EINFACH, LECKER, KLIMAFREUNDLICH

#senk mit

Weniger CO_2 – mehr Zukunft

energie konsens der Klimaschützer

Ein Projekt von energiekonsens

Gefördert durch:

Die Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft

Freie Hansestadt Bremen

Wir sind die gemeinnützige Klimaschutzagentur für das Land Bremen und haben ein klares Ziel: sinkende CO_2-Emissionen. Als Wegweiser für mehr Klimaschutz stehen wir Unternehmen, Einrichtungen und Privatpersonen deshalb beratend zur Seite und informieren, wie sie ihren CO_2-Fußabdruck mit Hilfe von erneuerbaren Energien, Energieeffizienzmaßnahmen und nachhaltigen Verhaltensweisen reduzieren können.

Weil Klimaschutz nur gemeinsam funktioniert, arbeiten wir mit vielen engagierten Akteur*innen zusammen in zahlreichen Projekten, Netzwerken und Kampagnen in Bremen und Bremerhaven. Unsere Arbeit übersetzt globale, nationale und landesweite Klimaschutzziele in lokale Zusammenhänge und unterstützt Menschen dabei, aktiv zu werden.

Bremen
Am Wall 172/173
28195 Bremen
Tel: 0421/37 66 71-0
Fax: 0421/37 66 71-9
info@energiekonsens.de

Bremerhaven
Bürgermeister-Smidt-Straße 49
27568 Bremerhaven
Tel: 0471/30 94 73-70
Fax: 0471/30 94 73-75
bremerhaven@energiekonsens.de

energiekonsens.de
senkmit.de

4 VORWORT
5 KLIMASCHONEND UND VIELSEITIG
6 ALLES BIO ODER WAS?
7 BIOSTADT BREMEN
8 MIT SPASS UND EIFER DABEI
9 DAS MAG ICH
10 FRÜHLINGSREZEPTE
12 HIER GEHT'S GERECHT ZU
13 DER ETWAS ANDERE SUPERMARKT
14 KLIMAFREUNDLICH UND RICHTIG LECKER!
15 ABWECHSLUNGSREICH UND AUSGEWOGEN
16 SOMMERREZEPTE
18 WAS GIBT'S WANN?
20 GEWUSST WIE
22 FÜR GROSSE UND KLEINE KLIMARETTER*INNEN
23 GÄRTNERN IN GESELLSCHAFT
24 PIZZA, BRÖTCHEN UND SCHNECKEN
25 ALTERNATIVEN ZUM SUPERMARKT
26 HERBSTREZEPTE
28 WENIGER IST MEHR
29 ESSEN FÜR ALLE
30 JETZT HEISST ES ENTDECKEN!
32 WINTERREZEPTE
34 GUT SORTIERT
36 NACHHALTIGE ERNÄHRUNG
37 ZUM AUSPROBIEREN!
38 KLIMABEWUSST LEBEN IN ALLEN BEREICHEN

VORWORT

Liebe Leser*innen, liebe Eltern, liebe pädagogische Mitarbeiter*innen, liebe Familien,

Klimaschutz ist dringender denn je, um unseren Kindern und kommenden Generationen eine lebenswerte Zukunft zu ermöglichen. Als gemeinnützige Klimaschutzagentur für das Land Bremen ist es unsere Aufgabe, den notwendigen gesellschaftlichen Veränderungsprozess zu mehr Klimaschutz in Bremen und Bremerhaven voranzubringen – mit Kampagnen, engagierten Partner*innen und Projekten. Damit schon die Kleinsten früh an die Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit herangeführt werden, unterstützt energiekonsens Kindertagesstätten beispielsweise mit dem Klimaschutz- und Energiesparprojekt **ener:kita**. Mit unserer Kampagne **#senkmit – Weniger CO_2 – mehr Zukunft** informieren wir darüber hinaus Menschen aus Bremen und Bremerhaven, wie klimabewusstes Handeln in vielen Lebensbereichen möglich ist – anhand von Tipps zu Mobilität, Konsum oder auch Ernährung. Hier setzt das Buch „Einfach, lecker, klimafreundlich“ an.

Unsere Ernährung macht rund 15 Prozent unseres CO_2-Fußabdruckes aus und ist damit ein enormer Klimaschutzhebel im Alltag. In diesem Buch möchten wir Ihnen zeigen, dass klimafreundliches Essen nicht nur der Umwelt guttut, sondern auch Ihrer Gesundheit und der Ihrer Kinder. Unser tägliches Essen und Trinken ist eine einfache, aber wirksame Klimaschutzmaßnahme.

Unser Dank geht an die vielen Beitragenden und Unterstützer*innen aus Bremer und Bremerhavener Institutionen, Organisationen und Unternehmen, die ihr Fachwissen eingebracht haben. Besonders danken wir den Kitas, die mit ihren tollen Rezeptideen einen wichtigen Beitrag zum Klimakochbuch geleistet haben.

Wir hoffen, dass Sie viele Anregungen finden, wie Sie Klimaschutz auf Ihrem Teller umsetzen können.

energiekonsens wünscht Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim klimafreundlichen Einkaufen, Kochen und Genießen.

Guten Appetit!

Martin Grocholl
Geschäftsführer
Klimaschutzagentur energiekonsens

KLIMASCHONEND UND VIELSEITIG
KOCHEN MIT BEWUSSTSEIN

Es gibt viele Möglichkeiten, sich für Klimaschutz, Umwelt oder Artenvielfalt einzusetzen: zum Beispiel weniger Auto fahren, auf Flugreisen verzichten oder Strom sparen. Eine einfache, aber wirksame Art, sich für Umwelt- und Naturschutz einzusetzen, ist auch unsere tägliche Ernährung. Denn vielfältiges, leckeres und gesundes Essen und Trinken trägt nicht nur dazu bei, unsere Ressourcen und das Klima zu schützen, sondern auch Artenvielfalt und Biodiversität zu erhalten und zu fördern.

Dass klimafreundliches Einkaufen und Kochen nicht kompliziert sein muss, sondern mit Spaß und Genuss einhergeht, möchten wir mit diesem Buch zeigen. Mit Tipps für die Praxis möchten wir Sie ermutigen, eine klimafreundliche Küche in der Kita und zu Hause zu etablieren. Denn die Prägung für einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil erfolgt bereits im Kindesalter.

In diesem Buch finden Sie viele spannende Anregungen und praktische Hilfen – beispielsweise einen Saisonkalender, der zeigt, welche Gemüse- und Obstsorten aus der Region Saison haben. Sie erfahren, wie Sie aus einem Teig mit wenigen Zutaten leckere Brötchen, Schnecken oder Pizzen herstellen können oder wie eine klimafreundliche und gesundheitsförderliche Ernährung im Alltag mit Kindern gestaltet werden kann. Außerdem finden Sie praktische Hilfen zum Energie- und Wassersparen in der Küche, Anregungen zum vegetarischen Kochen sowie für jede Jahreszeit drei leckere und klimafreundliche Rezeptideen. Sie erhalten Fachinformationen, beispielsweise zu den Themen „Geschmacksbildung“ und „Kochen mit Kindern“, oder Sie erfahren, wie Sie mit klimafreundlichen Gerichten auch Geld sparen und Reste anderweitig verwerten können. Und wir verraten Ihnen, warum Bio beim Klimaschutz und in der Kitaverpflegung eine Rolle spielt und welche Strategie sich das Land Bremen für die Versorgung von Kitas überlegt hat. Natürlich darf auch Kalle, der Klima-Igel, das Maskottchen von ener:kita, nicht fehlen. Er gibt den kleinen und großen Leser*innen spannende Tipps und Hinweise.

ALLES BIO ODER WAS? BIO-QUALITÄT IN DER KITA UND ZU HAUSE

Für eine Zukunft, in der wir saubere Luft, Wasser und fruchtbare Böden zur Verfügung haben, müssen wir unsere aktuellen Umwelt- und Klimaprobleme bewältigen. Ernährung und Landwirtschaft spielen dabei eine große Rolle. Öko-Landwirtschaft und Bio-Lebensmittel können Teil der Lösung sein. Aber warum? Und was bedeutet überhaupt Bio?

Wie Lebensmittel angebaut und hergestellt werden, hat einen großen Einfluss auf Umwelt und Klima. Ökologische Flächen, beispielsweise Getreidefelder, setzen 15 bis 20 Prozent weniger umweltschädliche Treibhausgase frei als herkömmlich bewirtschaftete Felder. Der Boden ist fruchtbar und kann mehr Wasser speichern – und somit längere Trockenperioden überstehen.

Zudem leben auf ökologischen Böden viel mehr Insekten und Vögel. Für die Umwelt und unsere Nahrung ist es enorm wichtig, dass diese Lebensräume geschützt werden. Bienen beispielsweise bestäuben Apfelblüten und sorgen so für die optimale Fruchtentwicklung des Apfels. Der Mensch müsste auf ungefähr ein Drittel aller Früchte- und Gemüsesorten verzichten, gäbe es keine Insekten. Außerdem werden in der ökologischen Landwirtschaft nur organische Dünger genutzt, die Tieren und Menschen nicht schaden. Bei der Herstellung von tierischen Bio-Produkten wird zudem auf das Wohl der Tiere geachtet.

Doch wie erkennt man Bio-Lebensmittel im Supermarkt? An verschiedenen Siegeln! Das EU-Bio-Logo ist das verpflichtende Siegel für alle Bio-Produkte. Daneben gibt es weitere Zeichen, für die andere und zum Teil strengere Auflagen erfüllt werden müssen, z. B. bei den Öko-Anbauverbänden Bioland, Naturland oder Demeter.

EU-Bio-Logo

Dieses Logo müssen alle verpackten Bio-Lebensmittel tragen, die in der EU hergestellt werden. Es garantiert Gentechnikfreiheit, artgerechtere Tierhaltung und den Verzicht von organisch-synthetischen Pflanzenschutz- und chemisch-synthetischen Düngemitteln.

Deutsches Bio-Siegel

Es ist in seinen Anforderungen vergleichbar mit dem EU-Bio-Logo. Da das sechseckige Siegel in Deutschland bekannter ist als das EU-Logo, kann es freiwillig zusätzlich genutzt werden.

Bioland

Bioland steht für respektvollen Umgang mit Mensch, Tier und Umwelt. Bioland-Produkte werden in Deutschland & Südtirol nach strengen Richtlinien angebaut. Die Richtlinien gehen weit über die EU-Bio-Standards hinaus: Dazu gehört bspw. Förderung der Biodiversität oder artgerechte Aufzucht der männlichen Küken als Bruderhähne.

BIOSTADT BREMEN
MEHR BIO AUS UND FÜR BREMEN

BioStadt Bremen fördert die regionale und ökologische Lebensmittelwirtschaft und hat sich zum Ziel gesetzt, das Angebot von Bio-Produkten in der Gemeinschaftsverpflegung – also in Schulen, Kitas und Krankenhäusern – in Bremen auszuweiten und das Bewusstsein für die Vorteile von ökologischen Produkten zu stärken. BioStadt hat den „Aktionsplan 2025“ entwickelt und setzt ihn mit verschiedenen Maßnahmen und Akteur*innen schrittweise um. Der Plan verfolgt mehrere Ziele: die Erhöhung des Bioanteils von tierischen und pflanzlichen Produkten auf 100 Prozent in der Gemeinschaftsverpflegung Bremens, einen höheren Einsatz von naturbelassenen Lebensmitteln und eine möglichst saisonale und regionale Gestaltung der Menüs. BioStadt möchte viele Menschen überzeugen, dass Produkte aus ökologischer Landwirtschaft gut für Mensch und Klima sind und die Bezahlbarkeit für die Gäste der Gemeinschaftsverpflegung gewährleistet wird. Der „Aktionsplan 2025“ stellt nicht nur einen Mehrwert für den Klimaschutz dar; von einer biologischen, regionalen und naturbelassenen Verpflegung in den Kitas und Schulen profitieren auch die Kinder!

Mücella Demir, BioStadt Bremen
biostadt.bremen.de

Naturland

Die Anforderungen von Naturland sind strenger als die des EU-Bio-Siegels. Naturland Richtlinien decken dabei auch Bereiche ab, die in der EG-Öko-Verordnung nicht geregelt sind, wie z. B. die ökologische Waldnutzung, Textil- und Kosmetika-Herstellung. Das Label wird weltweit vergeben.

Demeter

Demeter ist einer der strengsten Bio-Anbauverbände und vergibt international ein Öko-Siegel mit hohen Standards. Die Richtlinien gewährleisten einen ganzheitlichen Ansatz und einen schonenden Umgang mit Erde, Pflanze, Tier und den Menschen. Die so genannte biologisch-dynamische Wirtschaftsweise gilt als eine der nachhaltigsten Formen der Landwirtschaft.

MIT SPASS UND EIFER DABEI
KOCHEN MIT KINDERN

Im Kita-Alter sind Kinder besonders neugierig und lernfähig. Mit etwas Geduld und Zeit bietet sich hier die Chance, Grundlagen rund um Ernährung und Zubereitung von Speisen für das spätere Leben zu schaffen – in der Kita wie zu Hause. Und wenn es im Alltag mal schnell gehen muss mit der Zubereitung von Mahlzeiten, wie wäre es mit einem festen Tag für das gemeinsame Kochen? Denn Kinder einzubeziehen ist in jeglicher Hinsicht sinnvoll: Selberkochen ist ein tolles Erlebnis, das ihnen spielerisch das Bewusstsein für die Vielfalt an Lebensmitteln, ihre Herkunft und die Zubereitungsmöglichkeiten, aber auch eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung näherbringt und Lust auf mehr weckt. Und ganz nebenbei lassen sich auch die motorischen Fähigkeiten fördern.

Gemeinsames Zubereiten und Kochen braucht Zeit. Es lohnt sich also, diese gleich in der Wochenplanung der Kita zu berücksichtigen oder Tage im Familienalltag auszusuchen, an denen es ruhiger ist. Denn das Wichtigste ist Geduld und Spaß an der Sache. Nur so bietet die Küche positive Erfahrungen und Erlebnisse. Schnell finden sich Aufgaben, die schon kleine Kinder übernehmen können. Zu Beginn sind einfache, schnell zuzubereitende Rezepte mit wenigen Zutaten geeignet – wie beispielsweise Kräuterquark oder Gemüsepizza. Das Essen soll schmecken, Abwechslung bieten und vor allem auch lecker aussehen.

Tipps fürs Kochen mit Kindern:

- **Atmosphäre**: Durch gemeinsames Tischdecken und Dekorieren stimmen die Kinder sich auf das Essen ein.
- **Speiseplanung**: Kinder können sich ein Wunschgericht pro Woche aussuchen und Einfluss nehmen.
- **Selbstbedienung**: Verschiedene Schüsseln auf dem Tisch lassen Freiheiten und machen neugierig.
- **Zutaten**: Eine Tomatenpflanze auf dem Balkon oder Kräuter auf der Fensterbank ermöglichen einen neuen Zugang zum Essen.

Ein Beitrag von:
Team Forum für Küche im Wandel
vhs-bremen.de/forumkueche

Forum für
Küche im Wandel
Essen. Gesund. Nachhaltig.

DAS MAG ICH
GESCHMACKSBILDUNG MIT ALLEN SINNEN

Wie funktioniert Geschmacksbildung und was ist das eigentlich? Essen und schmecken können alle. Ob wir uns aber gesund ernähren, hängt davon ab, welche Erfahrungen wir im Kindesalter mit und beim Essen gemacht haben. Gute Erfahrungen helfen dabei, ein intuitives und gesundes Essverhalten zu entwickeln.

Geschmacksbildung ist also „das geschmackliche Kennenlernen verschiedener Lebensmittel". Dafür ist es ist wichtig, Kindern die Freude am Schmecken und der Vielfalt zu ermöglichen. Denn sie erschließen sich mit ihren Sinnen die Welt – auch die der Lebensmittel. Dazu gehören: sehen, anfassen, hören, schmecken und riechen. Je besser die Sinne geschult sind, desto besser können Kinder die Feinheiten von Speisen erfassen – eine gute Voraussetzung für genussvolles und gesundes Essverhalten. Eine wichtige Rolle spielen hierbei auch Vorbilder: Wenn Familienmitglieder oder Bezugspersonen abwechslungsreich und ausgewogen essen, ist es wahrscheinlich, dass es das Kind auch so macht. Genauso ist es bei Vorlieben und Abneigungen.

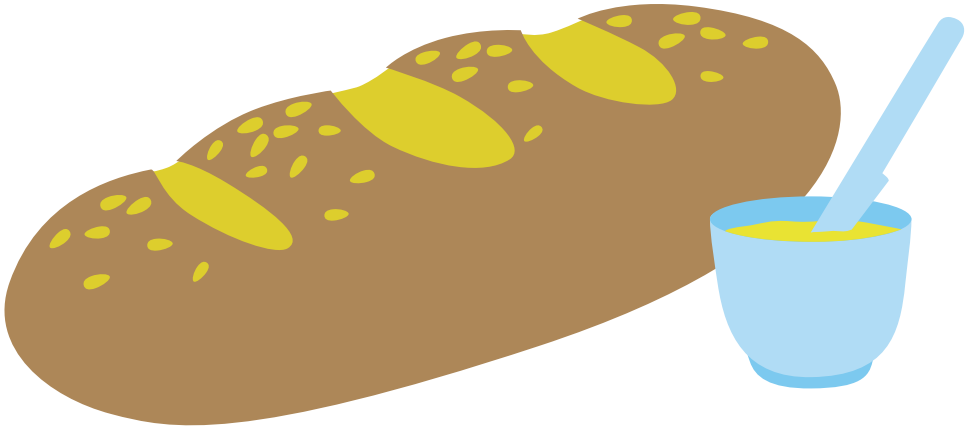
Geschmacksbildung ist also ein Entwicklungsprozess, der über das tägliche Essen bestimmt wird. Äußerungen wie „das mag ich nicht" oder „das schmeckt mir nicht" beschreiben meistens den aktuellen Geschmack. Kinder wollen dann häufig nur das essen, was sie kennen und mögen. Da viele Kinder andererseits aber intuitiv essen, beugen sie so einer einseitigen Ernährung vor. Wiederholtes Anbieten und Probieren fördert die Gewöhnung, Zwang führt eher zur Verweigerung. Die Ablehnung gegenüber Brokkoli kann sich also schon in zwei Jahren zu einer Vorliebe für das grüne Gewächs entwickeln.

Gemeinsame Mahlzeiten bieten viele Gelegenheiten, neue Lebensmittel auszuprobieren und eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu fördern, sich mit Esskultur und Tischsitten vertraut zu machen und in entspannter Atmosphäre zu essen. Denn die ist für eine genussvolle Mahlzeit genauso wichtig wie das Essen selbst. Für praktische Ernährungsbildung bieten sich viele Alltagshandlungen in der Kita und zu Hause an. Zum Beispiel Obst und Gemüse waschen, Brote belegen oder den Tisch decken. Schon Kleinkinder können einfache Tätigkeiten durchführen und zeigen Interesse am praktischen Umgang mit Lebensmitteln. Dadurch lernen die Kinder die verwendeten Zutaten kennen und das frische Zubereiten der Speisen sowie das Probieren wird selbstverständlich.

Ein Beitrag von:
Hille Heumann-Klemm, Klimaschutzagentur energiekonsens

energiekonsens.de

FRÜHLINGSREZEPTE



Hier und weiter hinten im Buch finden Sie passend zu allen Jahreszeiten Rezepte für Frühstück, Mittagessen und Snacks. Sie sind leicht zuzubereiten, lecker und können auch nach Geschmack durch Hinzufügen von Zutaten verändert werden. Alle Rezepte sind für 4 (Kinder-)Portionen ausgelegt, sofern nichts anderes angegeben ist. Wenn Sie die Zutaten in Bio-Qualität, aus der Region und passend zur Saison kaufen, sind die Gerichte besonders klimafreundlich.

Frühstück

Dinkelvollkornbrot (1 Brot)

Kita Stettiner Straße (Pinguine), Bremerhaven

Zutaten

100 g Kürbiskerne
100 g Sonnenblumenkerne
1 Würfel frische Hefe (ca. 42 g)
500 ml lauwarmes Wasser
500 g Dinkelvollkornmehl
10 g Salz
2 EL Essig
etwas Margarine für die Form

Zubereitung

Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Kerne, Salz und Essig zugeben und zu einem glatten Teig verkneten.
Die Backform mit etwas Margarine einfetten. Den Teig in die Form geben und bei 200 °C etwa 45 Minuten backen.
Das Brot abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Dazu schmeckt

Kichererbsen-Curry-Aufstrich

Ariane Döring, Landesverband evangelischer Kindertageseinrichtungen Bremen

Zutaten

100 g vorgegarte Kichererbsen
½ kleiner Apfel, in Würfelchen geschnitten
1 EL Erdnussbutter
2 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 TL (gestrichen) Currypulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Kichererbsen, Apfelwürfelchen, Erdnussbutter, Zitronensaft und Öl im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. Das Currypulver, Pfeffer und Salz dazugeben und noch mal gut mixen.

Mittagessen
Nudelauflauf mit Spinat

Ariane Döring, Landesverband evangelischer Kindertageseinrichtungen Bremen

Zutaten
400 g Penne
2 Knoblauchzehen (frisch)
200 g Frischkäse
2 Eigelb
50 g Parmesan
150 ml Sahne
2 Handvoll Spinat (frisch)
30 g Reibekäse
Salz und Pfeffer

Zubereitung
Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Währenddessen den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit dem Frischkäse, den zwei Eigelb, dem Parmesan und der Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat waschen und verlesen.

Die Nudeln kurz abschrecken, gut abtropfen lassen und mit dem Spinat unter die Creme mischen. In eine Auflaufform füllen, mit dem Käse bestreuen und im Ofen etwa 30 Minuten bei 180 °C gold-braun backen.

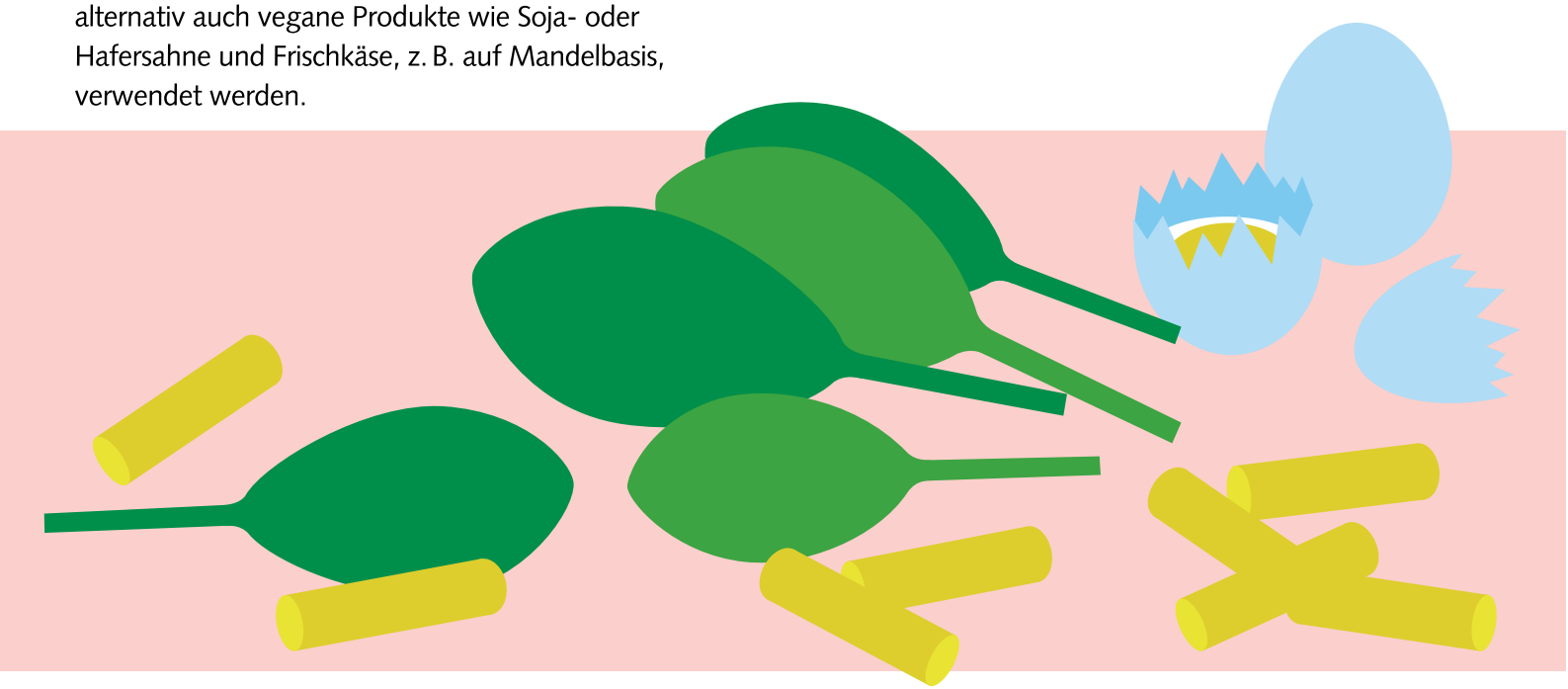
Um tierische Zutaten zu reduzieren, können alternativ auch vegane Produkte wie Soja- oder Hafersahne und Frischkäse, z. B. auf Mandelbasis, verwendet werden.

Snack
Haferkekse

Dr. Corinna Neuthard

70 g Margarine
50 g Zucker
1 EL Honig (alternativ Agavendicksaft)
200 g Haferflocken
125 g Apfelmus (Alternative ohne Zuckerzusatz: Apfelmark)
Nach Wahl und saisonaler Verfügbarkeit: Sonnenblumenkerne, frisches oder getrocknetes Obst

Zubereitung
Margarine in einem Topf zerlassen. Zucker und Honig hinzufügen. Haferflocken einrühren, dann Apfelmus einrühren und etwas stehen lassen. Nach Wahl weitere Zutaten hinzufügen. Mit einem Löffel Häufchen auf ein Backblech setzen und bei 150 °C Umluft 15 Minuten backen.



HIER GEHT'S GERECHT ZU
FAIR GEHANDELTE PRODUKTE

Fairer Handel, was ist das eigentlich? Der Faire Handel möchte die ungerechten Strukturen des Handels auf der ganzen Welt verändern und die Situation insbesondere der Kleinproduzent*innen verbessern – die stehen nämlich am Anfang der Lieferketten in den Herkunftsländern der Produkte. Der faire Handel setzt sich also für eine nachhaltige Entwicklung ein. Von fairen Preisen und Löhnen für Produzent*innen und Arbeiter*innen über gute Arbeitsbedingungen und den Verzicht auf Kinderarbeit bis hin zu einer umweltschonenden Produktion – all diese Merkmale machen den Fairen Handel aus!

Mittlerweile gibt es viele Lebensmittel, die aus den Ländern des globalen Südens zu uns kommen, auch aus Fairem Handel. Neben Kaffee, Tee, Kakao, Orangensaft und Schokolade sind dies zum Beispiel Bananen, Gewürze, Zucker, Reis, Quinoa, Bohnen, Linsen, Nüsse, Brotaufstriche und Öle. Dabei kommt die Mehrzahl der Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau, kurz kbA. Das heißt, sie werden ohne chemisch-synthetische Pestizide und Kunstdünger hergestellt.
Die Bodenfruchtbarkeit und die biologische Vielfalt werden gefördert, das Klima wird geschützt. Außerdem engagieren sich viele Akteur*innen im Fairen Handel gegen den Klimawandel und für weltweite Klimagerechtigkeit.

Woran erkenne ich fair gehandelte Produkte?

Da der Begriff „fair“ im Unterschied zu „bio“ nicht rechtlich geschützt ist, darf er von allen benutzt werden. Daher gibt es viele Labels, Siegel und Zeichen, die für sich in Anspruch nehmen, für Fairen Handel zu stehen. Doch das trifft nicht für alle zu! Wichtig sind die Einhaltung der internationalen Kriterien und unabhängige Kontrollen. Dies sind verlässliche Siegel, an denen man fair gehandelte Produkte erkennen kann:

Naturland Fair · FAIRTRADE · www.SPP.coop · EL PUENTE Die Fair Trade Pioniere · GEPA The Fair Trade Company · fair for life fair trade · WELTLADEN FAIR HANDELN · WORLD FAIR TRADE ORGANIZATION GUARANTEED FAIR TRADE · BanaFair · GLOBO Fair Trade Partner · WELT Partner FAIR HANDELN. BESSER LEBEN.

Ein Beitrag von:
Gertraud Gauer-Süß, Bremer Informationszentrum für Menschenrechte und Entwicklung (biz)

bizme.de

biz
Bremer Informationszentrum für Menschenrechte und Entwicklung

DER ETWAS ANDERE SUPERMARKT
SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT

Solidarische Landwirtschaft (Solawi) funktioniert so, dass die von einem bestimmten landwirtschaftlichen Betrieb erzeugten Lebensmittel von den Mitgliedern (privaten Haushalten) abgenommen werden. Alle Mitglieder zahlen einen festgelegten monatlichen Beitrag an den Betrieb, wofür sie im Gegenzug dessen Ernteertrag direkt vom Hof erhalten. Damit decken sie einen Teil ihres Lebensmittelbedarfs. Egal ob Obst, Gemüse, Salat, Fleisch oder Käse – einmal in der Woche erhalten sie frische und leckere Lebensmittel. Und wie ist das organisiert? Ganz einfach!

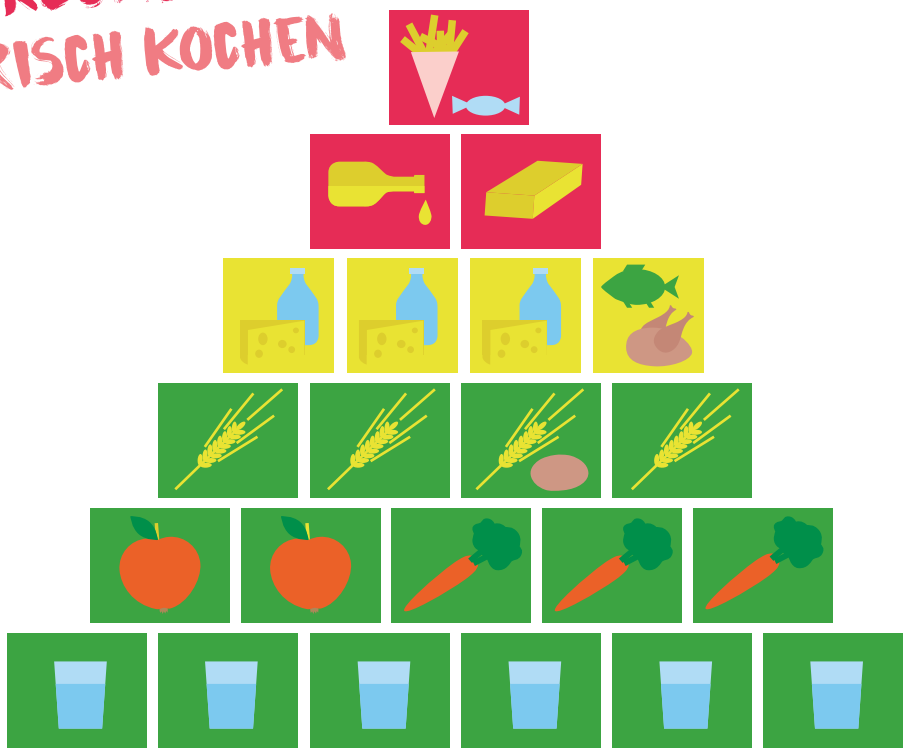
In sogenannten Depots holen sich die Menschen ihren Teil der Ernte oder der bestellten Produkte ab. Je nach Jahreszeit können das ganz unterschiedliche Sachen sein: mal Kürbisse oder Möhren, mal frischer Salat oder Kräuter – natürlich alles direkt vom Feld. Und das Gute ist: Die Mitglieder bekommen nicht nur gesunde Lebensmittel aus regionalem Anbau, auch die Höfe haben dadurch viele Vorteile. Sie können das Jahr besser planen und erhalten Unterstützung durch die Gemeinschaft. In der Umgebung von Bremen gibt's gleich mehrere solcher Angebote!

Allgemeine Informationen und regionale Solawis:
solidarische-landwirtschaft.org

Solawis in Bremen und zum Teil in Bremerhaven:
sophienhof-oldendorf.de/solidarische-landwirtschaft
gaertnerhof-oldendorf.de
das-gruene-zebra.de
Solawi Lüninghausen (keine Website)

KLIMAFREUNDLICH UND RICHTIG LECKER!

VEGETARISCH KOCHEN



https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/

Die Ernährungspyramide vom Bundeszentrum für Ernährung zeigt, wie ausgewogenes Essen an einem Tag aussehen kann. Jedes Symbol steht für eine Lebensmittelgruppe, die Möhre beispielsweise für Gemüse, die Ähre für Brot, Getreide und Beilagen. Jeder Baustein steht für eine Portion. Und die Ampelfarben Grün, Gelb, Rot geben bei der Auswahl der Lebensmittel eine erste Orientierung für den Tag.

Was die Klimafreundlichkeit von Lebensmitteln angeht, machen Obst und Gemüse vor Fleisch das Rennen. Aber leider gibt es auch einige Veggie-Produkte, die viele klimaschädliche Treibhausgase verursachen. Das sind besonders solche, die von der Lebensmittelindustrie mit viel Aufwand hergestellt werden müssen, also zum Beispiel Fertigprodukte. Deswegen ist es für das Klima eigentlich am wichtigsten, nur wenig fertig zu kaufen – und natürlich viel selbst zu kochen.

Manche Leute sind skeptisch und sagen: „Ha, veggie würde ich nie essen!“ Aber wenn das jemand sagt, ist es gar nicht wahr – denn über 90 Prozent der Speisen, die wir in Deutschland essen, sind fleischlos. Dazu gehören viele leckere Sachen, die sehr gut vegetarisch zubereitet werden können wie Pizza, Nudelsoßen, Pommes oder Süßes. Es ist also total normal, lecker fleischlos zu essen – und wir alle tun es ständig.

Eine gute Alternative: Fleisch ersetzen

Was macht man, wenn man den Geschmack von Fleisch eigentlich ganz gut findet, aber trotzdem viel weniger davon essen will? Das ist einfach: In vielen Gerichten kann man Fleisch durch leckere Zutaten wie Seitan oder Sojagranulat ersetzen. Bei Gulasch, Bolognese oder Burger bemerkt man oft gar keinen Unterschied zu echtem Fleisch – denn der Ersatz schmeckt durch gute Gewürze ähnlich und fühlt sich auch ähnlich an. Daneben gibt es auch fleischlose Zutaten, die sowieso schon herzhaft oder würzig schmecken – das Fachwort für diesen Geschmack ist „umami“. Umami kann man genauso wie süß oder sauer auf der Zunge schmecken. Umami schmecken Tomaten, Brokkoli, Käse oder Pilze – aber auch die braunen Röststoffe, die beim Braten oder Grillen entstehen. Einfach mal ausprobieren!

Ein Beitrag von:
Matthias Biehler,
Kochschule Vitamin V
vitamin-v.de

ABWECHSLUNGSREICH UND AUSGEWOGEN
GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR KINDER

Zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung von Kindern gehören reichlich frisches Gemüse und Obst, Kartoffeln und Getreideprodukte – diese möglichst häufig in der Vollkornvariante. Als Getränke sind Leitungs- oder Mineralwasser bestens geeignet. In begrenzten Mengen gehören auch tierische Lebensmittel mit auf den Speiseplan der Kleinsten: So enthalten Milch und Milchprodukte wertvolles Eiweiß und Calcium. Fleisch und Fisch liefern ebenfalls viel Eiweiß, Fleisch außerdem gut verfügbares Eisen. Fisch versorgt den Organismus zudem mit Jod und Omega-3-Fettsäuren. Süßigkeiten und Snacks sollten besser nur in kleinen Mengen genossen werden. Und das Wichtigste: Das Essen soll den Kleinen schmecken und ihre Sinne ansprechen!

Klimafreundlich gleich gesünder?

Klimafreundliche Lebensmittel sind meistens auch gesünder. Gemüse, Obst und viele Getreidesorten verursachen deutlich weniger klimaschädliche Treibhausgasemissionen als beispielsweise Fleisch, Milch und Milchprodukte. Doch auf tierische Lebensmittel ganz zu verzichten, ist besonders bei Kindern mit dem Risiko verbunden, dass sie nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden.

Für eine gesundheitsförderliche und klimafreundliche Verpflegung in Kindertageseinrichtungen rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) unter anderem, nur wenig Fleisch anzubieten. Maximal einmal in fünf Verpflegungstagen sollte es in der Kita eine kleine Portion Fleisch oder Wurst zum Mittagessen geben. Hülsenfrüchte liefern neben tierischen Produkten auch viel Eiweiß und sollten mindestens einmal in der Woche auf dem Kita-Speiseplan stehen. Bevorzugt werden sollten saisonal gut verfügbare Lebensmittel aus der Region und wenn möglich aus ökologischer Landwirtschaft.

So kommen die Kleinen auf den Geschmack

- Achten Sie auf eine ausgewogene und klimabewusste Ernährung im Alltag, denn gerade die „Ess-Erfahrungen“ im Kleinkindalter prägen das spätere Essverhalten.
- Nehmen Sie Kinder mit ihren Erfahrungen und Wünschen ernst. Sie entscheiden selber, was sie von den angebotenen Speisen essen oder probieren möchten.
- Beziehen Sie Kinder bei der Essensplanung und -zubereitung mit ein.
- Belohnen und bestrafen Sie nicht mit Essen – auch nicht mit dem Nachtisch.

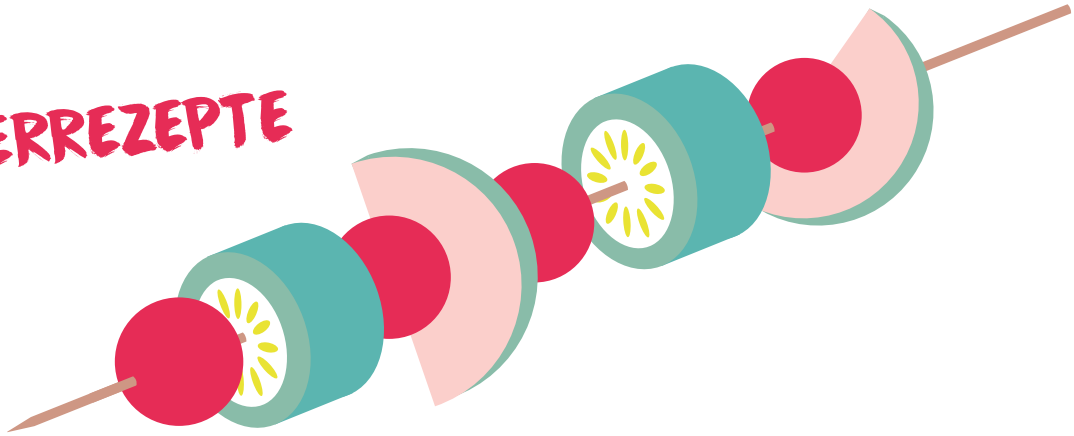
Ein Beitrag von:
Wiebke von Atens-Kahlenberg, BIPS

leibniz-bips.de

Leibniz-Institut
für Präventionsforschung und
Epidemiologie – BIPS

Mehr über den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas erfahren Sie unter **fitkid-aktion.de**

SOMMERREZEPTE



Frühstück
Gemüsespieße

Kita Stettiner Straße (Pinguine), Bremerhaven

Zutaten
Verschiedene Sorten Gemüse nach Saison, Verfügbarkeit und Geschmack, z. B. Gurken, Tomaten und Kohlrabi
250 g Quark
200 g Joghurt
Kräuter
Salz und Pfeffer
Spieße

Zubereitung
Das Gemüse klein schneiden und auf die Spieße stecken. Quark, Joghurt, Kräuter und Gewürze mischen. Das Gemüse mit dem Quark genießen.

Mittagessen
Auberginen-Pizza

Dr. Corinna Neuthard

Zutaten
2 Auberginen
3 Tomaten
1 Paprika
300 g Käse nach Geschmack
(z. B. Gouda oder Mozzarella)

Zubereitung
Die Auberginen in Scheiben schneiden. Anderes Gemüse und Käse klein schneiden. Auberginen-Scheiben mit Gemüse und Käse belegen und bei 180 °C (Umluft) etwa 20 Minuten backen.

CO_2-SPARTIPP Statt Joghurt und Quark aus Kuhmilch können pflanzliche Alternativen verwendet werden. Es gibt eine ganze Reihe unterschiedlicher Produkte auf Basis verschiedener pflanzlicher Lebensmittel wie Hafer, Cashewkernen oder Kokos. Probieren Sie aus, was den Kindern schmeckt. Dabei können Sie zudem CO_2 sparen! 1 kg Joghurt aus Kuhmilch verursacht 1,7 kg CO_2-Emissionen und 1 kg Quark sogar 3,3 kg (das entspricht etwa 10 km mit dem Auto zu fahren). Die gleiche Menge an Sojajoghurt verursacht demgegenüber nur 0,6 kg CO_2 und Sojaquark nur 0,7 kg *.

