

Gruppenstunde zum Thema Energie und Ernährung

Powerriegel fürs Klima - wir ändern die Welt

Der Aufbruch in ein neues postfossiles Zeitalter gehört zu den entscheidenden Zukunftsaufgaben im 21. Jahrhundert. Die Notwendigkeit Erdöl einzusparen bzw. durch regenerative Energie zu ersetzen, betrifft alle Bereiche unseres Lebens. Strom- und Wärmeerzeugung, Mobilität, Bauen und Wohnen, Konsum aber auch Ernährung gehören zu den Feldern, die in besonderer Weise mit Energie zu tun haben. Egal ob beim Frühstück, beim Grillen, bei Snacks oder beim candle-light-dinner – unser Essen spiegelt die Welt und hat mehr mit fossiler Energie, CO²-Ausstoß und Klima zu tun als wir denken. Erdbeeren im Winter, Äpfel aus Chile, Energydrinks aus dem Labor, Fertiggerichte aus der Gefriertruhe, - 2 und mehr Planeten wären nötig, wenn alle so leben würden wie wir heute. Viele haben das gegessen und wissen, dass es mit mehr Lebensqualität auch anders geht. Mit ein bisschen Theater, Erlebnispädagogik und einem Computerprogramm wollen auch wir unseren CO²- Fußabdruck herunterspielen. Wir nehmen gewöhnliche Müsliriegel unter die Lupe und drehen dann an der Kurbel, um die ultimativen Powerriegel selber herzustellen. So gewinnt O Energie und es kommt mit viel Spaß auf den Tisch, was gut schmeckt und auch dem Klima bekommt. Bei dieser Gruppenstunde bringen wir die Kugel ins Rollen, um mit Energie die Welt zu verändern.

Material:

- Ablaufplan (Powerriegel-Tabelle)
- Requisiten für den Sketch (z.B. Jacke, Schultasche, Uhr ...Schokoriegel + Coladose)
- Gängige Müsliriegel (mindestens 4, vgl. Arbeitsblatt S.5 u.6)
- evtl. Lupe für's Kleingedruckte
- Arbeitsblatt „Inhaltsstoffe“ (4x) laminiert (siehe S.5 und 6)
- 5x Arbeitsblatt Energiekugeln laminiert (siehe Hintergrundinfo S.7)
- 1x Fragenkatalog für die Leitung „10 Schritte zum kleinen Ernährungs-Fußabdruck“ (S.8)
- Computer oder Laptop mit Internet-Anschluss
- 2 Stühle (nicht kippelig!)
- Tütchen, Aufkleber, Schleifen für die Energiekugeln und/oder überschüssige Haferflocken

Zeitbedarf:

1,6 Stunden

Bitte beachten:

Computer vor der Veranstaltung starten und Fußprintprogramm aufrufen
http://www.wwf.ch/de/tun/tipps_fur_den_alltag/footprint_wwf_schweiz/

Programm am besten vorher mal ausprobieren. Falls es keinen Internet-Anschluss gibt, diesen Programmpunkt streichen und stattdessen 20 Schritte zum kleineren Ernährungsfußabdruck sammeln (siehe auch Hintergrundinfos).

Am besten schon vor der Veranstaltung eine(n) Jugendliche(n) für den Sketch gewinnen.

Begrüßung und Einführung (2 min)

In dieser Gruppenstunde wollen wir uns auf unterschiedliche Weise mit dem Thema Energie beschäftigen.

Was gibt mir persönlich Energie?

Interviews im Uhrzeigersinn(10 min)

Sonne, Schlafen, Tanzen, Essen... - Energie hat viele Aspekte

Im Uhrzeigersinn befragt jeder seine linke Nachbarin /Nachbarn („Was gibt dir persönlich Energie?“). Die Gruppenleitung beginnt mit dem Fragen und hat somit das letzte Wort bei den Antworten (beim Fragen und Antworten bitte kurz fassen!).

Kind, du musst doch frühstücken!

Sketch (5 min)

Ein kurzer Sketch, gespielt von der Gruppenleitung und einer / einem Jugendlichen, soll auf das Thema Energie und Ernährung einstimmen.

Bitte folgende Situation szenisch darstellen:

Ein Schüler kommt morgens nicht aus dem Bett. Die Mutter wird nervös, denn ihr ist es wichtig, dass ihr Sohn ordentlich frühstückt. Doch daraus wird nichts mehr. Schnell noch einen Schokoriegel und eine Cola eingesteckt und dann ab in die Schule mit leerem Magen.

