

Beitrag zum Agenda-Wettbewerb 2016/2017
des Wahlpflichtkurs „UNESCO-Welterbe“ im Jahrgang 10
an der Gesamtschule Schinkel in Osnabrück

KLIMA-COOL

ZUM

LIEBLINGS-BURGER



KLIMA-COOL ZUM LIEBLINGS-BURGER

Inhalt:

- Unser Menü
- Was hat unsere Ernährung mit dem Klimawandel zu tun?
- Worauf wir bei der Auswahl der Rezepte achten
- Vorspeise: Mariniertes Grillgemüse am Spieß
- Hauptspeise: Vegane Burger
- Nachtisch: Vegane Schoko-Cheesecake-Muffin
- Klimaschutz, Hamburger und die Gesundheit
- Gesundheit: Muss man wirklich auf glutenfreie Nahrung achten?
- Was wir beim Einkauf beachten wollen
- Fair Play – Fair Trade
- Wir kaufen ein, und zwar plastiktütenfrei
- Von der Kaffeetüte bis zur Brötchentüte ist alles wiederverwendbar!
- An dieser Dokumentation haben mitgewirkt

... und auf vielen Seiten: ● **klima-coole Tipps**

UNSER MENÜ

Vorspeise



Mariniertes Grillgemüse am Spieß

Hauptgericht



Veganer Burger

Nachspeise



Veganer Schoko-Cheesecake Muffin

Was hat unsere Ernährung mit dem Klimawandel zu tun?

Um herauszufinden, was Ernährung und Klimawandel miteinander zu tun haben, haben wir im Internet recherchiert. Wir haben dabei herausgefunden, dass verschiedene Lebensmittel einen unterschiedlich großen Ökologischen Rucksack tragen, also ganz verschieden viel Wasser, Energie und Rohstoffe verbrauchen und auch unterschiedlich viele Schadstoffe ausstoßen. Wir erklären die unterschiedliche Belastung hier am Beispiel von Treibhausgasen, also vor allem CO² und Methan CO₂:

Unsere Ernährung insgesamt verursacht 20% der klimaschädlichen Treibhausgase. Diese entstehen beim Anbau, beim Transport, bei Weiterverarbeitung von Käse und Rindfleisch in Deutschland. Das ist ein sehr großer Anteil, aber wenn man genauer hinschaut, stellt man, fest, dass die CO²-Emission stark davon abhängig ist, was man isst und woher das genau kommt. In diesem Bereich ist es deshalb ganz leicht, beim Essen etwas für den Klimaschutz zu tun.

Beispiel für den unterschiedlichen CO² Verbrauch:

- 1kg Rindfleisch verbraucht 13,3 kg CO², weil Rinder in der heutigen Zeit meist im Stall stehen und mit Krafffutter gemästet werden, außerdem noch Methan
- 1kg Geflügelfleisch verursacht, schon besser, 3,5 kg CO²
- Bei der Käseherstellung werden pro Kilo 8,5 kg CO² verbraucht
- Äpfel verursachen nur 0,5 kg und Erdbeeren 0,3 kg CO₂.

Es ist aber nicht nur interessant zu wissen, dass pflanzliche Lebensmittel besser abschneiden als tierische. Auch die Herkunft ist ein wichtiger Punkt, das zeigt dieses Beispiel verschiedener Tomaten:

- Biotomaten aus der Region: 265 g CO₂
- Tomaten aus der Region: 315 g CO₂
- Biotomate aus Übersee, per Schiff 605 g CO₂
- Tomate aus Übersee per Schiff 655 g CO₂
- Tomate im März aus der Region per LKW 9315 g CO₂

Für den Transport wird bei der importierten Ware 11-mal-mehr CO² verbraucht und 28-mal-mehr Schwefeldioxid als bei einheimischen Produkten.

Der absolute „Klimakiller“ ist das Flugzeug:

- 1kg Lebensmitteltransport im Flugzeug verbraucht 170-mal-mehr Emissionen als mit dem Schiff.

Diese Ergebnisse haben wir bei der Zusammenstellung unserer Rezepte und beim Einkaufen berücksichtigt. Für unser Klima ist es nicht egal, was man isst. Und außerdem haben wir festgestellt: Es gibt sehr leckeres Essen, das klimafreundlich ist. Das beweisen wir mit dieser Aktion!



