ und „Riesen-Rostbratwurst“ sind wir beim nächsten Thema. In der Gastronomie sind die Gerichte häufig zu großzügig bemessen. Vor allem beim Catering oder bei Buffets werden die Portionen in großen Mengen vorgekocht. Die Folge: Was nicht gegessen wurde, wandert in die Tonne. Gibt's im Restaurant ein Buffet, könnt ihr als Gast mit eurer Bestellung natürlich nicht viel ausrichten. Was aber immer geht, ist, kleine Portionen zu bestellen, wenn ihr nicht viel Hunger habt. Oft ist man schneller satt, als man vor dem Essen glaubte. Vielleicht ist euch auch schon aufgefallen, dass Sternköche oft nur kleine Mengen auf die Teller häufen. Ihre Gäste gehen trotzdem nicht mit knurrenden Mägen nach Hause. Denn: Das Essen hat viele hochwertige Zutaten, die dem Körper alles geben, was er braucht, und das Auge isst ja bekanntlich auch mit.

Ihr könnt euch im Restaurant guten Gewissens einpacken lassen, was ihr nicht geschafft habt. Schon aus hygienischen Gründen darf ein Restaurant die Reste seiner Gäste nicht weiterverwerten, muss sie also wegwerfen.

**Vorsicht bei Billigketten.** Gerade bei Essen gilt: Qualität hat ihren Preis. Wenn ihr im Fastfood-Restaurant für zwei Euro einen dicken Burger oder für fünf Euro ein XXL-Schnitzel bekommt, könnt ihr davon ausgehen, dass das Fleisch aus Massentierhaltung kommt und die Speisen industriell gefertigt wurden. Für so wenig Geld kann niemand Biofleisch oder -gemüse einkaufen und dann auch noch frisch zubereiten. Wollt ihr sichergehen, dass das Kartoffelpüree auf eurem Teller selbstgemacht ist und dass eure Soße möglichst wenig künstliche Zusätze enthält, müsst ihr euch andere Restaurants suchen und etwas mehr Geld mitnehmen.



**Probiert aus den Küchen der Welt!** Schaut einfach mal bei arabischen, asiatischen oder indischen Imbissen rein, da gibt es viele fleischlose und leckere Alternativen zu typischen deutschen Gerichten. Achtet dabei darauf, dass beim Kochen kein Glutamat verwendet wurde – das ist ein Geschmacksverstärker mit schlechtem Ruf. Fragt einfach bei der Bestellung danach.

**Vermeidet gesüßte Snacks oder Softdrinks.** Bei euch stehen nachmittags Kaffee und Kuchen auf dem Programm? Versucht diesen Snack durch einen Apfel oder eine Banane zu ersetzen. Ihr werdet merken: Euer Nachmittagstief ist dadurch viel schneller verflogen als mit Kaffee und Zucker. Denn Obst enthält viele Enzyme, die euch bei der Verdauung helfen. Auch ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft kann eine gute Alternative bei Konzentrationstiefs sein.

Der gewünschte Muntermacheffekt von Softdrinks hält oft auch nicht lange vor. Die Nahrungsmittelindustrie mischt gerade in solche Lebensmittel, die der schnellen Nahrungsaufnahme dienen, viele Aromen, eine ordentliche Portion Zucker und Süßstoffe, Konservierungsmittel, Farb- und Zusatzstoffe. Denn: Wer hungrig am Kiosk oder in der Tankstelle einkauft, lässt sich schnell von etwas überzeugen, das in der Auslage hervorsteht, vermeintlich günstig ist und ein intensives Geschmacksergebnis verspricht. In der Regel kauft man dann mehr Snacks, als man eigentlich wollte. In vielen Nahrungs-

mitteln, die wir täglich zu uns nehmen, ist aber ohnehin schon Zucker enthalten, in Backwaren zum Beispiel. Heute nimmt jede Person in Deutschland durchschnittlich rund 33 Kilogramm Zucker pro Jahr zu sich – mehr als zehnmal so viel wie vor 150 Jahren. Zwar peppt dich Zucker kurzfristig auf, schickt dich aber schnell wieder in die Müdigkeitsspirale zurück. Die Folge: Nach kurzer Zeit hast du schon wieder Lust auf Süßes. Dabei macht zu viel Zucker krank. Achtet also auch unterwegs darauf, dass ihr Snacks zu euch nehmt, die euch nach dem Essen etwas Gutes tun.

