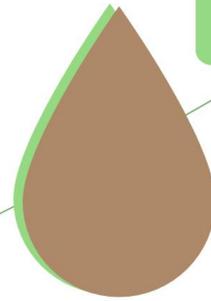


# Tag 7

Life-Hack:

„Wasserkocher strom-  
und wassersparend  
verwenden“



## Info:

Auch bei **alltäglichen Handgriffen** kann man sich angewöhnen, sparsamer mit Strom und Wasser umzugehen.

Das geht auch beim

**Wasserkochen**, indem man die

**Wassermenge**, die man kocht, vorher genau **abmisst**. Weiterhin

kochen ältere Wasserkocher das Wasser oft ein Stück zu lang.

Achtet man auf das „Blubbern“ im Topf, so kann man ihn direkt

**manuell ausschalten**.

# Tag 8

Rezept:

Kartoffelsalat



# Rezept für Kartoffelsalat

## Zutaten:

- 12 Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 2 Gewürzgurken
- 200 g fettarmer Joghurt
- 4 TL Mayonnaise 20% Fett
- 4 EL Gurkensud
- 20 Kirschtomaten
- Salz/ Pfeffer

## Zubereitung:

Kartoffeln kochen und abpellen. Kartoffeln und Gurken in Scheiben schneiden, Zwiebeln würfeln, alles zusammen vermengen. Aus den übrigen Zutaten eine Soße herstellen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Tomaten halbieren und auf den Salat legen.

# Tag 9

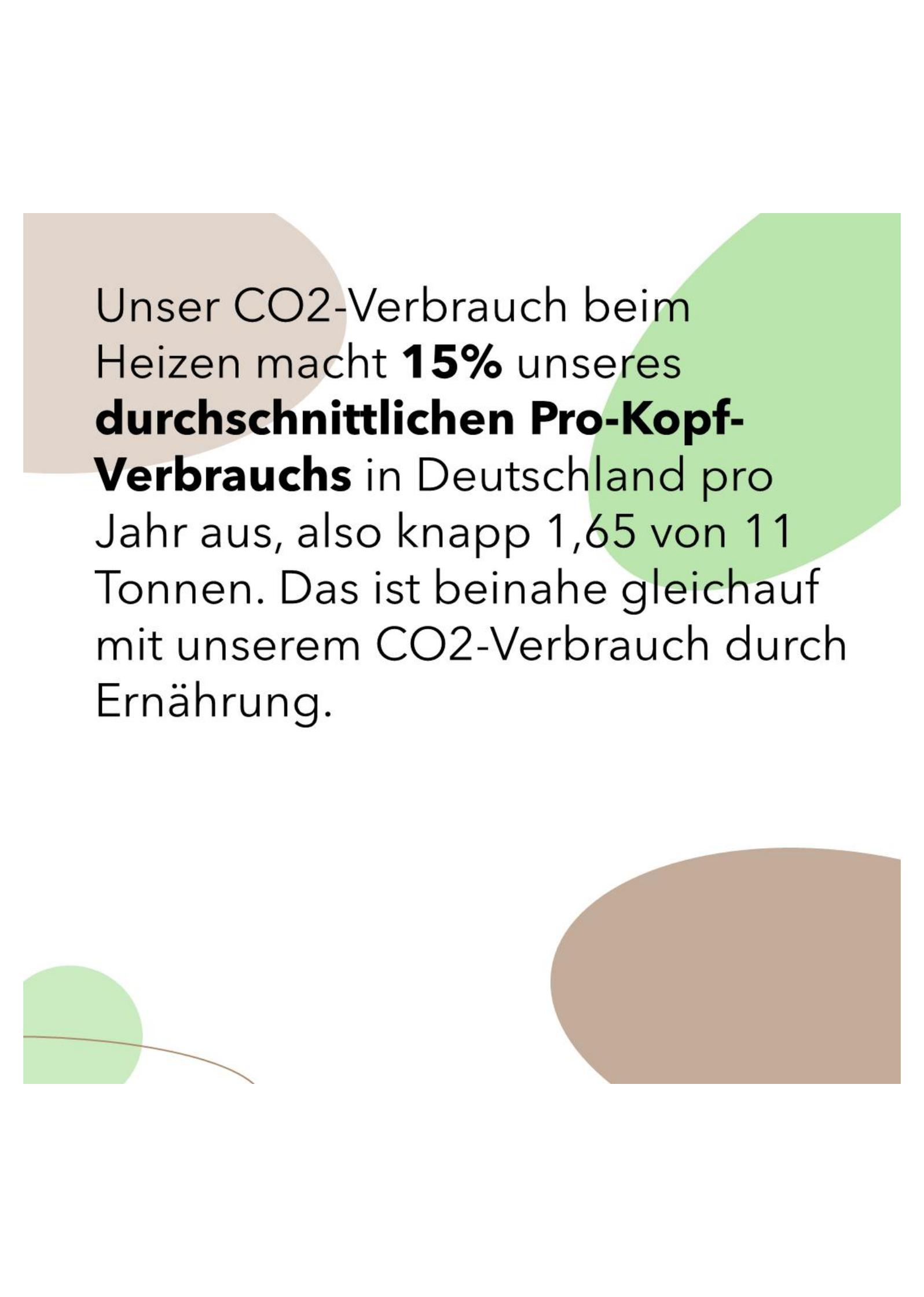
Life-Hack:

