

# 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 CO<sub>2</sub> für das Gericht ausgestoßen wird. Vergleicht eure Ergebnisse mit den anderen Gerichten und wählt das Rezept mit dem niedrigsten CO<sub>2</sub>- 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.

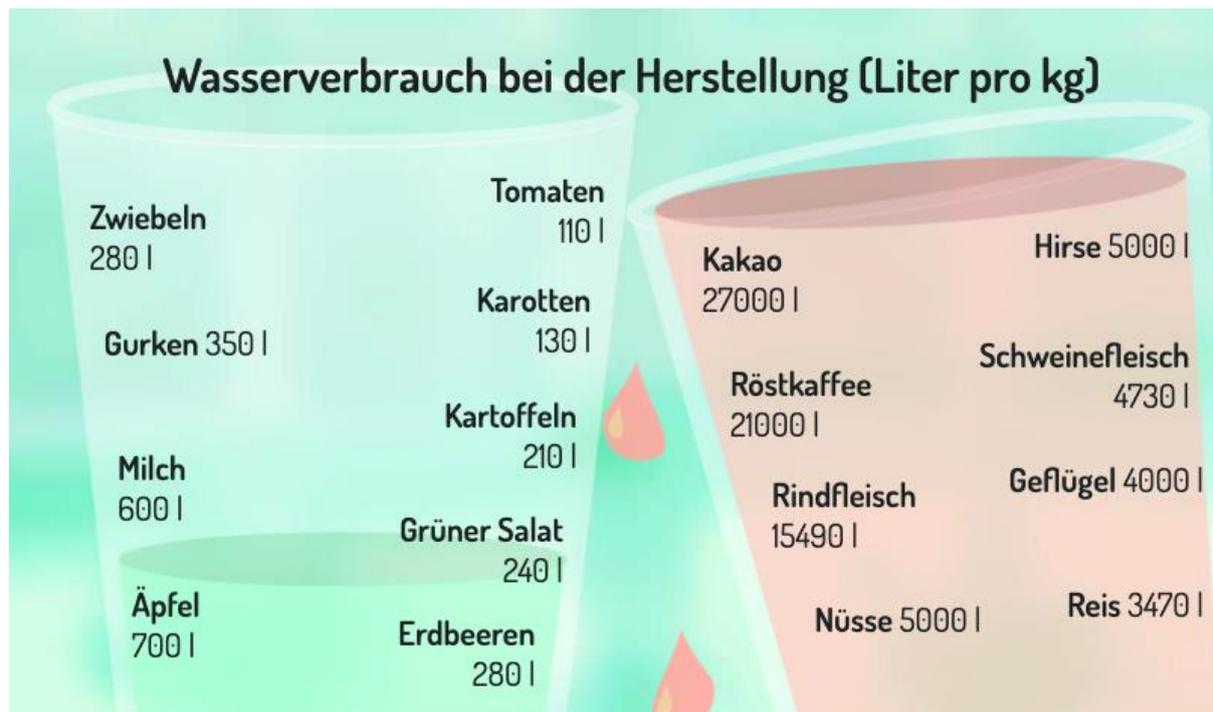


Abbildung 3: Wasserverbrauch der der Herstellung (Liter pro kg).