Euer Körper mag es übrigens auch viel lieber, wenn ihr nicht hastig unterwegs einen Schokoriegel und einen Softdrink verspeist, sondern euch fürs Essen Zeit nehmt. Dann kann er die Nährstoffe viel besser verarbeiten.

#### **Faustregeln:**

**Wählt in Restaurants Gerichte mit einem geringen tierischen Anteil.**

**Vermeidet XXL-Schnitzel und Billig-Burger.**

**Schaut euch nach fleischlosen Alternativen in der arabischen, asiatischen und indischen Küche um.**

**Gesüßte Snacks oder Getränke, die ihr hastig verzehrt, sind Ballast für euren Körper. Bestellt kleinere Portionen, wenn ihr wenig Hunger habt, damit weniger Essen im Müll landet.**

## Beim Einkaufen



Das kennt ihr sicher: Euch fehlt zu Hause etwas, was ihr fürs Abendessen braucht. Ihr lauft schnell zum Supermarkt. Kaum seid ihr da, habt ihr vergessen, was ihr eigentlich besorgen wolltet. Dafür entdeckt ihr in den Regalen viele andere Lebensmittel, die ihr auch mal wieder essen könntet. Erst an der Kasse fällt euch ein, was ihr eigentlich besorgen wolltet. Vielleicht merkt ihr nach ein paar Tagen, dass ihr die ganzen Einkäufe gar nicht aufbrauchen könnt, weil der Kühlschrank noch viel zu voll ist. Schon sind wir wieder beim Stichwort Lebensmittelverschwendung.



## Was ihr da machen könnt?

Überlegt, was ihr wirklich braucht – bevor ihr in den Supermarkt geht. Stellt euch die Frage, was ihr eigentlich kochen und essen wollt und was ihr dafür einkaufen müsst. Guckt nach, was ihr noch im Vorratsregal oder der Tiefkühltruhe habt, und macht euch dann eine Einkaufsliste. Das funktioniert übrigens auch als Handy-notiz. Kennt ihr eure Vorräte und plant den Einkauf danach, landet weniger Essen im Müll. Geht auf keinen Fall hungrig einkaufen!

**Hinterfragt Lockangebote und Werbung.** Beides dient vorrangig dazu, dass Märkte und Händler mehr Geld verdienen. Die Kunden sollen sie dazu verleiten, mehr zu kaufen, als sie eigentlich wollten. Und das bedeutet meistens: auch mehr, als sie eigentlich brauchen.



Euer Supermarkt verkauft aufgeschnittenes Obst in abgepackten Portionen? Schön, das spart Arbeit und Zeit. Und Obst ist ein gesunder Snack.

Den Geldbeutel schonen diese aufgeschnittenen Portionen aber in der Regel nicht: Sie sind häufig sehr viel teurer als die unverarbeiteten Produkte.

Achtet auf die Packungsgrößen! Muss es wirklich die Familienpackung Cornflakes und Chips sein und die Großpackung Käse? Es ist besser und günstiger, zur kleineren Packungsgröße zu greifen, wenn man den Inhalt auch tatsächlich verbraucht und nicht teilweise wegwirft.







## Greift zu Bioprodukten!

Ökologischer Landbau ist ressourcenschonend, umweltverträglich und kommt der Qualität der Lebensmittel zugute. Denn: Auf mineralische Stickstoffdünger und synthetisch hergestellte Pflanzenschutzmittel wird zum Beispiel bei der Herstellung von Bioprodukten verzichtet. Damit werden Böden, Gewässer und die Artenvielfalt geschützt.



[oekolandbau.de/kinderlebensmittelklarheit.de](http://oekolandbau.de/kinderlebensmittelklarheit.de)

Regionale Informationsportale zu Biolebensmitteln bzw. dem ökologischen Landbau:



[bio-berlin-brandenburg.de](http://bio-berlin-brandenburg.de)



Falls ihr in Berlin wohnt, aber keinen eigenen Garten habt, könnt ihr mitten in Kreuzberg Biogemüse selbst ernten und kaufen. Die Macher der „Prinzessinnengärten“ am Moritzplatz beraten auch Kitas, Schulen und Unis beim Aufbau und bei der Pflege von Gärten.