KLIMA-COOLE TIPPS:

- Iss klimafreundlich – mehr pflanzlich, bio, regional und saisonal. Es gibt superleckere Rezepte, manche sind verschieden nach Jahreszeit.
- Lebensmittel verursachen immer Klimagase. Kauf und koche deshalb lieber etwas weniger, dann brauchst du anschließend nichts wegzuwerfen. Oder biete anderen auch etwas an.

Worauf wir bei der Auswahl der Rezepte achten

Für unsere Teilnahme am Osnabrücker Agenda-Wettbewerb 2016/17 für Klimaschutz in Osnabrück haben wir uns das Thema „Klima-cool zum Lieblings-Burger“ ausgedacht. Wir haben uns aber nicht nur für leckeres Burger-Rezept entschieden, sondern haben ein kleines Menü zusammengestellt mit Hauptspeise (Grillgemüse am Spieß), als Hauptgericht den veganen Burger und als Nachtisch die süßen „Schoko Cheesecake Muffins“.

Bei der Wahl dieser Rezepte haben wir darauf geachtet, dass die Gerichte vegetarisch oder sogar vegan sind. Der Grund dafür ist, dass wir auf einen niedrigen CO₂-Ausstoß achten wollten. Außerdem wollen wir zeigen, wie klasse auch vegetarische oder vegane Gerichte schmecken können.

Da die meisten Menschen sehr beschäftigt sind und oftmals unter Zeitdruck stehen, suchen wir schnelle Gerichte, die gleichzeitig lecker und gesund sind.

Ganz wichtig war uns dabei, dass die Produkte hochwertig sind, damit der Körper mit genug Vitaminen versorgt wird und man nicht das Gefühl hat auf etwas zu verzichten. Die Produkte unserer Rezepte kommen aus der Region, denn wir wollen lange Transportwege mit hohem Schadstoffausstoß vermeiden, und sind größtenteils verpackungsfrei.

Bei der Produktauswahl griffen wir vor allem auf saisonale Produkte zurück.

Einige Produkte, die nicht aus unserer Region stammen, können wir aus Fairem Handel kaufen.

KLIMA-COOLE TIPPS:

- Du kannst dir Lieblingsrezepte aussuchen, die du dir öfters zubereitest. Trau dich dabei ruhig an hochwertige vegetarische oder vegane Rezepte heran, die schnell gehen und köstlich sind.

Deutsches Obst und Gemüse
Wann gibt es was?

■ Hochsaison
■ Nebensaison

Produkt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Äpfel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Aprikosen						1	2	3	4	5	6	7
Birnen					1	2	3	4	5	6	7	8
Brombeeren											1	2
Heidelbeeren												1
Himbeeren												1
Johannisbeeren												1
Mirabellen & Renekloden												1
Pflaumen & Zwetschgen												1
Süßkirschen												1
Stachelbeeren												1
Erdbeeren												1
Chicoree												1
Chinakohl												1
Salate*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Blattspinat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Erbsen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Blumenkohl												1
Buschbohnen												1
Champignons												1
Kartoffeln												1
Kohlrabi												1
Kräuter												1
Paprika	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Fenchel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Frühlingszwiebeln	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Brokkoli												1
Grünkohl												1
Feldsalat												1
Rettich												1
Pastinaken												1
Kürbis												1
Petersilienwurzel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mairüben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Radisheschen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mangold	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pak Choi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rucola	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Spitzkohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Stangenbohnen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Porree/Lauch	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rote Bete	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Salatgurken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Möhren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rosenkohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Steckrüben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Stangensellerie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zucchini	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Wirsing	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Schwarzwürzeln	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tomaten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Weißkohl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Spargel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Zwiebeln	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

www.deutsches-obst-und-gemuese.de

* Bataviasalat, Eis salat, Endivienblatt, Kopfsalat, Lollo Rosso, Mini Romana & Radicchio

Mariniertes Grillgemüse am Spieß

(Vorspeise)

Für 4 Personen

Zutaten:

2 Maiskolben

2 Zucchini

16 Champignons

1 große Karotte

60g Tomaten Pesto

Salz und Pfeffer

8 Holzspieße



Gemüse küchenfertig vorbereiten und auf eine Größe zuschneiden. Eng und ohne Zwischenraum abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Mit Karottenscheiben beginnen und enden.

Tomaten-Pesto mit Olivenöl mischen. Damit den Gemüsespieß bestreichen und auf ein Backblech oder Auflaufform legen. Für ca. 2 Stunden marinieren, Gemüsespieß mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend von allen Seiten grillen.

