

Klimafreundliche Gerichte

Der Bereich der Ernährung ist verantwortlich für einen hohen Ausstoß an Treibhausgasen. Trotzdem scheint das Thema nur wenig Aufmerksamkeit in den Medien oder in der Politik zu bekommen. Um die vielfältigen Möglichkeiten für mehr Klimaschutz beim Essen aufzuzeigen, gibt es viele Ideen und Rezepte zu einer nachhaltigen (Schul-) Verpflegung im Netz.



Wenn wir Gerichte aus einem Speiseplan auswählen, können wir uns maximal über Inhalts-, Zusatzstoffe oder Allergene informieren. Über die CO₂-Bilanz dieser Gerichte finden sich in der Regel keine Informationen. Aber woher weiß ich, welche Gerichte klimafreundlich sind und welche nicht?

Im Internet gibt es zahlreiche Möglichkeiten die CO₂-Äquivalente von Speisen zu ermitteln. Es werden z.B. die Zutaten und deren Menge der einzelnen Speisen eingegeben und mithilfe von verschiedenen Datenbanken die CO₂-Emissionen für das gesamte Gericht ausgerechnet.

CO₂-Äquivalent (CO₂e)

Die Menge an Klimagasen, die bei der Produktion einer Speise in die Erdatmosphäre ausgestoßen wird, berechnet man in CO₂-Äquivalenten. Dabei werden alle Treibhausgase in die Wirkung von CO₂ umgerechnet, damit vergleichbare Werte entstehen. Andere Treibhausgase sind z.B. Methan, was beispielsweise bei der Verdauung bei Rindern entsteht (Rülpsen und Pupsen), und ca. 25x so schädlich ist wie CO₂, oder Lachgas, das bei der Verwendung von chemischen Düngemitteln auf den Feldern ausgestoßen wird. Lachgas ist etwa 300x schädlicher als CO₂.

Quellen:

<https://www.klimateller.de> [aufgerufen am 14.01.2020]

https://www.bleibt-natuerlich.de/nachhall/der-klimateller/?fbclid=IwAR10PuC2KFEoACJwqUsmKNRu-QZGyc_YLR0UGqvvVEP1E9AA9w9mu1CUZg [aufgerufen am 14.01.2020]

Aufgabe:

Lest euch die Informationen durch und schaut euch den Speiseplan an.

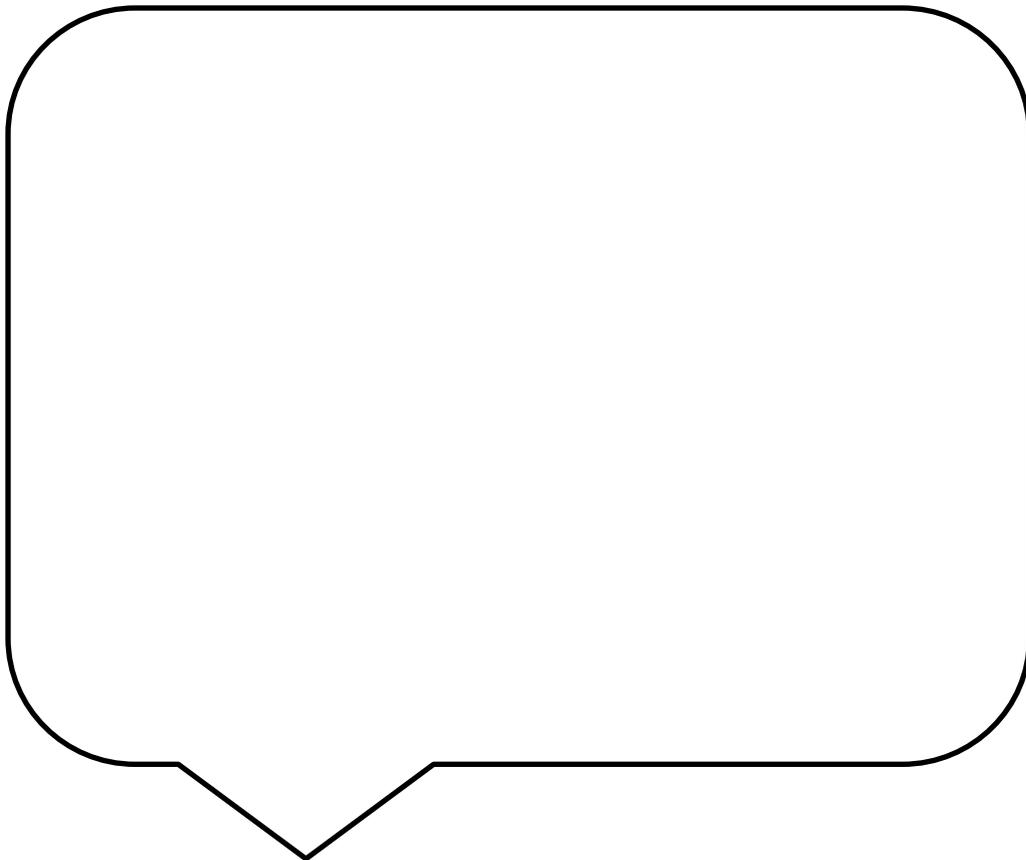
Sucht euch je ein Gericht mit einem **hohen** und einem **niedrigen Milchprodukte-/Fleischanteil** aus, sucht die einzelnen Zutaten in der Tabelle und addiert sie.

