



# Klimaheld

## Jeder von uns kann der Umwelt etwas Gutes tun!

Was hat unser Essen mit der Umwelt zu tun? Viel! Und das ist auch logisch, denn Lebensmittel wie Obst oder Gemüse müssen angepflanzt, geerntet, gelagert und bis zum Supermarkt transportiert werden. Dann werden sie dort gekauft, nach Hause transportiert, gelagert und zubereitet. Das alles kostet Energie. Genau dieser Verbrauch wird als CO<sub>2</sub>-Fußabdruck bezeichnet.

Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck wird auch ökologischer Fußabdruck genannt. Du kannst ihn dir bildlich wie einen Fußabdruck vorstellen. Er gibt an wie viel Fläche ein Mensch benötigt, um seinen Bedarf an Vorräten (Ressourcen) zu decken. Dieser Verbrauch wird daraufhin in Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) angegeben. CO<sub>2</sub> ist schädlich, weil es zur Erderwärmung beiträgt.

Wichtige Punkte, welche bei der Berechnung des Fußabdruckes mit einbezogen werden, sind damit die Herkunft und Art der verbrauchten Lebensmittel (Ernährung), genutzte Transportmittel (Verkehr und Mobilität), die Produktionsbedingungen von Bedarfsgegenständen (Konsum und Freizeit) und Wohnen sowie der Energieverbrauch.

### Aufgabe 1: Unser CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

 Was trägt zu einem großen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck bei?

- Lest euch den Einführungstext zum CO<sub>2</sub>-Fußabdruck durch.
- Überlegt gemeinsam, welche Lebensmittel besonders umweltschädlich sind und euren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck vergrößern können.
- Sammelt die für euch fünf wichtigsten (umweltschädlichsten) Lebensmittel und schreibt sie mit dem Edding in den leeren Fußabdruck hinein.

Am Ende der Stationsarbeit werden eure Ergebnisse in der Klasse besprochen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Unser CO<sub>2</sub>-Fußabdruck



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## **👤** Aufgabe 2: Zusammenstellung eines klimaneutralen Tagesplanes

Wer von euch wird der Klimaheld sein?

- Stelle dir aus den unten aufgelisteten Lebensmitteln einen Tagesplan aus vier Mahlzeiten zusammen. Achte dabei auf die angegebenen CO<sub>2</sub>-Werte. Am Ende sollst du dir einen Tagesplan zusammengestellt haben, welcher einen möglichst niedrigen CO<sub>2</sub>-Wert aufweist.
- Schreibe dir dafür die ausgesuchten Gerichte in die vorgegebenen Zeilen auf und zähle deine Werte zusammen.
- In der Auswertung kannst du nachschauen, wie klimafreundlich dein zusammengestellter Tagesplan eigentlich ist.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

<b>Frühstück</b>	Mischbrot mit Rinderwurstaufschnitt	8,5kg CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel
	Mischbrot mit Käse	6,3kg CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel
	Haferflocken mit Haferdrink	0,9kg CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel
<b>Snacks</b>	Wiener-Wurst	2,9kg CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel
	Joghurt	1,7kg CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel
	Apfel	0,3kg CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel
<b>Mittagessen</b>	Lasagne mit Rinderhackfleisch	1,6kg CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel
	Reis-Gemüse-Auflauf	1,0kg CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel
	Pasta Napoli (Tomatensoße)	0,6kg CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel
<b>Abendessen</b>	Mischbrot mit Hähnchenwurstaufschnitt	3,5kg CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel
	Mischbrot mit Ei	3,6kg CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel
	Mischbrot mit veganem Käse	2,6kg CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel

Hier kannst du deine ausgewählten Gerichte aufschreiben:

**Frühstück:** \_\_\_\_\_

**Snacks:** \_\_\_\_\_

**Mittagessen:** \_\_\_\_\_

**Abendessen:** \_\_\_\_\_

**Gesamtwert:** \_\_\_\_\_

**Auswertung:**

< 6 CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel	< 16 CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel	> 17 CO <sub>2</sub> -Äq/kg Lebensmittel
Du bist ein wahrhaftiger Klimaheld. In deiner Ernährung achtest du darauf möglichst wenig Fleisch zu essen. Regionalität und Saisonalität liegen dir ebenfalls am Herzen.	Du achtest schon gut auf deinen CO <sub>2</sub> -Fußabdruck. Vielleicht greifst du noch öfters zu Fleischprodukten oder kaufst weniger saisonales und regionales Obst, sowie Gemüse ein. Auch kleine Veränderungen können Großes bewirken.	Du achtest eher wenig auf deinen CO <sub>2</sub> -Fußabdruck. Wie wäre es mit Ersatzprodukten zum Fleisch und ein bisschen mehr Obst und Gemüse aus der Region, sowie Saison? Probiere dich aus und du wirst merken, wie leicht es sein kann ein Klimaheld zu werden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**\* Aufgabe 3: Heimisch oder nicht heimisch?\***

**Saisonales sowie regionales Obst und Gemüse**

a) Ihr seht vor euch fünf unterschiedliche Bilder von Obst und Gemüse. Nun sollt ihr entscheiden, ob das jeweilige Lebensmittel heimisch, also in Deutschland angebaut wird oder nicht heimisch, also in einem anderen Land angebaut wird.

Entscheidet euch in der Gruppe für eine der beiden Möglichkeiten und legt das Bild in den dazugehörigen Korb.

b) Nachdem ihr erfolgreich alle Bilder zugeordnet habt, diskutiert ihr in der Gruppe, wann welche heimischen Lebensmittel Saison haben könnten. Ist es eher im Frühling, Sommer, Herbst oder doch Winter?

Sortiert in der untenstehenden Tabelle die passenden Jahreszeiten zu den angegebenen Obst- und Gemüsesorten.

**Tipp: Ihr könnt auch den Saisonkalender der Verbraucherzentrale zur Hilfe nehmen.**

Lebensmittel	Jahreszeit
Birnen	
Äpfel	
Erdbeeren	
Tomaten	
Chinakohl	

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages