



MACH'S EINFACH!

Eine kleine Fibel zum Klimaschutz im Alltag





DER ANFANG -



WISSEN & ERNTEN

Klimaschutz im Alltag: Wie geht das?	4
Sichtbar gemacht: Die Klimabilanz unserer Ernährung	5
Regional, saisonal – nicht egal	6
Statt Chia & Co: Heimische Superfoods	7
Saisonkalender: Obst & Nüsse, Gemüse & Salate	8



AUFBEWAHREN & TEILEN

So geht's: Lebensmittel richtig lagern	10
Mindesthaltbarkeitsdatum – und danach?	11
Ans Eingemachte: Haltbarmachen ist lecker	12



KÜCHE & GARTEN

Upcycling: Aus Alt mach Neu	14
Urban Gardening: Gärtnern auf kleinem Raum	15
Schmeckt auch der Umwelt: Klimafreundliche Rezepte	16



EINKAUFEN & SPAREN

Öko-Labels: Durchblick im Etikettendschungel	18
Verpackung sparen – Müll vermeiden	19
Selbstgemacht #1: Obstbeutel	20
Selbstgemacht #2: Tragetaschen	21



TERMINE IM ÜBERBLICK

Impressum	23
-----------	----



- ODER: WORUM ES EIGENTLICH GEHT

„Mach's einfach!“: Das ist Projektname und Ansporn, Veranstaltungsreihe und Aufruf zugleich. Denn wir leben in einer Welt, die natürliche Ressourcen verschwendet, zu viele Lebensmittel wegwirft und konsumiert, statt nachhaltig zu handeln. Nicht ein Einzelner ist dafür verantwortlich – aber jede/r Einzelne kann den Klima- und Ressourcenschutz in ihren oder seinen Alltag integrieren und mit Leben füllen.

Dass schon kleine Veränderungen ausreichen, darauf will das Projekt „Mach's einfach!“ aufmerksam machen, das die Kommunen der ILE-Region Hufeisen ins Leben gerufen haben. Verschiedene Vorträge, Workshops und Exkursionen sollen für das Thema sensibilisieren, Wissen vertiefen und Anregungen geben, wie Klimaschutz praxisnah und jeden Tag gelebt werden kann.

Auch diese „Fibel zum Klimaschutz im Alltag“ ist ein Teil des Projekts und soll Ihnen ein praktischer Begleiter beim Einkaufen, Einräumen, Ernten, Einmachen, etc. sein. Mit interessanten Hintergrundinformationen rund um den Klima- und Ressourcenschutz, praktischen Näh-, Bastel- und Kochanleitungen sowie zahlreichen

Tipps und Tricks rund um die Schwerpunkte Ernährung und Verbrauch. Da ist bestimmt auch ein Thema dabei, bei dem Sie sagen: Ich mach's einfach! Denn: Klimaschutz im Alltag ist einfacher, als man denkt.

Ihre

C. Holthaus

Cornelia Holthaus
Regionalmanagerin der
ILE-Region Hufeisen



Eine Übersicht aller Veranstaltungen
und Termine finden Sie auch auf
www.ilek-hufeisen.de/machseinfach





KLIMASCHUTZ IM ALLTAG: WIE GEHT DAS?

Über 90 Prozent der deutschen Bevölkerung empfinden die heutigen Umweltrisiken und den Klimawandel als Bedrohung – zu diesem Schluss kommt die repräsentative Studie zum Umweltbewusstsein des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (BMUB). Gleichzeitig glaubt nur ein Drittel der Deutschen, dass die Folgen wirklich bewältigt werden können. Wir nehmen die Angst vor dem abstrakten und komplexen Thema und erklären, warum Klimaschutz wichtig ist – und wie er im Alltag funktionieren kann.

Unser Klima hat sich schon immer verändert: Über viele Millionen Jahre können Klimaforscher teils extreme Temperaturschwankungen samt Eis- und Dürreperioden nachweisen. Seit Beginn der Industrialisierung im 18. Jahrhundert aber schreitet die Klimaveränderung unnatürlich schnell voran, zurückzuführen auf den hohen CO₂-Ausstoß durch die Nutzung fossiler Brennstoffe – in der Produktion, in der Energieerzeugung, in der persönlichen Mobilität. Die Folgen des Klimawandels sind dabei noch nicht gänzlich absehbar, zeigen sich aber heute schon in Dürren und extremen Wetterphänomenen. Und auch wenn die internationale Lösung dieses Problems auch eine politische Frage ist, so muss der Wandel doch in der Gesellschaft anfangen.

Jede/r Einzelne kann seinen/ihren persönlichen Beitrag leisten: Allein die

Entscheidung für oder gegen ein konventionell oder ökologisch angebautes Lebensmittel, für oder gegen Fleischprodukte beeinflusst den eigenen ökologischen Fußabdruck (siehe Diagramm auf der rechten Seite). Die Saisonalität und Regionalität unserer Nahrung (S. 6) leistet einen entscheidenden Beitrag. Bus- und Zugfahrten sind ökologischer als das eigene Auto – und der bewusste Kauf und Gebrauch

von Kleidung ist ebenfalls ein wichtiger Schritt zu mehr Nachhaltigkeit, schließlich wird jedes dritte Kleidungsstück in Deutschland ungetragen entsorgt. Klimaschutz ist möglich, ohne sich einzuschränken. Klimaschutz ist möglich, ohne Lebensqualität zu missen. Klimaschutz ist mit kleinen Änderungen von Gewohnheiten problemlos im Alltag möglich – das ist vielleicht die wichtigste Botschaft!