Was ist euer Fazit, wenn ihr die zwei Gerichte und die CO₂-Äquivalente betrachtet? Welches Gericht würdet ihr als „**klimafreundlich**“ bezeichnen?

Welche **drei Tipps** würdet ihr dem Essensanbieter geben, um mehr klimafreundliche Gerichte anzubieten? Schreibt je einen Tipp auf eine Sprechblase (siehe Kopiervorlage).

Entwerft ein Siegel für klimafreundliches Essen. Euer Siegel soll schnell zu erkennen sein.

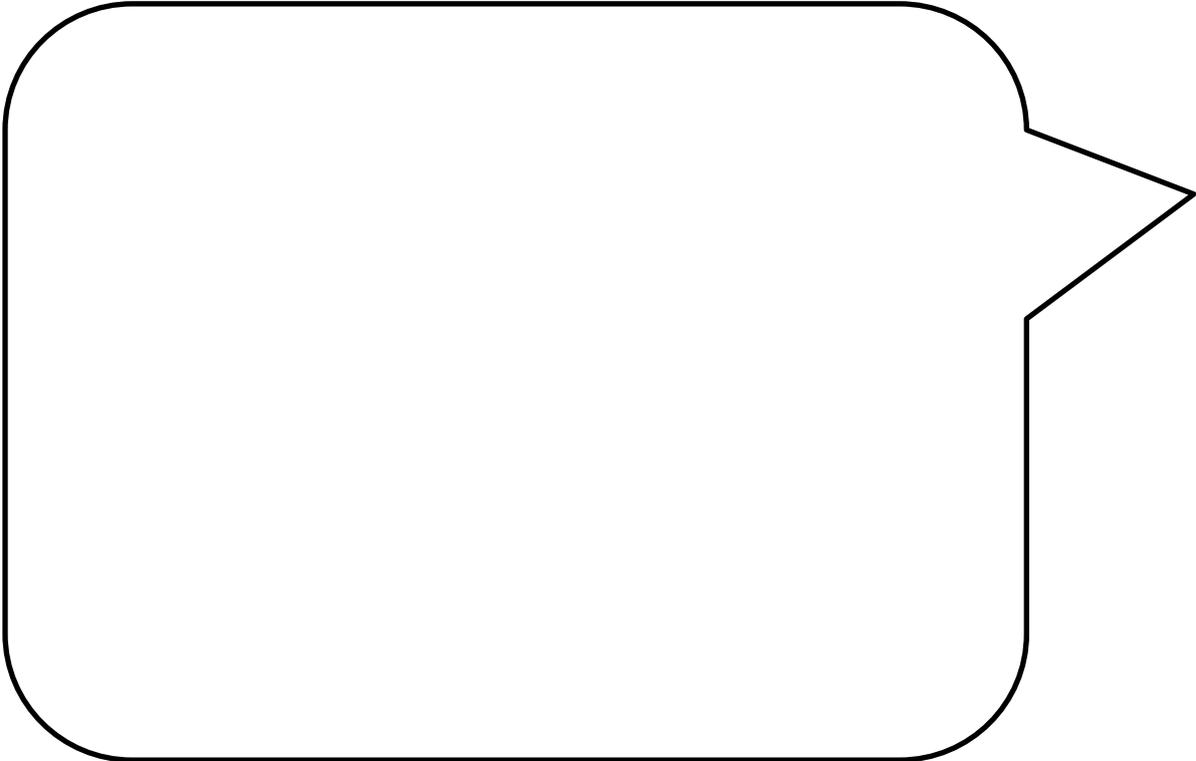
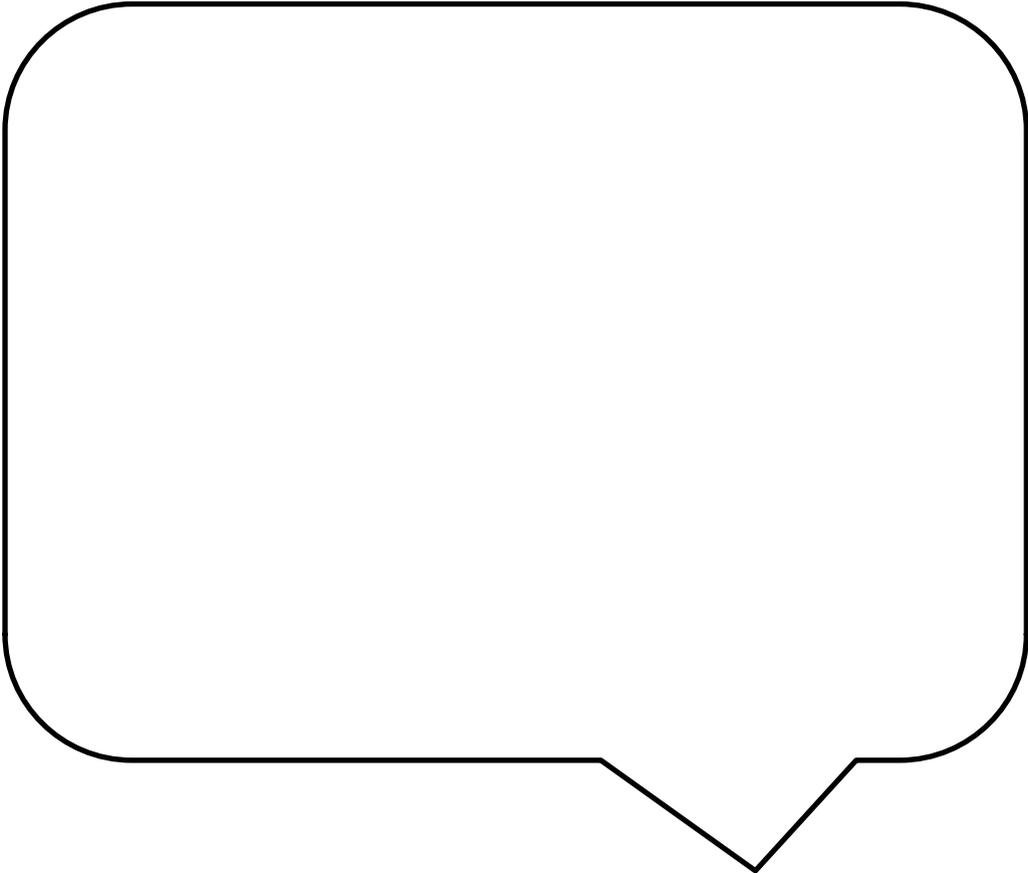
Erklärt und begründet die Tipps und die Auswahl des Siegels euren Mitschülern.