„Stoßlüften anstatt  
Fenster auf Kipp  
stellen“



## Info:

Bei dicker Luft im Raum empfiehlt sich das **Stoßlüften**, also das Lüften mit vollkommen offenem Fenster für ca. 5-10min. Denn wenn man das Fenster nur auf „**Kipp**“ stellt, findet weit weniger Luftaustausch statt und das Lüften dauert länger, wohingegen die Temperatur im Raum dennoch sinkt und unnötig viel **wertvolle Heizwärme verlorenght**. Und diese hat es in sich:



Unser CO<sub>2</sub>-Verbrauch beim Heizen macht **15%** unseres **durchschnittlichen Pro-Kopf-Verbrauchs** in Deutschland pro Jahr aus, also knapp 1,65 von 11 Tonnen. Das ist beinahe gleichauf mit unserem CO<sub>2</sub>-Verbrauch durch Ernährung.

# Quellen

Kipp- oder Stoßlüften:

<https://www.weru.com/de/themenwelten/detail/richtig-l%C3%BCften-querl%C3%BCften-sto%C3%9Fl%C3%BCften-oder-fenster-kippen>

CO<sub>2</sub>-Verbrauch pro Kopf:

<https://utopia.de/ratgeber/co2-ausstoss-pro-kopf/>

zuletzt abgerufen Januar 2022

# Tag 10

Life-Hack:



„Wenn Restwärme auf deinem Herd übrigbleibt, plane sie beim Kochen mit ein, statt durchgehend aufzuheizen.“

# Tag 11

Rezept:

Vegane  
Bolognese-Sauce  
für Nudeln



# Vegane Bolognese-Sauce

## Zutaten:

- ---g veganes Hack
- 3 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Tomaten passiert
- Bolognese Gewürz
- Thymian
- Oregano

## Zubereitung:

Karotten und Zucchini in kleine Würfel schneiden und mit dem veganen Hack in der Pfanne in Olivenöl anbraten. Währenddessen die Zwiebel und Knoblauchzehe reiben oder pressen und dazugeben. Sobald alles gut angebraten ist, die Tomaten und Thymian hinzugeben und großzügig mit Salz, Pfeffer und Bolognese-Gewürz würzen und abschmecken.

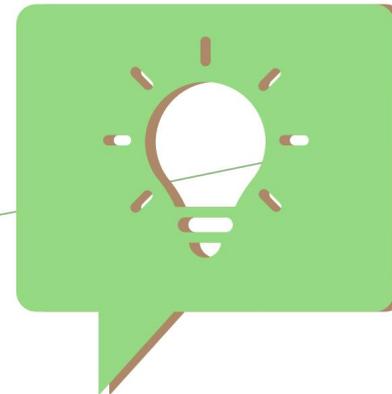
Das Ganze einige Minuten leicht köcheln lassen und als letztes nach Belieben Oregano hinzugeben.

# Tag 12

Challenge:

„Informiere dich über  
verschiedene  
Ernährungsweisen.“

Überlege dir, welche  
Ernährungsweise du  
nächste Woche  
ausprobieren möchtest.

