



# Climate box

UNBOX IT

## Lernaktivitäten

Projekt Nr. 2020-1-DE02-KA204-007443



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Leitfragen - M3-U1-A1

1. Haben Sie Ihre Mahlzeiten selbst zubereitet?
2. Wenn Sie Ihr Essen nicht selbst zubereitet haben, sondern es fertig gekauft haben:  
Wissen Sie, woher die einzelnen Zutaten stammen? Wie sieht es mit den Arbeitsbedingungen der Menschen aus, die Ihre Mahlzeit zubereitet haben?
3. In welchem Umfang wurden Ihre Mahlzeiten "verarbeitet"?
4. Wie viel Fleisch und Fisch haben Sie gegessen?
5. Wie viele Milcherzeugnisse (Milch, Eier, Joghurt usw.) haben Sie gegessen?
6. Wie viel Gemüse und Obst haben Sie gegessen?
7. Waren das Gemüse und die Früchte saisonal und lokal?
8. Was und wie viel haben Sie getrunken?
9. Wie viele Kalorien haben Sie ungefähr gegessen?
10. Wie hoch war der Anteil der so genannten „Label-Produkte“ (Bio, FairTrade usw.)?
11. Sind Sie mit dem Auto gefahren, um das Essen/die Einkäufe zu holen?
12. Wie wurde Ihr Essen verpackt?
13. Haben Sie alles gegessen? Wenn nicht, was haben Sie mit den Resten gemacht?
14. Wie viel Geld haben Sie ungefähr für Lebensmittel ausgegeben?

## Erklärungen - M3-U1-A1

1. Natürlich haben wir nicht immer die Zeit, alles selbst zuzubereiten. Aber nur wenn Sie Ihre eigenen Mahlzeiten aus frischen, rohen Lebensmitteln zubereiten, wissen Sie wirklich, was drin ist und woher die Zutaten kommen. Sie stellen sicher, dass Sie wenig künstliche Nahrungsergänzungsmittel wie Geschmacksverstärker oder Ersatzstoffe zu sich nehmen. Außerdem fördert die eigene Zubereitung von Lebensmitteln die Wertschätzung von Lebensmitteln und stärkt die Sinneswahrnehmung.
2. Es ist keine Schande, Fertigprodukte zu konsumieren oder eine Mahlzeit in einer Snackbar oder einem Restaurant zu essen. Aber auch dann können wir darauf achten, woher die Produkte kommen und wie sie zubereitet werden. Verarbeitete Produkte werden in der Regel weltweit bezogen und unterliegen nicht der obligatorischen Herkunftskennzeichnung, so dass wir als Kund\*innen nicht wissen, dass das Produkt aus weit entfernten Ländern stammt. Doch immer mehr Herstellerfirmen von Fertigprodukten und auch Restaurants machen ihre Bezugsquellen immer transparenter - versuchen Sie, sie zu unterstützen!
3. Einfach in den frischen Apfel beißen oder den Apfelkuchen essen? Je unverarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto weniger Energie hat es verbraucht und desto mehr sparen wir auch an Transportkilometern, Verpackung und Wasser. Außerdem enthält es noch mehr wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, die zum Beispiel durch Erhitzen zerstört werden. Es macht also sowohl für die Umwelt als auch für Ihre Gesundheit einen großen Unterschied, ob Sie zu einem frischen Apfel greifen oder lieber einen Apfelkuchen vom Bäcker kaufen.
4. Fleischprodukte sind für 40,7 % der Emissionen aus der Lebensmittelproduktion verantwortlich und verbrauchen zudem viele Ressourcen wie Wasser und Ackerland - Gründe, warum wir nur selten Fleisch konsumieren sollten. Expert\*innen empfehlen, nicht mehr als 300 g Fleisch pro Woche zu essen - das entspricht beispielsweise zwei Mahlzeiten mit Fleisch pro Woche.
5. Nach den Fleischprodukten sind Milchprodukte mit 23,6 % der Emissionen aus der Lebensmittelproduktion für den zweithöchsten Anteil verantwortlich - einer der Gründe, warum wir auch Milchprodukte oder tierische Produkte insgesamt nur selten konsumieren sollten.

6. Obst und Gemüse sind reich an guten Vitaminen und Ballaststoffen, schmecken köstlich und können auf umweltfreundliche Weise produziert werden. Deshalb ist es eine gute Entscheidung, wenn Obst und Gemüse einen großen Teil unserer täglichen Ernährung ausmachen. Empfohlen werden täglich drei Portionen Gemüse (etwa 400 Gramm) und zwei Portionen Obst (etwa 250 Gramm).
7. Selbst angebautes Obst und Gemüse hat viele Vorteile: Es wird kürzer transportiert und spart so Energie. Sie können vollständig ausreifen und schmecken besser. Darüber hinaus werden lokale Unternehmen unterstützt, was Arbeitsplätze sichert und die regionale Wirtschaft stärkt.
8. Im Allgemeinen braucht der Mensch etwa 2-3 Liter Wasser pro Tag - je nach Größe, Gewicht und Aktivität. Leitungswasser ist besser als Wasser aus Flaschen, da keine Ressourcen für die Herstellung und den Transport verbraucht werden. Wir können auch darauf achten, keine Limonaden und ähnliche Getränke zu trinken, die viel Zucker und künstliche Stoffe enthalten, die für unseren Körper schädlich sind.
9. Um gesund zu leben, ist es auch wichtig, darauf zu achten, wie viel wir essen und woraus wir unsere Energie beziehen - Kalorie ist nicht gleich Kalorie. Vor allem Fertigprodukte enthalten oft versteckte ungesunde Kalorien durch viele unnötige Fette oder Zucker. Die ideale tägliche Kalorienzufuhr variiert unter anderem je nach Alter, Stoffwechsel und körperlicher Aktivität. Im Allgemeinen liegt die empfohlene tägliche Kalorienzufuhr bei 2.000 Kalorien pro Tag für Frauen und 2.500 für Männer.
10. Der ökologische Landbau ist ein Segen für unsere Umwelt: Synthetische Pestizide und damit oft hochgiftige Stoffe sind verboten und können nicht in unsere Lebensmittel, Böden und das Grundwasser gelangen. Auch Kunstdünger, der das Grund- und Trinkwasser mit Nitraten belastet, ist verboten. So verursacht die Produktion von Bio-Lebensmitteln bis zu 30 Prozent weniger CO<sub>2</sub>. Ökologisch bewirtschaftete Flächen, Hecken und Streuobstwiesen bieten Lebensraum für mehr Tiere und Pflanzen. Gentechnik ist im Biolandbau generell verboten. Zusatzstoffe wie künstliche Farbstoffe, Süßstoffe und Stabilisatoren sind in Bio-Lebensmitteln tabu. Fair gehandelte Lebensmittel tragen dazu bei, dass Landwirtschafts- und Erzeugerbetriebe einen kostendeckenden Lohn erhalten, der ihnen ein menschenwürdiges Leben sichert und zu einer besseren Lebens- und Arbeitssituation führt. )

11. Es ist verlockend: eine schnelle Fahrt zum Supermarkt, um die fehlenden Zwiebeln zu besorgen, oder zum Lieblingsimbiss, weil man Lust darauf hat. Aber jede Autofahrt erzeugt Abgase und belastet unsere Umwelt. Deshalb lautet die beste Devise: Essen, was im Kühlschrank ist. Außerdem lohnt es sich, die Woche zu planen und bewusst einzukaufen, damit Sie sich auf das freuen können, was auf Sie wartet.
12. Ein weiterer Vorteil des Kochens Zuhause ist der Einfluss auf die Wahl der gekauften Lebensmittel im Hinblick auf ihre Verpackung. Sie können darauf achten, so wenig wie möglich in Plastik verpackte Produkte zu kaufen und Einweggeschirr usw. zu sparen, wenn Sie Ihr eigenes Essen zu Hause essen oder es zubereiten und in einem wiederverwendbaren Behälter mitnehmen
13. Manchmal sind unsere Augen größer als unser Magen. Versuchen Sie, nur so viel zu kaufen und zuzubereiten, wie Sie essen können. Wenn Sie Reste haben, heben Sie sie auf und essen Sie sie später oder bereiten Sie daraus eine neue Mahlzeit zu. Leider wird weltweit mehr als ein Drittel der Lebensmittel weggeworfen, und die Lebensmittel, die wir NICHT essen, verbrauchen etwa 250 Kubikkilometer Wasser und verursachen 3,3 Milliarden Tonnen Treibhausgase.
14. Es gibt keinen Richtwert oder eine Empfehlung, wie viel Geld man für Lebensmittel ausgeben sollte. Die interessante Frage ist vielmehr: Was kostet es mich, wenn ich z.B. Fertigprodukte konsumiere und was hätte das gleiche Gericht selbst gemacht gekostet? Finden Sie es heraus!



#### Weitere Lektüre:

- ❖ Mein Fußabdruck: Ernährung: Tipps und häufig gestellte Fragen rund um die Umweltbelastung durch Lebensmittel: <https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/mein-fussabdruck-ernaehrung>
- ❖ "Nutritional Footprint" des Wuppertal Instituts (auf Englisch): <https://wupperinst.org/en/a/wi/a/s/ad/2951>