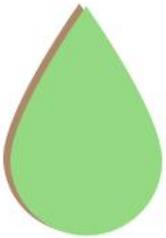


Legende



Rezept

Information



Wasser sparen

Energie sparen



bewusster Verbrauch

Tag 1



Challenge:

"Suche zuhause
Geräte auf Stand-by
und schalte sie aus."

Teile uns in den Kommentaren
mit, wie viele Geräte auf Stand-by
waren.



Info:

In einem durchschnittlichen **3-Personen-Haushalt** machen unnötige Kosten durch Standby im Schnitt **etwa acht Prozent der Stromrechnung** aus. Die StandbyLeistung liegt durchschnittlich bei etwa 10 Watt. Durch vollständigen Verzicht könnten Sie im Einfamilienhaus im Jahr bis zu **360 Kilowattstunden** (kWh) und **115 Euro** sparen sowie **170 kg CO₂** vermeiden.



Bei einem durchschnittlichen
2-Personen-Haushalt in
einer Wohnung im
Mehrfamilienhaus sind es
**210 kWh, rund 65 Euro
und 100 kg CO₂.**

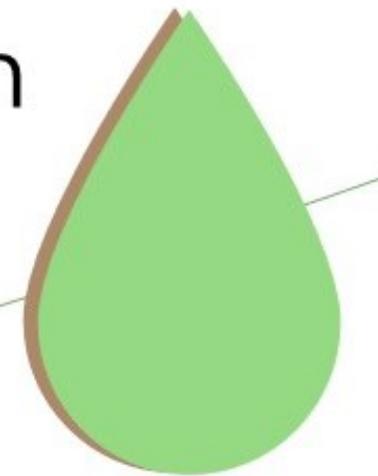


*Quelle: [co2online.de](https://www.co2online.de),
Stand Januar 2022*

Tag 2

Life-Hack:

„Stelle beim Einseifen
die Dusche aus.“



Info:

„**Pro Tag** verbraucht bundesweit jeder Mensch durchschnittlich rund **127 Liter Trinkwasser**. Mehr als **ein Drittel** dieses täglichen Wasserverbrauchs beanspruchen das **Duschen, Baden, Händewaschen und Zähneputzen**, wobei zusätzlich viel Energie für die Wassererwärmung aufgewandt wird. Ein Teil dieser Ressourcen lässt sich durch einen bewussteren Umgang mit Wasser einsparen.“

Durch herkömmliche Duschköpfe fließen, je nach Modell, etwa 12 bis 15 Liter Wasser, durch moderne Sparduschköpfe immer noch ca. 7 Liter – und das in jeder Minute. In einer Viertelstunde potenziert sich der durchschnittliche Wasserverbrauch beim Duschen also schnell auf jeweils 180 bis 225 Liter. Schon regelmäßiges Ausstellen beim Einseifen spart also wesentlich Wassermengen.

Quelle:

<https://www.duschmeister.de/magazin/wasserverbrauch-duschen-senken/> Stand Januar 2022