INFOKASTEN:

Marinieren (aus [französisch](#) *mariner* „in Salzwasser einlegen“) bedeutet das Einlegen meist von rohem [Fleisch](#) oder [Fisch](#), aber mindestens genauso lecker in diesem Fall von dem Grillgemüse am Spieß in eine würzende Flüssigkeit, die Marinade, dafür nehmen wir hier das Tomaten-Pesto mit dem Olivenöl. Durch das Einlegen dringen die Gewürze tief in die Speise ein und machen sie aromatischer und zarter.

Vegane Burger

(Hauptspeise)



Zutaten (für beliebig viele Burger):

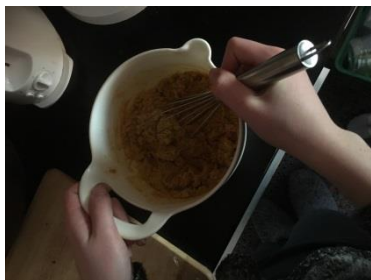
1 Packung BurgerBuns
(Burgerbrötchen)

1 Salatkopf

Beliebig viele Tomaten

1 Gurke

1 Packung Röstzwiebeln



Beliebig viel Ketchup

Beliebig viel Hummus

1 Packung Falafel-Pulver
(z. B. von Alnatura)

Etwas Olivenöl

Zubereitung:

Das Falafel-Pulver mit der passenden Menge kochendem Wasser übergießen und vermengen (Packungsanleitung beachten!). Aus der entstandenen Masse Burger-Pattys formen und mit etwas Olivenöl anbraten. Den Burgerbun aufschneiden und die beiden Innenseiten mit dem überschüssigen Öl in der Pfanne kurz anbraten, bis sie knusprig sind. Die eine Hälfte wird mit Hummus bestrichen und anschließend mit dem Salat, mit Tomatenscheiben und Röstzwiebeln nach Geschmack belegen. Das Falafel-Patty wird darauf gelegt und mit Ketchup und Gurke abgedeckt. Die obere Hälfte des Burgerbuns auflegen und wenn nötig mit einem Schaschlikspieß durchspießen, um den Burger zusammenzuhalten. Anschließend: genießen!



INFOKASTEN:

Falafel-Pulver: lecker gewürztes Pulver aus Kichererbsen
Burgerbuns: Hamburgerbrötchen
Burgerpattys: statt Fleischauflage aus Rinderhack hier aus würzigem
 Falafel-Pulver



Veganer Schoko-Cheesecake-Muffin (Nachtisch)

Zutaten für 12 Muffins:

Schokoteig:

170 g Mehl

120 g Rohrzucker

60 g Kakaopulver

Cheesecake-Teig:

250 g Sojajoghurt

45 g vegane Margarine

60 g Rohrzucker

½ Pck. Backpulver

etwas Natron

220 ml Sojamilch

50 ml Rapsöl

½ Pck. Vanillepudding-Pulver

mindestens 5 EL Sojamilch

3 EL Sojamehl

Zubereitung:

Für den Schokoteig alles vermischen. Eine neue Schüssel nehmen und das Puddingpulver, Sojamehl und Sojamilch anrühren. Es soll eine zähe Masse entstehen. Wenn es nun ein Klumpen entsteht, muss man mehr Sojamilch unterrühren, dann die restlichen Zutaten dazugeben.



Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft).

In die Muffinförmchen jeweils abwechselnd 2 Esslöffel Schoko- und 2 Esslöffel Cheesecake Teig füllen. Die Muffins werden dann 25 min gebacken.

Die Muffins sind sehr lecker heiß und frisch aus dem Backofen, aber auch abgekühlt. Man kann sie natürlich auch am nächsten Tag in einer Frühstücksdose mit zur Schule nehmen. 😊

Klimaschutz, Hamburger und die Gesundheit

Gesund sein will jeder, trotzdem isst man oft ungesundes Essen, Fast Food, zum Beispiel, weil es schnell geht und weil es billig ist. Wir denken nicht so lange darüber nach, weil das Essen trotzdem gut aussieht. Und wir vergessen oft, dass das genau der Trick der Lebensmittelindustrie ist.

Man isst Fleisch von Tieren, denen es in ihrem Leben richtig schlecht, und wir denken, das hätte ja nichts mit uns zu tun. Und wenn es uns schmeckt, überlegen wir nicht, wie viel Fleisch für uns gesund ist. Man haut es sich einfach jeden Tag rein, oft auch in großen Mengen. Wenn das Tier viele Medikamente bekommen hat, isst man diese Chemie auch in großen Mengen selber. Wenn das Tier viel Stress hatte, ist man die Stresshormone selbst und kann sich selbst nicht mehr so gut entspannen.

Wenn man Gemüse isst, das bei uns gar nicht wächst und es gespritzt und um die halbe Welt gefahren wurde, kann man diese Probleme zunächst mal gar nicht sehen. Deshalb empfehlen wir, zuerst das Gehirn einzuschalten und zu überlegen, welches Essen einem wirklich gut tut. Gemüse zum Beispiel gibt es auch aus der Region und aus Bioanbau.

Nicht nur für den Klimaschutz, sondern auch für uns ist es am besten, wenn man viel Gemüse und etwas Fleisch isst. Manche aus unserem Wahlpflichtkurs möchten noch lieber vegetarisch leben und wollen gar kein Fleisch mehr essen. An unserer Schule gibt es aber auch viele Leute, die überhaupt nicht auf Fleisch verzichten wollen, das wollen sie auch jeden Tag in der Mensa haben. Dazu am liebsten Sachen aus der Friteuse, zum Beispiel Pommes.

Gesund ist es auf jeden Fall, weniger Fleisch zu essen. Und das klappt auch mit unseren Lieblingsgerichten. Wir schlagen darum vor, den Hamburger auch mal vegetarisch zuzubereiten. Übrigens haben wir dabei auch beachtet, dass gesunde Fette gut für die Gesundheit sind. Wir verwenden für unseren Burger ein hochwertiges pflanzliches Öl, das nicht gehärtet ist.

Langfristig besteht die Gefahr, dass man davon dick wird. Dann hat man auch keinen Spaß mehr an Bewegung, und so beginnt ein Teufelskreislauf. Man mag dann nicht mehr mit dem Fahrrad rumfahren, sondern man chillt zu Hause oder man nervt die Eltern, bis sie einen mit dem Auto rumfahren. Das macht aber eigentlich auch keinen Spaß. Und eins ist klar: Ernährung und Bewegung sind gleich wichtig und erhalten Menschen gesund.

Viele Ältere bekommen dann auch Probleme mit den Gelenken, und dann tut es ihnen weh, sich zu bewegen. Der Blutkreislauf fließt dann auch nicht mehr so gut.

KLIMA-COOLE TIPPS:

- Informiere dich über die Lebensmittel, die du essen willst, denn sie kommen ja in deinen Körper rein. Vor allem ist es gut zu wissen, welche Gifte drin sind und ob sie für dich gesund sind.
- Viel Obst und Gemüse ist lecker und erhält dich gesund. So bleibst du auch schlank und hast Spaß an Bewegung. So kannst du sportlich selbst mit dem Fahrrad fahren und brauchst nicht so viel rumsitzen, zum Beispiel in Autos.
- Wer cool ankommen will, sollte auch klug sein beim Leben: Viele Bewegung und viel gesundes Essen macht fit und gut aussehend.

Gesundheit:

Muss man wirklich auf glutenfreie Nahrung achten?

Glutenfreie Lebensmittel - allgemeine Informationen:

Zöliakie oder auch Glutenunverträglichkeit nennt man eine unheilbare chronische Erkrankung, die durch Unverträglichkeit von Gluten (Klebereiweiß) im Essen verursacht wird. Gluten ist ein Bestandteil von verschiedenen Getreidearten wie: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Grünkern, Einkorn und Emmer. Gluten ist also normalerweise auch in Hamburgern enthalten.

Wegen dieser Unverträglichkeit kommt es zu Schädigungen der Schleimhaut im Dünndarm, speziell der sogenannten Dünndarmzotten. Dadurch können verschiedene Nährstoffe (z.B. Vitamine, Mineralien, Kohlenhydrate, Fette) nur kaum noch über den Dünndarm aufgenommen werden.

Es gibt verschiedene Anzeichen, dass man eine Glutenunverträglichkeit hat, aber auch wenn man einige dieser Symptome hat, heißt es nicht unbedingt, dass man diese Allergie hat. Hier einige Symptome: Eisenmangel, Knochenschmerzen, Migräneanfälle und Depression, Bauchschmerzen, Übelkeit und schlechte Leberwerte. Ärzte können die Ursache für diese Probleme herausfinden.

