

1FACH HANDELN – NACHHALTIG KOCHEN

Klassenaktion – gemeinsam kochen



Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	1
2.	Das richtige Rezept	1
3.	Die richtigen Zutaten	2
4.	Müllvermeidung	2
5.	Nach dem Kochen	2
6.	Informationen	3

1. Einleitung

Ihr wollt zusammen etwas kochen? Sehr cool. Dabei solltet ihr folgende Dinge beachten...



2. Das richtige Rezept

- Wählt mehrere Rezepte aus, von denen ihr glaubt, dass sie umweltfreundlich und lecker sind.
- Geht dann auf die Seite „[Klimatarier](#)“ und zieht die Zutaten für das Rezept auf den Teller.
- Notiert, wie viel CO₂ für das Gericht ausgestoßen wird. Vergleicht eure Ergebnisse mit den anderen Gerichten und wählt das Rezept mit dem niedrigsten CO₂- Gehalt.

i Sollte „Klimatarier“ nicht funktionieren:

- Für eine klimafreundliche Ernährung gilt (in absteigender Wichtigkeit):

- Möglichst wenig Fleisch
 - Saisonale Produkte bevorzugen
 - Biologisch erzeugte Nahrungsmittel bevorzugen
-

3. Die richtigen Zutaten

- Überlegt, worauf ihr beim Kauf der Zutaten einen Fokus setzen wollt und könnt. Am besten ist es natürlich, möglichst viele Kategorien zu beachten.
 - Wasserverbrauch: Schafft ihr es, in eurem Gericht Produkte, die sehr viel Wasser benötigen, zu vermeiden?
 - Bio: Gelingt es euch, alle Zutaten als „bio“ einzukaufen? Auf welche Siegel wollt ihr achten?
 - FairTrade: Enthält euer Gericht Lebensmittel, die es auch FairTrade zu kaufen gibt?
-

4. Müllvermeidung

- Versucht, möglichst wenig Verpackungen zu kaufen und vom fertigen Essen möglichst wenig wegzuschmeißen.
- Achtet außerdem darauf, dass ihr kein Plastik oder unnötige Servietten benutzt.



5. Reflektion: Nach dem Kochen

- Wie leicht fällt es euch, nachhaltig zu kochen?
- Fordert es eure Kreativität heraus?
- Was würdet ihr das nächste Mal anders machen?
- Wollt ihr nachhaltiges Kochen auch zu Hause ausprobieren?



6. Informationen



Abbildung 1: Abbildungen verschiedener Biosiegel.



Abbildung 2: Fairtradesiegel.

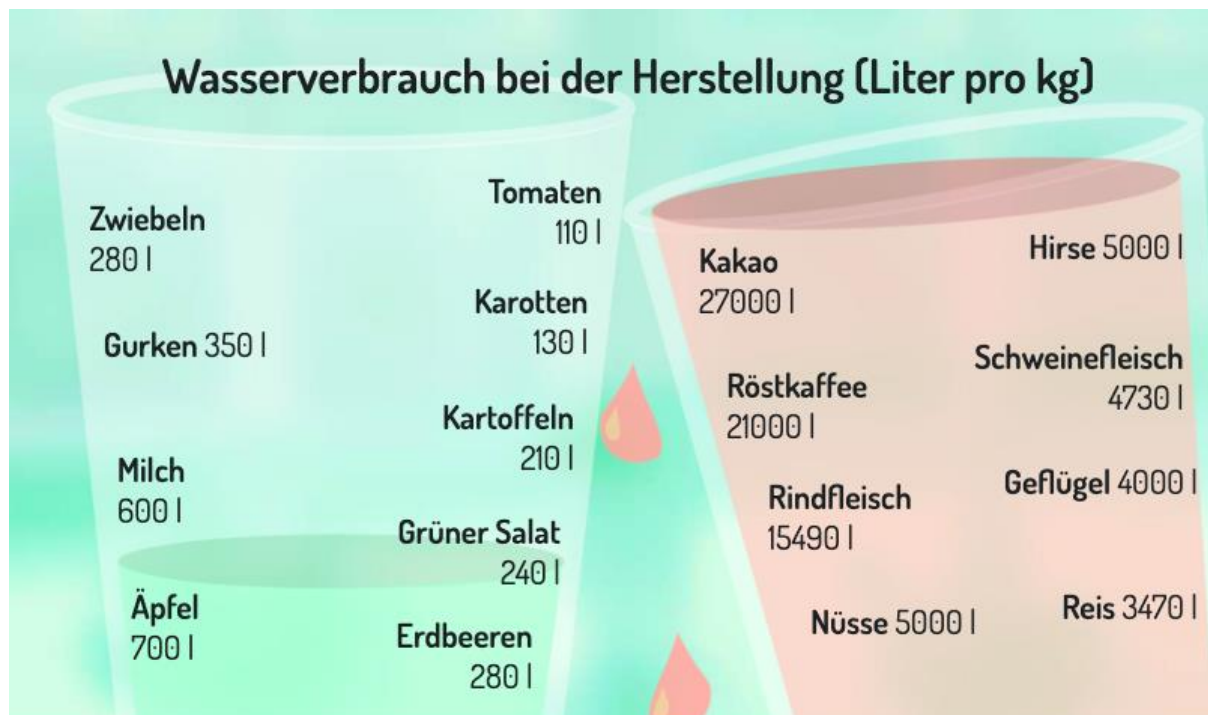


Abbildung 3: Wasserverbrauch der der Herstellung (Liter pro kg).