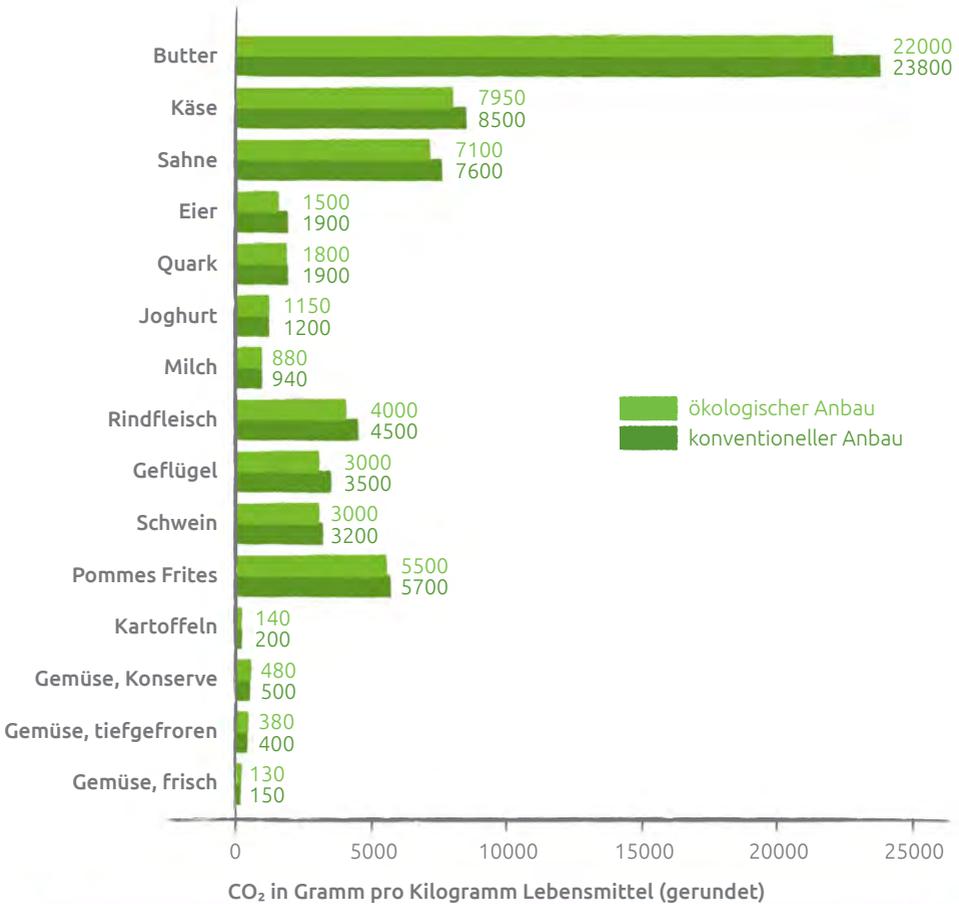


ENDLICH VERSTÄNDLICH: Ökologischer Fußabdruck

Der Ökologische Fußabdruck ist ein Berechnungsmodell, das die vorhandenen Ressourcen auf der Erde in Relation zum Ressourcenverbrauch und zur Absorption von Schadstoffen setzt. Weltweit macht allein der CO₂-Ausstoß rund 60 Prozent des Ökologischen Fußabdrucks aus, vor allem im Bereich der Ernährung, der Mobilität und in der Energieerzeugung sowie -nutzung.



SICHTBAR GEMACHT: DIE KLIMABILANZ UNSERER ERNÄHRUNG



IN VERBINDUNG GEBRACHT: CO₂

Jeder Mensch setzt pro Jahr mehrere hundert Kilogramm Kohlenstoffdioxid (CO₂) frei – alleine durchs Atmen. Seinen Ruf als „Klimagift“ hat das Element, weil die ausgestoßenen Mengen durch Kraftwerke, Transport und Mobilität nicht mehr natürlich abgebaut werden können. Hohe CO₂-Konzentrationen in der Atmosphäre führen dazu, dass die Wärmestrahlung der Erde nicht vollständig ins Weltall entweichen kann, sondern als Gegenstrahlung zurück auf die Erde fällt. Diese Rückstrahlung führt dann zur Erderwärmung.





REGIONAL, SAISONAL – NICHT EGAL

Die globalisierte Welt hat positive soziale, gesellschaftliche und wirtschaftliche Auswirkungen auf das Leben von Millionen von Menschen. Für das Klima ist die Globalisierung oft nachteilig – das beginnt schon beim Einkaufen: Ein Großteil unserer täglichen Verbrauchsgegenstände ist in internationale Markenwelten eingebunden und wird in unterschiedlichsten Ländern angebaut, verarbeitet, veredelt und verpackt. Das führt nicht nur zu vielen, auch doppelten Transportwegen, sondern fördert auch soziale Ungleichheit. Wer hingegen auf regionale und saisonale, heimische Produkte setzt, kann die Produktionsketten oftmals deutlich transparenter nachvollziehen. Doch was hat es mit den beiden Begriffen eigentlich auf sich?

Regionalität meint, dass ein Großteil der Rohstoffe aus der näheren Umgebung stammt. Das führt zum Beispiel zu kurzen Transportwegen! Wichtig ist: Der Begriff der Regionalität ist nicht einheitlich definiert. Ob ein als „regional“ vermarktetes Produkt also aus dem Nachbarort, dem gleichen Landkreis oder doch von einem 150 Kilometer entfernten Anbauer stammt, kann pauschal nicht beantwortet werden. Auch sagt die Regionalität nichts darüber aus, ob ein Produkt biologisch angebaut ist. Ein Blick auf Etiketten oder die Verpackungsrückseite lohnt in jedem Fall!

