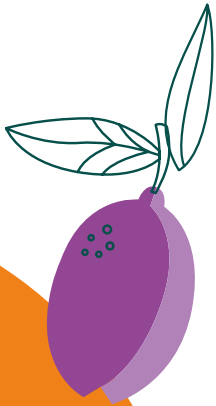
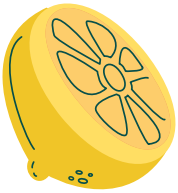
FRÜHSTÜCK MAL ANDERS





klimaschutz OBERES ZABERGÄU

HALLO ZUSAMMEN,

wir freuen uns sehr, euch in unserer Frühstücksbroschüre „Frühstück mal anders“ willkommen zu heißen!
Das Frühstück ist bekanntlich die wichtigste Mahlzeit des Tages und mit dieser Broschüre möchten wir euch Inspiration und Ideen für euren gelungen Start in den Tag geben.
Auf den folgenden Seiten findet ihr Informationen dazu, wie unsere Ernährung das Klima beeinflusst, leckere und einfach Rezepte, interessante Fakten sowie die Hofläden direkt bei uns in Güglingen und Pfaffenhofen.
Wir wollen mit unserem Klimascout-Projekt zeigen, wie ihr mit wenig Aufwand leckere Sachen fürs Frühstück zubereiten und zusätzlich Rücksicht auf das Klima nehmen könnt.
Die Broschüre soll Lust machen, neue Produkte auszuprobieren und sich Gedanken zu machen.
Und sie soll zeigen, dass man nicht einfach pauschal von guten oder schlechten Lebensmittel sprechen kann, sondern dass die Medaille meist zwei Seiten hat.

Wir wünschen euch viel Freude beim Blättern und Ausprobieren der Rezepte.

Liebe Grüße
euer Klimascout-Team

Jenny und Lucia

ERNÄHRUNG & KLIMA

Was wir essen, hat einen großen Einfluss auf unser Klima, da für Produktion, Verarbeitung, Verpackung und Transport von Lebensmitteln große Mengen CO_2 ausgestoßen werden:

- Tierische Lebensmittel brauchen viel Grünland und Ackerfläche und die Tiere selbst produzieren klimaschädliche Gase.
- Wir sind gewohnt, immer alles essen zu können, was es auf der Welt gibt. Dafür müssen die Lebensmittel über weite Strecken transportiert werden.
- Die Herstellung von Verpackungen, vor allem Plastik, kostet viel Energie. Zudem landet Plastik oft in Form von wasserunlöslichem Mikroplastik im Meer und reichert sich in den Organismen an.
- Für den privaten Einkauf der Lebensmittel werden häufig weitere Kilometer mit dem PKW gemacht.
- Jeden Tag werden Tonnen an Lebensmittel weggeworfen.

Dieser Verbrauch lässt sich reduzieren, wenn man die eigene Ernährung bewusst gestaltet. Ein paar Tipps und Anregungen soll diese Broschüre liefern.

FAKTENCHECK: regional - saisonal - international

Die Klimabilanz wird in CO_2-Äquivalenten angegeben, die sich aus den Schritten Anbau, Produktion und Transport bis zum Laden berechnen. Jährlich werden knapp 15 Millionen Tonnen Obst und Gemüse nach Deutschland importiert (statista), wodurch große Mengen Treibhausgase freigesetzt werden.

Regionale Lebensmittel sind aber nur dann in der Bilanz wirklich besser, wenn sie auch Saison haben. Wird z. B. ein Apfel bis März im Kühlhaus gelagert, hat er in der Summe schnell mehr CO_2 verursacht als ein importierter Apfel.

Eine sehr schlechte Bilanz haben auch Tomaten, die außerhalb der Saison im heimischen beheizten Gewächshaus wachsen (9200 g CO_2 /kg). Demgegenüber sind aus Spanien importiere Freilandtomaten deutlich besser (600g CO_2/kg), was die Klimabilanz angeht.

Fazit: Regional alleine ist erst einmal kein Garant für eine gute $C0_2$ Bilanz. Erst wenn Obst und Gemüse hier auch Saison haben, sind sie klimafreundlich.

Quelle: Universität Gießen, Ökologie und Landbau: Zahlen nach Pendos CO_2-Zähler (2007)

FAKTENCHECK: Milch und Alternativen

CO_2-Äquivalente pro Liter von Milch und Alternativen

Vollmilch: 1,63 kg CO_2
Sojadrink: 0,7 kg CO_2
Reisdrink: 0,94 kg CO_2
Mandeldrink: 0,8 kg CO_2
Haferdrink: 0,76 kg CO_2
Dinkeldrink: 0,81 kg CO_2

Aber die Bilanz ist nicht alles. Bedenken sollte man auch, dass der Sojaanbau zum Teil sehr problematisch ist. Die Produktion von Mandelmilch verbraucht sehr viel Wasser. Will man das Frühstück klimafreundlich gestalten, ist Hafermilch in Summe die beste Alternative, da Hafer regional angebaut wird.
(Quelle: WWF)

KAROTTENAUFSTRICH

Zutaten für 4 Portionen:

Zwiebeln	1
Möhren	250 g
Butter	25 g
Tomatenmark	80 g
Italienische Kräuter	1 TL
Salz	1 TL

Zubereitung:

Erst die Zwiebeln und die Karotten schälen, dann beides in kleine Würfel schneiden. Als nächstes Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Zuerst die Zwiebeln 2 Min. andünsten, dann die Karotten hinzufügen und diese weitere 2 Min. mit anbraten.

Dann 80 ml Wasser dazugebenund bei geschlossenem Deckel alles zusammen weitere 15 Min. dünsten. Ab und zu umrühren.

Dann den Topf vom Herd nehmen und Tomatenmark und Kräuter dazugeben. Nun alles fein pürieren und mit Salz abschmecken.
Den Aufstrich etwa 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Schmeckt super auf Vollkornbrot mit etwas Petersilie!

GRIESSBREI - VEGAN UND LECKER

Zutaten für 4 Portionen:

Kuhmilch oder Haferdrink	800 ml
Weichweizengrieß	80 ml
Zucker bzw. Vanillezucker	2 EL bzw. 2 Pck.
Salz	1 Prise
Butter/vegane Butter oder Haferblock	25 g

Zubereitung:

Die Milch mit Zucker/ Vanillezucker und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald die Milch kocht, Grieß unter Rühren einrieseln lassen und bis zum Aufkochen mit dem Schneebesen kräftig rühren.

Die Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist. Den Grießbrei entweder gleich in Portionsschüsseln geben oder in großer Schüssel abkühlen lassen.

Für ein Frühstück mit Sommerfeeling einfach noch heiß mit gefrorenen Himbeeren garnieren.

Ansonsten mit Zimt und Zucker oder selbstgemachtem Apfelkompott (Rezept rechte Seite) genießen.

HAUSSGEMACHTES HERBST-APFELKOMPOTT

Zutaten für 10 Portionen:

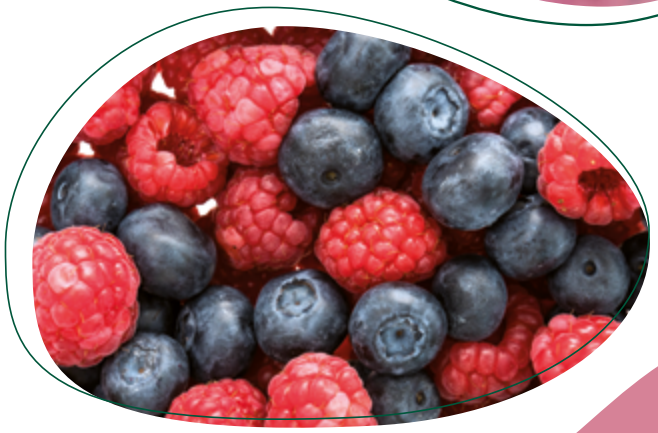
Äpfel (Sorte nach Geschmack)	2 kg
Zimt	1 TL
Zucker nach Bedarf, bei süßen Äpfeln oft gar nicht nötig	

Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit ca. 0,5 Liter Wasser und Zimt aufkochen und dann bei kleiner Hitze solange köcheln lassen, bis die Apfelstückchen ganz weich sind.
Wer mag, püriert die gekochten Äpfel noch zu Mus.

In Stilgläser gefüllt mit Joghurt, Quark, pflanzlichen Alternativen oder Müsli servieren.
Das Mus lässt sich auch problemlos in Portionen einfrieren.

Kocht man es mit reichlich Zucker ist es auch heiß abgefüllt in Gläsern länger haltbar.



SCHNELLER SOMMER-BEEREN-SMOOTHIE

Zutaten für 4 Portionen:

Heidelbeeren	40 g
Himbeeren	85 g
Honig	1 TL
Naturjoghurt oder vegane Milchalternative (siehe S. 3)	230 g

Zubereitung:

Die Heidelbeeren in einen Mixer geben und kurz pürrieren.
Die Himbeeren, Honig und Naturjoghurt dazu geben und ebenfalls fein pürrieren. In ein Glas füllen und zum Frühstück oder zwischendurch mit frischer Minze servieren.

Außerhalb der Saison sind tiefgekühlte Beeren eine gute Alternative. Süßen kann man alternativ auch mit Banane. Trotz Import sind Bananen in der CO_2 Bilanz mit 0,6 kg/pro Kilogramm Bananen im guten Mittelfeld.

FAKTENCHECK: Fleisch und Alternativen

Ein großer Anteil der globalen Treibhausgasemissionen geht auf unser Ernährungssystem zurück.

Die Zahlen variieren je nach Berechnungsart, aber mit einem Drittel bis einem Viertel ist der Anteil in jedem Fall sehr hoch. Der größte Anteil verursacht davon die Tierproduktion, womit der CO_2-Fußabdruck von Fleisch im Vergleich zur gleichwertigen Menge an Proteinen aus nicht tierischen Produkten um ein Vielfaches höher ist. Das liegt an der Futtermittelproduktion sowie der Methanproduktion der Tiere selbst.

Rindfleisch (Ø)	13,6	Gemüseschnitzel	1,3
Hähnchen (Ø)	5,5	Tofu	1,0
Schweinefleisch (Ø)	4,6	Bratling auf Sojabasis	1,1
Wurstaufschnitt (Rind)	7,9	Wurst-Ersatz	1,7
Bratwurst (Ø)	2,9	Tempeh	0,7

CO_2-Fußabdrücke von ausgewählten Fleisch- und Fleischersatzprodukten „an der Supermarktkasse“ in Deutschland in Kilogramm CO_2-Äquivalenten pro Kilogramm Lebensmittel. Bezugsjahr: 2019 (ifeu)

FAKTENCHECK: Fleisch und Alternativen

Trotz der besseren Klimabilanz veganer Produkte muss das Fleisch auch beim Frühstück nicht ganz gestrichen werden:

Eine Reduzierung auf 400 Gramm pro Kopf und Woche von derzeit einem Kilogramm wäre ein großer Schritt. Auch der Flächen- und Wasserverbrauch bei pflanzlicher Ernährung ist deutlich geringer. Bei Sojaprodukten sollte man allerdings auf die Herkunft achten, da der Einsatz von Monokulturen und Rodungen von Wald die Schattenseiten des Eiweißlieferanten sind.

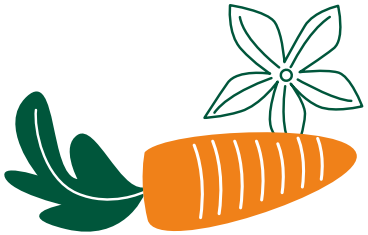
Ein Nachteil der Ersatzprodukte ist, dass sie oft hochverarbeitet sind und viele Zusatzstoffe enthalten. Mit etwas Übung und passenden Rezepten lassen sich viele fleischlose Gerichte mit Naturtofu, Seitan, Hülsenfrüchten und Gemüse selbst zubereiten. Dann sind sie in jedem Fall guten Gewissens zu genießen.

Weiterführende Literatur und Links für eine klimafreundlichere Ernährung sind auf Seite 16 zu finden.

UM DIE ECKE : Einkaufen beim Erzenger

Der Einkauf direkt beim Erzeuger bringt kurze Transport- und Einkaufswege und über die Herkunft und Qualität der Produkte muss man sich kaum Gedanken machen. Ein großer Vorteil ist auch, dass direkt vermarktetes Obst und Gemüse zur richtigen Zeit geerntet und damit saisonal ist.
Durch den Einkauf in Hofläden unterstützt ihr die lokale Landwirtschaft und tragt zur Erhaltung unserer Kulturlandschaft bei. Kinder lernen zudem automatisch, wann und wo die Lebensmittel herkommen. Im ländlichen Raum – auch hier im Zabergäu – gibt es viele Möglichkeiten, alles für ein tolles Frühstück, direkt beim Erzeuger einzukaufen.

Hier findet ihr nicht nur frisches Obst und Gemüse, sondern auch eine Vielzahl weitere Produkte wie hausgemachte Marmelade, frische Eier, Honig und vieles mehr.....



HOFLÄDEN IN DER REGION

1 - Gerhard Volland (Heilbronner Str. 24, Pfaffenhofen)
Obst und Gemüse und Backwaren

2 - Milchautomat (24 h) (Benzbachhof Pfaffenhofen)

3 - Henbach (Brackenheimer Str. 28, Weiler)
Kartoffeln, Zwiebeln, Gemüse nach Jahreszeit, Eier und Nudeln

4 - Regionales vom Schusterhof (Stockheimer Str. 32, Güglingen)
Obst, Eier, Nudeln, Marmelade, Nudeln usw.