Rollenbeschreibung Schüler: kaum wachzubekommen, wortkarg, genervt, nach dem Blick auf die Uhr in Panik

Rollenbeschreibung Mutter: Fürsorglich, eher verzweifelt als grantig, lässt sich von der Hektik des Sohnes anstecken

Eine Rolle (z.B. Schüler) kann die Gruppenleitung selbst übernehmen, die andere spontan oder nach vorheriger Absprache vergeben. Die Jugendlichen können vor dem Sketch auch ganz kurz gemeinsam überlegen, was die Mutter sagen soll. Wem kommt die Situation bekannt vor?

Müsliriegel??? – eigentlich voll o.k., oder?

(Inhaltsangaben von Müsliriegeln reflektieren, Gruppenarbeit 15 min)

Im Hinblick auf Gesundheit und Klimaschutz gibt es wahrscheinlich bessere Frühstücksvarianten als eine Dose Cola ...: -). Aber was spricht gegen einen schnellen Müsliriegel? Getreide und Früchte sind doch voll gesund, oder? Werfen wir einen Blick auf die Zutatenliste...

4 Gruppen bilden, jede Gruppe bekommt einen Schoko- oder Müsliriegel und liest gemeinsam die Inhaltsstoffe durch. Anhand der Hintergrundinfos soll sich jede Gruppe zu einem der folgenden Themen ein wenig schlau machen und überlegen, welche der Zutaten ihres Riegels unter diese Rubrik fallen könnten (5min) . Dann berichten (5min). Auf das Zeitmanagement achten!

- Gruppe 1: Zucker und Zuckeraustauschstoffe (z.B. Corny Schoko)
- Gruppe 2: Pflanzliche Fette, Palmöl (z.B. Allos)
- Gruppe 3: Gehärtetes Pflanzenfett (z.B. Balisto Müsli Mix)
- Gruppe 4: Zusatzstoffe (z.B. Corny free Apfel)

Fazit:

Manche Müsliriegel sind eher Süßigkeiten als gesunde Snacks. Und je aufwändiger hergestellt, desto mehr Zusatzstoffe können drin sein und desto mehr Energie und Ressourcen werden bei der Herstellung verbraucht. Das tut dann weder uns noch dem Klima gut. Also lieber vor dem Kauf auf die Inhalte achten!

Leben auf zu großem Fuß

(erlebnispädagogische Übung, 5 min).

Essen gibt also nicht nur Kraft, sondern verbraucht auch Energie und Ressourcen. Dazu wollen wir eine kleine Übung machen:

Alle TN sollen für mindestens 5 Sekunden auf 2 Stühlen Platz nehmen, ohne den Boden zu berühren. Falls es keine oder nur sehr wackelige Stühle gibt, kann man mit einem Seil auch eine liegende 8 auf den Boden legen. Keine Tipps geben. Pro 4-5 Teilnehmer/innen einen Stuhl bzw. Kreis zur Verfügung stellen.

Reflektion:

Lob für die geschaffte Aufgabe. 2 Stühle sind noch gut machbar. Ein Stuhl wäre schwieriger, da müsste man sich was einfallen lassen. Stühle sind wie Erden. Wir verbrauchen derzeit zwei, haben aber nur eine.

Der ökologische Fußabdruck**Gemeinsam im Internet (20 min)**

Wenn alle Menschen so wohnen, einkaufen, sich bewegen und vor allem auch sich so ernähren würden wie wir Deutschen heute, so bräuchte es zwei Planeten wie die Erde. Unser Fußabdruck ist zu groß! „Ecological Footprint“ oder „ökologischer Fußabdruck“ sind Begriffe, die ein Buchhaltungssystem beschreiben, mit dem wir ausrechnen können, wie viel Fläche nötig ist, um den Bedarf einer Person zu decken. Energieverbrauch und Footprint hängen eng zusammen. Wir können auch unseren eigenen Footprint berechnen.

Auf geht's ins Internet!

Mit dem Footprintrechner des WWF berechnen die Jugendlichen gemeinsam ihren Fußabdruck. Den Bereich Ernährung detailliert und evtl ein zweites Mal durchspielen. Dabei ausprobieren, was wäre wenn...und so den Fußabdruck korrigieren. Nach jedem Fragenblock sollen andere am Computer sitzen. Auf straffes Zeitmanagement achten.

Oder alternativ zum Footprint-Rechner:**10 Schritte zum kleinen Ernährungs-Fußabdruck****Handlungswissen, Bewegung (10min)**

Wenn alle Menschen so wohnen, einkaufen, sich bewegen und vor allem auch sich so ernähren würden wie wir Deutschen heute, so bräuchte es zwei Planeten wie die Erde. Unser Fußabdruck ist zu groß! Doch auch beim Essen können wir die Welt verändern. Die Zutaten zu unserem Powerriegel sind Beispiele für Schritte in die richtige Richtung. Wer weiß wieso?