Tag 3

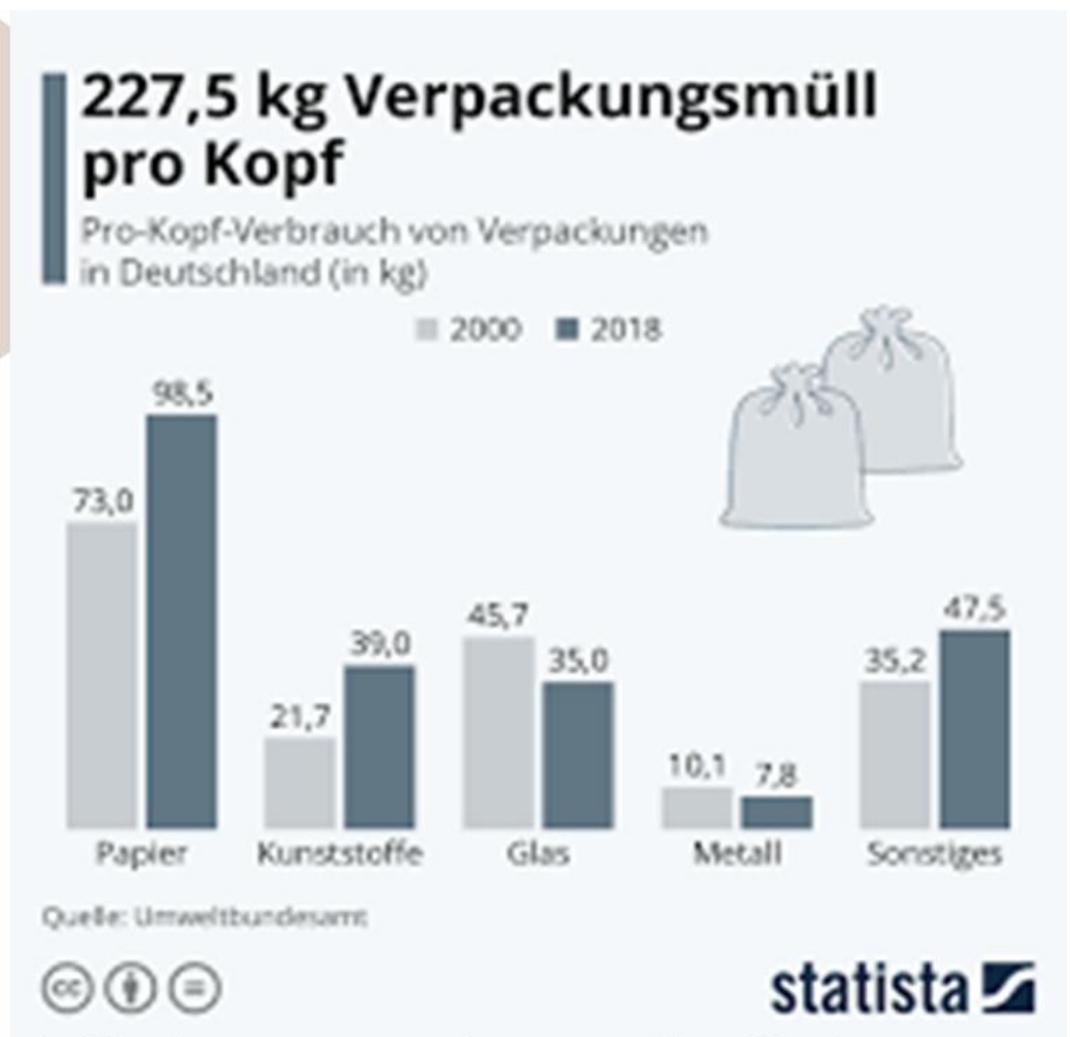
Challenge:

"Tausche ein
Einwegprodukt in deinem
Alltag mit einem
Mehrwegprodukt aus."

Teile uns in den
Kommentaren mit, welche
es waren.



Info:



Denn tatsächlich entstehen täglich **0,62 kg Verpackungsmüll pro Person**. Dabei setzt die Verbrennung des Mülls im Weiteren mehr CO₂ frei als Öl oder Erdgas.

Quelle: Statista Januar 2022

Tag 4

Rezept:



Rührei

Rezept für „fluffiges Rührei“

Zutaten:

- 3 Eier
- Schuss Sprudelwasser
- Schuss Milch (oder Milchersatzprodukt)
- Salz/Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung:

Eier aufschlagen und jeweils einen guten Schuss Milch und Sprudelwasser hinzugeben und den gehackten Schnittlauch begeben. Bei leichter Hitze in der Pfanne braten und mithilfe eines Pfannenwenders immer wieder die allmählich fest werdende Ei-Schicht aufschieben, sodass sich größere Stücke bilden.

Tipp:

Nicht zu lange braten. Eine leicht matschige Beschaffenheit des Rühreis ist äußerst empfehlenswert. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Lässt sich auch prima mit Petersilie garnieren, oder auch Möhrengrün (siehe 03.02.22)

Tag 5

Rezept:

Limonade



Rezept für Limonade

Zutaten:

- Sprudelwasser
- Saft von 4 Limetten (ca. 100 ml)
- Etwa 75 g braunen Zucker
- Einige Stängel frische Minze
- Holunderblütensirup

Zubereitung:

Limettensaft zusammen mit dem Zucker und zwei Stängeln Minze (mit Blättern dran) kurz aufkochen lassen, bis der Zucker gelöst ist. Abkühlen lassen und Minz-Stängel rausnehmen. Mit kaltem Sprudelwasser auf etwa 1 Liter auffüllen, Eiswürfel und Minzblätter hinzugeben.

Tag 6

Challenge:

„Nutze eine Ladung
deines Mobiltelefons
so lange wie möglich.“

Teile uns dein Ergebnis in
den Kommentaren mit.



Info:

Dadurch kann jeder seinen **CO₂-Fußabdruck** reduzieren. Denn allein statt der täglichen Google-Nutzung könnte man z.B. auch über 400m mit einem Fernbus fahren. Zusätzlich setzt beispielsweise auch die einstündige Nutzung von Netflix 440g CO₂ frei.