[prinzessinnengarten.net](http://prinzessinnengarten.net)



Ebenfalls an Schulen und Kitas unterwegs ist die GemüseAckerdemie. Ob Ackerschule oder Ackerkita – die GemüseAckerdemie berät in der Anlage, Pflege und Ernte von Schulgärten. Und dies mittlerweile in mehr als 250 Lernorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

[gemueseackerdemie.de](http://gemueseackerdemie.de)





**Wählt bevorzugt Biofleisch**, wenn ihr Fleisch essen möchtet. Zwar ist das etwas teurer, die Bezeichnung stellt aber sicher, dass die Tiere artgerecht gehalten und nicht in Massentierhaltung gemästet und gequält wurden. Zum „besseren“ Fleisch zählt in der Regel auch Weidefleisch. Es stammt von Tieren, die ganzjährig auf der Weide stehen dürfen.

Auf der Fleischverpackung von Bioanbietern ist ein Biosiegel abgebildet. Dieses Gütesiegel zeichnet Fleisch aus artgerechter Haltung aus. Von den Siegeln gibt es mittlerweile mehrere. Welches für wirklich gutes Fleisch steht, könnt ihr hier nachsehen:

[wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/einkaufsratgeber-fleisch](http://wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/einkaufsratgeber-fleisch)

Ihr wollt sichergehen, dass das Schnitzel auf eurem Teller nicht von einem Schwein aus Massentierhaltung stammt? Unter [meinekleinefarm.org](http://meinekleinefarm.org) könnt ihr die Geschichten der Schweine nachvollziehen, die ihr später esst – von der Haltung bis zur Schlachtung.



Eine andere Idee ist das Crowdbutchering. Zusammen mit anderen kaufst du z. B. eine Kuh. Erst wenn das Tier zu 100 % verkauft wurde, wird sie geschlachtet. Alles von der Kuh wird verwertet – von der Schnauze bis zum Schwanz. Wenn schon Fleisch, dann bewusst und nachhaltig – so das Motto.

[kaufnekuh.de/crowdbutchering-oder-crowdbutchering/geteiltes-fleisch.de/ueber-uns/crowdbutchering/](http://kaufnekuh.de/crowdbutchering-oder-crowdbutchering/geteiltes-fleisch.de/ueber-uns/crowdbutchering/)

Ein anderes Konzept verfolgen die Marktschwärmer, ein sozial und ökologisch orientiertes Netzwerk, die sich als Ziel gesetzt haben, bäuerliche Familienbetriebe und Verbraucher der Region über eine Internet-Plattform, kombiniert mit einem wöchentlichen Bauernmarkt, in direkten Kontakt miteinander zu bringen. Online bestellen und bei der nächsten Marktschwärmerei die Bestellung abholen und dabei die Produzenten kennenlernen. Mehr Transparenz geht nicht.

[marktschwaermer.de/de-DE](http://marktschwaermer.de/de-DE)

Solche Projekte fördern den Respekt vor dem Tier und steigern unsere Wertschätzung gegenüber dem Lebensmittel „Fleisch“.





## Kauft regionale Produkte!

Ihr könnt in den Garten gehen, euch Äpfel und Birnen direkt vom Baum pflücken und sie kühl und trocken in einem Keller bei euch zu Hause lagern? Perfekt! Besser und umweltfreundlicher kann man kaum an Lebensmittel kommen.



Tipps dazu, wie ihr Essen gut einkochen und haltbar machen könnt, findet ihr hier: [bzfe.de](http://bzfe.de) - Stichwort „Einkochen und haltbar machen“ in die Suchmaschine eingeben



Werden Lebensmittel mit dem Flugzeug transportiert, belastet dies erheblich den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck der Lebensmittel. Die wichtigsten Fischarten, die zum Teil per Luftfracht zu uns kommen, sind beispielsweise Viktoriabarsch, Thunfisch, Lachs oder Meeresfrüchte. Weitere Produkte, die mit dem Flugzeug nach Deutschland gelangen können, sind z. B. Spargel, Weintrauben und Erdbeeren aus Südamerika oder Südafrika sowie tropisches Obst wie Ananas, Mango, Papaya oder Kiwi. Auch Rindfleisch aus Argentinien oder Lammfleisch aus Neuseeland kommt teilweise im Flieger zu uns. Da es bislang keine Kennzeichnungspflicht dazu gibt, welche Produkte per Luftfracht den Weg in unsere Regale finden, heißt es: je weniger davon, umso besser für das Klima.