Anwesende in 2 Gruppen einteilen und eine Mittellinie zwischen den Gruppen ziehen. Jede Gruppe soll 5 Schritte nach hinten gehen, so dass sich die Jugendlichen im Abstand von insgesamt 10 Schritten gegenüberstehen. Die Gruppenleitung stellt nun nacheinander die Zutaten bzw. das Werkzeug für die Zubereitung der Powerriegel bzw. Powerkugeln vor. Wer herausfindet, was das jeweils mit einem kleinen Ernährungsfußabdruck zu tun hat, darf mit seiner Gruppe einen Schritt nach vorne gehen. Die Gruppe, die als erste die Mittellinie erreicht hat, hat gewonnen. Also los geht's: (siehe auch eigenes Arbeitsblatt!) Unser Riegel...

- ...ist eine gesunde Alternative zum fetten Wurstbrot. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?...(Fleischproduktion viel Energie verbraucht u. CO² ausstößt).
- ...besteht aus Bio-Hafer. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?... (Der ökologische Anbau weniger Energie verbraucht)
- ...enthält Honig aus der Region. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?... (Regionale Lebensmittel erheblich weniger Transportenergie verbrauchen)
- ...enthält keine Tiefkühlfrüchte. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?...(Gefriertruhen Stromfresser sind).
- ...enthält Wasser aus der Leitung. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?... Flaschenwasser (v.a. in PET-Flaschen) unnötig Energie verbraucht (gilt auch beim Trinken. Besonders krasser Unterschied zu Softdrinks und Obstsaften).
- ... wird in der Menge hergestellt, die auch gebraucht wird. ... Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?...(Zuviel gekaufte Lebensmittel vergammeln und man dadurch Energie wegwirft).
- ...enthält handgequetschte Haferflocken. Das ist rein symbolisch ein Schritt in die richtige Richtung, weil?...(Haushaltsgeräte mit niedrigem Energieverbrauch Strom sparen).
- ...aus unverarbeiteten Produkten frisch hergestellt... Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?...(in convenience-Produkten viel Energie steckt)
- ...enthält kein Palmöl. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?... (Palmöl weit transportiert wird und oft zur Zerstörung von Regenwald beiträgt)
- ...gegessen wird zuhause. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?... (rund elf bis 13 Prozent der Gerichte in Restaurants weggeworfen werden)

Die Kugel ins Rollen bringen

(Haferflocken quetschen, Energiekugeln machen, 30 min)

Die Landjugend ist dafür bekannt, dass sie in Sachen Nachhaltigkeit nicht nur quatscht, sondern anpackt. Also schreiten wir zur Tat und machen unseren ultimativen klimafreundlichen Powerriegel bzw. die ultimativen Energiepralinen selbst. Bringen wir in Sachen Ernährung die Kugel ins Rollen!

Aus den fairen und ökologischen Zutaten (Rezept siehe Hintergrundinfos) bereiten die TeilnehmerInnen nun selbst Energiekugeln als Alternative zur Supermarktware zu. Aus überschüssigen Haferflocken und Energiekugeln ein Powerpaket für zuhause oder gute Freunde schnüren.

Auch die Partner des Qualitätssiegels Umweltbildung.Bayern wollen nachhaltige Entwicklung fördern. Im Rahmen der Kampagne „wertvollerLeben“ wird es 2010 in ganz Bayern Aktionen geben. Diese Gruppenstunde war eine davon.

O gewinnt Energie

Zusammenfassung und Evaluierung (10 min)

Etwa ein Fünftel der hiesigen Treibhausgasemissionen entstehen, wenn Lebensmittel erzeugt, verarbeitet, gelagert, transportiert, gekühlt und am heimischen Herd zubereitet werden. Doch der Energieverbrauch lässt sich auch senken z.B. durch regionales, saisonales und vegetarisches Essen und durch Ökolandbau. Klimaschutz und Ernährung hängen eng zusammen. So wirken sich auch die Entscheidungen, die jeder für sich mit seiner Ernährung trifft, auf viele andere Menschen auf der Erde aus. Beim Essen kann man also die Welt verändern. Diese Gruppenstunde sollte das bewusst machen. Hat sie auch Spaß gemacht?

Kurze Evaluierungsrunde. Jede(r) sagt, was für sie /ihn in dieser Gruppenstunde am interessantesten war (oder auch uninteressant war). Nicht unterbrechen (außer wenn zu lang gere-

det wird) und nicht kommentieren. Die Gruppenleitung hat das letzte Wort. Wer was gesagt hat, bekommt das give away Powerkugel-Päckchen für zuhause.

