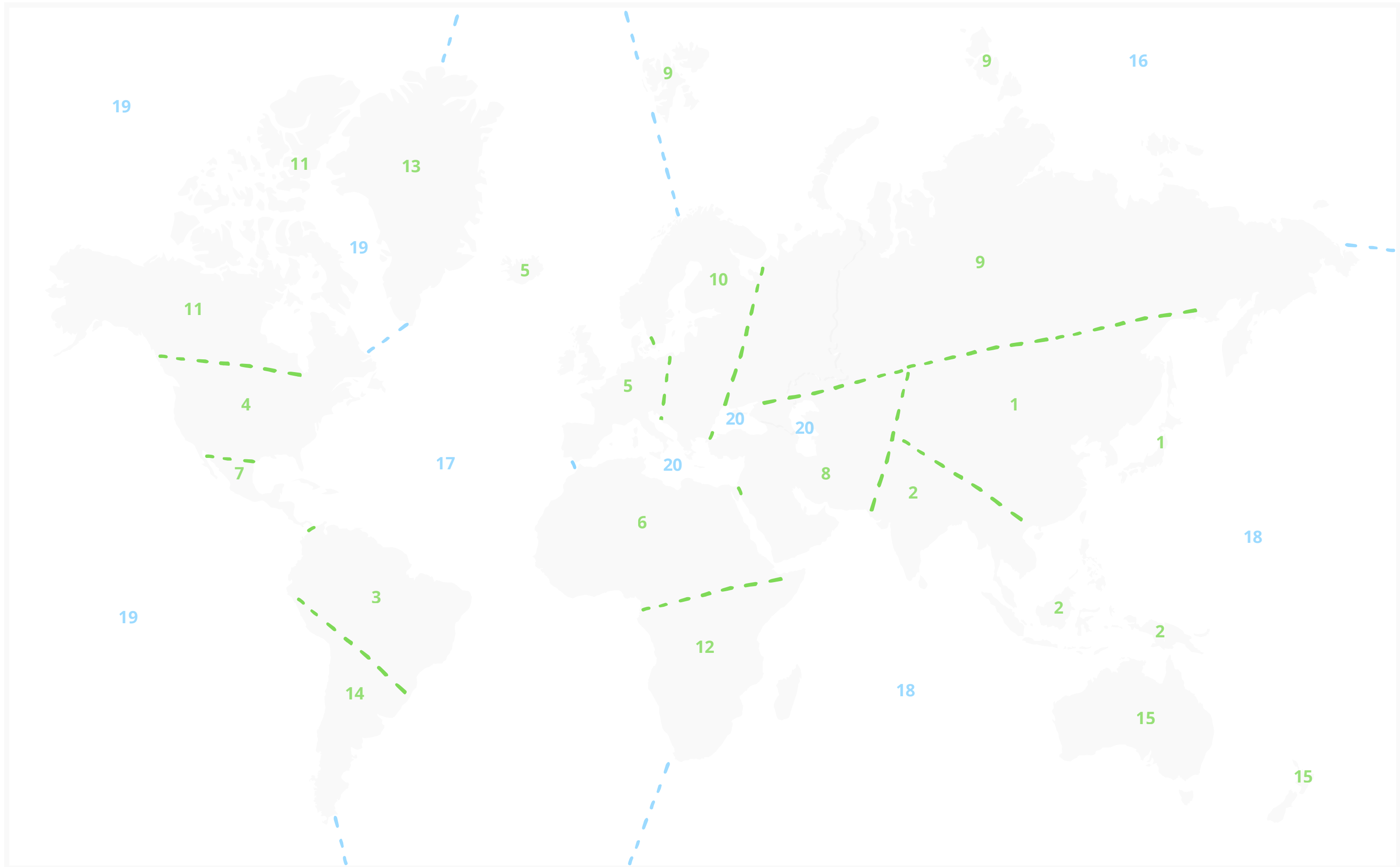


# DIE LIPPE IM WANDEL ERNÄHRUNGSCHALLENGE

Auf dieser Weltkarte gibt es 20 Regionen, die es auszumalen gilt. Auf der Rückseite dieses Zettels findest du 20 Aufgaben rund ums Thema nachhaltige Ernährung. Sobald du eine Aufgabe gelöst hast kannst du die dazugehörige Region auf der Weltkarte ausmalen. Je mehr Aufgaben du löst desto vollständiger wird deine Weltkarte! Zum Ausmalen benötigst du für die Landflächen einen grünen und für die Meere einen blauen Stift. Viel Spaß!



## WOCHE 1: KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG



Region auf  
der Weltkarte

<b>Montag:</b> Der Anteil des CO <sub>2</sub> -Ausstoßes für unsere Ernährung beträgt 25%. Schätze (auf dieser Seite: <a href="https://klimafreundlich-kueche.de/fakten.html">https://klimafreundlich-kueche.de/fakten.html</a> ) deinen CO <sub>2</sub> -Fußabdruck. Enttarne die drei klimarelevantesten Produkte in deinem Kühlschrank und überlege dir mögliche Alternativen. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Mach mit bei unserem Klimaquiz! (auf <a href="http://www.lippeimwandel.de">www.lippeimwandel.de</a> )	<input type="checkbox"/>	1
<b>Dienstag:</b> Mach einen Veggie-Day! Unter <a href="http://www.lippeimwandel.de">www.lippeimwandel.de</a> oder in der Wandel-Werkstatt findest du Rezepte. Falls du soziale Medien nutzt: Teile ein Foto von deinem vegetarischen Gericht. (Markiere uns und nutze #ErnährungschallengeLippe) <u>Für Fortgeschrittene:</u> Klimafreundliche Verwandlungsideen - Ersetze Klimaflops mit Klimatops. Details findest du auf: <a href="http://www.lippeimwandel.de">www.lippeimwandel.de</a>	<input type="checkbox"/>	2
<b>Mittwoch:</b> Falls du Kaffee trinkst: Probiere Getreidekaffee aus. Und falls du Milch trinkst: Probiere z. B. Hafermilch aus. Du kannst beides in der Wandel-Werkstatt testen. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Stelle selber Hafer- oder Soja-Milch her. Rezepte findest du hier: <a href="https://klimafreundlich-kueche.de/milch.html">https://klimafreundlich-kueche.de/milch.html</a>	<input type="checkbox"/>	3
<b>Donnerstag:</b> Falls du Fleisch und tierische Produkte verzehrst: Achte auf deren Herkunft und kaufe beim nächsten Einkauf regional und Bio ein. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Ernähre dich mindestens einen Tag komplett pflanzlich/ vegan.	<input type="checkbox"/>	4
<b>Freitag:</b> Trinke mindestens einen Tag lang Leitungswasser und recherchiere, wo es Refill-Stationen in deiner Nähe gibt. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Schau dich in deinem Kühlschrank und deiner Vorratskammer um und entscheide dich für drei Lebensmittel, die du ab jetzt nur noch in Bio kaufst.	<input type="checkbox"/>	5

## WOCHE 2: REGIONAL UND SAISONAL



<b>Montag:</b> Organisiere oder gestalte dir einen Saisonkalender. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Ernähre dich die ganze Woche über nur von regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Schaffst du es nur Dinge zu essen, die im Umkreis von 50 km wachsen?	<input type="checkbox"/>	6
<b>Dienstag:</b> Gehe heute zum Wochenmarkt und kaufe saisonales Obst und Gemüse. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Schau nach drei Gemüsesorten, die derzeit Saison haben und bereite ein Gericht daraus zu.	<input type="checkbox"/>	7
<b>Mittwoch:</b> Stelle Brotaufstrich her und/ oder backe ein Brot. Rezepte findest du auf <a href="http://www.lippeimwandel.de">www.lippeimwandel.de</a> oder bei uns in der Wandel-Werkstatt. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Informiere dich über die Klimabilanz von Äpfeln zu unterschiedlichen Jahreszeiten und über unterschiedliche Transport- und Lagerwege.	<input type="checkbox"/>	8
<b>Donnerstag:</b> Informiere dich über Solidarische Landwirtschaften – dort gibt es saisonales und regionales Bio-Gemüse: <a href="http://www.solawi-dalborn.org">www.solawi-dalborn.org</a> und: <a href="http://solawi-am-strothelbach.de">solawi-am-strothelbach.de</a> <u>Für Fortgeschrittene:</u> Erkundige dich nach Bauernhöfen, Landwirt*innen und Lebensmittel-Erzeuger*innen in deinem Umfeld, bei denen du direkt saisonale Produkte kaufen kannst.	<input type="checkbox"/>	9
<b>Freitag:</b> Erkundige dich in deinem Umfeld, ob jemand Obstbäume besitzt oder Gemüse anbaut. Austausch solcher Erzeugnisse ist umweltschonender als jeder Einkauf. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Nimm an der Ernte-Aktion der Wandel-Werkstatt teil. Wir sammeln Obst von Streuobstwiesen. Details findest du im Programmflyer/ auf unserer Website.	<input type="checkbox"/>	10