Quellen:

<https://www.klimateller.de> [aufgerufen am 14.01.2020]

https://www.bleibt-natuerlich.de/nachhall/der-klimateller/?fbclid=IwAR10PuC2KFEoACJwqUsmKNRu-QZGyic_YLR0UGqvVVEP1E9AA9w9mu1CUZg [aufgerufen am 14.01.2020]



Speiseplan Beispiel

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Schnitzel mit Rahmsoße, Brokkoli und Pommes Frites, Erdbeeryoghurt</p> <p><i>200g Schweinefleisch, 30g Paniermehl, 1 Ei, 80g Brokkoli, 150g Pommes Frites, 40g Sahne, 20g Butter, 20g Mehl, 150g Joghurt, 25g Erdbeeren</i></p>	<p>Hühnerfleisch "ungarisch" mit Paprika und Tomate, dazu Reis, Apfel</p> <p><i>200g Hühnchen Fleisch, 50g Paprika, 30g Zwiebel, 100g Tomatensoße, 100g Reis, 100g Apfel</i></p>	<p>Hähnchenkeule mit Reis und Kaisergemüse dazu Apfel</p> <p><i>200g Hühnchen Fleisch, 100g Reis, 40g Möhren, 40g Erbsen, 40g Blumenkohl, 20g Butter, 100g Apfel</i></p>	<p>Panierter Fisch aus Seelachs mit Sahne- Soße mit Kartoffelbrei dazu Banane</p> <p><i>200g Seelachs, 30g Paniermehl, 1 Ei, 80g Sahne, 20g Butter, 20g Mehl, 150g Kartoffeln, 20g Butter, 30g Milch, 110g Banane</i></p>	<p>Frikadelle vom Rind in Letschogemüse und Reis, dazu Schokojoghurt</p> <p><i>150g Rindfleisch, 60g Zwiebel, 1 Ei, 50g Paprika, 100g Tomatensoße, 100g Reis, 150g Joghurt, 25g Schokolade</i></p>
<p>Möhrencremesuppe danach Hefeklöße mit Blaubeerssoße, Erdbeeryoghurt</p> <p><i>120g Möhren, 30g Zwiebeln, 20g Butter, 65g Sahne, 125g Mehl, 60g Milch, 20g Butter, 15g Hefe, 1 Ei, 100g Blaubeeren, 40g Zucker, 150g Joghurt, 25g Erdbeeren</i></p>	<p>Pizza "Mozzarella" mit Blattsalat und Joghurt-Dressing, Apfel</p> <p><i>250g Mehl, 15g Hefe, 100g Tomatensoße, 100g Mozzarella, 60g Blattsalat, 40g Joghurt, 100g Apfel</i></p>	<p>Panierter Käse mit Salzkartoffeln, Sahne-Soße, Kaisergemüse und Apfel</p> <p><i>150g Käse, 30g Paniermehl, 1 Ei, 150g Kartoffeln, 40g Möhren, 40g Erbsen, 40g Blumenkohl, 20g Butter, 100g Apfel</i></p>	<p>Vegetarisches Chili mit Bohnen und Brot, Banane</p> <p><i>20g Mais, 20g Kidneybohnen, 20g Tomaten, 20g Paprika, 20g Zucchini; 30g Zwiebel, 50g Soja, 100g Tomatensoße, 50g Brot, 110g Banane</i></p>	<p>Spirelli an Spinat-Sahne-Soße dazu Schokojoghurt</p> <p><i>125g Nudeln Hartweizen, 20g Mehl, 20g Butter, 40g Sahne, 50g Spinat, 150g Joghurt, 25g Schokolade</i></p>
<p>Spirelli mit Lachs in Sahnesoße, Erdbeeryoghurt</p> <p><i>125g Nudeln mit Ei, 80g Lachs, 20g Mehl, 20g Butter, 40g Sahne, 150g Joghurt, 25g Erdbeeren</i></p>	<p>Gnocchi mit Käse-Sahne-Soße, Apfel</p> <p><i>150g Gnocchi (ohne Ei), 20g Mehl, 20g Butter, 40g Sahne, 50g Käse, 100g Apfel</i></p>	<p>Gnocchi mit Tomatensoße, Schokojoghurt</p> <p><i>125g Gnocchi (ohne Ei), 75g Tomatensoße, 100g Apfel</i></p>	<p>Maultaschen mit Gemüse gefüllt in Tomatensoße dazu bunter Salat (Eisberg, Tomate, Gurke), Banane</p> <p><i>125g Nudeln mit Ei, 25g Möhren, 25g Weißkohl, 75g Tomatensoße, 60g Blattsalat, 110g Banane</i></p>	<p>Spaghetti mit fruchtiger Tomatensoße und Reibe-käse, dazu Schokojoghurt</p> <p><i>125g Nudeln Hartweizen, 100g Tomatensoße, 50g Käse, 150g Joghurt, 25g Schokolade</i></p>

Lebensmittel	Einheit	CO ₂ e in g	Einheit	CO ₂ e in g	Einheit	CO ₂ e in g
Apfel	100g	24				
Banane	110g	51				
Blaubeeren	100g	50				
Blattsalat	60g	16				
Blumenkohl	40g	15				
Brokkoli	80g	35				
Brot	50g	63				
Butter	20g	242				
Ei	1	163				
Erbsen	40g	22				
Erdbeeren	25g	7				
Gnocchi	150g	151				
Hefe	15g	17				
Hühnchenfleisch	200g	903				
Joghurt	150g	333	40g	89		
Kartoffeln	150g	20				
Käse	150g	1.230	50g	410		
Kidneybohnen	20g	21				
Lachs	80g	571				
Mais	20g	10				
Mehl	250g	138	125g	69	20g	11
Milch 3,5% Fett	60g	118	30g	59		
Möhren	120g	38	40g	13	25g	8
Mozzarella	100g	675				
Nudeln (Hartweizen)	125g	160				
Nudeln mit Ei	125g	185				
Paniermehl	30g	30				
Paprika	50g	52	20g	21		
Pommes Frites	150g	862				
Reis	100g	258				
Rindfleisch	150g	2.533				
Sahne	80g	472	65g	384	40g	236
Schokolade	25g	100				
Schweinefleisch	200g	1.384				
Seelachs	200g	778				
Soja	50g	199				
Spinat	50g	7				
Tomaten	20g	10				
Tomatensoße	100g	78	75g	59		
Weißkohl	25g	7				
Zucchini	20g	4				
Zucker (Rübe)	65g	24	40g	14	25g	8
Zwiebel	60g	22	30g	11		

Angaben CO₂-Äquivalent aus App Klima Teller [Daten vom 28.01.2020] sowie von der Internetseite https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner [Daten vom 22.09.2020]