Saisonalität meint ein Konsumverhalten, das sich nach dem jahreszeitlichen Speiseplan richtet, denn: Fast jedes Obst und Gemüse hat nur in bestimmten Monaten Saison (siehe auch Saisonkalender auf S.8/9). Saisonale Lebensmittel werden oft nicht in Gewächshäusern angebaut und werden meistens nicht aus dem Ausland nach Deutschland transportiert, weil der hiesige Anbau günstiger möglich ist. Oft ist die Saisonalität mit der Regionalität verknüpft, hier ist aber Vorsicht geboten: Erdbeeren aus dem Gewächshaus sind auch im Winter ein regionales Produkt – aber kein saisonales!



DA GEH' ICH HIN: Mein eigenes Obst und Gemüse – regional und saisonal
In einem praxisnahen Workshop lernen die TeilnehmerInnen wichtige Grundlagen, um eigenes Obst und Gemüse im Garten oder auf dem Balkon anzubauen.

Im Endeffekt zählt vor allem der bewusste Einkauf: Nicht alle importierten Lebensmittel sind per se klimaschädlich oder durch heimische Produkte zu ersetzen, zum Beispiel exotisches Obst oder Rohstoffe, die bei uns aufgrund der klimatischen Bedingungen nicht wachsen – Kaffee, Bananen oder Tee. Auch kann der konzentrierte Anbau in Gewächshäusern manchmal durchaus effizienter und klimaschonender sein als der Anbau von Kleinstmengen – bei Tomaten zum Beispiel. Es lohnt sich also, den eigenen Konsum zu hinterfragen.



STATT CHIA & CO: HEIMISCHE SUPERFOODS

Chia-Samen, Goji-Beeren oder Quinoa sind in den letzten Jahren zum Ernährungstrend geworden. Sie stehen stellvertretend für eine ganze Reihe von „Superfoods“, die als besonders natürlich und gesund gelten. Unbestritten ist, dass viele „Superfoods“ tatsächlich hohe Protein-, Mineral- und Vitaminanteile haben.

Fakt ist aber auch: Die teuren Lifestyle-Zutaten kommen zumeist aus Südamerika oder China, wo sie oft unter fragwürdigen Bedingungen angebaut oder geerntet werden. Und auch der lange Transportweg widerspricht der Maxime vom nachhaltigen Leben. Besser ist es, auf heimische Superfoods zurückzugreifen, die mindestens ebenso mineralstoff- und vitaminreich sind. Und davon gibt es eine ganze Menge ...



Foto: katrinshine/Fotolia

Amaranth
statt Quinoa



Hagebutte
statt Goji-Beere



Heidelbeeren
statt Acai-Beeren



Johannisbeeren
statt Granatäpfeln



SAISONKALENDER

Das ganze Jahr über bieten Supermärkte an, was eigentlich nur wenige Monate lang Saison hat. Der Genuss von Erdbeeren im Januar, Kürbissen im März und Spargel im November ist ein Luxus, der teuer importiert wird (siehe auch S. 6-7). Unser Saisonkalender hilft Ihnen, heimische Lebensmittel neu zu entdecken – und zu jeder Jahreszeit nachhaltig zu genießen.

OBST UND NÜSSE

● = Saisonware ● = Lagerware

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Apfel	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●
Aprikosen						●	●				●	●
Birne								●	●	●	●	●
Brombeeren						●	●	●	●			
Erdbeeren					●	●	●					
Flieder									●	●		
Haselnüsse									●	●		
Heidelbeeren						●	●	●	●			
Himbeeren						●	●	●				
Johannisbeeren						●	●	●				
Kirschen						●	●	●				
Melonen								●	●			
Mirabellen							●	●	●			
Pflaumen							●	●	●	●		
Quitten									●	●	●	
Rhabarber				●	●	●						
Stachelbeeren						●	●	●				
Walnüsse										●	●	



DA GEH' ICH HIN: Direktvermarkter-Tour – Regionalität und Saisonalität erleben

Die Fahrradtour führt zu verschiedenen Direktvermarktern in der Region und soll die TeilnehmerInnen für die Vorteile saisonaler Lebensmittel und den regionalen Einkauf sensibilisieren und begeistern.



GEMÜSE UND SALATE

● = Saisonware ● = Lagerware

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Blumenkohl					●	●	●	●	●	●		
Brokkoli						●	●	●	●	●		
Champignons	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chicorée	●	●	●	●						●	●	●
Eisbergsalat						●	●	●	●	●		
Erbsen						●	●	●				
Feldsalat	●	●	●	●						●	●	●
Fenchel						●	●	●	●	●	●	
Frühlingszwiebeln					●	●	●	●	●	●		
Grünkohl	●	●									●	●
Gurke						●	●	●	●	●		
Grüne Bohnen							●	●	●	●		
Kartoffeln	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kohlrabi					●	●	●	●	●	●		
Kopfsalat					●	●	●	●	●	●		
Kürbis	●	●						●	●	●	●	●
Mais								●	●	●		
Möhren	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Paprika						●	●	●	●	●		
Radieschen					●	●	●	●	●	●		
Rosenkohl	●	●	●							●	●	●
Rote Beete	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Rotkohl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rucola				●	●	●	●	●	●			
Spargel				●	●	●						
Spinat			●	●	●				●	●	●	
Staudensellerie							●	●	●	●		
Steckrüben	●	●	●						●	●	●	●
Tomaten							●	●	●	●		
Weißkohl	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Zucchini						●	●	●	●	●		
Zwiebeln	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



SO GEHT'S: LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN

Lebensmittel sind länger haltbar, wenn sie richtig gelagert werden. Das gilt auch für den Kühlschrank! Denn: Die unteren Fächer sind kälter als die oberen. Wir verraten, welches Lebensmittel in welcher Temperaturzone aufbewahrt werden sollte, um möglichst lange frisch zu bleiben.

Zubereitete Speisen und Kuchen gehören nach oben – hier liegt die Temperatur mit 8 bis 10 Grad am höchsten.

Käse, Milchprodukte und Feinkost halten im mittleren Fach am längsten. Die Temperatur beträgt hier optimale 5 Grad.

Fleisch, Fisch und Wurst sind leicht verderblich. Das unterste Fach ist mit 2 bis 3 Grad die kälteste Stelle im Kühlschrank, Bakterien haben hier kaum eine Chance.

Gemüse lagert am besten im Gemüsefach – die Plastikschublade schützt die empfindlichen frischen Lebensmittel vor zu viel Kälte.

Dressings und Saucen, Eier und Butter, Milch und Getränke lagern die meisten Menschen in der Kühlschranktür. Sie ist ein guter Ort für Produkte, die täglich gebraucht werden.



Illustration: kamenuka/Adobe Stock



ZU GUT FÜR DIE TONNE: Tomaten und Südfrüchte gehören nicht in den Kühlschrank! Kartoffeln, Zwiebeln und Co. bleiben länger frisch, wenn sie an einem kühlen und dunklen Ort gelagert werden, zum Beispiel im Keller, einem Vorratsraum oder in einem Abstellschrank. Und auch verpackte Lebensmittel bleiben ohne Sonnenlicht länger frisch. Diese und viele weitere Tipps zum nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln sowie eine Datenbank mit „Reste-Rezepten“ (auch als App erhältlich) gibt's bei der Initiative „Zu gut für die Tonne“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. www.zugutfuertonne.de





MINDESTHALTBARKEITSDATUM – UND DANACH?

Das „Mindesthaltbarkeitsdatum“ ist eine Pflichtangabe auf Lebensmitteln: Sie gibt an, wie lange Produkte frisch und genießbar sind. Es gibt keine gesetzlichen Fristen – jedes Unternehmen definiert selbst, welche Qualitätsansprüche es an die Frische seiner Produkte stellt. Viele sind auch nach Ablauf noch genießbar, wenn einige Bedingungen erfüllt sind.



Obst und Gemüse sind genießbar, solange keine Schimmelsporen erkennbar sind. Bei Schimmelbefall sollten Tomaten, Erdbeeren und Co. gesammelt weggeworfen werden, weil sich Pilze wegen des hohen Wassergehalts schnell vermehren und auf benachbarte Früchte überspringen.



Milch ist auch nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums trinkbar, solange sie frisch riecht.



Joghurt wird vor dem Verpacken erhitzt – Keime haben hier keine Chance! Auch nach Monaten sind sie genießbar, wenn die Verpackung unbeschädigt ist und sie kühl gelagert werden.



Eier halten im Kühlschrank mindestens zwei Wochen länger als angegeben. Wer sich nicht sicher ist, legt das Ei in ein Glas mit Wasser – frische Eier bleiben unten, verdorbene schwimmen an der Oberfläche.



Fleisch, Fisch und Geflügel sind leicht verderblich. Sie haben meist keine Mindesthaltbarkeit, sondern ein Verbrauchsdatum – und das sollte unbedingt eingehalten werden.



Bei **Wurst, Käse und Aufschnitt** lässt sich meist am Geruch erkennen, ob sie noch genießbar sind.



Nudeln, Reis, Mehl, Getreide und Müsli sind trocken gelagert und gut verschlossen lange haltbar. Vor dem Essen bzw. Weiterverarbeiten sollten die Lebensmittel aber auf Schimmelbefall und Ungeziefer überprüft werden. Achtung: Ranzig riechende Produkte schmecken meist nicht mehr!



DA GEH' ICH HIN: Foodsharing & Foodsaving – Lebensmittel retten

Zu schade zum Wegwerfen: „Fairteiler“ sind Treffpunkte, an denen übriggebliebene Lebensmittel geteilt werden. Auf dieser Exkursion besuchen die TeilnehmerInnen einen „Fairteiler“, lernen mehr über Foodsharing und erfahren, wie sie selbst einen Sharing-Treffpunkt aufbauen können.



ANS EINGEMACHTE: HALTBARMACHEN IST LECKER

Ob saure Gürkchen oder süße Marmelade: Das Einmachen ist eine seit dem 19. Jahrhundert bewährte Methode, um Saisonales zu konservieren und Überschüssiges haltbar zu machen. Wer einmacht, genießt ganz klimafreundlich auch im Winter Erdbeeren oder leckere Kürbissuppe im April – und hat außerdem immer ein kleines Mitbringsel auf Lager.



Eingelegter Kürbis



für 5 Gläser à 370 ml

Zutaten

- 1 kg Hokkaido-Kürbis, 1 cm große Stücke
- 200 ml Reisessig (4,6 % Säure)
- 100 ml Apfelessig (5 % Säure)
- 200 ml Wasser
- 50 g Zucker
- 1 Zimtstange
- 25 g frischer Ingwer, dünne Scheiben
- 5 Pimentkörner
- ½ TL wilder schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Meersalz

Zubereitung

1. Essig, Wasser und Zucker aufkochen. Die Zimtstange in mehrere Teile brechen und gemeinsam mit dem Ingwer, Piment, Pfeffer und Salz zum Essigwasser geben.
2. Kürbis hinzufügen, nochmals aufkochen lassen, heiß in die vorbereiteten Gläser füllen und verschließen.
3. Im Einkochautomaten bei 90 °C für 30 Minuten pasteurisieren. Alternativ auf ein mit Wasser befülltes Blech bei 160 °C in den vorgeheizten Backofen stellen. So lange warten, bis das Wasser perlt, dann abschalten und 30 Minuten im Ofen stehen lassen.



DA GEH' ICH HIN: Gärtnern mit Familien – eigener Anbau von Obst und Gemüse

Wissen, was man isst: Der Workshop vermittelt den TeilnehmerInnen praxisnahes Wissen über den Anbau von Obst und Gemüse im eigenen Garten und zeigt die positiven Effekte für das Klima auf.



Birnenmarmelade mit Marzipan und Zimt



für 7 Gläser à 212 ml

Zutaten

- 1500 g Birnen, geschält und entkernt
- 150 g Marzipan
- 500 g Gelierzucker 3:1
- 60 ml Birnensaft, naturtrüb
- ½ TL Zimtpulver

Zubereitung

1. Birnen in kleine Stücke schneiden. Das Marzipan fein hacken.
2. Birnen und Marzipan in einen Kochtopf geben und im kalten Zustand mit dem Gelierzucker und dem Birnensaft verrühren.
3. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen und einige Minuten kochen lassen, bis die Birnen weich sind. Zimt hinzufügen und die Birnen mit einem Mixstab fein pürieren.
4. Nochmals kurz aufkochen und eine Gelierprobe machen. Sollte die Probe nicht fest werden, die Marmelade nochmals unter Rühren kurz kochen und die Gelierprobe wiederholen.
5. Kochend heiße Marmelade in die vorbereiteten Gläser füllen und die Gläser verschließen.



Fotos: Eisenhut & Mayer/Brandstätter-Verlag

Selbstgemacht im Glas Zum Einkochen, Mitnehmen und Verschenken

Diese und weitere Einmach-Rezepte sowie viele Tipps und Tricks rund ums Einkochen finden sich im Kochbuch „Selbstgemacht im Glas“

Nikolaus Tomsich (Hg.) mit Rezepten von Eva Derndorfer & Elisabeth Fischer sowie Fotografien von Eisenhut & Mayer, Brandstätter Verlag 2016, ISBN: 978-3-7106-0040-1
240 Seiten, € 34,90



UPCYCLING: AUS ALT MACH NEU

Ist das Müll oder kann das weiterverarbeitet werden? Mit Upcycling wird Dingen, die eigentlich schon auf dem besten Weg in die Mülltonne waren, neues Leben eingehaucht. Inzwischen ist aus der kreativen Wiederverwertung ein echter Trend geworden.

Der Begriff „Upcycling“ setzt sich aus den Wörtern „up“ (nach oben) und Recycling zusammen. Die Abfälle werden hier anders als beim Recycling nicht einfach nur wiederaufbereitet, sondern in neuwertige Produkte umgewandelt. In vielen Entwicklungsländern ist Upcycling aufgrund der knappen Ressourcen Alltag: Aus alten Reifen werden zum Beispiel Schuhsohlen gefertigt, ausgediente Fischerboote werden zu Möbeln umgebaut.

Hierzulande erfreut sich Upcycling immer größerer Beliebtheit – im Internet finden sich unzählige Tipps, wie man Alltagsprodukte

weiterverwerten kann. Das vielleicht bekannteste Beispiel sind Möbel, die aus alten Paletten gefertigt wurden. Durch die Weiterverarbeitung von Abfallprodukten vermeidet man nicht nur Müll, sondern spart auch Rohstoffe und Energie. Außerdem setzt man durch die verlängerte Nutzungsdauer ein Zeichen gegen die Wegwerfmentalität. Upcycling ist aber nicht nur fürs Klima, es hat auch einen weiteren Vorteil: die Produkte haben eine Geschichte und sie sind echte Unikate.



TIPP: Nur Produkte upcyclen, die sich nicht recyceln lassen! Das Recycling von Getränkedosen aus Aluminium etwa verbraucht 90 Prozent weniger Energie als die Neuherstellung. Werden dem Recycling-Kreislauf zu viele Dosen entzogen, müssen sie vermehrt neu produziert werden – der gute Gedanke schadet der Umwelt im Endeffekt! Auch Plastikflaschen sollte man stets recyceln, da für die (Neu-)Herstellung der endliche Rohstoff Erdöl verwendet wird.





Foto: Petra Schüller/Fotolia

DA GEH' ICH HIN: Urban Gardening – Gärtnern auf kleinem Raum
 Grün statt Grau: Auf dieser Exkursion lernen die TeilnehmerInnen Menschen kennen, die in der Stadt gärtnern (Urban Gardeners) – und können sich für eigene Projekte inspirieren lassen.



URBAN GARDENING: GÄRTNERN AUF KLEINEM RAUM

Auch wer keinen Garten hat, muss nicht auf eigenes Gemüse verzichten: Viele Pflanzen wachsen auf dem heimischen Balkon genauso gut wie draußen im Beet. Gerade im Frühjahr sollte man Kräuter und Gemüse jedoch erst drinnen vorziehen, bevor man sie nach draußen setzt. Alles, was man dazu braucht, ist ein leerer Eierkarton und etwas Frischhaltefolie.

Zunächst füllt man die Kammern des Eierkartons mit Anzuchterde. Diese ist nicht gedüngt, enthält jedoch alle wichtigen Nährstoffe. Die Samen werden in die jeweiligen Kammern gesteckt und leicht mit Erde bedeckt. Anschließend werden Erde und Pappe befeuchtet, etwa mit einer Sprühflasche. Zum Schluss bedeckt man den Karton mit Frischhaltefolie, die mit Kleband fixiert wird. So bleibt die Erde warm und feucht. Der Karton sollte hell und nicht zu warm

stehen – zum Beispiel auf der Fensterbank. Sobald Keimlinge zu sehen sind, sollte die Folie vorsichtig mit einer Gabel durchstochen werden, damit Luft an die Pflanze kommt. Sind die Jungpflanzen groß genug und der Nachtfrost vorbei, können sie nach draußen in einen Kübel oder einen Eimer gesetzt werden. Alternativ kann man auch eine Europalette nehmen, die Leerräume mit Erde befüllen und die Pflanzen einsetzen – fertig ist das Kräuterbeet!



SCHMECKT AUCH DER UMWELT: KLIMAFREUNDLICHE REZEPTE

Man muss nicht unbedingt sein eigenes Obst und Gemüse anbauen, um nachhaltig zu kochen. Auch wer verstärkt auf regionale und saisonale Produkte setzt anstatt importierte Waren aus Übersee zu kaufen, kann viel für den Klimaschutz in der Küche tun. Informationen darüber, wie hoch der CO₂-Ausstoß für verschiedene Nahrungsmittel oder gar Gerichte ist, finden sich samt eines praktischen CO₂-Rechners zum Beispiel auf der Seite www.klimatarier.com. Und auch die folgenden Rezeptideen sind gut fürs Klima und dabei richtig lecker!

DA GEH' ICH HIN: Offene Kochabende für den Klimaschutz – der bewusste Umgang mit Lebensmitteln

Gut für die Umwelt, gut für den Geldbeutel: Dieser Abend steht ganz im Zeichen des gemeinsamen Genusses. Nebenbei erfahren die TeilnehmerInnen allerhand über restefreie Menüplanung, über die Haltbarkeit und die Lagerung von Lebensmitteln und vieles mehr.



Teltower-Rübchen-Suppe

Zutaten

- 500 g Teltower Rübchen oder Pastinaken
- 1 EL Honig oder Zucker
- 50 g Pflanzenmargarine
- 1 EL Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer



TIPP: Wer die Suppe außerhalb der Saison kochen will, kann statt Teltower Rübchen auch Karotten, Sellerie, Pastinaken, Mairübchen oder Steckrüben verwenden.



Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zubereitung

1. Die Rübchen gut waschen und die Schale mit einem scharfen Messer abschaben. Kleine Rübchen halbieren, größere vierteln.
2. Honig langsam in einem Topf karamellisieren lassen. Wenn er schön braun ist, den Topf vom Herd nehmen und die Margarine dazugeben.
3. Topf wieder auf den Herd stellen, die Rübchen dazugeben und ebenfalls anbräunen, mit Mehl bestäuben und mit der Brühe ablöschen. 15 – 20 Minuten köcheln lassen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gemüse-Dinkel-Pfanne

 **Zubereitungszeit: ca. 45 Min.**

Zutaten

- 200 g Koch-Dinkel
- 1 Zwiebel
- 300 g Zucchini
- je eine rote/gelbe Paprika
- 125 ml Gemüsebrühe
- 4 mittelgroße Tomaten
- 3 EL frischer Thymian
- 3 EL frische Petersilie
- 1 TL Paprika, edelsüß
- Salz, Pfeffer, Rapsöl

Zubereitung

1. Dinkel mit 500 ml Wasser (2,5-fache Menge) und einer Prise Salz aufkochen. Mit Deckel für 25 Minuten zum Garziehen ins Bett stellen und gut zudecken, oder ca. 10 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen.

2. Zwiebel schälen, Zucchini und Paprika waschen und alles fein würfeln. In einer großen Pfanne das Gemüse mit 4 EL Öl kurz anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen und nach Geschmack ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Unter das Gemüse mischen und 3 Minuten weiterdünsten.

4. Kräuter waschen und fein hacken. Mit dem Koch-Dinkel unter das Gemüse heben und mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.



TIPP: Koch-Dinkel ist eine gute Alternative zum weniger klimafreundlichen Reis!

Foto: Meike Bergmann & Judith Keller / Das Klimakochbuch, Kosmos Verlag



Das Klimakochbuch – Klimafreundlich einkaufen, kochen und genießen



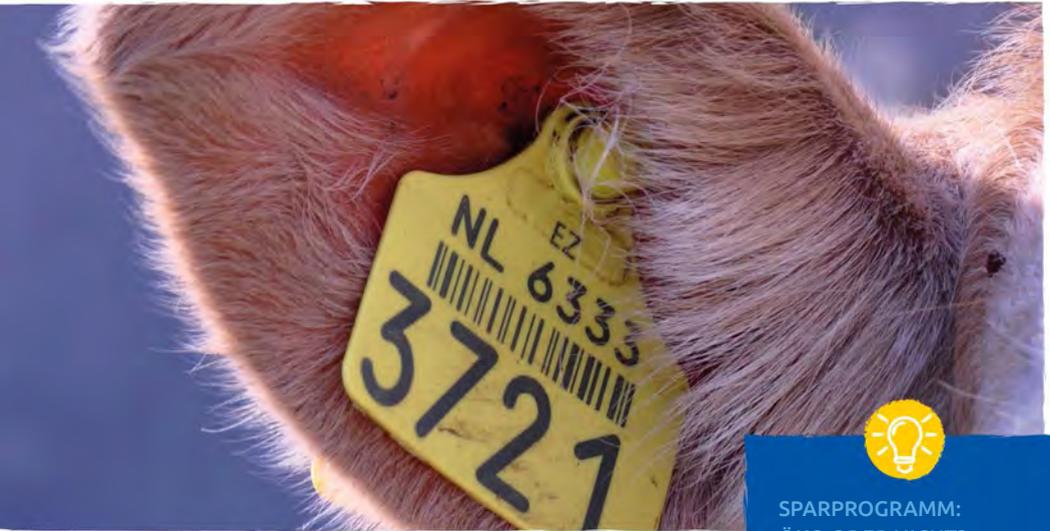
Cover: Kosmos Verlag

Diese und weitere klimafreundliche Rezepte finden sich im „Klimakochbuch“, das auch viele weitere Informationen und Tipps zum Klimaschutz im Alltag beinhaltet.

Boris Demrovski, Jenny Blecker, Christian Noll, Julia Balz, Judith Keller und Christoph Zinsius, Kosmos Verlag
2. Auflage 2015 · 128 Seiten
ISBN: 978-3440151747



ÖKO-LABELS: DURCHBLICK IM ETIKETTENDSCHWELG



Wer durch den Supermarkt geht, findet im Regal kaum noch Produkte, die nicht mit einem Label versehen sind. Doch wofür stehen diese Auszeichnungen wirklich – und halten sie das, was sie versprechen?

Mittlerweile kleben über 1000 verschiedene Siegel auf Produkten, die unter anderem faire Handelsbeziehungen, eine ökologische Herstellung oder einen niedrigen Energieverbrauch versprechen. Bei Verbrauchern sorgt dies eher für Verwirrung statt für Orientierung. Das Portal „label-online.de“ der Verbraucher Initiative e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, Konsumenten den Überblick zurückzugeben und dazu hunderte von Labels unter die Lupe genommen und bewertet. Ist der Vergabeprozess transparent, werden die Kriterien von unabhängigen Stellen mitentwickelt und die Einhaltung überprüft, dann handelt es sich um ein glaubwürdiges Siegel. Die gute Nachricht: Bei vielen weitverbreiteten Labels wie dem blau-grün-schwarzen Fair-Trade-Siegel oder dem grünen Bioland-Siegel können sich Verbraucher sicher sein, dass es sich um nachhaltige Produkte handelt.



SPARPROGRAMM: ÖKO ODER NICHT?

Eco-Programme bei Waschmaschinen oder Spülmaschinen gehören inzwischen zum Standard. Das Paradoxe: Obwohl die Programme oft deutlich mehr Zeit brauchen als die Standardwaschgänge, verbrauchen sie tatsächlich weniger Energie. Ein 60-Grad-Eco-Programm etwa hat die gleiche Leistung wie ein 60-Grad-Standardwaschgang, läuft aber bei niedrigeren Temperaturen. Da die meiste Energie beim Aufheizen des Wassers verbraucht wird, sind die Eco-Programme in der Bilanz sparsamer, obwohl sie mehr Zeit benötigen.



VERPACKUNG SPAREN – MÜLL VERMEIDEN

212 Kilogramm Verpackungsmüll produziert jeder Deutsche im Jahr. Auch wenn viele Produkte im Supermarkt doppelt und dreifach eingepackt sind, ist es im Alltag gar nicht so schwer, Verpackung einzusparen. Wer ein paar Tipps beherzigt schon die Umwelt – und den Geldbeutel.



Leitungswasser statt Wasserflaschen: Wer auf Wasser aus dem Hahn zurückgreift, kann jede Menge Verpackungsmaterial einsparen. Für unterwegs ist es ratsam, sich eine eigene Trinkflasche zu befüllen anstatt eine Plastikflasche zu kaufen. Wer doch einmal zur Flasche greifen muss, sollte darauf achten, dass es sich um Mehrwegflaschen handelt. Übrigens: An vielen Refill-Stationen können Durstige kostenlos Leitungswasser auftanken! www.refill-deutschland.de



Obst und Gemüse: In vielen Supermärkten stehen Plastiktüten neben dem Obst und Gemüse. Die meisten Sorten können allerdings lose transportiert werden und brauchen die Plastikummhüllung nicht. Wer sein Obst und Gemüse trotzdem lieber einpacken möchte, kann sich auch seinen eigenen Obstbeutel nähen (S. 20).



Vorbereitung ist alles: Wer seine eigene Verpackung mitbringt, muss nicht auf Papier oder Plastik zurückgreifen. Viele Bäcker und Cafés befüllen zum Beispiel Thermobecher, sodass man nicht zum Pappbecher greifen muss. Anstatt sein Mittagessen am Imbiss oder im Supermarkt zu kaufen, ist es umweltfreundlicher und auch günstiger, sich selbst etwas zu kochen und in einer wiederverwendbaren Dose zu transportieren.



Weniger ist mehr: Verbraucher sollten im Supermarkt bevorzugt zu Produkten mit möglichst wenig Verpackung greifen. Inzwischen gibt es sogar Läden, die komplett auf Verpackungen verzichten, wie zum Beispiel „Tara unverpackt“ in Osnabrück. Transportieren lassen sich die Einkäufe am besten in einer eigenen Einkaufstasche, die man auch leicht selbst herstellen kann (S. 21).

DA GEH' ICH HIN: Klimaneutralität und Öko-Markenversprechen – Was steckt dahinter? Ein Fachvortrag wagt den Spagat zwischen Werbung und Realität: Wie glaubwürdig sind eigentlich Öko-Labels, wie ernst die Nachhaltigkeitsversprechen großer Marken?



DA GEH' ICH HIN: Unverpackt einkaufen, Verpackung sparen und Klima schützen
Un-Verpackt: Während der Besichtigung eines „unverpackt“-Ladens lernen die TeilnehmerInnen, wo Verpackungen sinnvoll sind und welche Auswirkungen das Drumherum auf das Klima hat.



SELBSTGEMACHT #1: OBSTBEUTEL

Jeder Deutsche verbraucht pro Jahr über 60 Plastikbeutel und -taschen, vor allem im Supermarkt. Dabei gibt es umweltschonende und auch deutlich robustere Alternativen: Obstbeutel aus Fliegengitter oder ausrangierten Stoffresten, zum Beispiel einer Gardine, sind wiederverwendbar, klimafreundlich und ganz leicht selbst gemacht.

Zunächst schneidet man zwei Reste Fliegengitter oder Stoff auf die gewünschte Größe zurecht, dabei an den Seiten einen Zentimeter und am Bund ein bis zwei Zentimeter Nahtzugabe einrechnen. Danach näht man drei Seiten zusammen, am besten im

Zickzackstich. Um einen Zugbandtunnel herzustellen, wird die Öffnung anschließend umgeklappt. Den Rand zunächst mit Stecknadeln am Beutel fixieren, dann festnähen. Anschließend vorsichtig eine Kordel durch den Tunnel fädeln. Bei Fliegengittern

reicht es, die Kordel durch eines der Löcher zu ziehen, bei festen Stoffen näht man mit der Nähmaschine oder per Hand ein Knopfloch. Zum Schluss nur noch die Enden der Kordel verknoten und den Beutel von innen nach außen drehen – fertig!



DA GEH' ICH HIN:
Upcycling-Nähworkshop:
Aus Alt mach Neu
Schnittmuster für den Erfolg:
Auf diesem Workshop lernen die TeilnehmerInnen, wie man aus alten Oberhemden Tragetaschen näht – erst theoretisch, dann praktisch.



Foto: Möwe gGmbH

TIPP: Wer nicht gerne näht, kann auch sein Lieblingshemd zum Nähcafé der Osnabrücker Möwe bringen: Für fünf Euro nähen Ehrenamtliche eine individuelle Tasche. Das Nähcafé hat bereits über 2000 alte Hemden zu Unikaten verarbeitet, die auch in den Läden der Möwe erhältlich sind.
www.skm-osnabrueck.de/moewe

SELBSTGEMACHT #2: TRAGETASCHEN

Ausrangierte Tops, T-Shirts oder Hemden kann man entweder in die Altkleidersammlung geben – oder weiterverarbeiten und damit Ressourcen sparen. Mit ein paar Handgriffen werden aus alten Kleidungsstücken zum Beispiel praktische Einkaufsbeutel.

Für die simpelste Variante braucht man nur ein Tanktop, das auf links gedreht und unten mit einem Band zusammengebunden wird. Anschließend muss man es nur umdrehen – fertig ist die Tasche! T-Shirts und Hemden dreht man auf links und schneidet die Ärmel ab und den Kragen aus, bis nur noch zwei Tanktop-ähnliche Träger übrig

bleiben, die als Henkel dienen. Im Anschluss näht man die Unterseite zu und dreht das Shirt um. Wer nicht nähen möchte, kann den unteren Teil des Shirts auch einfach in mehrere etwa ein Zentimeter breite und zehn Zentimeter lange Streifen schneiden und die jeweils aufeinanderliegenden Streifen fest verknoten.



DA GEH' ICH HIN: WORKSHOPS, EXKURSIONEN UND VERANSTALTUNGEN

Im Sinne des Projekttitels „Mach's einfach!“ laden wir alle Interessierten ein, auf verschiedenen Workshops, Exkursionen und Veranstaltungen mehr über den Klimaschutz im Alltag zu erfahren – praxisnah und kostenlos.

Unverpackt einkaufen, Verpackung sparen und Klima schützen!

07. November 2017 · 18.30 Uhr

PARTNER: Tara unverpackt genießen

ADRESSE: Wittekindplatz 4, Osnabrück

Upcycling-Nähworkshop: Aus Alt mach Neu

29. bis 31. Januar 2018 · jeweils 9.30 bis 12.30 Uhr

PARTNER: Möwe gGmbH

ADRESSE: Gustav Görsmann Haus, Kirchstraße 5, Hagen a.T.W.

Upcycling-Nähworkshop: Aus Alt mach Neu

05. bis 07. Februar 2018 · jeweils 09.30 bis 12.30 Uhr

PARTNER: Möwe gGmbH

ADRESSE: BiKult e.V., Heideweg 24, Belm

Unverpackt einkaufen, Verpackung sparen und Klima schützen!

27. Februar 2018 · 18.30 Uhr

PARTNER: Tara unverpackt genießen

ADRESSE: Wittekindplatz 4, Osnabrück

Gärtnern mit Familien – eigener Anbau von Obst und Gemüse

2018: 28. April, 26. Mai, 23. Juni, 28. Juli, 25. August, 22. September · jeweils 10 Uhr bis 13 Uhr

PARTNER: Aktivhof Leben und Lernen e.V.

ADRESSE: Aktivhof Leben und Lernen e.V., Moorweg 2, Bissendorf

Kochabende für den Klimaschutz

2018: 09. April, 23. April, 07. Mai, 28. Mai, 11. Juni, 02. Juli, 23. August, 08. Oktober

PARTNER: KLVHS Oesede

ADRESSE: Gartbrink 5, Georgsmarienhütte

Foodsharing & Foodsaving – Lebensmittel retten

2018: 27. März (Fairteiler am Pfarrhaus), 19. April (Fairteiler am Kulturverein)

ADRESSE: Christus König Pfarrhaus, Bramstraße 105, Osnabrück

Kulturverein Petersburg e.V., Hamburger Straße 22b, Osnabrück



AUCH DARAUF FREUEN WIR UNS 2018:

Direktvermarkter-Tour – Regionalität und Saisonalität erleben

Mein eigenes Obst und Gemüse – regional und saisonal

Klimaneutralität und Ökomarkenversprechen – Was steckt dahinter?

Urban Gardening – Gärtnern auf kleinem Raum

Termine und
aktuelle Informationen auf
[www.ilek-hufeisen.de/
machseinfach](http://www.ilek-hufeisen.de/machseinfach)



Weil die Teilnehmerzahlen begrenzt sind, bitten wir um eine kurze Anmeldung bei Regionalmanagerin Cornelia Holthaus: per Mail an info@ilek-hufeisen.de oder telefonisch unter 05407 888 816.



IMPRESSUM

Projektzugehörigkeit: Mach's einfach! - Klimaschutz in der ILE-Region Hufeisen
Herausgeberin: Stadt Georgsmarienhütte, Oeseder Straße 85, 49124 Georgsmarienhütte,
stellvertretend für die ILE-Region Hufeisen
Verflechtungsraum Osnabrück, www.ilek-hufeisen.de
Konzeption, Redaktion und Umsetzung: pro-t-in GmbH, www.pro-t-in.de
Auflage: 5.000 Stück

Gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

Diese Broschüre wurde CO₂-neutral und auf Recyclingpapier gedruckt.