## WOCHE 3: GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

<b>Montag:</b> Besuche die Seite <a href="http://www.resterechner.de">www.resterechner.de</a> und informiere dich über die „Kosten“ des Wegwerfens. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Wirf die gesamte Woche über keine noch genießbaren Lebensmittel weg.	<input type="checkbox"/>	11
<b>Dienstag:</b> Informiere dich über Foodsharing und besuche den Foodsharing- Kühlschrank in der Wandelwerkstatt. (Öffnungszeiten: 16-19 Uhr). Dafür bekommst du einen Stempel! <u>Für Fortgeschrittene:</u> Besuche den Foodsharing-Kühlschrank in der Wandelwerkstatt (dafür bekommst du einen Stempel!) und koche ein Gericht aus nur geretteten Lebensmitteln.	<input type="checkbox"/>	12
<b>Mittwoch:</b> Vom Biohof Meiwes kannst du dich mit einer „Retter-Kiste“ beliefern lassen. Suche im Internet nach dem Angebot und informiere dich. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Registriere dich bei <a href="http://Foodsharing.de">Foodsharing.de</a> und schau nach, ob es einen Essenskorb in deiner Umgebung gibt, oder ob du einen Essenskorb anbieten kannst.	<input type="checkbox"/>	13
<b>Donnerstag:</b> Probiere es mal mit Haltbarmachen. Falls du z.B. zu viele Äpfel hast, mache Fruchtleider. Rezept: <a href="http://www.lippeimwandel.de">www.lippeimwandel.de</a> <u>Für Fortgeschrittene:</u> Vom Biohof Meiwes kannst du dich mit einer „Retter-Kiste“ beliefern lassen. Suche im Internet nach dem Angebot und suche zudem nach ähnlichen Angeboten, z.B. sirplus	<input type="checkbox"/>	14
<b>Freitag:</b> Durchforste den Inhalt deines Kühlschranks und bereite ein Gericht aus Resten zu. Rezepte: <a href="https://www.zugutfuerdientonne.de/beste-reste/">https://www.zugutfuerdientonne.de/beste-reste/</a> und: <a href="https://restegourmet.de/">https://restegourmet.de/</a> <u>Für Fortgeschrittene:</u> Informiere dich: Welche Initiativen gibt es noch, um Lebensmittelverschwendung einzudämmen? – Wer macht in Detmold mit?	<input type="checkbox"/>	15



## WOCHE 4: UNVERPACKT UND ENERGIESPAREND

<b>Montag:</b> Informiere dich auf <a href="https://klimafreundlich-kueche.de/retro.html">https://klimafreundlich-kueche.de/retro.html</a> über gute Tipps für klimafreundliches Einkaufen. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Sammle ab heute bis Freitag deinen ganzen Plastikmüll: Zähle die Teile & trage sie am Freitag UNTEN auf diesem Zettel ein. Prüfe, ob du Verpackungsalternativen finden kannst.	<input type="checkbox"/>	16
<b>Dienstag:</b> Verzehre in dieser Woche keine Fertiggerichte und achte auf möglichst wenige Verpackungen bei deinem Einkauf. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Recherchiere die Ausleihstationen für das Detmolder Lastenrad – und plane deinen nächsten Großeinkauf mit dem Lastenrad.	<input type="checkbox"/>	17
<b>Mittwoch:</b> Informiere dich über Unverpacktläden in deiner Nähe und falls einer in deiner Nähe ist besuche ihn. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Hol dir die Ökobilanz-Übersicht für Verpackungen in der Wandel-Werkstatt ab oder unter <a href="http://www.lippeimwandel.de">www.lippeimwandel.de</a> . Weitere Idee: Nimm an unserem Müllspaziergang teil. (siehe. Programmflyer und Website)	<input type="checkbox"/>	18
<b>Donnerstag:</b> Stelle dir eine "Unterwegs-Kombi" zusammen: Z. B. Mit Einkaufsbeutel, Trinkflasche, Brotdose, Stofftaschentüchern, etc. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Suche in deinem Haushalt nach fünf verschiedenen Verpackungsformen aus Plastik und entscheide dich für nachhaltigere Alternativen, z.B. Bienenwachstücher, Glasaufbewahrungsbehälter.	<input type="checkbox"/>	19
<b>Freitag:</b> Nimm dir vor, deine Wochenend-Einkäufe mit dem Fahrrad oder zu Fuß zu erledigen. <u>Für Fortgeschrittene:</u> Schau bei deinen Kosmetika und Waschmitteln, wo du Plastik sparen kannst, indem du z.B. Waschmittel selber macht.	<input type="checkbox"/>	20



Anzahl der Plastikmüllteile: \_\_\_\_\_