* Quelle: Ifeu-Institut 2020 – Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland. Die Emissionen aller Treibhausgase wie Kohlenstoffdioxid (CO_2), Methan (CH_4) und Lachgas (N_2O) wurden bei den Werten berücksichtigt und in CO_2-Äquivalente umgerechnet. Vereinfacht wird nur von CO_2 gesprochen (CO_2-Rechner etc.), obwohl stets CO_2-Äquivalente und damit alle Treibhausgase gemeint sind.

Snacks

Obstsalat

Dr. Corinna Neuthard

Zutaten
340 g Obst nach Saison, Verfügbarkeit und Geschmack (z. B. Pfirsich, Brombeeren, Trauben)
Zitronensaft
Nach Wahl: Walnusskerne, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung
Das Obst waschen, klein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Kerne gegebenenfalls kurz in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen, hacken und über den Obstsalat streuen.

Smoothie

Zutaten
450 g Obst (z. B. verschiedene Beeren) und Gemüse (z. B. Spinat, Gurke, Rote Bete) nach Saison, Verfügbarkeit und Geschmack

Zubereitung
Das Obst und Gemüse waschen, ggf. schälen und in einem Mixer, Blender oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Den Smoothie in Gläsern servieren. Je nach Auswahl erhält der Smoothie eine andere Farbe.

TIPP Für die Auswahl von Obst und Gemüse, das gerade Saison hat, lohnt sich der Blick in unseren Saisonkalender auf der nächsten Seite. Vielleicht bekommen Sie so ein paar Ideen für Sorten, die Sie noch nicht kennen oder lange nicht gegessen haben.

WAS GIBT'S WANN? CLEVER EINKAUFEN MIT DEM SAISONKALENDER

Auch bei der Auswahl von Obst und Gemüse sind es die kleinen Dinge, die Großes bewirken. So auch beim Einkaufen von saisonalem Obst und Gemüse aus der Region. Vom heimischen Acker ist es nicht nur besonders frisch, sondern auch intensiv im Geschmack, weil es reif geerntet wird. Darüber hinaus schont der Griff zu regionalen Produkten das Klima: Denn bei Erzeugung, Verarbeitung, Transport und Lagerung von Lebensmitteln entstehen Treibhausgase, die das Klima belasten.

Ob beheiztes Gewächshaus oder luftiger Acker macht da schon etwas aus. Welche regionalen Obst- und Gemüsesorten und Kräuter Saison haben, zeigt dieser praktische Saisonkalender!

Einen kostenlosen Kalender für Norddeutschland bekommen Sie beispielsweise bei energiekonsens.

CO_2-Ausstoß

Haupterntezeit/Freiland:
wenig Klimabelastung
Niedriger Energiebedarf und CO_2-Ausstoß

Geschützter Anbau:
wenig Klimabelastung
Folientunnel und unbeheizte Gewächshäuser verringern die Kulturzeiten.

Lagerware:
wenig bis mittlere Klimabelastung
Erhöhter CO_2-Ausstoß bei Kühlung von Lagerhäusern

Gewächshaus beheizt:
hohe Klimabelastung
Hoher CO_2-Ausstoß bei Heizung, besonders bei niedrigen Außentemperaturen

Früchte aus der Region

Obstsorten	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel	■	■	■	■	■			☀	☀	☀	■	■
Birnen	■							☀	☀	■	■	■
Brombeeren								☀	☀	☀		
Erdbeeren					◠	☀	☀	☀				
Heidelbeeren							☀	☀				
Himbeeren						◠	☀	☀				
Johannisbeeren						☀	☀	☀				
Kirschen, sauer							☀	☀				
Kirschen, süß						◠	☀	☀				
Mirabellen							☀	☀				
Pflaumen								☀	☀			
Quitten									☀	☀	☀	
Stachelbeeren							☀	☀	☀			
Zwetschgen								☀	☀	☀		

Gemüse aus der Region

Gemüsesorten	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Blumenkohl						☀	☀	☀	☀	☀		
Bohnen, grün							☀	☀	☀	☀		
Brokkoli						☀	☀	☀	☀	☀		
Chinakohl	■	■	■					☀	☀	☀	☀	■
Dicke Bohnen						☀	☀	☀				
Erbsen, grün						☀	☀	☀				
Fenchel				◠	◠	☀	☀	☀	☀	☀		
Grünkohl	☀	☀									☀	☀
Gurken: Salatgurken					▬	◠	◠	◠	◠	▬		
Kartoffeln	■	■	■	■	■	☀	☀	☀	☀	☀	■	■
Kohlrabi				◠	◠	☀	☀	☀	☀	☀		
Kürbis	■	■	■				☀	☀	☀	☀	■	■
Lauchzwiebeln			◠	◠	☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Mangold				◠	◠	☀	☀	☀	☀	☀		
Möhren	■	■	■	■	☀	☀	☀	☀	☀	☀	■	■
Paprika						▬	☀	☀	☀	▬	▬	
Pastinaken	■	■	■	■			☀	☀	☀	☀	☀	■
Porree / Lauch	☀	☀	☀	☀	◠	◠	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Radieschen			◠	◠	☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Rettich, weiß					☀	☀	☀	☀	☀			
Rhabarber				☀	☀	☀						
Rosenkohl	☀	☀								☀	☀	☀
Rote Beete	■	■	■	■			☀	☀	☀	☀	☀	■
Rotkohl	■	■	■	■	■		☀	☀	☀	☀	☀	■
Sellerie, Knolle	■	■	■	■					☀	☀	☀	■
Sellerie, Staude				◠	◠	☀	☀	☀	☀	☀		
Spargel			◠	◠	☀	☀						
Spinat	◠	◠	◠	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	◠	◠
Spitzkohl						☀	☀	☀	☀	☀	☀	■
Steckrüben	☀	■	■							☀	☀	☀
Tomaten						◠	◠	◠	◠	◠		
Weißkohl	■	■	■	■	■	◠	☀	☀	☀	☀	☀	■
Wirsing	■	■					☀	☀	☀	☀	☀	☀
Zucchini						☀	☀	☀	☀	☀		
Zuckerschoten				☀	☀	☀						
Zwiebeln	■	■	■	■	☀	☀	☀	☀	☀	☀	■	■

Salate und Kräuter aus der Region

Salatsorten	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Blattsalate*				◠	☀	☀	☀	☀	☀	☀	◠	
Eisbergsalat				◠	☀	☀	☀	☀	☀	☀		
Endivien					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Feldsalat	◠	◠	☀	☀	☀				☀	☀	◠	◠
Postelein	◠	◠	◠							◠	◠	◠
Radiccio						☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Romana					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Rucola	◠	◠	◠		☀	☀	☀	☀	☀	◠	◠	◠
Garten- und Küchenkräuter			◠	◠	☀	☀	☀	☀	☀	☀	◠	
Bärlauch			☀	☀	☀	☀						

* Kopfsalat, Eichblattsalat, Lollo rosso/verde, Batavia

GEWUSST WIE
ENERGIE SPAREN IN DER KÜCHE LEICHT GEMACHT

In Küchen ist der Stromverbrauch durch die vielen verschiedenen Geräte oft besonders hoch. Das Gute ist: Mit einfachen Mitteln kann man Stromfresser in den Griff bekommen, Energie sparen und so das Klima schützen.

Wo immer möglich: Geräte ausmachen

In vielen Küchen summt und brummt es, und das sind keine Bienen, sondern die Küchengeräte. Einige davon können problemlos ausgestellt werden, wenn man sie gerade nicht benötigt. Bei anderen sollte man auf die richtigen Einstellungen und den richtigen Umgang damit achten:

Kühl- und Gefrierschrank

- Optimale Temperaturen für den Kühlschrank sind 7 °C, beim Gefrierschrank sollten es -18 °C sein. Jedes Minusgrad mehr steigert den Strombedarf. Um die Kälte sinnvoll zu nutzen, kann Tiefkühlware im Kühlschrank aufgetaut werden.
- Die Kühlschranktür möglichst selten und nur kurz öffnen, so geht die Kälte nicht verloren.
- Nur abgekühlte Lebensmittel gehören in den Kühlschrank und die Eisschicht im Gefrierschrank bzw. dem Gefrierfach sollte regelmäßig entfernt werden. Bereits bei einer Eisschicht von nur 5 mm ist der Stromverbrauch bis zu 30 Prozent höher!

Kaffeemaschine

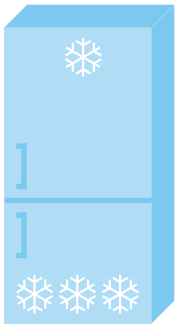
- Eine ältere Kaffeemaschine ohne Thermoskanne und ohne Abschaltautomatik schaltet man am besten aus, sobald der Kaffee durchgelaufen ist. Eine Thermoskanne eignet sich bestens zum Warmhalten und verbraucht keinen Strom.

Licht in der dunklen Jahreszeit

- Im Laufe des Morgens ist es irgendwann hell genug, sodass das Licht ausgeschaltet werden kann. Manchmal vergessen wir das.

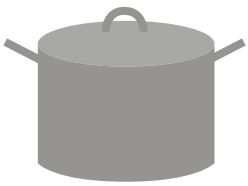
Kochen und backen, schnell und stromsparend

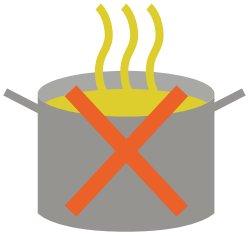
- Topfdeckel: Mit ist besser als ohne! Denn das Kochen ohne Deckel verdoppelt den Energiebedarf.
- Topfgröße: Wenn Herdplatte und Topfgröße übereinstimmen, spart das Energie. Und wenn dann noch der Deckel draufkommt, kann der Stromverbrauch halbiert werden!
- Backofen: Der Backofen braucht in der Regel nicht vorgeheizt zu werden und bei der Umluftfunktion kann man die Backtemperatur um bis zu 25 °C absenken.
- Sowohl beim Kochen als auch beim Backen sollte die Nachhitze genutzt werden, d. h. Platten und Ofen frühzeitig ausschalten.

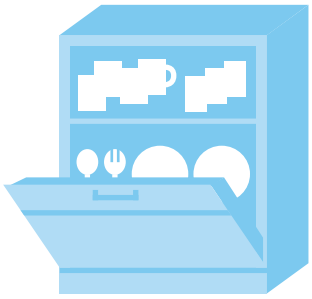


7°C

-18°C







Sparsame Wassernutzung

- Wassermenge: Gemüse, Kartoffeln oder Eier müssen beim Garen nicht komplett von Wasser bedeckt sein. Hier gilt: Je weniger Wasser erhitzt wird, desto geringer ist der Energieeinsatz.
- Das Wasser erst im Wasserkocher erhitzen und dann in den Topf geben spart ebenfalls Strom.
- Tropfende Wasserhähne sind teuer. Schnell reparieren lohnt sich.
- Spülmaschine: Eine voll beladene Spülmaschine ist sparsamer als wenn von Hand abgespült wird. Und das Gute ist: Vorspülen mit der Hand ist nicht notwendig.
- Eco-Programme: Das Eco-Programm dauert zwar länger, spart aber Wasser und Strom.

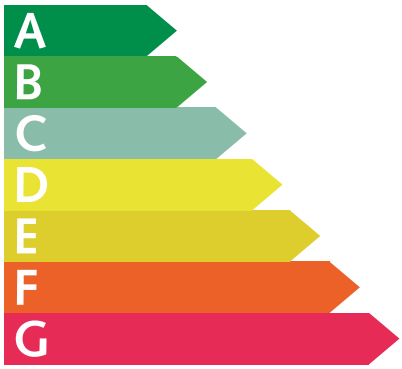
senkmit.de/energiesparen

Hilfreiche Tipps beim Neukauf von Elektrogeräten

Achtung: Seit März 2021 gibt es die neuen Energielabels für den Energieverbrauch. Was früher mal mit A+++ bis D bezeichnet wurde, ist nun in A bis G eingestuft. Beim Neukauf von Geräten hilft diese Bezeichnung, den Energieverbrauch von Geräten besser zu vergleichen. Mit der Neuerung wurden auch die Anforderungen an die Sparsamkeit der Geräte gesteigert. Geräte, die früher mit A+++ gekennzeichnet wurden, liegen heute meist in Klasse C. Da es sich bei Kühl- und Gefrierschränken um enorme Stromfresser handelt, lohnt sich ein Blick auf den Stromverbrauch. Mit einem Strommessgerät lässt sich der Verbrauch des Geräts einfach überprüfen.