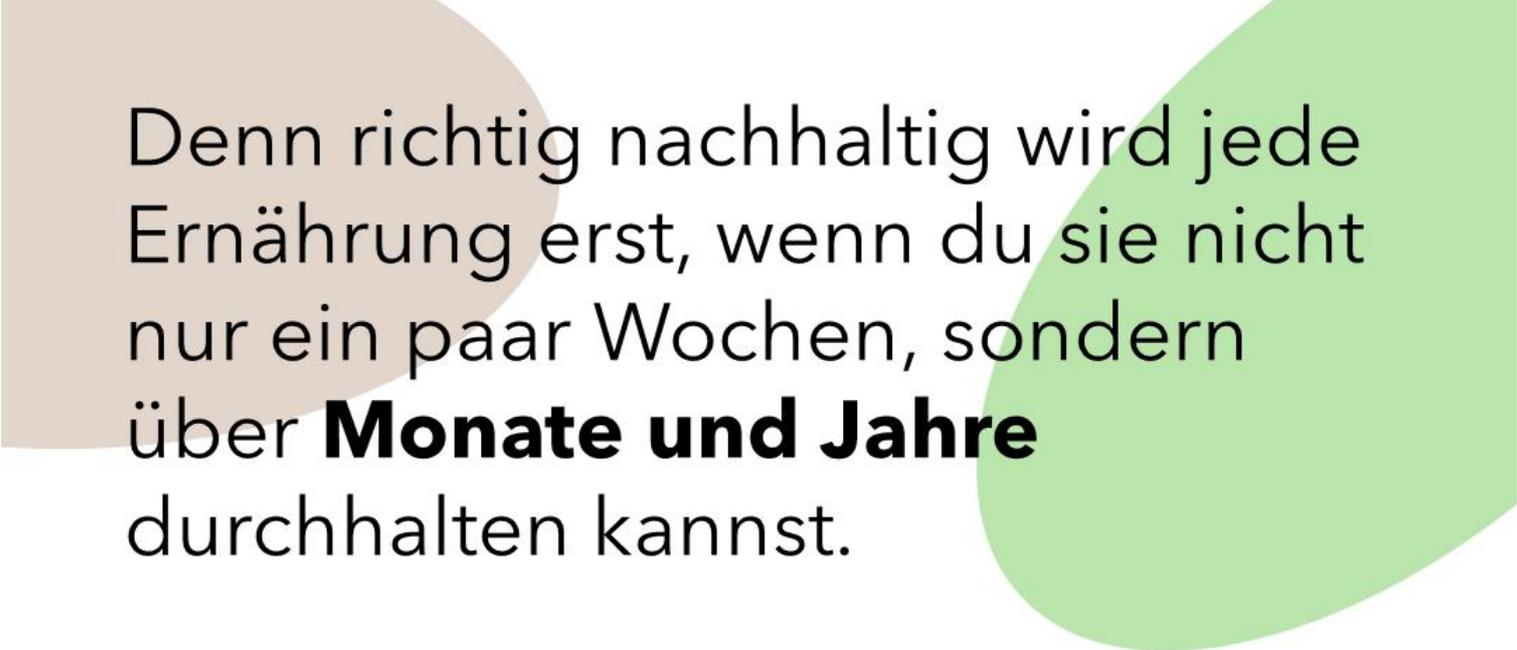


## Info:

Stichworte zur Information über nachhaltigere Ernährungsweisen:

- **flexitarische** Ernährung
- **pescetarische** Ernährung
- **vegetarische** Ernährung
- **vegane** Ernährung

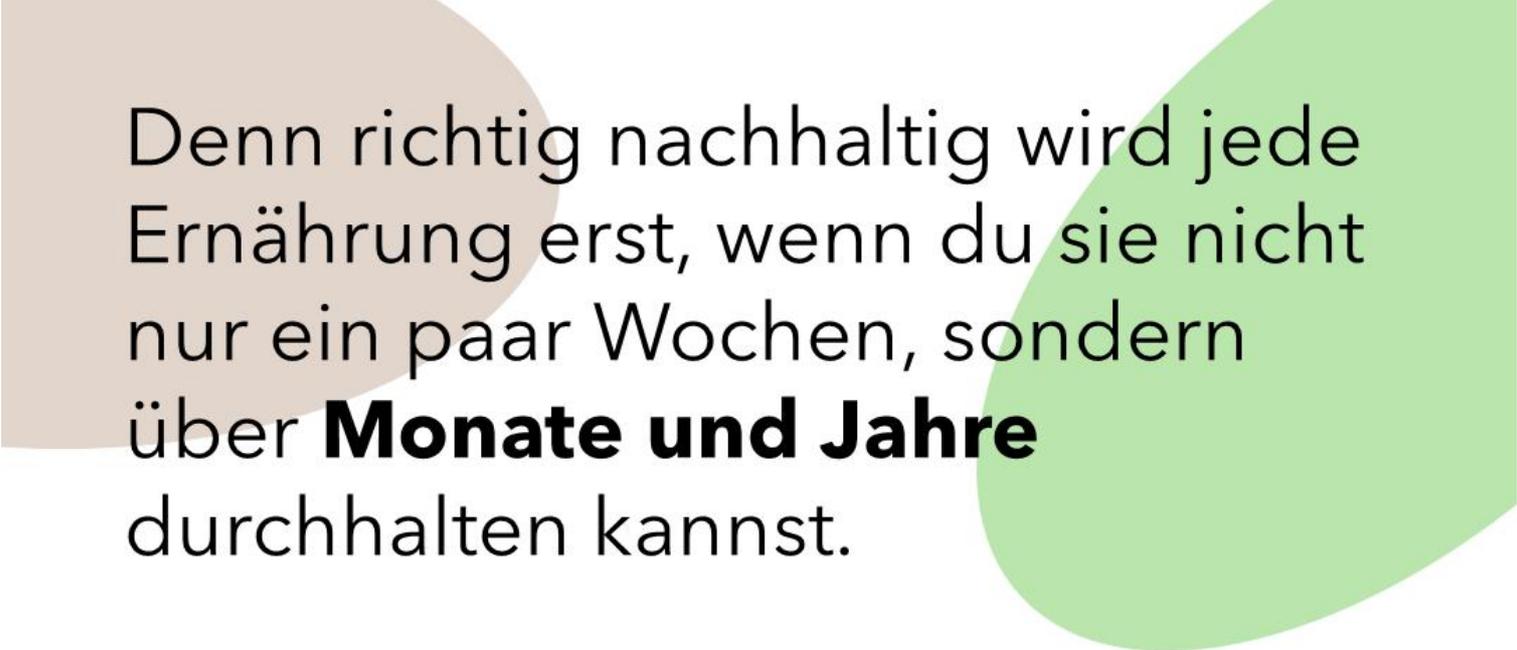
Achte dabei **nicht nur auf die Nachhaltigkeit** der einzelnen Ernährungsweisen, sondern auch darauf, welche zu den **Ansprüchen** passt, die dein **Lebensstil** an deinen Körper und deine Ernährung stellt.



Denn richtig nachhaltig wird jede Ernährung erst, wenn du sie nicht nur ein paar Wochen, sondern über **Monate und Jahre** durchhalten kannst.

Zum Ansporn folgen nun noch ein paar Fakten zu den Umweltauswirkungen der Fleischproduktion.





Denn richtig nachhaltig wird jede Ernährung erst, wenn du sie nicht nur ein paar Wochen, sondern über **Monate und Jahre** durchhalten kannst.

Zum Ansporn für eine fleischärmere Ernährung folgen nun noch ein paar Fakten zu den Umweltauswirkungen der Fleischproduktion.



Jeder Deutsche verzehrt jährlich im Durchschnitt **rund 57 Kilogramm Fleisch**, also etwa 160g täglich. Bei etwa 60% des konsumierten Fleisches handelt es sich um Schweinefleisch, fast ein Viertel ist Geflügelfleisch und um die 17% ist Rindfleisch. Dabei werden **pro Kilo Rindfleisch über 13 Kilo CO<sub>2</sub> (bei Schwein/Geflügel geringer)** freigesetzt, weshalb insgesamt eine vegetarische/pescetarische/vegane Ernährung um ein Vielfaches nachhaltiger ist.

Wer aber nicht auf Fleisch verzichten möchte kann z.B. nächstes Mal zum **Putenschnitzel statt zum Rumpsteak** greifen, womit man etwa 75% an Treibhausgasen einspart. Zusätzlich verbraucht unser Fleischkonsum eine Menge an Wasser: Pro **Kilogramm Rindfleisch** sind es fast **16000 Liter**. Beim **Schweinefleisch** sind es etwa **6000 Liter** und beim **Geflügelfleisch** auch über **4000 Liter**.

# Quellen

<https://de.statista.com/infografik/amp/20578/treibhausgasemissionen-bei-der-konventionellen-fleischproduktion/> (CO2)

<https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung-fischerei/versorgungsbilanzen/fleisch>  
(Fleischkonsum)

<https://www.greenpeace.de/themen/landwirtschaft/fleischeslust-was-das-stueck-lebenskraft-tatsaechlich-kostet> (Fleischkonsum)

<https://wfd.de/thema/fleisch-milch> (Wasser)

zuletzt abgerufen Januar 2022