Arbeitsblatt

Inhaltsstoffe von Müsli- und Schokoriegeln

Müsli- und Schokoriegel sind kleine Beispiele für Produkte, die häufig industriell stark verarbeitet worden sind. Getreide und Früchte sind dabei nicht immer die Hauptinhaltsstoffe, ganz im Gegenteil! Viele Produkte bestehen fast zur Hälfte aus Zucker. Viele Zutaten lassen sich folgenden Gruppen zuteilen:

Gruppe 1:

Zucker (z.B. Corny Schoko):

In allen Müsli- und Schokoriegeln ist mehr oder weniger viel Zucker drin. Zucker ist ein Energieträger, der schnell ins Blut geht, aber auch nicht lange „herhält“. Der Zucker kann z.B. aus Früchten (Fructose) oder aus Getreide (Malz, Maltodextrin) oder von Milch (Milchzucker, Lactose) stammen. Corny Schoko z.B. enthält sieben verschiedene Zuckerarten, die insgesamt ein Drittel der Inhaltsstoffe ausmachen (Zucker (Zuckerrüben?), Glukose-Fruktose-Sirup, Glukose-Sirup, brauner Zucker (Zuckerrohr?), Gerstenmalz, Honig, Karamellzucker). Die Verbraucherrechtsorganisation foodwatch hat Schwartz deshalb zum Stopp der irreführenden Werbung für sein Produkt Corny Schoko aufgefordert. „Durch Werbespots mit TV-Moderator Johannes B. Kerner und falscher Produktabbildung auf der Verpackung versucht das Unternehmen, aus einer klebrigen, hochgradig verarbeiteten Industrie-Süßigkeit ein ausgewogenes Naturprodukt zu machen“. Schwartz widerspricht diesen Vorwürfen.

Gruppe 2: Fette

Gehärtetes Pflanzenfett - Transfette (z.B. Banjo oder Balisto Müsli Mix von Mars):

Künstliche Fette, die durch industrielle Härtung von Fettsäuren entstehen. Sie bringen für die Nahrungsmittelindustrie viele Vorteile, für Konsumenten aber viele gesundheitliche Nachteile und sind deshalb in einigen Ländern verboten (z.B. Dänemark und Amerika). Als wissenschaftlich gesichert gilt, dass Transfettsäuren das **Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko** erhöhen. Ob Transfettsäuren auch eine zentrale Rolle bei der Entwicklung von Allergien, Diabetes, einzelnen Krebsformen, chronisch entzündlichen Erkrankungen und Hirnleistungsschwächen haben oder gar die Entwicklung von Föten im Mutterleib negativ beeinflussen, wird ebenfalls immer wieder diskutiert, konnte aber bisher weder einwandfrei nachgewiesen noch ausgeschlossen werden.

Pflanzliche Fette - Palmöl (z.B. Schokoriegel KitKat von Nestle):

Palmöl ist billig und steckt fast überall drin: in Schokoriegeln (z.B. Schokoriegel KitKat von Nestle) aber auch in Bioprodukten von Allos, Allnatura, Rapunzel), Margarine, Speiseeis, Gebäck, Waschpulver, Agrosprit. Palmöl kommt z.B. aus Indonesien und ist **doppelt schlecht** für das Klima: Einerseits wird es weit transportiert und andererseits heizt die Nachfrage nach billigem Palmöl auf gigantische Weise die Abholzung tropischer Regenwälder an. Jede Minute wird eine

Fläche von 35 Fußballfeldern tropischer Regenwälder vernichtet, und einer der größten Verursacher ist die Palmölindustrie“, liest man auf der Webseite von „Rettet den Regenwald“. Auch die zertifizierte Produktion von Palmöl zerstört Regenwald, meint die Organisation und ruft zum Protest auf. Schokoriegel kann man auch ohne Palmöl herstellen.

Gruppe 3:

Zusatzstoffe (z.B. Corny free Apfel)

Auf der Zutatenliste sind Zusatzstoffe mit **E-Nummer** oder ihrem Namen aufgeführt. Sie werden aus technologischen Gründen bei der Herstellung oder Behandlung zugefügt. Man unterscheidet verschiedene Funktionsklassen - z.B. Antioxidationsmittel, Backtriebmittel, Emulgatoren, Farbstoffe, Festigungsmittel, Feuchthaltemittel, Füllstoffe, Geliermittel, Geschmacksverstärker, Komplexbildner, Konservierungsstoffe, Mehlbehandlungsmittel, Modifizierte Stärke, Packgas, Säuerungsmittel, Säureregulatoren, Schaummittel, Schaumverhüter, Stabilisatoren, Süßungsmittel, Trägerstoffe, Treibgas, Trennmittel, Überzugsmittel, Verdickungsmittel. Lebensmittelzusatzstoffe lassen sich grob in Gruppen zusammenfassen. So kennzeichnen etwa die E-Nummern E 100 bis 199 **Farbstoffe**, E 200 bis 299 **Konservierungsstoffe**, E 300 bis 399 **Antioxidantien**.

Immer wieder werden Zusatzstoffe mit der Entstehung von Krankheiten in Verbindung gebracht. So wurden z.B. den Konservierungsmitteln E 216 und E 217 die Zulassung entzogen, weil sie unter dem Verdacht standen, die Fortpflanzungsfähigkeit zu beeinträchtigen. Der Farbstoff E 128 wurde von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) neu bewertet, als krebserregend eingeschätzt und deshalb vom Markt genommen. Immer wieder steht auch der Süßstoff Aspartam (E 951) im Verdacht, an der Entstehung von Krebserkrankungen beteiligt zu sein. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) stuft den Süßstoff allerdings weiterhin als unbedenklich ein. Eine britische Studie hat mögliche Zusammenhänge zwischen der Aufnahme von Farbstoffen (E 102, E 104, E 110, E 122, E 124, E 129) und Hyperaktivität bei Kindern untersucht. Deshalb müssen Lebensmittel, die diese Substanzen enthalten, in Zukunft vorsichtshalber den folgenden Hinweis auf dem Etikett tragen: "kann sich nachteilig auf die Aktivität und Konzentration von Kindern auswirken". Über die Hälfte der 316 derzeit zugelassenen Lebensmittelzusatzstoffe gelten als unbedenklich. Für diese liegen demnach bisher keine seriösen wissenschaftlichen Daten über negative Effekte auf die menschliche Gesundheit vor. Oft werden Zusatzstoffe aus gentechnisch veränderten Pflanzen gewonnen (z.B. Emulgator Sojalecithin).

Kalorienreduzierte Lebensmittel enthalten oft sehr viele Zusatzstoffe. Als Faustregel kann gelten: Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto weniger Zusatzstoffe sind drin. Viele dieser Effekte lassen sich mit Hilfe besonderer Herstellungstechniken, Rezepturen und Rohstoffqualitäten auch ohne Lebensmittelzusatzstoffe erreichen. Daher verzichten einige Lebensmittelhersteller bewusst auf den Einsatz dieser Stoffe.

Gewürze, Aromen, Vitamine oder andere natürliche bzw. naturidentische Stoffe, die eingesetzt werden, um den Nährwert, den Geruch oder Geschmack des Lebensmittels zu verändern, gehören nicht zu den Zusatzstoffen, sondern rechtlich gesehen zu den Zutaten.

Arbeitsblatt:**Powerriegel bzw. Energiekugeln****Zubereitungszeit**

30 Minuten

Zutaten (für ca. 30 bis 40 Energiekugeln)

1 Tasse kleingeschnittene getrocknete Früchte

1 Tasse Haferflocken (selber quetschen aus regionalem Bio-Hafer), , Suppenteller)

1/2 Tasse gemahlene Mandeln

1/2 Tasse gemahlene Haselnüsse

4 Esslöffel Honig oder Bio-Zucker

Wasser

Zum Wälzen der Kugeln: 1/2 Tasse gemahlene Mandeln

Arbeitsgeräte

Haferquetsche

2 Tassen

3 Esslöffel

1 Schüssel zum Mischen

3 Schneidebrettchen

3 Messer

2 Suppenteller

1 Schüssel zum Servieren

Spüllappen

Spülmittel

Geschirrhandtuch

Plastiktischdecke

So wird's gemacht

- Zuerst breiten die TeilnehmerInnen die Tischdecke aus und richten die Arbeitsgeräte her.
- Drei Personen schneiden auf den Schneidebrettchen die getrockneten Früchte so klein wie möglich, bis eine Tasse voll ist.
- Die anderen können zusammen Hafer in einen Suppenteller quetschen (mehrere halten die Quetsche zusätzlich fest, einer dreht die Kurbel. Dann wechseln). Alle sollen die Haferquetsche einmal ausprobieren. Bitte feine Haferflocken machen (evtl zweimal quetschen)
- 1 Tasse Haferflocken abmessen und 5 Esslöffel Wasser dazu geben. Nach kurzem Umrühren und kurzer Einweichzeit wird der Haferflockenbrei in die Schüssel umgefüllt.
- (Überschüssige Haferflocken in Tütchen füllen und mit nach Hause nehmen).
- Jetzt kommen die gemahlene Mandeln, die Haselnüsse und der Honig in die Schüssel.
- Dann werden 7 Esslöffel Wasser hinzugegeben und kräftig umgerührt.
- Jetzt werden die getrockneten Früchte in die Schüssel geschüttet und unter den Teig gerührt.

- Nun ca. ½ Tasse gemahlene Mandeln in einen Suppenteller geben und aus dem Teig kleine Kugeln (ungefähr so groß wie eine Praline) formen. Diese Kugeln werden anschließend in den Mandeln gewälzt und in die Servier-Schüssel gelegt. Falls der Teig zu bröselig ist, können noch 1 bis 2 Esslöffel Wasser hinzugegeben werden.

Unterlagen für die Gruppenleitung:

10 Schritte zum kleinen Ernährungs-Fussabdruck

10 Fragen mit Antworten

An den entsprechenden Stellen die jeweiligen Zutaten zum Müsliriegel herzeigen:

Unser Riegel...

1. ...ist eine gesunde **Alternative zum fetten Wurstbrot**. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?...(Fleischproduktion viel Energie verbraucht u. CO² ausstößt).
2. ...besteht aus **Bio-Hafer**. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?... (Ökolandbau weniger Energie verbraucht)
3. ...enthält **Honig aus der Region**. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?... (Regionale Lebensmittel erheblich weniger Transportenergie verbrauchen)
4. ...enthält **keine Tiefkühlfrüchte**. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?...(Gefriertruhen Stromfresser sind).
5. ...enthält **Wasser aus der Leitung**. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?... Flaschenwasser (v.a. in PET-Flaschen) unnötig Energie verbraucht (gilt auch beim Trinken. Besonders krasser Unterschied zu Softdrinks und Obstsaften).
6. ... wird in der Menge (**Schüssel**) hergestellt, die auch gebraucht wird. ... Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?...(Zuviel gekaufte Lebensmittel vergammeln und man dadurch Energie wegwirft).
7. ...enthält Haferflocken, die wir selber mit der handbetriebenen **Haferquetsche** herstellen. Das ist rein symbolisch ein Schritt in die richtige Richtung, weil?...(Haushaltsgeräte mit niedrigem Energieverbrauch Strom sparen).
8. ...wird aus unverarbeiteten Produkten **frisch** hergestellt... Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?...(in convenience-Produkten viel Energie steckt)
9. ...enthält **kein Palmöl**. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?... (Palmöl weit transportiert wird und oft zur Zerstörung von Regenwald beiträgt)

10. ...er **nicht im Restaurant** zubereitet wurde. Das ist ein Schritt in die richtige Richtung, weil?...
(rund elf bis 13 Prozent der Gerichte in Restaurants weggeworfen werden)

Hintergrundinfos:

Utopia - 10 Schritte zum leichteren CO2-Rucksack

<http://www.utopia.de/galerie/zehn-schritte-fuers-bessere-klima-ernaehrung>

Weniger Fleischeslust

Tiere zu halten und Lebensmittel aus ihnen herzustellen, das verbraucht sehr viel Energie, die meist aus fossilen Ressourcen wie Erdöl, Erdgas oder Kohle stammt. Die Produktion von einem Kilo Rindfleisch belastet einer japanischen Studie zufolge daher das Klima so stark wie 250 Kilometer Autofahrt. Nicht ganz so schlecht sind übrigens die CO2-Bilanzen bei der Produktion von Geflügel- oder Schweinefleisch.

Gegessen wird daheim!

Leider werden rund elf bis 13 Prozent der Gerichte in Restaurants weggeworfen. So gibt es Kalkulationen laut denen 30 bis 40 Prozent der Gaststättenessen in Großbritannien nie verzehrt werden. Zudem ist die Klimabelastung durch das Beleuchten der Räume, das Kühlen der Lebensmittel, das Instandhalten der Gaststätte sowie Anlieferungen und Anfahrten derart hoch für ein und dasselbe Gericht, so dass es besser wäre für unseren Planeten, wenn die Leute öfter mal daheim ein Drei-Gänge-Menü vernaschen würden...

Immer diese Früchtchen...

Kennen Sie den Unterschied zwischen Erdbeeren aus Ihrer Region und zur Erntezeit und den Früchtchen, die mit dem Flugzeug kamen und zwar im Winter? Das erstere Erdbeerpaket ist ein sinnliches Erlebnis, das andere hat wenig mit der Frucht zu tun. Das Schlimmste: Sie verzichten nicht nur auf Geschmack, sondern dieser Konsum geht auch zu Lasten des Klimas. Denn um 1000 Kilogramm eines Lebensmittels einen Kilometer weit zu transportieren, erzeugt das Hochseeschiff neun, die Bahn 40, ein Laster 135 und ein Flugzeug 2041 Gramm CO2-Äquivalente. Und: Wer regionale Ware der Saison kauft, wird kaum Flugware erstehen.

Softdrinks nur für Weicheier

Wasser mit Kohlensäure und Zucker versetzt und das aus der Plastikflasche? Wer will das? Eine Studie des Heidelberger Ifeu-Instituts hat festgestellt, dass die Umwelt durch Einweg-Plastikflaschen am stärksten belastet wird. So verursacht diese Gebindeart während ihrer Lebensdauer einen doppelt so hohen Ausstoß des klimaschädlichen Treibhausgases Kohlendioxid als Mehrweg. Darüber hinaus sammelt sie durch den Verbrauch nicht erneuerbarer Rohstoffe bei der Herstellung zusätzliche ökologische Minuspunkte ein. Und es gibt bundesweit nur 16 Abfüllstationen für PET-Einweg, weshalb sich daraus weite, umweltbelastende Transportwege zum Einzelhandel ergeben. Fazit: Öfter mal zum harmlosen Leitungswasser greifen oder daraus einen Tee zubereiten – schont Umwelt wie Geldbeutel.

Seid keine Milchbubis

Neben Fleisch sind Milch-Produkte für die Emission von CO₂, Methan und Lachgas bekannt, alles Faktoren, die die globale Erwärmung begünstigen. Die Herstellung von Käse kann genauso energieintensiv sein wie die Produktion von manchen Fleischsorten. So werden für ein Kilogramm Käse rund zehn Liter Milch benötigt.

Was ist denn das für ein Müll?

Experten schätzen, dass die Hälfte allen Plastikverpackungsmaterials für Nahrung verwendet wird. Vor allem für Snacks, Junk Food und Softdrinks wird das meiste Plastik eingesetzt, daher Finger weg von mundgerecht Vorgefertigtem, denn dafür geht viel Energie flöten.

Energiesparend cool bleiben

Es ist fein, dass es sie gibt: die Kühlschränke. Dennoch ist der coole Geselle in ihrem Haushalt derjenige, der etwa fünfmal mehr Energie verschlingt als der Fernseher. Ein energiesparendes neues Modell kann Ihre CO₂-Emission drastisch reduzieren – und am Ende ihre Ausgaben minimieren helfen, selbst wenn die Anschaffungskosten zunächst zu Buche schlagen.

Augen auf beim Fischkauf!

Passen Sie beim Fischkauf auf! Unsere Meere sind so überfischt, dass platt geschrieben bald nichts mehr schwimmt in den Gewässern. Ob nun Lachs, Scholle, Kabeljau oder Tunfisch – gerade die beliebtesten Speisefische sind akut gefährdet. Gerade mal Karpfen, Hering, Seelachs und Makrele können noch mit einigermaßen ruhigem Gewissen verzehrt werden. 13 Arten werden hingegen mit ‚katastrophal‘ bewertet von Greenpeace, darunter die drei sehr beliebten Speisefische Tunfisch, Scholle und Lachs. Wer mit gutem Gewissen Fisch essen will, greift am besten zu Produkten aus Öko-Aqua-Kultur und/ oder die das MSC-Zertifikat tragen.

Besser keine Flaschenkost

Für einen Liter Wasser in der Flasche benötigt der Hersteller drei Liter. Also besser kein abgefülltes Wasser mehr aus der Flasche, sondern stellen Sie um auf Leitungswasser, so sparen Sie viel Energie ein! Aber erkundigen Sie sich zuvor, ob die Wasserqualität in Ihrem Ort in Ordnung ist.

Marktschreier und Gemüsebeter

Das Beste zum Schluss: Es ist toll, wenn auf dem Mittagstisch Lebensmittel aus drei oder vier verschiedenen Kontinenten landen. Aber brauchen wir das wirklich? Der heimische Wochenmarkt oder auch der Gemüsehändler ums Eck, beide bieten vieles aus der Region an, was genauso gut schmeckt und auch die Vielfalt kommt nicht zu kurz. Noch dazu unterstützen Sie dabei keine globale Kette, sondern den heimischen Einzelhandel. Guten Appetit!

Quellen und Links:

Lebensmitteltransporte und Treibhausgasemissionen

Die Rolle der Luftfracht bei Lebensmitteltransporten
Aktuelle Entwicklungen in Deutschland und deren ökologische Folgen
<http://www.oeko.de/oekodoc/758/2008-221-de.pdf>

Briten diskutierten über Luftfrachtverbot für Bio-Lebensmittel (2007)
Eingeflogenes Obst und Gemüse schadet dem Klima, meint der Ökozertifizierungsverband in England. Man sollte dafür kein Siegel vergeben.
<http://www.taz.de/index.php?id=zukunft&art=847&id=475&cHash=7a0aa53e7d>

Etwa ein Fünftel der hiesigen Treibhausgasemissionen entstehen, wenn Lebensmittel erzeugt, verarbeitet, gelagert, transportiert, gekühlt und am heimischen Herd zubereitet werden. Essen und Klimaschutz hängen also eng zusammen; die Entscheidungen, die jeder für den eigenen Tisch und Magen trifft, wirken sich auf viele andere Menschen der Erde aus.
http://www.umweltschulen.de/gesundeschule/nahrung_klima.html

Inhalts- und Zusatzstoffe bei Lebensmitteln / Müsliriegeln

Ein Test der Zeitschrift Öko-Test kam im Jahr 2007 zu dem Ergebnis, dass der Energydrink Red-Bull zu viel Zucker, überflüssige Vitamine und problematische Inhaltsstoffe aufweist. Die Gesamtnote des Tests war Mangelhaft. Alle Inhaltsstoffe werden synthetisch hergestellt.
http://de.wikipedia.org/wiki/Red_Bull

Testbericht: Alarmstufe Rot bei Zucker (Müsliriegel)
<http://testbericht.guenstiger.de/testbericht/Alarmstufe-Rot-bei-Zucker-Muesliriegel-78544.html>

Müsli-Riegel sind kein Ersatz für richtiges Frühstück, stellten englische Forscher in einer Untersuchung fest. Wegen schlechter Nährwerte seien sie eher Süßigkeiten.
<http://www.menshealth.de/food/power-food/muesliriegel-nicht-als-fruehstuecksersatz-nehmen.18129.htm>

Foodwatch wirft Schwartau Verbrauchertäuschung vor
"Das Beste aus dem Korn"? Von wegen, kritisiert die Verbraucherorganisation Foodwatch. In einem Corny Müsliriegel steckten keine Zutaten, die den Slogan rechtfertigten - Schwartau begehe Verbrauchertäuschung. Das Unternehmen weist den Vorwurf zurück.
<http://www.spiegel.de/wirtschaft/0,1518,640774,00.html>

Corny Schoko als Müsli-Imitat-Riegel entlarvt – foodwatch fordert Stopp irreführender Werbung mit TV-Moderator Kerner
http://foodwatch.de/presse/pressearchiv/2009/abgespeistde_corny_schoko/index_ger.html

Die industrielle Produktion von Palmöl – auch eine zertifizierte – hat die Zerstörung des Regenwaldes zur Folge. Schokoriegel können auch ohne Palmöl hergestellt werden. Rettet den Regenwald fordert Nestlé dazu auf, in Zukunft auf Palmöl zu verzichten.

<https://www.regenwald.org/protestaktion.php?id=557>

Was sind Zusatzstoffe und wie notwendig sind sie eigentlich? Wenn du dich über Zusatzstoffe informieren willst, ist die Webseite vom „Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e.V.“ genau richtig.

<http://www.blm.de/themen/zusatzstoffe>

Sehr informative Seite der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. zu Lebensmittelzusatzstoffen

http://www.zusatzstoffe-online.de/information/667_doku.html

Kampagnen für Jugendliche

Talking food – Jugend is(s)t aufgeklärt

<http://www.talkingfood.de/ernaehrungswissen/>

Essthetik

Die Würde des Essens ist unantastbar (JBN-Kampagne mit vielen Infos)

<http://www.essthetik.jbn.de/>

Ökologischer Fußabdruck / Footprint-Rechner

Umweltgerecht essen – der Erde zuliebe

Wenn alle so leben würden wie die Schweizer, bräuchten wir 2.4 Planeten

http://assets.wwf.ch/downloads/wwf_faktenblatt_ernaehrung.pdf

Footprint-Rechner wwf Schweiz in Kooperation mit dem footprint network

Beim Starten der Seite wird die Geduld auf die Probe gestellt, aber dann wird es flott und gut.

Jugendgerecht gemacht mit aussagekräftiger Animation

http://www.wwf.ch/de/tun/tipps_fur_den_alltag/footprint_wwf_schweiz/

Greenpeace Footprint-Rechner

<http://greenpeace.klima-aktiv.com/?cat=result>

Plattform Footprint (Österreich), auch jugendgerecht u. ästhetisch. Vorteil: Man kann auch nur footprint Ernährung machen, muss also nicht alle Bereiche durchspielen, um zu Ergebnis zu kommen.

<http://www.footprintrechner.at/footprint/question/ernaehrung>

Plattform footprint (Österreich), Kurzversion mit Comic-Bildern, aber trotzdem noch aussagekräftig. Jugendgerecht, dauert nur etwas mehr als eine Minute.

<http://www.footprint.at/fileadmin/zf/multimedia/footprint/footprint.htm>

CO²-Bilanz des Bürgers und Footprint-Rechner des Umweltbundesamtes.

http://www.ifeu.org/energie/pdf/UBA_IFEU_CO2_Rechner.pdf

Kein Footprint-Rechner, sondern nur Tipps, wie man den CO²-Rucksack beim Essen verkleinern könnte. Sehr gute, jugendgerechte Fotos und peppige Überschriften. Man wird aufgefordert wird, das über facebook zu verbreiten.

<http://www.utopia.de/galerie/zehn-schritte-fuers-bessere-klima-ernaehrung>