Ein Beitrag von:
Siecke Martin, BUND Bremen e. V.
bund-bremen.net

Marie Seelandt, BEKS EnergieEffizienz GmbH
beks-online.de



beks EnergieEffizienz

Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland
BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

FÜR GROSSE UND KLEINE KLIMARETTER*INNEN
TIPPS VON KALLE, DEM KLIMA-IGEL

Weitere Tipps für gesunde und klimafreundliche Ernährung

- **Mehr Klasse als Masse:**
  Weniger Fleisch essen, dafür bessere Qualität
- **Mehr Gemüse statt Fleisch, Eier und Milchprodukte:**
  Gute Alternativen sind z. B. Pilze und Hülsenfrüchte
- **Frische Lebensmittel statt verarbeitete Fertigprodukte**
- **Frisches Gemüse statt Tiefkühlgemüse**
- **Klimaschonend transportieren:**
  Kleinere Mengen mit dem Rad oder zu Fuß einkaufen
- **Öfter zu Bio-Produkten greifen:**
  Ökologischer Landbau hat weniger schädliche Umweltauswirkungen
- **Beim Einkauf helfen Siegel als Orientierung**
  (z. B. Bio- und Fair-Trade-Siegel)
- **Bei Produkten, die es nicht aus der Region gibt, Angebote aus fairem Handel bevorzugen**
  (z. B. Südfrüchte)
- **Kräuter, Salate und Sprossen lassen sich gut auf der Fensterbank oder dem Balkon selbst ziehen**
- **Torffreie Erde fürs Gärtnern nutzen**, denn beim Torfabbau aus den Mooren wird sehr viel CO_2 freigesetzt
- **Leitungswasser ist ein wahrer Klimaschützer:**
  Verpackung, Transport und Entsorgung entfallen
- **Mehrweg statt Einweg:**
  Ob beim Einkaufen oder beim Essen to go wird dabei Müll vermieden
- Ob Kita, Schule, Uni oder Unternehmen –
  die GemüseAckerdemie ist ein Bildungsprogramm, das den Acker in die Einrichtung bringt.
  Viele Kitas und Schulen machen bereits bei den AckerRackern mit.
  Weitere Informationen:
  acker.co

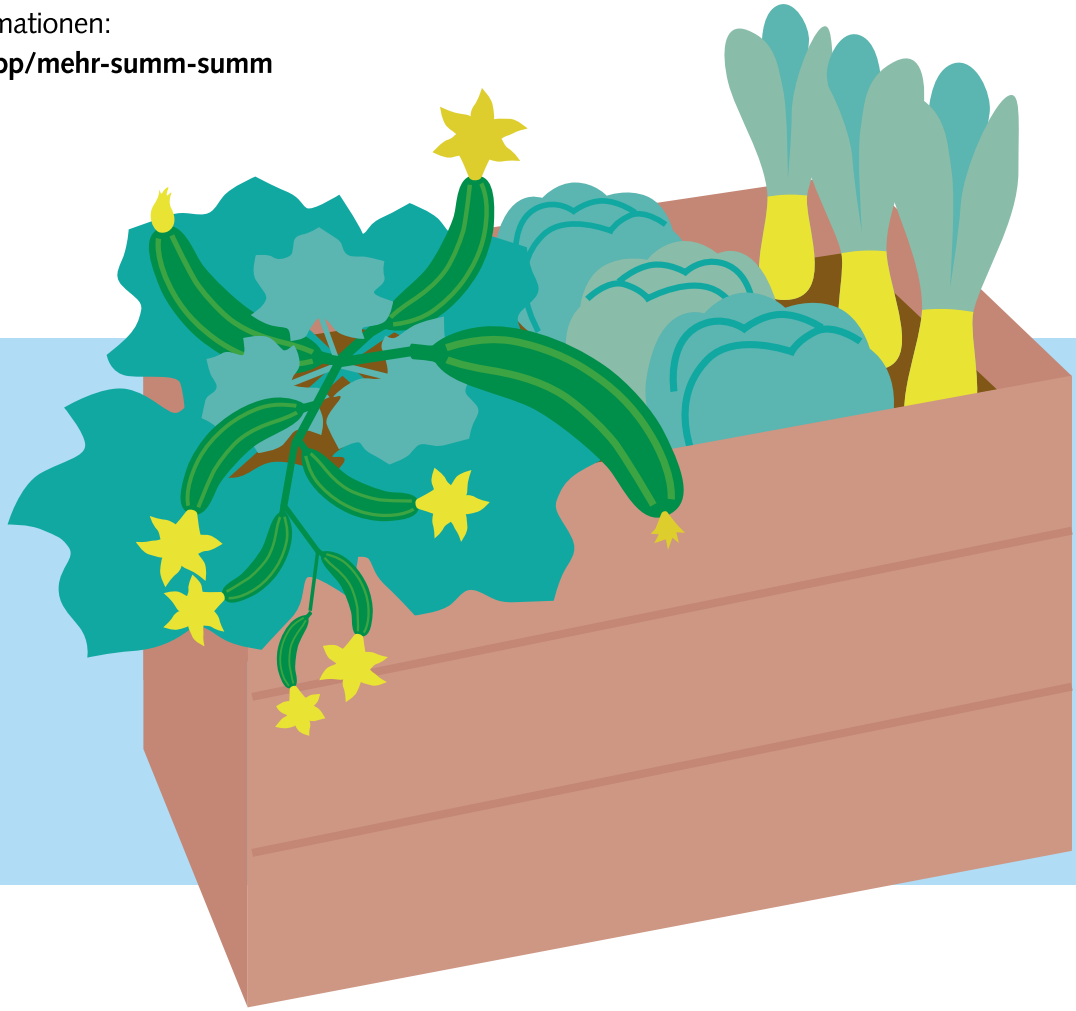
GÄRTNERN IN GESELLSCHAFT
GEMEINSCHAFTSGÄRTEN, ACKER MIETEN

Überseestadt, Tenever, Walle, Neustadt, Bremerhaven-Mitte: Was verbindet diese Stadtteile miteinander? Es sind ihre Gemeinschaftsgärten! Wer keinen Balkon oder Garten hat, freut sich darüber bestimmt am meisten: gemeinsames Gärtnern in geselliger Runde. Denn hinter der Idee der Gemeinschaftsgärten steht der gemeinschaftliche Anbau von Obst und Gemüse – das heißt, es wird zusammen gepflegt, bewässert, angebaut und geerntet. Doch damit nicht genug: Oftmals treffen sich in den grünen Oasen Groß und Klein zu Veranstaltungen und Aktionen, zum gemeinsamen Kaffee oder nur kurz zum Schnacken. Doch nicht nur wir Menschen profitieren davon, auch Insekten, Vögel und Bienen freuen sich über das Grün in der Stadt!

Weitere Informationen:
senkmit.de/tipp/mehr-summ-summ

Auch gibt es die Möglichkeit, einen Acker zum Gärtnern zu mieten. Ackerhelden beispielsweise bieten in Bremen-Borgfeld einen Bio-Gemüsegarten an. Der Boden wird vorbereitet und bepflanzt, Gießwasser und Geräte bereitgestellt und das notwendige Acker-Know-How vermittelt. Von Mai bis Oktober kann dann gegärtnert und Biogemüse geerntet werden. Acker4u ist ebenfalls ein Anbieter, der Ackerflächen vermietet. Hier wird allerdings nichts vorbereitet und der Gemüsegarten kann nach eigenen Vorstellungen angelegt werden.

Mehr erfahren Sie unter:
ackerhelden.de und
acker4u.de



PIZZA, BRÖTCHEN UND SCHNECKEN
EIN TEIG, VIELE GESUNDE MÖGLICHKEITEN

Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein, denn schon aus wenigen Lebensmitteln lassen sich für wenige Euro leckere und gesunde Speisen zubereiten. Dabei schließt eine ausgewogene Ernährung eine preiswerte nicht aus! Oftmals sind es Fertigprodukte, die wesentlich teurer und auch ungesünder sind als unverarbeitete Lebensmittel wie Obst oder Gemüse. Und wenn die Kinder dann noch tatkräftig bei der Zubereitung helfen, können sie stolz sein auf das, was sie selbst gemacht haben! Hier das Grundrezept:

Man nehme 1 kg Weizenvollkornmehl, 0,5 Liter warmes Wasser und 1 Würfel frische Hefe.
Alles zusammen gut verkneten und ca. zwei Stunden abgedeckt ruhen lassen. Für Pizza drei Kugeln formen und ausrollen oder Brötchen machen. Bei 175 °C mit Umluft ohne Vorheizen etwa 20 Minuten braun backen.

Übrigens: Das Rezept kostet in Bioqualität für 20 Kinder weniger als zwei Euro, ergibt Pizzateig für drei Backofenbleche oder 40 kleine Brötchen. Weitere Zutaten wie Fett, Honig, Zucker oder Gewürze sind nicht notwendig, können aber ergänzt werden.

Von herzhaft bis süß

In den Brötchenteig können Nüsse und Saaten, Trockenfrüchte oder Obst eingearbeitet werden. Für süße Buchteln/Rohrnudeln setzen Sie kleine Teigkugeln in eine Backform, gießen sie mit Milch an und garen sie 30 Minuten im Ofen.

Für die Pizza ist eigentlich alles an Gemüse geeignet, Tomatenpüree oder Öl kann wahlweise verwendet werden. Kräuter wie Petersilie und Oregano können später frisch darüber gezupft werden. Oder wie wäre es mit Äpfeln, Birnen oder Johannisbeeren, die die Kinder selbst gesammelt haben? Süßer wird es, wenn Sie den Teig vor dem Belegen dünn mit Honig bestreichen. Der Pizzateig lässt sich auch mit Sauerkraut, geraspelten Möhren, Spitzkohl oder Zucchini belegen, dann aufrollen, in fingerdicke Schnecken schneiden und im Ofen auf einem Blech backen. Und noch ein Tipp: Mehl mit den Kindern selber mahlen! Das macht Spaß, ist lehrreich und kostengünstig.

Ein Beitrag von:
Michael Thun,
esscooltur
esscooltur.de

ESSCOOLTUR®
Systemische Beratung im pädagogisch-kulinarischen Feld

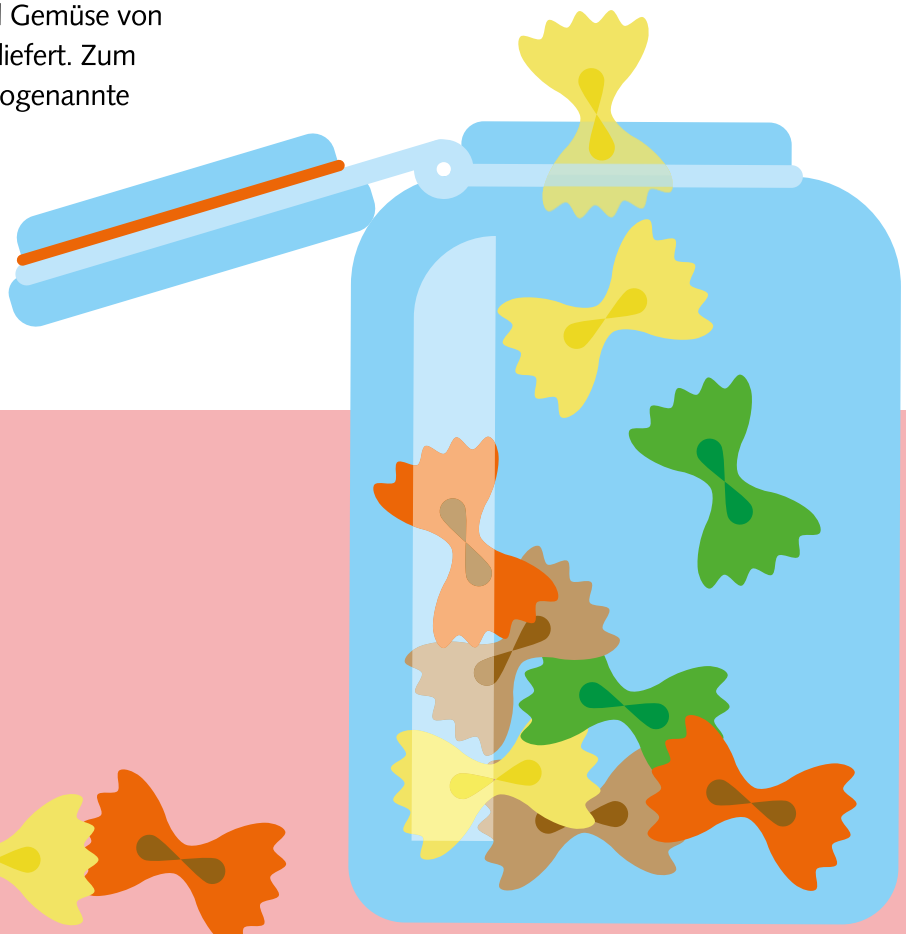
ALTERNATIVEN ZUM SUPERMARKT
WOCHENMARKT, UNVERPACKTLADEN, ABOKISTE

Wer mal abseits der gewohnten Supermarkt-Wege einkaufen möchte, findet viele Wochenmärkte in den unterschiedlichsten Stadtteilen, Läden, die Lebensmittel zum großen Teil unverpackt verkaufen, oder klimafreundliche Lieferdienste. So tummeln sich am Wochenende beispielsweise viele Menschen auf den insgesamt 39 Wochenmärkten in Bremen und sechs Märkten in Bremerhaven. Denn auch hier gibt's leckeres regionales und saisonales Obst und Gemüse, Fisch, Fleisch, Milchprodukte oder Backwaren – natürlich auch in Bio-Qualität. Wer seine Lebensmittel ohne Verpackung kaufen möchte, ist in einem der Unverpacktläden gut aufgehoben. Oder wie wäre es mit einer Abokiste? Hier bekommt man frisches Obst und Gemüse von Höfen aus der Region nach Hause geliefert. Zum ersten Kennenlernen gibt es oftmals sogenannte Schnupperkisten!

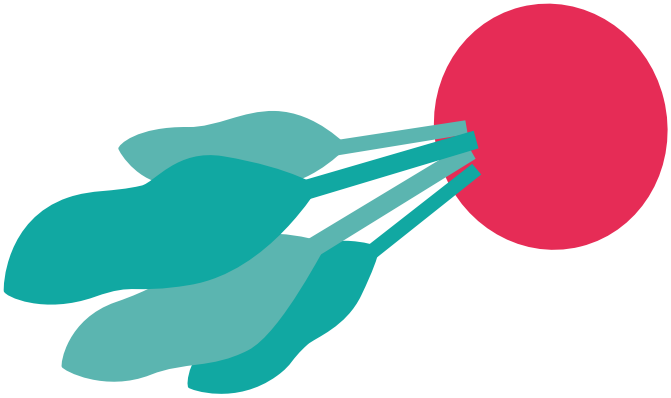
Adressen für Ihren klimafreundlichen Einkauf in Bremen und Bremerhaven

Märkte:
bremen.de/leben-in-bremen/shopping/wochenmaerkte
bremerhaven.de - Wochenmärkte

Unverpacktläden:
senkmit.de/verpackungslos-gluecklich/



HERBSTREZEPTE



Frühstück
Müsli

Kita Stettiner Straße (Pinguine), Bremerhaven

Zutaten
30 g Leinsaaten, geröstet
20 g Sesam
60 g Buchweizen
80 g Sonnenblumenkerne
80 g Haferflocken
1 kg Joghurt
Obst nach Saison, Verfügbarkeit und Geschmack, z. B. Äpfel, Birnen und Pflaumen

Zubereitung
Alles außer dem Obst mischen und abgedeckt mindestens eine Stunde stehen lassen. Vor dem Verzehr das Obst klein schneiden und dazu geben.

Mittagessen
Rote-Bete-Suppe

KuFZ August-Bebel-Allee, Bremen

Zutaten
200 g Rote Bete
50 g Zwiebeln
100 g Kartoffeln
Etwas Bratöl (Raps), Salz, Pfeffer
750 ml Gemüsebrühe
25 ml Sahne
100 g Crème fraîche
etwas Petersilie fein gehackt
Handschuhe

Zubereitung
Zwiebeln, Kartoffeln und Rote Bete (mit Handschuhen) schälen, in Würfel schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und auf niedriger Temperatur köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die Gemüsesuppe mit dem Pürierstab pürieren und Sahne hinzufügen.
Für das Topping Crème fraîche mit gehackter Petersilie glattrühren.

TIPP Kinder mögen es sehr gern, das Topping in die violette Suppe selbst einzurühren.

Snack
Apfel-Crumble

Ariane Döring, Landesverband evangelischer Kindertageseinrichtungen Bremen

Zutaten
Für die Äpfel
3 Äpfel (ca. 750 g)
1 EL Zitronensaft
½ Pck. Vanillezucker
⅓ TL Zimt

Für die Streusel
110 g Mehl
30 g brauner Zucker
½ Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
65 g Butter oder Margarine

etwas Butter/Margarine zum Einfetten

Zubereitung
Äpfel schälen, vierteln und entkernen, in 1 cm große Würfel schneiden. Die Äpfel mit Zitronensaft, Vanillezucker und Zimt mischen.
Förmchen (4 feuerfeste Förmchen, ø ca. 8 cm) fetten.

Für den Streuselteig das Mehl mit braunem Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter/Margarine in Würfeln zugeben und mit den Händen kurz zu einem krümeligen Teig verkneten.

Apfelwürfel auf die Förmchen verteilen, ruhig bis zum Rand, da sie während des Backens etwas zusammenfallen. Üppig mit den Streuseln bedecken. Etwa 20 Minuten bei 180 °C Umluft backen.

WENIGER IST MEHR
VERPACKUNG UND ESSENSRESTE VERMEIDEN

Jährlich werden elf Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen, davon ist über die Hälfte vermeidbar. In Privathaushalten landen etwa 78 kg pro Jahr und Kopf im Müll. Hauptgründe hierfür sind Haltbarkeitsprobleme, zu groß bemessene Portionen oder falsche Mengenplanung beim Einkauf. Auch die Menge an Verpackungsmüll steigt in Deutschland stetig.

Für die Produktion werden Wasser, Energie, Boden und Arbeitskraft benötigt. Zudem entstehen dabei klimaschädliche Treibhausgase. Wenn die Produkte im Müll landen, war dies alles überflüssig.

Unsere Tipps:
Prüfen Sie vor dem Einkauf, was noch vorrätig ist, und schreiben Sie eine Einkaufsliste. Ein Wochenplan hilft, Zutaten gezielt einzukaufen und Reste an den Folgetagen geplant zu verwerten. Das spart Zeit und auch Geld. Außerdem lohnt sich ein Blick auf die Abfälle: Schreiben Sie auf, was, wie viel und warum weggeworfen wird. Kommt die Brotdose häufig voll wieder mit nach Hause? Dann bereiten Sie das Frühstück mit Ihrem Kind gemeinsam vor und lassen Sie es aussuchen, welche gesunden Zutaten in die Dose kommen.

Beim Einkaufen lohnt es sich, auf wenig verpackte Produkte zu setzen. Häufig sind hochverarbeitete Lebensmittel, z. B. so genannte Kinderprodukte, aufwändiger verpackt als gering verarbeitete Produkte wie frisches Gemüse und Obst. Einzeln verpackte Würstchen oder Quetschies bedeuten überflüssigen Verpackungsmüll.

Auch im Kita-Alltag lässt sich Abfall vermeiden: Zum Beispiel sollten bei der Zubereitung mit den Kindern die Mengen und Verpackungsgrößen an die Anzahl der Kinder und auf das verwendete Rezept angepasst werden.

Je weniger in der Tonne landet, desto besser für das Klima.

Ein Beitrag von:
Sonja Pannenbecker,
Verbraucherzentrale Bremen e. V.
verbraucherzentrale-bremen.de/lebensmittelverschwendung

Das Projekt „Bremer Kitas reduzieren Lebensmittelverluste“ findet in Zusammenarbeit mit der Bremischen Evangelischen Kirche statt.
verbraucherzentrale-bremen.de/nki-hb

gemeinsam stark 60 Jahre volle Kraft voraus

verbraucherzentrale Bremen

ESSEN FÜR ALLE
TAFELN, SUPPENENGEL, FOODSHARING

Aus unterschiedlichsten Gründen gibt es auch in Bremen und Bremerhaven Menschen, die sich ein regelmäßiges Mittagessen nicht leisten können. Die Tafeln unterstützen mit ihrem Angebot diese Menschen. Sie sammeln übriggebliebene, noch zum Verzehr geeignete Lebensmittel ein, um sie an bedürftige Menschen zu verteilen. Das sind vor allem Backwaren, Gemüse und Obst, Milchprodukte oder Konserven. An verschiedenen Standorten können die Menschen dann zu bestimmten Uhrzeiten hinkommen, um sich Lebensmittel abzuholen, die sie brauchen.

Auch die Bremer Suppenengel helfen Bedürftigen und kochen wochentags täglich eine kostenlose warme Mahlzeit aus gespendeten Lebensmitteln. Dabei achten sie darauf, dass frische und gesunde Lebensmittel verwendet werden. Für den Transport des Essens an die fünf Ausgabestellen wird die umweltfreundlichste und ressourcenschonendste Art der Fortbewegung genutzt – das Lastenfahrrad.

Eine Möglichkeit, Lebensmittel zu retten und somit der Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken ist die Plattform foodsharing.de. Privatpersonen holen Produkte bei Händlern und Produzenten ab, die diese sonst entsorgen würden. Diese teilen sie dann mit anderen häufig über offenen Regale, sogenannte Fairteiler.

Interessant zum Essenretten ist auch die App *Too Good To Go*. Bei Läden und Restaurants in der Nähe können Überraschungstüten mit überschüssigen Lebensmitteln vor der Entsorgung zu einem guten Preis gerettet werden.

Weitere Informationen:
bremertafel.de
bremerhavener-tafel.de
suppenengel.de
foodsharing.de
toogoodtogo.com

JETZT HEISST ES ENTDECKEN!
KALLES EXKURSIONSTIPPS

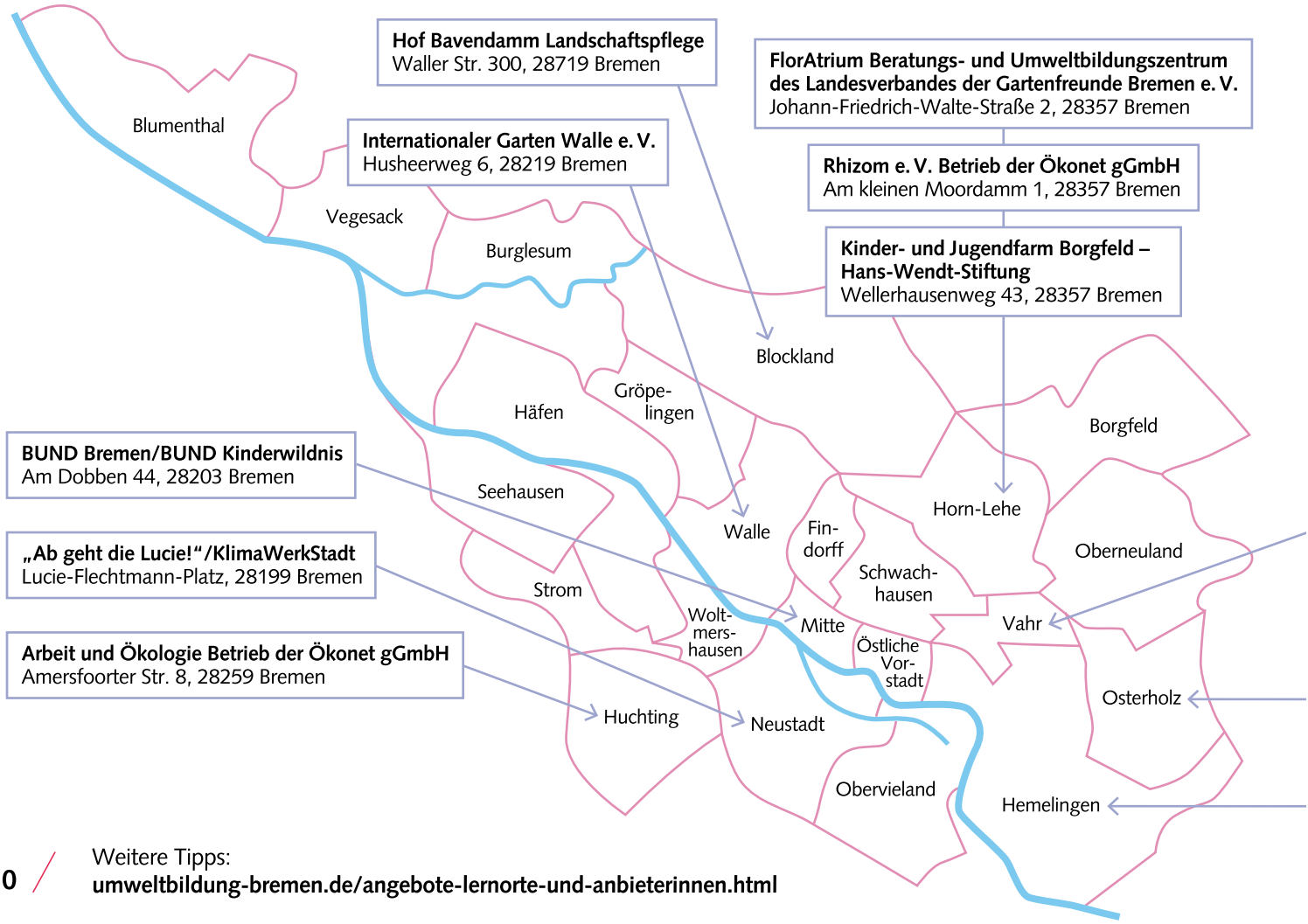
Anfassen, ausprobieren, erkunden – theoretisches Wissen ist gut, selbst entdecken ist besser! Nicht zuletzt stärkt das die Lebenskompetenz der Kleinsten. Um das komplexe Thema Ernährung und Klima greifbar zu machen, bieten sich für Kitas und Familien Exkursionen und Ausflüge an. Es gibt viele interessante Orte mit tollen Angeboten rund um das Thema Umwelt und Klima.

Bremerhaven:

Klimahaus 8° Ost
Am Längengrad 8,
27568 Bremerhaven

Die Villa Dohrmann
Vieländer Weg 166,
27574 Bremerhaven

Bremen:



Hof Bavendamm Landschaftspflege
Waller Str. 300, 28719 Bremen

FlorAtrium Beratungs- und Umweltbildungszentrum des Landesverbandes der Gartenfreunde Bremen e. V.
Johann-Friedrich-Walte-Straße 2, 28357 Bremen

Internationaler Garten Walle e. V.
Husheerweg 6, 28219 Bremen

Rhizom e. V. Betrieb der Ökonet gGmbH
Am kleinen Moordamm 1, 28357 Bremen

Kinder- und Jugendfarm Borgfeld – Hans-Wendt-Stiftung
Wellerhausenweg 43, 28357 Bremen

BUND Bremen/BUND Kinderwildnis
Am Dobben 44, 28203 Bremen

„Ab geht die Lucie!"/KlimaWerkStadt
Lucie-Flechtmann-Platz, 28199 Bremen

Arbeit und Ökologie Betrieb der Ökonet gGmbH
Amersfoorter Str. 8, 28259 Bremen

Weitere Tipps:
umweltbildung-bremen.de/angebote-lernorte-und-anbieterinnen.html

Spezielle Angebote für Kitas

Umwelt Bildung Bremen
Draußen spielen und die Natur entdecken, mit allen Sinnen – das steht bei den Angeboten der Umwelt Bildung Bremen im Vordergrund. Denn das Erkunden und Entdecken spielt bei Kindern eine wichtige Rolle und legt den Grundstein für die sogenannte Nachhaltigkeitsbildung. Die Koordinierungsstelle unterstützt pädagogische Fachkräfte bei der Umsetzung und vermittelt passende Angebote. Wie wäre es also mal mit einer „Fütterung der Farmtiere“ auf der Kinder- und Jugendfarm Habenhausen oder einem „Naturspaziergang im Park links der Weser“?

Veranstaltungskalender:

umweltbildung-bremen.de/angebote-fuer-kitas-veranstaltungen-fuer-kitas

Weitere Tipps für Lernangebote bietet die folgende Webseite der Senatorin für Kinder und Bildung in Zusammenarbeit mit dem Magistrat Bremerhaven: **lernangebote-kita-schule.bremen.de**

Landwirtschaft hautnah erleben

Demonstrationsbetriebe Ökologischer Landbau
Woher kommen Wurst und Käse? Und wie wächst eigentlich Obst und Gemüse? Viele Menschen – und vor allem Kinder – möchten wissen, wo ihre Lebensmittel herkommen. Um das zu zeigen, gibt es die sogenannten Demonstrationsbetriebe Ökologischer Landbau. Hier gibt es die Möglichkeit, mal einen Blick in den Hühner- oder Kuhstall zu werfen oder zwischen Apfelbäumen zu spazieren. Einen solchen Hof gibt es im Blockland in Bremen: Biohof Kaemena. 72 Milchkühe leben hier und bilden die Grundlage für das stadtbekannte Bioeis. Nicht nur deswegen ist der Hof auf jeden Fall einen Besuch wert!