5 - Honig vom Imker (Reisenbergstr. 7, Güglingen)

6 - Eier ab Hof (Im Schleebaum 1, Güglingen)

7 - Genuss-Hüttle (Balzhof 2, Cleebronn)
Große Auswahl an Obst und Gemüse der Saison, Eis, Nudeln, regionale Feinkost, Kühlwaren u. v. m.

LOKALE LÄDEN VOR ORT

1 - Bäckerei - Konditorei Bürk (Heilbronner Str. 6, Güglingen

2 - Backstube Hermann Härtdner (Stadtgraben 10, Güglingen)

3 - Bäckerei Öhler (Marktstr. 27, Güglingen)

4 - Bäckerei und Lebensmittel Wahl (Maulbronner Str. 8, Pfaffenhofen)

5 - Gutkauf Lebensmittel (Brackenheimerstraße 38, Frauenzimmern)

6 - Metzgerei Reinwald (Marktstr. 31, Güglingen)

7 - Genuss & Kultur (Gartenstr. 49, Güglingen)

Aber auch im Supermarkt kann man immer mehr regionale Lebensmittel einkaufen. Leider sind die Siegel zur Regionalität oft noch nicht so aussagekräftig.
Unter www.gemeinschaftsmarketing-bw.de findet man interessante Informationen rund um das relativ gut bewertetet Label „gesicherte Qualität Baden-Württemberg“.
Auch das Bundeszentrum für Ernährung (www.bzfe.de) hat unter dem Reiter Nachhaltiger Konsum eine lesenswerte Rubrik „Orientierung beim Einkaufen“.

WIR DANKEN FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG:

Riedinger

AKG Achauer Kompostierungs GmbH & Co. KG

AFRISO

Bürk Bäckerei • Konditorei • Café

Backstube Hermann Härtdner

hep solar

Dieter Schnader GmbH Gebäudereinigung

Layher Mehr möglich. Das Gerüst System.

Münch Gärtnerei & Floristik

WAHL

INFOS: klimafreundliche Ernährung

Weiterführende Literatur und Links:

Im Internet gibt es vielerlei Unterstützung und interessante Infos zur Ernährung.

Ansprechende Wochenmenüs für eine klimafreundliche Ernährung (mit und ohne Fleisch) sind auf der Seite des WWF **www.wwf.de** mit dem Stichwort „Besseresser“ zu finden.

Das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft ist errreichbar unter **www.landwirtschaft.de**

Das Bundeszentrum für Ernährung verfolgt anschaulich und informativ alles, was zum Frühstück gehört auf seinem Weg auf unsere Teller: **www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/**

Das Umweltbundesamt hat ebenfalls gute Tipps und Zusammenfassungen zum Thema Klima und Ernährung. **www.umweltbundesamt.de**

Wer tiefer in die Wissenschaft einsteigen möchte, sollte sich auf der Seite vom Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg umschauen: **www.ifeu.de**

Der Gemeindeverwaltungsverband Oberes Zabergäu, zu dem Güglingen, Pfaffenhofen und Zaberfeld gehören, setzt sich aktiv für den Klimaschutz ein.

Warum Klimaschutz?

Ziel des Landes Baden-Württemberg ist die Treibhausgasneutralität bis zum Jahr 2040. Ein Kraftakt für alle Akteure in den Kommunen. Auch Bürgerinnen und Bürger sind an vielen Stellen verpflichtet, Maßnahmen zum Klimaschutz umzusetzen, die oft mit Kosten und Unsicherheiten verbunden sind.

Das Klimaschutzmanagement Oberes Zabergäu bietet Unterstützung bei diesen Themen an:

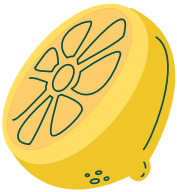
- Klimaschutzkonzept
- Photovoltaik
- Heizen und Sanieren
- Elektromobilität
- EnergieSTARTberatung
- kommunale Wärmeplanung
- Klimascouts
- Biotopverbund

und weitere Projekte

klimaschutz OBERES ZABERGÄU

Ausführliche Infos auf der Homepage von Klimaschutzmanagerin Serina Hirschmann www.gvvoz.de/klima

Foto: Lina Bihr, Fotomanufakt, Lauffen



klimaschutz
OBERES
ZABERGÄU

Klimaschutzmanagement -
Gemeindeverwaltungsverband Oberes Zabergäu
Stadtverwaltung Güglingen | Marktstraße 19-21 | 74363 Güglingen
Homepage: www.gvvoz.de/klima
Telefon: 07135 108-69

Gefördert durch:

Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz

NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages