

ZIELGRUPPE:
SEKUNDARSTUFE I,
KLASSE 8–10



verbraucherzentrale

Klimabewusst essen in Schulen

#Bedenkenlos: Pflanzlich essen

Station 5 aus dem Workshop „Klimafrühstück“

... ❖ AUFGABE 1

Überlegt zusammen, wie oft ihr in der Woche Lebensmittel tierischer Herkunft esst. Das heißt, wie oft am Tag (morgens, mittags, abends) esst ihr Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukte oder Eier?

1. Notiert für jeden Wochentag, welche tierischen Produkte ihr in einer Woche esst.
2. Was fällt euch auf (z. B. Gewohnheiten, Lieblingslebensmittel oder Gerichte, Tageszeiten, Snacking)?



1.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

2. Uns fällt folgendes auf:

Sonntag

... ❖ AUFGABE 2

Wie groß ist der Klimafußabdruck (d. h. die klimawirksamen Emmissionen) der folgenden Lebensmittel?

Ordnet den Lebensmitteln den richtigen Wert der entsprechenden klimaschädlichen Treibhausgas-emissionen (gemessen in CO₂-Äquivalenten) zu. Die Werte gelten immer pro 1 kg Produkt.

Welche Schlussfolgerung könnt ihr nach Bearbeitung dieser Aufgabe ziehen?



Mischbrot oder Weizenbrötchen



Joghurt



Rindfleisch



Gemüse



Obst



Käse

Durchschnittliche CO₂-Äquivalente pro 1 kg Produkt (bitte zuordnen)

1. 400 g CO₂
2. 600 g CO₂
3. 1,3 kg CO₂
4. 2 kg CO₂
5. 6 kg CO₂
6. 13 kg CO₂

.....

.....

.....

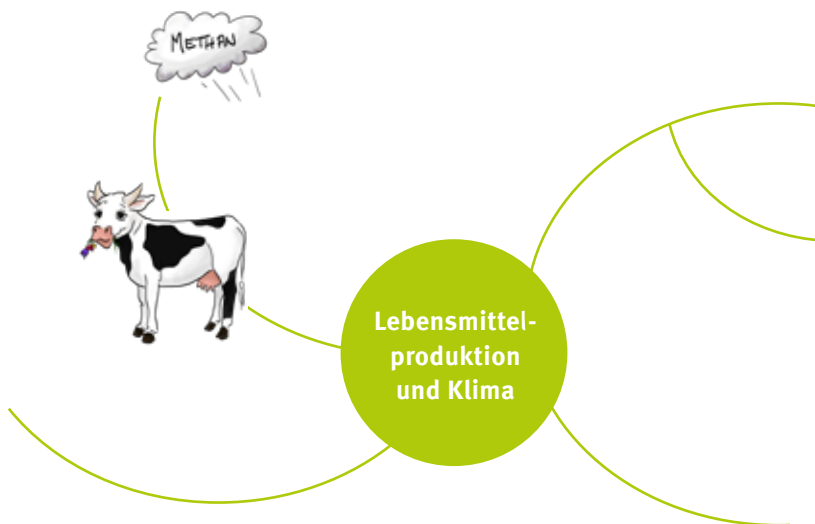
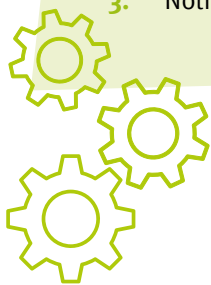
.....

.....

.....

...❖ AUFGABE 3

1. Nehmt euch die „Lebensmittelproduktion und Klima“-Bild- und Textkärtchen und eine beschreibbare Unterlage zur Hand. Legt daraus gemeinsam ein Schaubild, in dem ihr die Zusammenhänge zwischen Lebensmittelerzeugung, Landnutzung und Klima erfahrt.
2. Schreibt als Startpunkt „Lebensmittelproduktion und Klima“ auf das Blatt und gruppiert die Karten in einem für euch stimmigen Gesamtbild zusammen. Manche Karten stehen für Einzelaspekte, andere stehen in einem Zusammenhang. Ihr könnt auf das Blatt schreiben oder die Karten mit Linien verbinden, um so Zusammenhänge und Wechselwirkungen sichtbar zu machen.
3. Notiert die wichtigsten Aspekte des Schaubildes. Wie hängen Lebensmittelproduktion und Klima zusammen?



Platz für eure Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...❖ AUFGABE 4



Nehmt folgende sehr beliebte Gerichte unter die Klimalupe.

Wie könnt ihr das jeweilige Gericht verändern, damit es klimafreundlicher wird?
Tauscht euch aus und notiert eure Verbesserungsideen.



Hamburger mit Pommes und Salat

VERBESSERUNGSVORSCHLAG

.....

.....

.....

.....



Rindfleisch-Döner

VERBESSERUNGSVORSCHLAG

.....

.....

.....

.....



Spaghetti Bolognese

VERBESSERUNGSVORSCHLAG

.....

.....

.....

.....



Bratwurst mit Brötchen

VERBESSERUNGSVORSCHLAG

.....

.....

.....

.....

...❖ **AUFGABE 5**

Lena fragt euch, warum sie mit ihrer vegetarischen Pizza das Klima schützen kann. Was antwortet ihr?

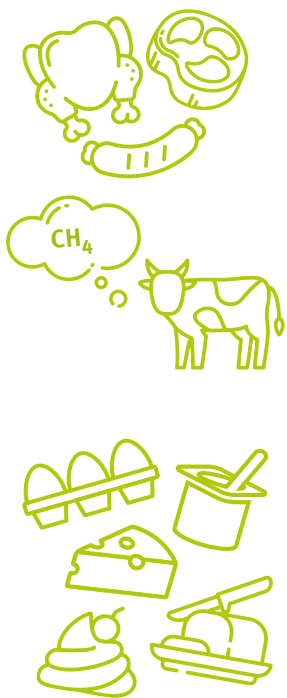
Nennt reihum ein Vorhaben, wie es euch gelingen kann, ab jetzt weniger tierische Lebensmittel zu essen.



A series of horizontal dotted lines provided for writing answers to the questions above.

Infoboxen

...❖ AUFGABE 2



Lebensmittel tierischer Herkunft haben von allen Nahrungsmitteln den größten Einfluss auf das Klima – allen voran das **Fleisch**. Wir Deutschen essen **jedes Jahr durchschnittlich 52 Kilogramm Fleisch**. Das ist ganz schön viel.

Die Erzeugung von **Rindfleisch** ist klimaschädlicher als die Erzeugung von Geflügel- und Schweinefleisch. Das liegt vor allem an der Freisetzung des Klimagases **Methan**. Methan entsteht, wenn Rinder ihr Futter verdauen und dieses dann ausscheiden, es ist noch klimaschädlicher als CO₂.

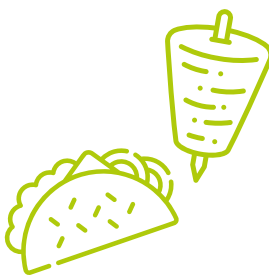
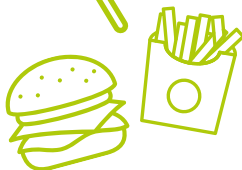
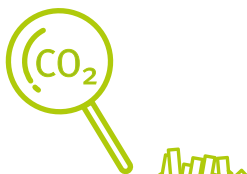
Aber nicht nur Fleisch ist problematisch für das Klima. Auch Milch und Milchprodukte wie **Joghurt** und **Quark, Butter, Käse** und **Eier** verursachen klimaschädliche Treibhausgase.

Die höchsten Emissionen unter den Milchprodukten verursacht **Butter**, gefolgt von **Käse** und **Sahne**. Für ein Kilogramm Butter werden ungefähr 18 Liter Milch benötigt. Dafür müssen viele Kühe gehalten und gefüttert werden. Die Herstellung des Tierfutters verursacht ebenfalls Treibhausgase.

Geringe Co₂ Fußabdrücke hinterlassen pflanzliche Produkte. Dabei spielt die Saison und der Import durch unterschiedliche Transportmittel ebenso eine Rolle, wie die Verpackungsform und die Anbaumethode (bio / konventionell). Wenn du überwiegend pflanzliche Lebensmittel isst, dann kannst du aktiv das Klima schützen.

Infoboxen

...❖ AUFGABE 4



Döner, Bratwurst, Hamburger und Spaghetti Bolognese schmecken gut, sind fürs Klima aber nicht so günstig. Schau dir hier an, wie viel CO₂ in diesen Gerichten steckt.

Hamburger (100 g Fleisch) mit Pommes und Salat:

Insgesamt werden durch den Hamburger mit Pommes und Salat ca. 3 Kilogramm CO₂-Äquivalente freigesetzt. Auf die Rechnung des Rindfleisches gehen 2,6 Kilogramm. Nur 0,4 Kilogramm CO₂ sind Pommes, Salat und Brötchen zuzuschreiben.

Tipp: Ein vegetarischer Burgerpattie aus Linsen, Gemüse oder Getreide schont das Klima, sodass du nicht auf dein Lieblingsessen verzichten musst.

Rindfleisch-Döner (240 g Rindfleisch) mit Fladenbrot und Salat:

Insgesamt werden für die Herstellung des Rindfleisch-Döners ca. 4 Kilogramm CO₂-Äquivalente in die Atmosphäre freigesetzt. Das Fladenbrot und der Salat haben daran nur einen ganz kleinen Anteil.

Tipp: Wenn du deinen Döner klimasensibler genießen möchtest, dann bestelle ihn dir mit Falafeln oder gegrilltem Gemüse.

Spaghetti Bolognese:

Spaghetti Bolognese aus Rind- und Schweinehackfleisch verursacht ca. 2 Kilogramm CO₂-Äquivalente.

Bei der vegetarischen Variante, Spaghetti mit Tomatensoße, werden hingegen nur ca. 400 Gramm CO₂ verursacht. Mit gekochten roten Linsen in der Tomatensoße hast du zusätzlich einen tollen Eiweißersatz.

Bratwurst und Brötchen:

Insgesamt werden durch die Bratwurst und das Brötchen ca. 2 Kilogramm CO₂ freigesetzt. Davon verursacht die Bratwurst 1,6 Kilogramm CO₂.

Gegrilltes Gemüse oder Grillkäse können hier die CO₂ Bilanz deutlich verbessern.

...❖ FAZIT:



Die Auswahl der typischen Mittagsgерichte zeigt: Je mehr Fleisch in einem Gericht ist, desto höher sind die klimaschädlichen Emissionen. Je aufwändiger verarbeitet ein Produkt ist, umso höher ist der Energieverbrauch. Wenn du dich überwiegend pflanzlich ernährst und möglichst wenig verarbeitete Produkte verzehrst, kannst du richtig viel für das Klima tun.

Infoboxen

...❖ AUFGABE 5



Du willst weniger Fleisch essen? Mit diesen einfachen Tipps gelingt dir das auch im Alltag spielend.

- Tipp 1:** Bestelle statt einer Pizza mit Salami oder Schinken einfach mal eine vegetarische Pizzavariante.
- Tipp 2:** Die asiatische oder indische Küche bietet eine große Auswahl an vegetarischen Gerichten. Probiere einfach mal ein Linsengericht oder eine Speise mit Kichererbsen aus.
- Tipp 3:** Statt einen Döner mit Rindfleisch probiere mal einen mit Falafel oder gegrilltem Gemüse.
- Tipp 4:** Statt Wurst oder Käse auf dem Schulbrot kannst du auch einen vegetarischen oder rein pflanzlichen Aufstrich verwenden.
- Tipp 5:** Plane einmal in der Woche einen Veggie-Day ein. An diesem Tag isst du keine Wurstwaren und auch kein Fleisch. Wenn das gut klappt, kannst du auch mehr Veggie-Days einplanen.
- Tipp 6:** Plane zusätzlich zum Veggie-Tag auch einen veganen Tag ein oder vielleicht auch einfach nur vegane Gerichte.