Du hast keinen Keller für die Lagerung einer großen Menge Äpfel? Dann koche aus den Äpfeln deines Gartens Kompott. Das ist eine leckere und gesunde Zwischenschmahlzeit, die schnell gemacht ist. Mit der Ware von den Bauern aus deiner Region kannst du's natürlich genauso machen: Kaufe das Obst, wenn es reif ist, und koche es dann ein.



**Setzt auf saisonale Produkte.** Wer im Winter frische Erdbeeren kauft, kann sich ausmalen, dass sie nicht aus Deutschland kommen und einen langen Transportweg hinter sich haben. Die Früchte sind auch längst nicht so lecker wie die, die man im Sommer in Deutschland pflückt.

Wenn ihr erfragt, wie eure Oma früher gekocht hat, werdet ihr erfahren: Sie hat sich vor allem an die Obst- und Gemüsesorten gehalten, die im Garten gerade reif waren. Früher gab es nicht so ausgereifte Kühlsysteme, die es ermöglicht haben, Essen einfach und günstig durch die ganze Welt zu transportieren. War damals zum Beispiel gerade Kartoffelernte, gab es über Wochen verschiedene Kartoffelgerichte, und die restlichen Knollen wurden eingemacht oder im Keller gelagert. Das hatte den Vorteil, dass man zum einen genau wusste, was man aß, und zum anderen darauf achten musste, sorgfältig mit den Lebensmitteln umzugehen. Man konnte eben nicht schnell alles nachkaufen. Für die Ökobilanz war das super. Daran könnt ihr euch ein Beispiel nehmen.

Am besten ist es, saisonal *und* regional zu kaufen. Denn: Den größten Gefallen tut ihr der Umwelt, wenn ihr Produkte aus der Region esst, die wirklich gerade erst geerntet und nicht lange gelagert wurden. So vermeidet ihr unnötige Umweltbelastung, lange Transportwege und hohen Wasser- und Energieverbrauch.

Wann welches Obst und Gemüse am besten zu kaufen ist, erfährst du in dieser Übersicht:

[wwf.de/Saisonkalender](http://wwf.de/Saisonkalender)



**Fragt nach!** Ihr wollt mehr über den Käse aus der Theke oder die Lebensmittel im Regal erfahren? Dann erkundigt euch im Supermarkt. Die Mitarbeiter an den Theken gut organisierter Supermärkte haben Verzeichnisse zu den Waren parat und können euch Auskunft geben.

**Kauft anders ein!** Eine gute Alternative zum Supermarkt ist der Wochenmarkt. Hier findet ihr viele frische Lebensmittel und vor allem Produkte der Saison. Ihr könnt beim Verkäufer direkt nachfragen, wo seine Produkte herkommen und wie sie erzeugt werden. Und: Ihr unterstützt mit eurem Kauf Händler aus der Region.





## Unterstützung aus dem Netz

Obst für lau: Auf dem Internetportal [mundraub.org](http://mundraub.org) tragen Nutzer auf einer Karte ein, wo herrenlose Obstbäume und Sträucher stehen, an denen sich die Öffentlichkeit bedienen darf. So kommt ihr ganz einfach an die saisonalen Produkte aus der Region und könnt das Ernten noch mit einem netten Ausflug mit Freunden verbinden.

Was esse ich da eigentlich? Hier gibt's Informationen zu vielen Lebensmitteln, ihrer Herkunft und Zusatzstoffen. Dazu findet ihr viele Tipps der Saison.

[bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html](http://bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html)

Wie isst man preiswert und gesund? Woran erkennt man einen reifen Kürbis? Und warum legt ein Huhn eigentlich so viele Eier? Auf dieser Seite werden sämtliche Fragen rund um das Thema Ernährung in kurzen Artikeln beantwortet.

[foodwatch.org/de](http://foodwatch.org/de)

Sie nennen sich „die essensretter“: Die Verbraucherorganisation foodwatch kämpft für das Recht auf sichere und gesunde Lebensmittel und hat sich unter anderem zum Ziel gesetzt, Werbelügen der Lebensmittelindustrie zu entlarven.

[codecheck.info](http://codecheck.info)



Welche Stoffe sind in einem Produkt enthalten? [codecheck.info](http://codecheck.info) möchte den Menschen bei ihren Kaufentscheidungen mit Rat zur Seite stehen. Das Portal arbeitet mit Experten zusammen, User können sich aber auch über Produkte austauschen.

[wegreen.de](http://wegreen.de)

[wegreen.de](http://wegreen.de) steht für bewussten und nachhaltigen Konsum im Internet. Die Plattform möchte es jedem Menschen ermöglichen, einfach, klar und gut informiert Produkte zu kaufen, die weder der Umwelt noch anderen Menschen schaden.

Was ist wann reif? Ein Saisonkalender für Obst und Gemüse ist zu finden unter

[wwf.de/Saisonkalender](http://wwf.de/Saisonkalender)

Noch mehr Tipps für die gute Ernährung, mit der ihr die Umwelt schont, findet ihr hier:

[wwf.de/besseresser](http://wwf.de/besseresser)

Hilfe beim umweltfreundlichen Essen: Anhand von Ernährungsempfehlungen der Saison, eurem Standort und eurer Vorlieben berechnet die App Greenlicious gesunde und klimaschonende Rezeptvorschläge.

Mehr Infos auch online unter [startnext.com/de/greenlicious/](http://startnext.com/de/greenlicious/)  
[eaternity.ch](http://eaternity.ch)



## Faustregeln:

Kauft nur Lebensmittel, die ihr wirklich braucht und die ihr auch verwerten könnt.

Kauft lieber den ganzen Apfel und nicht das aufgeschnittene Obst im Plastikbecher.

Greift zu Bioprodukten, Waren aus der Region und saisonalen Lebensmitteln.

Ideen für einen fleischlosen Tag findet ihr hier:

[vebu.de](http://vebu.de)

Neben Rezepten der Woche gibt's viele Infos zum vegetarischen und veganen Leben:

[vegane-inspiration.com](http://vegane-inspiration.com)

Ihr wollt euch mehr mit den Lebensmitteln auseinandersetzen, die in eurem Magen landen? Das ist auch das Ziel der Slow-Food-Bewegung: [slowfood.de](http://slowfood.de)

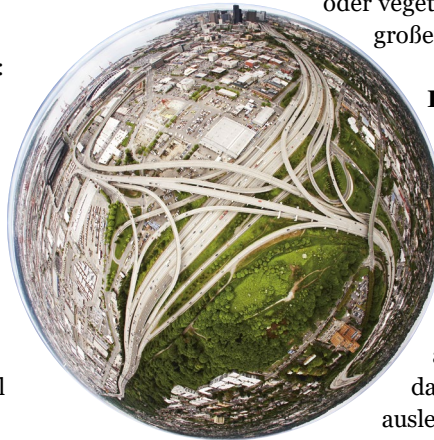


## In der Schule, bei der Arbeit, in der Mensa/Kantine, in der Cafeteria

Schauen wir uns noch einmal die Fakten an: Ein fleischfreier Tag pro Woche in Deutschland würde 600.000 Hektar Fläche im Jahr weltweit frei machen. Das ist mehr als doppelt so viel Fläche, wie das Saarland hat. Unseren Flächenfußabdruck würden wir durch den Fleischverzicht also deutlich verringern. Neun Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr würden dadurch ebenfalls eingespart werden. Das entspricht einem Ausstoß von einem Auto, das fast zwei Millionen Mal um die Erde fährt.

### Was könnt ihr machen, wenn ihr in der Mensa esst? Oder euch fertige Snacks am Kiosk holt?

Veränderungen anstoßen – zum Beispiel. Gleich mehrere Fallbeispiele (siehe ab Seite 46) zeigen: Ihr habt die Macht, eure Umgebung zum Umdenken zu bewegen! Ihr müsst dafür nicht alle Mitschüler und Lehrer vom Fleischverzicht überzeugen. Sprecht mit eurem Direktor oder gleich mit dem Mensachef. Setzt euch dafür ein, dass jeden Tag eine fleischlose Alternative auf dem Speiseplan steht. Dadurch ist niemand gezwungen, auf Fleisch zu verzichten; viele bekommen aber einen Anreiz, vegetarische Gerichte zumindest mal zu probieren. Ihr müsst ja nicht gleich mit Soja und Tofu starten: Kartoffelgratin, Nudeln mit Tomatensoße



oder vegetarische Pizza zum Beispiel sind keine allzu große Umstellung.

**Kleine Steigerung gefällig?** Führt einen vegetarischen Tag in der Mensa, der Kantine oder eurer Schule ein. Auch wenn es vielleicht erst einmal nur ein Tag im Monat ist. Rechnet aus, wie viel Fläche und Emissionen ihr einspart, wenn z. B. eure Schule oder Kantine an einem Tag des Monats kein Fleisch anbietet. Ein kleiner Schritt für euch, aber ein großer Schritt für die Umwelt und das Klima. Ihr könntet dazu ein kurzes Infoblatt auslegen, auf dem ihr erklärt, warum der Fleischverzicht so gut für die Umwelt ist.

**Verhindert, dass Essen im Müll landet. Ihr habt nicht viel Hunger?** Dann bittet bei der Essenausgabe in der Mensa um eine kleine Portion. Damit vermeidet ihr, dass die Reste eures – einwandfreien – Essens in der Tonne landen. Bei euch in der Mensa gibt es nur fertige Portionen an der Essenausgabe? Dann regt doch mal beim Mensachef an, dass er auch Teller für den kleinen Hunger bereitstellt. Er freut sich sicher auch, wenn dadurch weniger Essen im Müll landet.

**Vergleicht die angebotenen Gerichte.** Zur Erinnerung kommen hier noch einmal die Beispiele aus der



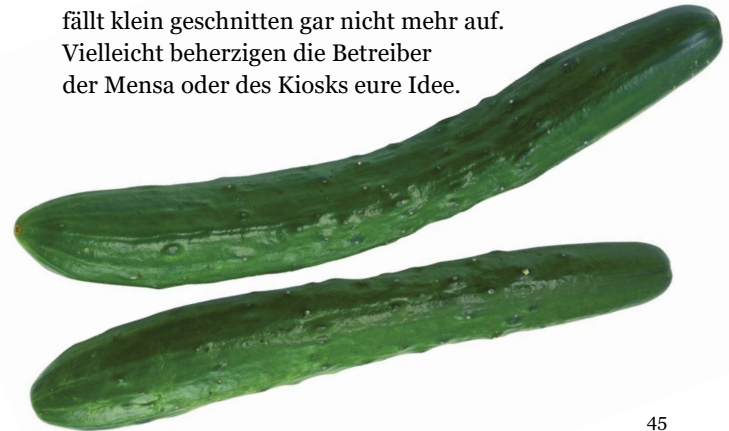
Show mit Uwe und Tanja: Ein Hamburger mit Pommes und Salat hat einen Flächenbedarf von 3,56 m<sup>2</sup>, allein das Fleisch macht 3,33 m<sup>2</sup> aus. Schweinebraten mit Rotkohl und Kartoffelklößen verursacht einen Flächenbedarf von 3,08 m<sup>2</sup>, das Fleisch ist für rund 2,21 m<sup>2</sup> verantwortlich. Bratwurst im Brötchen macht einen Flächenbedarf von 2,23 m<sup>2</sup> aus, das Fleisch verbraucht knapp 2 m<sup>2</sup>. Spaghetti mit Tomatensauce dagegen verursacht nur einen Flächenverbrauch von 0,45 m<sup>2</sup>. Rotes Linsencurry hat nur einen Flächenbedarf von 0,33 m<sup>2</sup>.

**Fazit des Vergleichs:** Hat ein Gericht einen hohen Fleischanteil, hat es auch eine größere Auswirkung auf Umwelt und Klima. Versucht also zumindest gelegentlich auf Schnitzel oder Wurst zu verzichten. Gerichte mit einem geringeren Fleischanteil zu wählen, ist dabei auch schon ein Fortschritt.

**Sorgt für vollwertige Gerichte!** Habt ihr das Gefühl, dem Kantinenessen fehlt es an knackigem Gemüse, frischem Salat oder auch an Obst? Und habt ihr keine Lust mehr auf verkochte weiße Nudeln? Dann schlagt eurer Kantine Alternativen vor wie Vollkornprodukte oder eine Salatbar. Wenn das Essen gesund ist, einen guten Geschmack hat und satt macht, wird auch weniger davon weggeworfen. Der Koch ist sicher auch froh, wenn er Tipps bekommt und euch sein Essen dann besser schmeckt.

**Vermeidet süße Snacks und Softdrinks.** Die meisten Snacks und Limonaden sind echte Kalorienbomben, die bestenfalls kurz satt machen. Sie strotzen zumeist vor Konservierungsmitteln, Farb- und Zusatzstoffen. Greift lieber zu gesünderen Alternativen wie Obst oder belegten Vollkornbrötchen.

**Achtet auf eine gute Resteverwertung.** Wegen einiger brauner Stellen bleibt in eurer Mensa oder am Schulkiosk altes Obst oft liegen? Das liegt sicher auch daran, dass wir vom Supermarkt glänzend polierte Früchte gewohnt sind und diese bevorzugen. Zu krumme Möhren und Gurken oder Obst, das nicht mehr ganz frisch aussieht, wird aussortiert – oft schon direkt bei der Ernte. Dabei ist deren Geschmack gar nicht schlechter. Sammelt Vorschläge für alternative Verwertungen! Aus Obst mit ein paar Druckstellen kann man gut Obstsalat oder Fruchtsakes machen. Und krummes Gemüse fällt klein geschnitten gar nicht mehr auf. Vielleicht beherzigen die Betreiber der Mensa oder des Kiosks eure Idee.



### Faustregeln:

Setzt euch dafür ein, dass jeden Tag eine fleischlose Alternative in eurer Schulmensa angeboten wird.

Richtet einen vegetarischen Tag an eurer Schule ein.

Vermeidet Lebensmittelverschwendung schon an der Essensausgabe.

Schmeißt euer Pausenbrot nicht weg, sondern gebt es vielleicht jemandem, der Hunger hat, oder besprecht zu Hause, was ihr gerne mitnehmen wollt.

## Fallbeispiel aus Osnabrück

### (Angehende) Lehrer lernen kochen

Lehramtsstudenten der Universität Osnabrück beschäftigen sich in einem Projekt namens Cookuos intensiv mit den Themen Essen, Kochen, Nachhaltigkeit und Ernährung. Sie kaufen auf dem Wochenmarkt und bei regionalen Partnern ein, kochen und essen zusammen. Außerdem nehmen sie sich des Themas Ernährung wissenschaftlich an. Das Ziel des Projektes: Die angehenden Lehrer sollen ihr Wissen später an die Schüler weitergeben und so ein Bewusstsein für eine gesunde und nachhaltige Ernährung schaffen.

Mehr Infos hier: [cookuos.de](http://cookuos.de)



## Fallbeispiel: Netzwerk kümmert sich um gutes Schulessen

### Achtung, Qualitätskontrolle!

Der Verein Deutsches Netzwerk Schulverpflegung (DNSV)

hat sich zum Ziel gesetzt, das Essen in Schulen zu verbessern. In speziellen Ernährungswochen bringen Experten Schulklassen bei, wie sie sich gut und gesund ernähren. Auf Kongressen können sich auch Lehrer und Kantinenpersonal schulen lassen.

Mehr Infos hier: [dnsv.eu](http://dnsv.eu)





## Weitere Beispiele

„**Ferienkochkünstler**“ in Rheinland-Pfalz Im Rahmen einer 12-tägigen Fortbildung, die aus vier Modulen besteht, können ehren- und hauptamtliche Teamer\*innen von Freizeitangeboten für Kinder und Jugendliche die Zusatzqualifikation „Ferienkochkünstler“ erwerben. Sie eignen sich dabei die Kompetenz an, kreative Workshops, Ferienprogramme und Ferienfreizeiten zu gestalten, bei denen Kinder und Jugendliche für die Natur sensibilisiert und angeregt werden, ihren Konsum und Ernährungsstil sowie ihre Werte zu reflektieren.

[mueef.rlp.de/de/themen/ernaehrung/projekt-ferienkochkuenstler](http://mueef.rlp.de/de/themen/ernaehrung/projekt-ferienkochkuenstler)

### **Kimbamobil – Berliner Tafel**

Das KIMBAmobil ist ein Doppeldeckerbus, ausgestattet mit moderner Küchentechnik. Seit April 2010 ist er unterwegs zu Schulen und Jugendeinrichtungen in Berlin.

[berliner-tafel.de/kimba/die-praxis/kimbamobil](http://berliner-tafel.de/kimba/die-praxis/kimbamobil)

**Schulprojekt „Ernährung nachhaltig gestalten – Was ist unser Essen wert?“.** Dabei handelt es sich um eine Unterrichtseinheit im Umfang von 10 Stunden, die von den Lehrkräften im Wahlpflichtunterricht oder im Rahmen einer Projektwoche durchgeführt wird. Zusätzlich dazu wird ein Tag mit einem professionellen Partnerkoch in der Lehrküche eingeplant. Das Projekt wird seit 2014 fortlaufend für Schüler\*innen der Klassen 7–10 angeboten.

[mueef.rlp.de/en/themen/ernaehrung/schule-isst-besser/schulprojekt-ernaehrung-nachhaltig-gestalten-was-ist-uns-unser-essen-wert/](http://mueef.rlp.de/en/themen/ernaehrung/schule-isst-besser/schulprojekt-ernaehrung-nachhaltig-gestalten-was-ist-uns-unser-essen-wert/)



## Plant ungewöhnliche Aktionen

Auch über die auf den letzten Seiten beschriebenen Orte und Situationen, über die normalen Mahlzeiten hinaus, könnt ihr aktiv werden. Beispiele gefällig?

**Plant ein Kochevent mit Freunden.** Ihr könnt dem Event ein besonderes Motto geben. Wie wär's mit „Hauptsache regional“ oder „Alles außer Fleisch“? Gewiss werdet ihr bei einigen Freunden etwas Überzeugungsarbeit leisten müssen. Viele können sich gar nicht vorstellen, dass fleischlose Gerichte gut schmecken oder dass es sinnvoll ist, regionale Produkte zu kaufen. Die Ergebnisse werden euch aber verblüffen.



**Überrascht eure Eltern mit einem vegetarischen Gericht.** Bestimmt freuen die sich, wenn sie mal nicht kochen müssen.

**Kocht gemeinsam mit eurer Familie, euren Freunden und wagt etwas Neues.** Ein Tofugericht zum Beispiel oder etwas mit Soja. Das Vorurteil, dass Tofu und Soja fade schmecken, könnt ihr mit dem Kochergebnis leicht entkräften.

**Besucht Erzeuger aus eurer Region** – auf dem Wochenmarkt oder in Hofläden zum Beispiel. Viele Erzeuger öffnen gegenüber Besuchergruppen gerne die Türen ihres Betriebs. Grundsätzlich gibt es vieles zu entdecken, was für eure Region einzigartig ist. Wie wäre es mit einer Portion Topinambur, Pastinaken, Teltower Rübchen oder Portulak?

**Erntet und kocht für null Euro!** Sucht über das Portal [mundraub.org](http://mundraub.org), wo in eurer Nähe Sträucher und Bäume stehen, an denen sich die Öffentlichkeit bedienen kann. Erntet, was gerade reif ist, und kocht gemeinsam ein Gericht daraus.

## Impressum

Herausgeber: WWF Deutschland, Berlin

Stand: August 2018

Kontakt: Tanja Dräger de Teran [tanja.draeger@wwf.de](mailto:tanja.draeger@wwf.de)  
und Bettina Münch-Epple/WWF  
[bettina.muench-epple@wwf.de](mailto:bettina.muench-epple@wwf.de)

Koordination: Tanja Dräger de Teran und  
Bettina Münch-Epple/WWF, neuekoordinaten

Autoren: neuekoordinaten, Tanja Dräger de Teran und  
Bettina Münch-Epple/WWF

Redaktion: Thomas Köberich/WWF

Gestaltung: Thomas Schlembach/WWF

Bildnachweise: Getty Images, Andreas Eistert/WWF,  
Daniel Seiffert, Peter Caton/WWF, Janna Frohnhaus/  
WWF, Bernd Lammel/WWF, [meinekleine-farm.org](http://meinekleine-farm.org),  
prinzessinnengarten

Produktion: Maro Ballach/WWF



### Unser Ziel

Wir wollen die weltweite Zerstörung der Natur und Umwelt stoppen und eine Zukunft gestalten, in der Mensch und Natur in Einklang miteinander leben.

[wwf.de](http://wwf.de) | [info@wwf.de](mailto:info@wwf.de)

Kochevents  
mit Freunden

Mit Euren Aktionen ...

Menüs aus  
Resten kochen

1 Monat  
nur regionale  
Zutaten

Fleischlose  
Tage in  
der Woche

... aktiv Spenden für den WWF sammeln!

So funktioniert es - In drei Schritten machst Du Deine Spendenaktion erfolgreich:



### 1. Projekt wählen

Erstellt auf unserer Plattform Action Panda eure eigene Spenden-sammlung.



### 2. Freunde begeistern

Begeistert und aktiviert Euer Umfeld per E-Mail, über Facebook und Twitter.



### 3. Spenden sammeln

Macht eure Freunde und Familien mit Updates zu hochmotivierten Spendern.



**ACTION PANDA**

WWF Action Panda - Deine Spendenaktionen für unsere Erde

[actionpanda.wwf.de](http://actionpanda.wwf.de)