Nur wer wirklich eine solche Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) hat, muss – wie ich – darauf achten, dass er glutenfreie Lebensmittel isst. Das betrifft schätzungsweise 1% der Bevölkerung, also höchstens einen von hundert Menschen. Für alle anderen ist Gluten in der Nahrung kein Problem.

Meine Erfahrungen mit Glutenunverträglichkeit:

Bei mir hat es erstmal bestimmt ein Jahr gebraucht, bis herausgefunden wurde, dass ich eine Glutenunverträglichkeit habe. Ich wurde geröntgt und kam in die Röhre (MRT). Außerdem wurde mir mehrmals Blut abgenommen, sodass alle meine Werte geprüft werden konnten. Als ich dann im Dezember eine Magenspiegelung hatte, wurde endgültig festgestellt, dass ich Zöliakie habe. Auf der einen Seite war ich erleichtert, dass diese ganzen Besuche bei verschiedenen Ärzten vorbei waren, aber auf der anderen Seite war ich traurig. Die ersten Monate war ich bei einer Ernährungsexpertin, die mich sehr gut über das Thema aufgeklärt hat. Das erste Jahr war schlimm. Meine Freunde konnten in der Essenspause beim Döner oder

beim Bäcker etwas essen und ich nicht. Ich habe gemerkt, dass viele Restaurants sowie Einkaufsläden überhaupt nicht vertraut mit diesem Thema sind. Restaurants meinen, sowas führen sie nicht, weil es sowieso nur ein Trend von kurzer Zeit wäre (bestes Beispiel das Eiscafe La Luna). In Supermärkten werden auch andere Produkte einfach in ein Regal mit glutenfreien Produkten gestellt, die gar nicht alle glutenfrei sind (bestes Beispiel Edeka). Oder Mitarbeiter fragen, nachdem ich sie auf glutenfreie Produkte angesprochen habe, was das denn für ein Quatsch sei (bestes Beispiel Marktkauf). Mittlerweile lege ich mich mit diesen Leuten an. Was ich am allermeisten hasse, sind Leute, die freiwillig auf Weizen verzichten. Wenn ich könnte, würde ich gerne wieder einen Hamburger von McDonalds essen oder ein Sub von Subway.

Eigentlich spreche ich extrem ungern über diese Krankheit, außer wenn ich Leute, die meinen, es wäre nur eine überflüssige Diät, vom Gegenteil überzeugen kann.

Mia



KLIMA-COOLE TIPPS:

- Auf glutenfreie Lebensmittel musst du nur achten, wenn du eine Glutenunverträglichkeit hast. Für 99% der Menschen ist Gluten aber kein Problem.

Was wir beim Einkaufen beachten wollen

Um unser Menü, die Grillgemüsespieße, die veganen Burger und als Nachtisch die Schoko-Cheesecake-Muffins, kochen zu können, müssen wir die Zutaten einkaufen. Weil man den Waren nicht ansieht, wo und wie sie produziert wurden, kann man zum Beispiel auf bestimmte Siegel achten.

Beim Einkaufen wollen wir beachten, dass die Produkte am besten aus der Region kommen. Da es besser für die Umwelt ist, weil die Produkte aus dem Ausland extra hier her importiert werden müssen und daher einen sehr langen Weg hierher haben, nach Deutschland, zum Beispiel mit dem Schiff, per LKW oder schlimmstenfalls sogar mit dem Flugzeug. Das wirkt sich auf unser Klima aus, da all diese Transportmittel einen sehr hohen CO₂-Ausstoß haben und somit zur Klimaerwärmung beitragen. Hier einige Zahlen:

Im Durchschnitt wird für Produktion und Transport von importierten Produkten 11-mal so viel Energie verbraucht und der CO₂-Ausstoß ist 11-mal so hoch. Ausnahmen sind mit dem Flugzeug, auch „Klimakiller“ genannt, hergeflogene Waren: Hier werden sogar 170-mal so viele Emissionen frei wie bei Schiffstransporten.

Deshalb ist es deutlich besser und umweltfreundlicher, Produkte aus der Region zu kaufen. Falls man doch Produkte aus dem Ausland kauft, kann man auf die Siegel achten, die auf den Produkten zu finden sind, wie zum Beispiel auf das FairTrade-Siegel. Toll ist, dass das inzwischen immer mehr Jugendliche tun. Durch die große Nachfrage unserer Generation vor allem nach Bio-Produkten ist die Produktauswahl eindeutig gewachsen in den letzten Jahren.

KLIMACOOLE TIPPS:

- Kauft wenn möglich Produkte aus der Region!
- Kauft wenn möglich Produkte aus Bioanbau!
- Kauft wenn möglich fair gehandelte Produkte!
- Kauft wenn möglich Produkte der Saison!
- Macht euch fit, welche Siegel gut sind, und achtet darauf!



Es gibt Läden und Märkte, in denen es leichter ist, klimafreundliche Sachen einzukaufen als in vielen Supermärkten: Wochenmärkte, Bioläden, Weltläden, Bäcker und der neue Unverpackt-Laden gehören dazu. Aber auch in den Supermärkten wird zum Glück immer mehr auf Bioware und fair gehandelte Produkte geachtet.

Fair Play – Fair Trade

Wer Fair Play beim Spielen beachtet und gut findet, ist auch für Fairen Handel.

Fairer Handel heißt, dass die Kleinbauern für ihre Produkte fair bezahlt werden und von ihrer Arbeit leben können. Ihre Kinder müssen deshalb nicht den ganzen Tag mitarbeiten, sondern dürfen die Schule besuchen und etwas lernen.

Bildungsangebote gibt es auch oft für Erwachsene, zum Beispiel lernen die Genossenschaftler biologische Landwirtschaft. Auf den Einsatz von Pestiziden wird möglichst verzichtet.

Damit die Kleinbauern Geld zum Beispiel an ihrem Kakao verdienen, wird der Zwischenhandel im Fairen Handel ausgeschaltet. Mit Lebensmitteln soll nicht an den Börsen spekuliert werden. Die Lebensmittel, z.B. der Kakao, sind wertvoll, deshalb

sollen die Produzenten auch nicht mit Dumping-Preisen abgespeist werden, das ist keine Spende, das ist nur gerecht.

Ähnlich wie der Biohandel wird auch der Faire Handel immer bekannter, und es gibt immer mehr FairTrade-Produkte. Die größte Auswahl gibt es im Weltladen an der Bierstraße oder beim Eine-Welt-Verkauf in einigen Gemeinden, aber auch in anderen Läden wird die Auswahl der Produkte mit FairTrade-Siegel immer größer.

Für unser Menü können wir verschiedene Gewürze, Rohrzucker und Kakao aus Fairem Handel kaufen.

KLIMA-COOLE TIPPS:

- Kaufe Produkte möglichst aus Fairem Handel!
- Damit du weißt, wie groß die Auswahl ist, gehe einmal im Weltladen am Rathaus vorbei, und informiere dich darüber!

P.S. Fairer Handel ist wichtig, deshalb kaufen wir nicht nur fair gehandelte Sachen im Weltladen ein und kochen damit, sondern verkaufen FairTrade-Produkte auch bei uns in der Gesamtschule Schinkel.

Wir kaufen ein, und zwar plastiktütenfrei

„Plastiktütenfreies Osnabrück“ ist eine große Kampagne in der Stadt, bei der die Gesamtschule Schinkel auch mitmacht. Alle, die das unterstützen, wollen erreichen, dass es in der Stadt bald überhaupt keine Plastiktüten in den Geschäften mehr gibt. Das ist wichtig, weil in den Weltmeeren inzwischen riesige Mengen Plastikverpackungen treiben und alles durcheinanderbringen und belasten. Bis sich eine Plastiktüte zersetzt hat, dauert es zehn bis vierzig Jahre. Fische fressen die Mikropartikel, in die die Tüte nach zehn oder zwanzig Jahren zerfallen ist. Sie sterben daran oder das Plastik sammelt sich in ihren Körpern an. Inzwischen essen

wir mit den Fischen unsere Plastiktüten selbst auf. Das ist nicht gesund. Auch viele Pflanzen enthalten inzwischen kleine Plastikteilchen.

Nicht nur die Weltmeere sind voller Plastikmüll, auch die gesamte andere Umwelt ist weltweit damit verreckt. Das sieht man vor allem überall dort, wo nicht ständig sauber gemacht wird.

Wenn wir einkaufen, dann nehmen wir selbstverständlich keine Plastiktüten. Wir haben darüber gesprochen, wie wir das organisieren können, und wir haben gemerkt, das ist gar nicht schwer.

KLIMA-COOLE TIPPs gegen Plastiktüten beim Einkaufen:

- Wir benutzen Stoffbeutel aus Baumwolle, die wir immer in unseren Taschen bei uns tragen. Diese Taschen sind neuerdings überall und für wenig Geld erhältlich. Diese Stoffbeutel sind nicht nur umweltfreundlich, sondern sehen neutral schön aus.
- Gut sind auch richtige Taschen und Körbe. Sie müssen natürlich gut aussehen, darum sollte man sich einmal richtig Zeit nehmen, um sich zu überlegen, welche man gut findet.
- Um auch weniger kleine Plastiktüten zu verwenden, in die fast alle Produkte eingepackt sind, nehmen wir regelmäßig eigene Dosen mit für beispielsweise Käse, Cremes, Gemüseprodukte ..., um überflüssiges Plastik zu sparen.

Im Einsatz beim Einkaufen: Becher, Dosen und Eierbehälter, die nicht nur unnötige Verpackungen sparen, sondern das Einge kaufte auch gut geschützt transportieren helfen und zu Hause auch nicht mehr umgepackt werden müssen. Die abgebildeten Eier in der „Tupperdose“ sind mitsamt der Tasche, in die wir sie gepackt haben, kurz nach dem Foto auf den Boden gefallen. Nix passiert! 😊

Von der Kaffeetüte bis zur Brötchentüte ist alles wiederverwendbar!

Nach jedem Einkauf wird ausgepackt, und anschließend gibt es meist einen großen Berg von Verpackungsabfällen, den man in den gelben Sack werfen muss. Aber stopp, dagegen haben wir einige Ideen.

Manchen Leuten ist gar nicht klar, wie viele dieser Verpackungen man wiederverwenden kann. Das spart Geld, denn man muss sich keine Verpackungsmaterialien kaufen. Außerdem hilft es der Umwelt, denn wenn jede zweite Verpackung auch nur zweimal verwendet werden würde, bräuchte man nur noch 75% der Verpackungen.

Selbst eine Kaffeetüte kann man wiederverwenden und darin Lebensmittel verstauen oder transportieren. Sie sind stabil, viele sehen gut aus, weil zum Beispiel ein FairTrade-Siegel darauf zu sehen ist, und sie sind nicht schmutzig und müssen vor dem Wiedergebrauch gar nicht erst abgewaschen werden.

Es sind natürlich nicht nur die Kaffeetüten, die mehrmals verwendet werden können, denn nach dem Einkauf gibt es viele kleine und große Tüten, die man noch ein zweites oder sogar ein drittes Mal wiederverwenden kann. Ein weiteres Beispiel wäre die Brötchentüte vom Bäcker/Supermarkt, da diese aus Papier ist und so nicht die Umwelt schädigt – vor allem wenn sie mehrmals verwendet wird. Viele Familien werfen Brötchentüten nach dem Frühstück weg und kaufen sich irgendwann neue Brottüten. Das Geld kann man aber sparen.

Eine andere Idee, der Umwelt einen Schritt voraus zu sein, wären übrigens die Brotbeutel/Brötchenbeutel aus Baumwolle, denn sie eignen sich sehr gut, um sie beim Bäcker mit Brötchen zu befüllen lassen und sich so die vielen lästigen Tüten zu sparen.

Die dünnen Plastiktüten aus der Obst- und Gemüseabteilung kann man ebenfalls aufheben und sie beim nächsten Einkauf wiederverwenden. Auch das ist ganz einfach und fast so gut, wie Obst und Gemüse direkt ohne Verpackungen einzukaufen. Man kann auch verschließbare Dosen nehmen, aber Tüten und kleine Beutel sind sogar noch platzsparender in der Einkaufstasche. Einkaufen ganz ohne Verpackungen ist perfekt und ist in vielen Läden möglich, vor allem auf dem Wochenmarkt, in Bioläden und im Unverpackt-Laden, in dem es gar keine Verpackungen gibt. Kaum zu glauben, aber das gibt es wirklich! Schaut einfach mal nach!

KLIMA-COOLE TIPPS:

- Um beim Umweltschutz einen Schritt voraus sein, denkt beim nächsten Bäckerbesuch an euren Brotbeutel oder an eine Dose.
- Kauft mit Phantasie und Köpfchen ein, also entweder in gebrauchten Verpackungen – oder ganz ohne Plastik & Co. Das geht oft am besten bei Brot und Brötchen, Obst und Gemüse, aber auch bei anderen Produkten.