Einen weiteren Demonstrationsbetrieb gibt es in Blumenthal: den Biolandhof Vey. Die über 100 Angusrinder leben in ganzjähriger Freilandhaltung und der Hof gibt Einblicke in die Zusammenhänge von Tierhaltung, Naturkunde und Ökologie.

Weitere Informationen:
oekolandbau.de/bio-im-alltag/bio-erleben/kaemena-blockland.de

VahrRadieschen
August-Bebel Allee 5c, 28329 Bremen

QuerBeet/Treffpunkt Natur & Umwelt e. V.
Neuwieder Str. 23, 28235 Bremen

Kinderbauernhof Tenever – Petri & Eichen gGmbH
Am Osterholzer Deich 14, 28325 Bremen

NABU Bremen
Vahrer Feldweg 185, 28309 Bremen

WINTERREZEPTE

Frühstück
Porridge

KiTa Carl-Friedrich-Gauß-Straße

Zutaten
160 g Haferflocken
40 g Hirseflocken
300 ml Hafermilch
200 ml Wasser
8 EL Apfelmus (Alternative ohne Zuckerzusatz: Apfelmark), oder zwei Äpfel ins Porridge raspeln
½ TL Zimt
2 TL Mandelmus
Nach Belieben weitere kleine Fruchtstücke (je nach Saison z. B. Birne, Trauben, Brombeeren) dazugeben.

Zubereitung
Haferflocken und Hirseflocken mit Wasser und Hafermilch kurz aufkochen, umrühren und abkühlen lassen. Apfelmus, Mandelmus und Zimt unterrühren. Für Kleinkinder gut auskühlen lassen und nicht zu viel Zimt verwenden. Sie müssen sich erst an die neuen Geschmacksrichtungen gewöhnen.

Mittagessen
Ofengemüse mit Dip

Dr. Corinna Neuthard

Zutaten
250 g Kartoffeln
300 g Hokkaidokürbis
200 g Pastinake
oder anderes saisonales Gemüse nach Wahl
1 EL Bratöl (Raps)
1 EL Gewürze getrocknet (Oregano, Thymian, Rosmarin etc.)

Zubereitung
Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Hokkaidokürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Pastinake schälen und klein schneiden. In einer Schüssel Bratöl und Gewürze kurz verrühren und danach das Gemüse zufügen. Alles gut mit den Händen durchmischen. Anschließend die Gemüsemasse auf ein Backblech verteilen und bei 180 °C (Umluft) oder 200 °C (Ober-Unterhitze) 25 Minuten garen.

Hummus

Zutaten
100 g Kichererbsen
1 EL Zitronensaft
1 EL Kreuzkümmel
optional 1 EL Tahin (Sesammus)
1 Knoblauchzehe
3–4 EL Wasser
Etwas Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung
Die Kichererbsen abwaschen und 12 Stunden in Wasser einweichen. Das Einweichwasser abgießen, die Kichererbsen abspülen, mit frischem Wasser 1 Stunde kochen und erneut das Wasser abgießen. Alternativ vorgegarte Kichererbsen nutzen. Die Kichererbsen zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse pürieren.

Snack

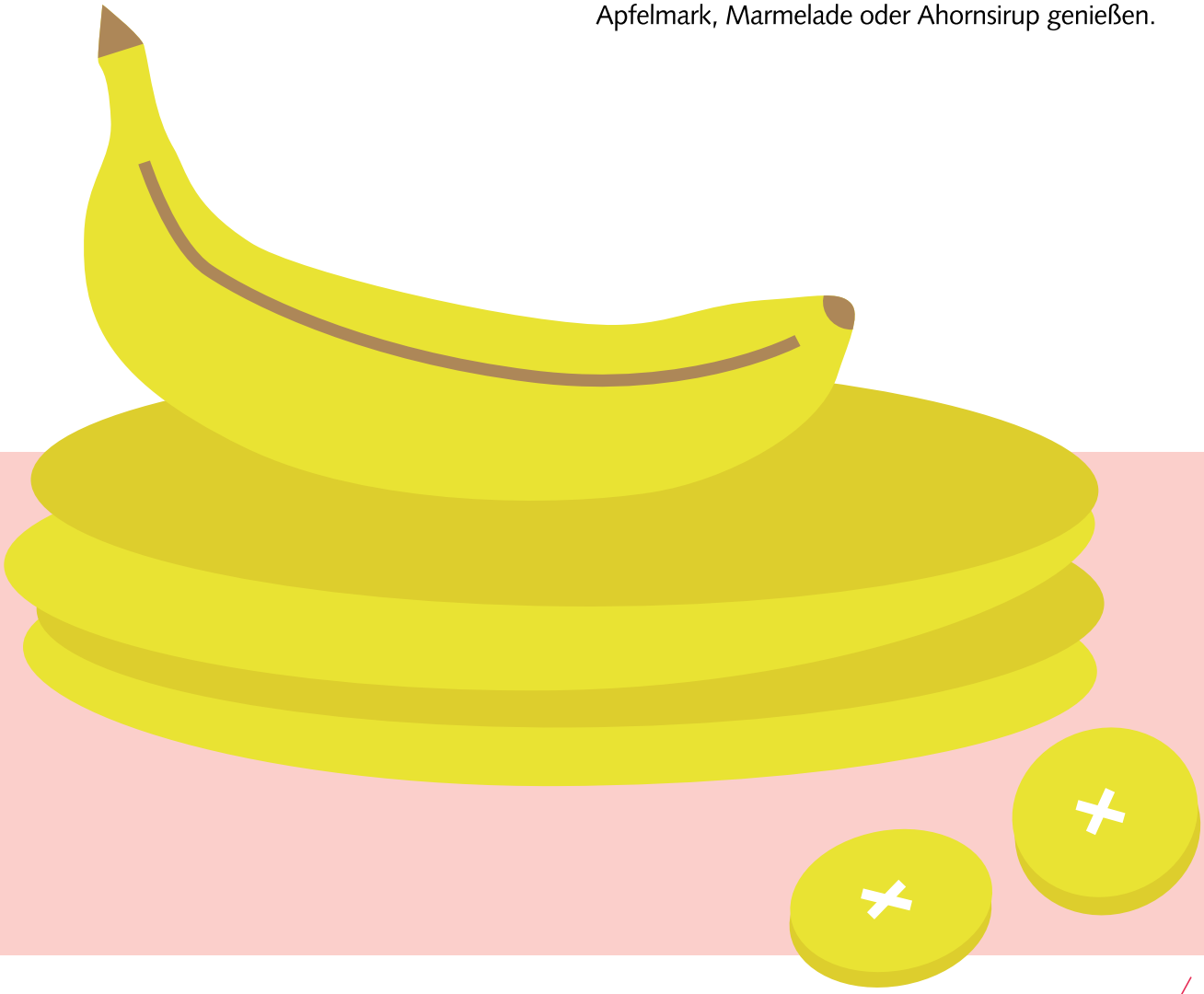
Pancakes

Maren Beckmann

Zutaten
200 g (Vollkorn-) Mehl
240 ml Haferdrink
1–2 große sehr reife Bananen
1 Prise Salz
1 EL Öl
etwas Zimt oder Kardamom

Ein Teil des Mehls kann auch durch gemahlene Nüsse oder Haferflocken ersetzt werden.

Zubereitung
Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
Die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und nacheinander kleine Pancakes ausbacken. Die Pancakes nach Belieben mit Apfelmark, Marmelade oder Ahornsirup genießen.



GUT SORTIERT
SORGSAMER UMGANG MIT LEBENSMITTELN

Lagerung

Damit frische Lebensmittel möglichst lange halten und nicht schlecht werden, müssen sie richtig gelagert werden. Der Kühlschrank ist für Lebensmittel, die schnell verderben. Das Gefrierfach ist für Essen, das man länger aufbewahren möchte. Und der Vorratsschrank (Zimmertemperatur) oder der kühlere Keller ist für Lebensmittel, die lange haltbar sind.

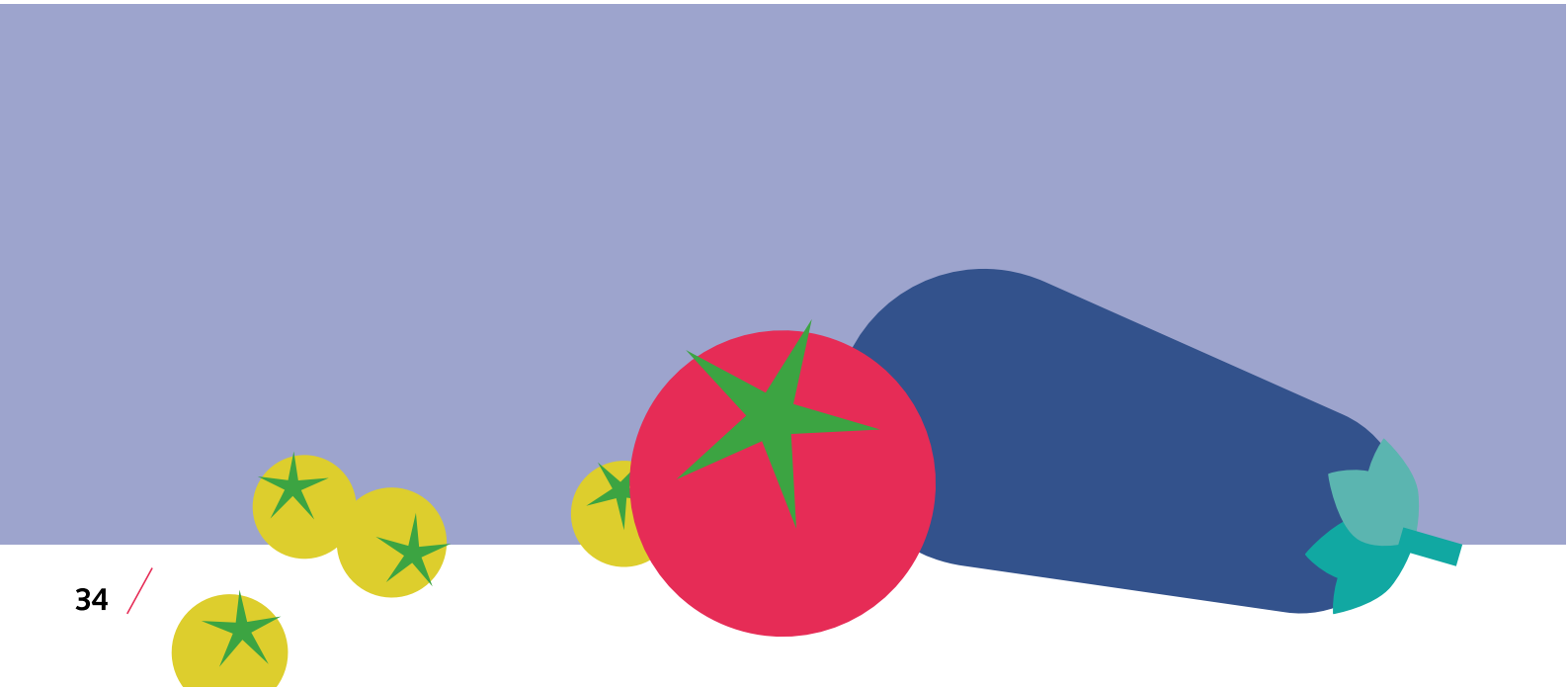
Im Kühlschrank gibt es verschiedene „Klimazonen". Gemüse, Milchprodukte und zubereitete Speisen benötigen unterschiedliche Temperaturen und sollten entsprechend einsortiert werden. Die meisten Lebensmittel lassen sich auch gut einfrieren, zum Beispiel Gemüse, Beeren, Brot oder Butter. Eingefroren sind Lebensmittel viel länger haltbar. Außerdem hilft es, verschiedene Obst- und Gemüsesorten getrennt zu lagern. Sogenannte nachreifende Obst- und Gemüsesorten, die unreif geerntet werden können und während der Lagerung ihren Geschmack und das Aroma weiter entwickeln, sollten nicht nebeneinander gelagert werden. So sorgen beispielsweise Äpfel oder Tomaten dafür, dass andere Früchte wie Bananen schneller reif werden und verderben.

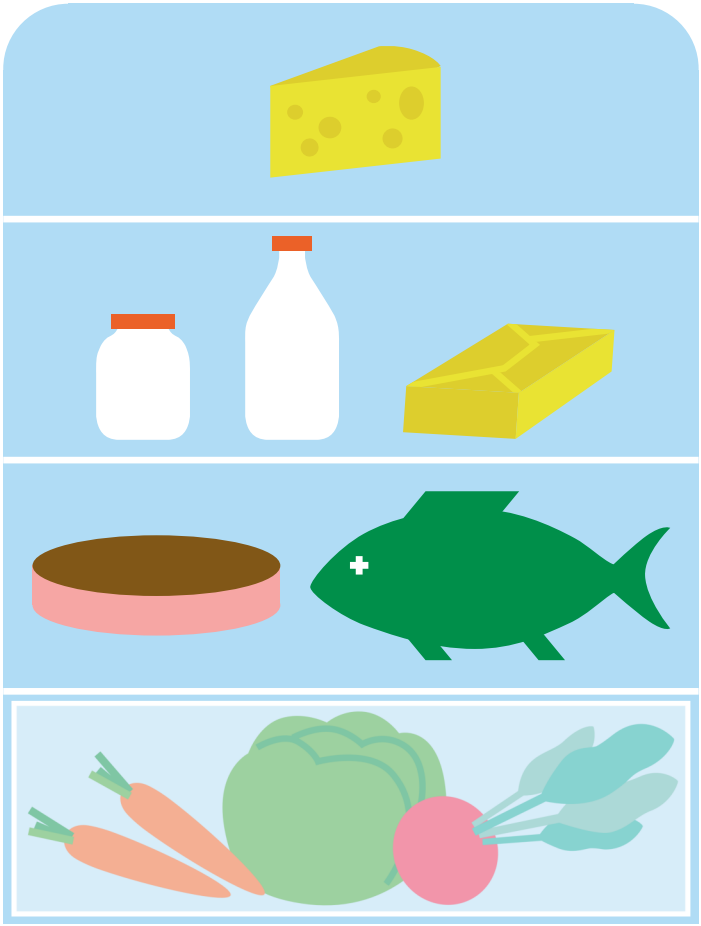
Und was ist, wenn beispielsweise der Joghurt das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten hat? Der muss häufig nicht weggeworfen werden, denn oft sind Lebensmittel, die richtig gelagert wurden, noch deutlich länger haltbar. Besser ist es, seinen Sinnen zu vertrauen und auf Geruch und Verfärbungen zu achten.

Aus Resten noch etwas Leckeres kochen

Und was ist mit den Resten? Auch die Reste von zubereitetem Essen müssen nicht entsorgt werden, sondern können zu neuen, einfachen und leckeren Gerichten weiterverarbeitet werden. Zum Beispiel kann aus trockenem Brot ein Brotauflauf hergestellt oder aus Gemüseresten eine bunte Reispfanne gekocht werden.

Tipps und Infos zum Planen und Einkaufen finden Sie auf Seite 28.





Tipps für die Lagerung im Kühlschrank

1. Nicht zu voll, aber auch nicht zu leer
Damit die kalte Luft zirkulieren kann, nicht zu viel zu dicht neben- und übereinander packen; jedoch verbraucht es mehr Strom als nötig, einen leeren Raum zu kühlen, weshalb der Kühlschrank gefüllt sein sollte.

2. Regelmäßige Kontrolle
Ältere und geöffnete Lebensmittel zuerst verbrauchen.
Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) für Lebensmittel im Blick behalten.

3. Gut verpackt
Geöffnete Lebensmittel in geschlossenen Behältern aufbewahren oder abdecken, damit sich keine Gerüche übertragen oder sie austrocknen.

4. Ordnung hilft
Ein fester Platz im Kühlschrank für ähnliche Produkte hilft, den Überblick zu behalten. Neue Einkäufe nach hinten stellen!

5. Jedes Lebensmittel an den richtigen Platz
Fisch und Fleisch im unteren Bereich des Kühlschranks, Milchprodukte darüber, auf die oberste Ablage Käse und Speisereste, Obst und Gemüse ins Gemüsefach.

6. Das besser nicht kühlen
Südfrüchte wie Ananas und Bananen sowie Obst Avocado, Birne, Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Pflaumen, Zwetschgen.
Gemüse wie Aubergine, Gurke, Kartoffeln, Paprika, Tomaten, Zucchini.

7. Ein Thermometer hilft
Innenraumtemperatur des Kühlschranks mit Thermometer kontrollieren: 7 °C reichen aus und benötigen weniger Strom als 5 °C.

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG
KLIMABILANZ UND RESSOURCENVERBRAUCH

Tierische Lebensmittel verursachen im Gegensatz zu Gemüse, Getreide und Obst hohe Mengen an Treibhausgasen und höhere Umweltbelastungen.

- Kühe scheiden bei der Verdauung Methan aus, ein Treibhausgas, das 23-mal stärker aufs Klima wirkt als CO_2. So verursacht z.B. ein Kilogramm Rindfleisch rund 13,3 kg CO_2 – ein Kilo Linsen dagegen etwa 1,5 und frisches Gemüse nur ca. 0,15 kg CO_2.

- Gut 70 Prozent der globalen Ackerfläche dienen dem Futtermittelanbau. Sowohl für den Anbau als auch zur Schaffung von Weideflächen werden vor allem in Südamerika sehr große Flächen Regenwald gerodet. Somit ist nicht nur der Transport des Kraftfutters, sondern vor allem der Anbau klimaschädlich.

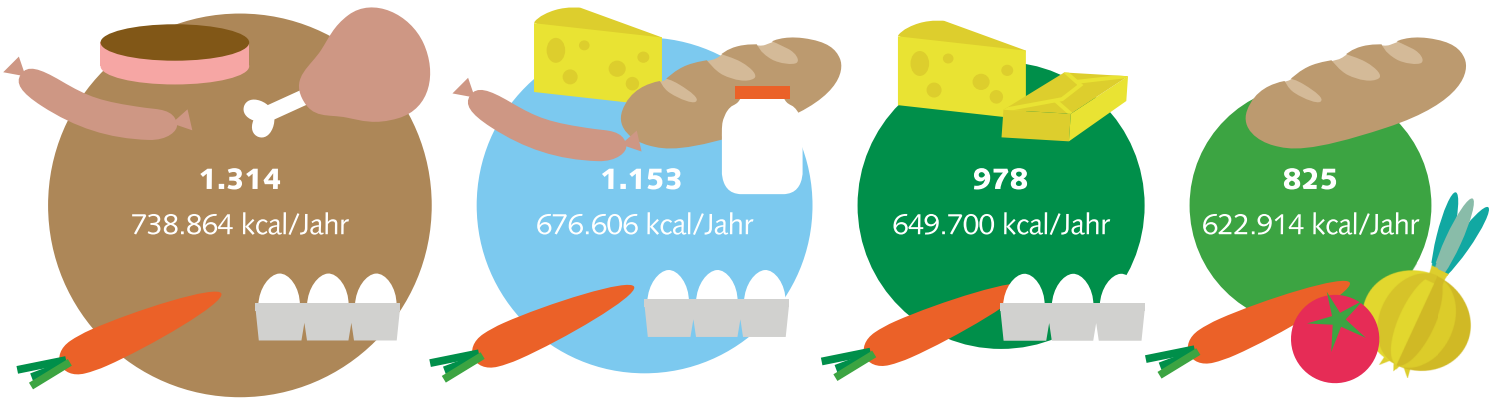
- Mehr als ein Drittel der weltweiten Getreideernte und knapp 80 Prozent der Sojaernte werden für die Tierfütterung eingesetzt. Würden diese pflanzlichen Ressourcen direkt für die menschliche Ernährung bereitgestellt, so ließen sich damit mehr Menschen ernähren als über den „Umweg Tier“.

- Für die Produktion von tierischen Lebensmitteln wird sehr viel Wasser verbraucht: für den Anbau der Nahrung, Trinkwasser für die Tiere oder Reinigung der Ställe. Ebenso führt die große Gülleemenge aus der Tiermast zur Verschmutzung der Gewässer mit Nitrat.

Eine klima- und umweltfreundliche Ernährung ist eine, die einen hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln enthält. Diese sollten überwiegend aus der Region stammen und gerade Saison bei uns haben. Denn Gemüse aus beheizten Gewächshäusern verursachen um den Faktor 5 bis 20 höhere Emissionen als saisonales Gemüse, das in unbeheizten Gewächshäusern oder im Freiland angebaut wird. Und wenn die Kartoffel von nebenan noch biologisch angebaut wird, ist dies gut für die Umwelt und die eigene Gesundheit. Zu guter Letzt sollte bedarfsgerecht eingekauft werden, um keine Lebensmittel wegzuschmeißen. Außerdem sollte häufig das Rad genutzt werden.

Fleisch im Fokus: der Klimafußabdruck unserer Ernährung

Treibhausgasemissionen (in Kilogramm CO_2-Äquivalente) verschiedener Ernährungsstile im Vergleich



Fleischbetonte Ernährung | Empfehlung der DGE | Vegetarische Ernährung | Vegane Ernährung

Quelle: Öko-Institut e.V.

ZUM AUSPROBIEREN! KALLES AUSSAATANLEITUNG

Jetzt wird es praktisch: Mit unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung lassen sich Kräuter, Kresse und Co kinderleicht anpflanzen.

Materialien

- Saatgut und etwas Aussaaterde
- ein Gefäß mit Löchern im Boden (z. B. ein alter Joghurtbecher)
- ein Untersetzer
- eine kleine Gießkanne oder eine Sprühflasche

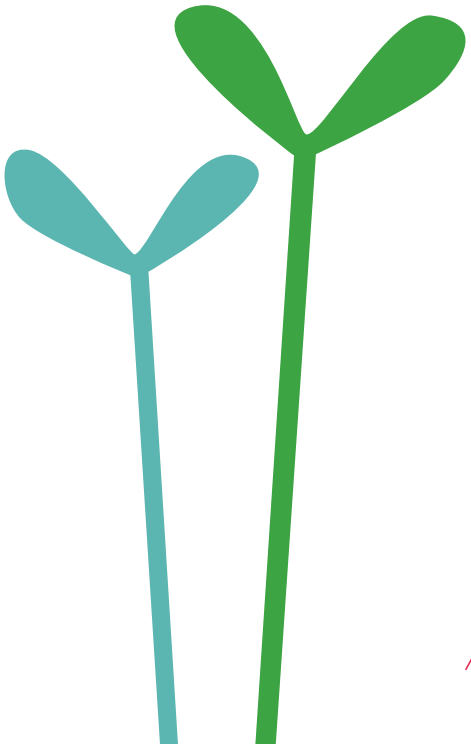
Schritt 1: In ein Gefäß mit Löchern im Boden Erde einfüllen und leicht mit den Händen festdrücken. Achtung: Ein bisschen Erde wird später noch benötigt!

Schritt 2: Vorsichtig das Saatgut auf die Erde streuen und anschließend leicht mit Erde bedecken. Nochmal alles vorsichtig andrücken.

Schritt 3: Gefäß nun auf den Untersetzer stellen und so lange vorsichtig gießen, bis das Wasser unten aus den Löchern wieder herausläuft.

Schritt 4: Am besten gedeihen die Pflanzen auf der Fensterbank, wenn die Erde immer feucht gehalten wird. In ein bis zwei Wochen sind schon kleine Keime sichtbar!

Anleitung und Fotos: Rosa Schubert



KLIMABEWUSST LEBEN IN ALLEN BEREICHEN

Ernährung macht laut Umweltbundesamt rund 15 Prozent unseres CO_2-Fußabdrucks aus und ist damit ein enormer Klimaschutzhebel im Alltag. Doch auch andere Bereiche unseres täglichen Lebens haben Einfluss auf das Klima wie unsere Mobilität, unser Energieverbrauch oder unser Konsum.
Die Kampagne #senkmit Weniger CO_2 – mehr Zukunft der gemeinnützigen Klimaschutzagentur energiekonsens lädt daher zum klimabewussten Handeln in allen Lebensbereichen ein und gibt auf der Webseite senkmit.de leicht umsetzbare Tipps für den Alltag.

Gegenstände reparieren oder mit Freund*innen teilen, neue Lieblingsteile auf dem Secondhandmarkt entdecken, mit dem Fahrrad Ziele in der Umgebung erkunden, Blumen in die Asphaltwüste pflanzen: Es gibt unzählige Beispiele, die zeigen, dass Klimaschutz vor allem ein Mehr an Gemeinschaft, Natur, lebenswerten Städten und Zukunft bedeutet. Auf der Website senkmit.de und den Kanälen zur Kampagne auf Instagram und Facebook (@senkmit) finden Sie Tipps und spannende Beispiele für engagierte Projekte, Organisationen und Akteur*innen in Bremen und Bremerhaven.

Weitere Informationen:
senkmit.de/klimatipps
bremen.de/leben-in-bremen/bio-fair-nachhaltig/

Ferne Länder sind attraktive Reiseziele! Doch auch in der Nähe gibt es einiges zu entdecken: Parks, Meer, Strände, Watt, Wälder – und zahlreiche Orte mit viel Kunst und Kultur. Wer öfter mal per Zug oder Rad verreist statt mit dem Auto oder dem Flugzeug, spart Emissionen ein.

Satt gesehen an Kleidung oder Deko? Nicht wegwerfen, sondern verschenken oder tauschen! Müllvermeiden kann zum Event werden: Zur Kleider- oder Pflanzentauschparty bringen alle mit, was sie nicht mehr haben möchten, und suchen sich etwas anderes aus. Neuer Look zum Nulltarif!

„Sonstiger Konsum“ wie Kleidung oder Haushaltsgeräte macht fast 40 Prozent unseres CO_2-Fußabdrucks aus. Wer repariert oder gebrauchte Sachen kauft, vermeidet viel Müll und CO_2, das bei der Herstellung und dem Transport von Neuware entsteht. Repair-Cafés bieten Hilfe an.

Impressum

Herausgeber:
Bremer Energie-Konsens GmbH
gemeinnützige Klimaschutzagentur
Am Wall 172/173
28195 Bremen
Tel.: 0421/37 66 71-0
info@energiekonsens.de
energiekonsens.de

Redaktion:
Hille Heumann-Klemm, Maren Beckmann, energiekonsens (Redaktionsleitung), Lena Rott, Dr. Johanna Köster-Lange, ecolo – Agentur für Ökologie und Kommunikation

Beitragende:
BioStadt Bremen, Forum Küche im Wandel, biz, Kochschule Vitamin V, BIPS, beks EnergieEffizienz, BUND Bremen, esscooltur, Verbraucherzentrale Bremen

Ökotrophologische Beratung:
Dr. Corinna Neuthard

Layout/Illustration:
Ina Clement – www.spoekfabrik.de

Druck:
Meiners Druck oHG 2023
Klimaneutral auf 100 % Recyclingpapier gedruckt

Die Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen. Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und energiekonsens übernimmt keine Haftung für Folgen von fehlerhaften Angaben.

0210/0923-1

energie konsens die Klimaschützer

#senk mit

Weniger CO_2 – mehr Zukunft

Die Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft

Freie Hansestadt Bremen