



Klimafreundlich speisen in Mensa am Adenauerring:

## Aktionstage Ernährung

Leckere Gerichte, Ausstellung und flotte Rezeptideen

**Vegetarisch, bio, Paläo, Rohkost oder Verzicht auf Kohlenhydrate... Ernährungskonzepte gibt es eine Menge und ständig kommt ein neues hinzu, das uns Gesundheit, Schönheit und Fitness bis ins hohe Alter verspricht.**

Nun auch noch „klimafreundlich“? Im Unterschied zu den oben genannten Konzepten liegt hier der Fokus auf einem klimaschonenden Speiseplan. Weniger Milchprodukte, weniger Fleisch, dafür mehr Gemüse und Obst der Saison, möglichst in der Region produziert. Das Schöne dabei ist: so kommen Lebensmittel ausgereift und frisch im Laden an, schmecken besser und sind voller Vitamine. Dieser Konsum ist nicht nur klimafreundlich, sondern obendrein äußerst gesund.

Den hohen Fleischkonsum in Deutschland von durchschnittlich circa 60 Kilogramm pro Kopf (im Jahr 2014) sehen nicht nur Ärzte und Tierschützer kritisch. Klimaforscher belegen, dass durch die Produktion von Fleisch mehr klimaschädliche Gase entstehen, als durch unseren gesamten Verkehr.

Etwas weniger Fleisch und Molkeprodukte auf dem eigenen Teller helfen also bereits viel gegen den Klimawandel, wenn alle mitmachen. Wie gut das schmeckt, können Studierende in der Mensa am Adenauerring am 2. und 3. Juni ausprobieren.

Die Köche in den Mensen des Studierendenwerks Karlsruhe arbeiten nicht nur während dieser Aktionstage umweltbewusst. Hier werden auch sonst Lebensmittel aus biologischer Herkunft und aus regionaler Ernte verarbeitet. Studierende können fairen Kaffee trinken und das Fleisch auf dem Teller stammt aus tiergerechter Haltung in Baden-Württemberg. Für das Studierendenwerk Karlsruhe war es deswegen keine Frage, sich an der diesjährigen Klimakampagne zu beteiligen.

An beiden Tagen verdeutlicht im Foyer der Mensa eine Ausstellung des Ernährungszentrums im Landkreis Karlsruhe die Hintergründe der klimafreundlichen Ernährung. Kochbücher mit originalen Rezepten zeigen, wie man selbst kreativ klimafreundlich kochen kann. Studierende können



NASCHEN von vielerlei Obst und Gemüse: Bürgermeister Klaus Stapf genießt Gesundes auf einem Wochenmarkt und begeistert so kleine Mädchen und Jungen. Foto: Fränkle

die Bände nach Hause mitnehmen, solange der Vorrat reicht.

Und damit keine Reste der Essen weggeworfen werden müssen, können diese in den „HeldeNI-Boxen“ der baden-württembergischen Nachhaltigkeitsstage mit nach Hause genommen werden. Die Aktion von Studierendenwerk Karlsruhe, Ernährungszentrum im Landkreis Karlsruhe und dem städtischen Umwelt- und

Arbeitsschutz im Rahmen der Karlsruher Klimakampagne ist dieses Jahr auch einer der Karlsruher Beiträge zu den baden-württembergischen Nachhaltigkeitsstagen am 3. und 4. Juni 2016. -UA-

Klaus Stapf lädt ein:

## Es lohnt sich, machen Sie mit!

Klimaschutz lebt von Vielfalt

Auf die neuen Aktionen der Karlsruher Klimakampagne freut sich Umwelt-Dezernent Klaus Stapf: „Wir haben ein Programm für die ganze Familie zusammengestellt“, so sein Fazit. „Unsere Klimakampagne bietet vielfältige Anregungen, um Klimaschutz im persönlichen Alltag individuell nach den eigenen Bedürfnissen umzusetzen. Themen wie Essen und Trinken berühren einfach alle. Klimafreundliche Ernährung ist so einfach und schmackhaft umsetzbar. Der erste Aktionstag wird das beweisen. Die zweite Aktion lässt uns Energie ganz hautnah erfahren – speziell für Kinder mit jeder Menge Spaß und guter Laune. Eine Premiere in Karlsruhe ist der Türkisch-Deutsche Umwelttag im Oktober, auf den ich mich besonders freue. Denn Klimaschutz ist unserer Stadt und für unsere Stadt lebt von der Integration aller Bürgerinnen und Bürger und von ihren kreativen Beiträgen, die sie im eigenen Alltag umsetzen.“

Geplant hat die drei Aktionstage der Umwelt- und Arbeitsschutz. Infos bietet die Internetseite [www.ich-mach-klima.de](http://www.ich-mach-klima.de).

## Bist du klima-stark?

Ein Tag voller Energie im Kinderzirkus Makkaroni

Am 21. Juli gibt die Karlsruher Klimakampagne von 10 bis 16 Uhr im Kinderzirkus Makkaroni die Manege frei für einen Aktionstag rund um das Thema Energie. Kurz vor den Sommerferien können Karlsruher Kinder und Jugendliche von acht bis 14 Jahren interaktiv und spielerisch ganz viel über Energie erfahren, von der (Selbst-)Erzeugung über die Nutzung bis hin zu den Kosten. Die Veranstalter vom Umwelt- und Arbeitsschutz der Stadt haben für diesen Tag im Zirkuszelt Makkaroni im Otto-Dullenkopf-Park einen Parcours vorbereitet, auf dem sich die jungen Klimaschützerinnen und -schützer selbst erproben können:

Schaffst du es, auf einem Fahrrad sitzend sechs Glühlampen zum Leuchten zu bringen? Wie lange brauchst du, um dir mit dem Mixer-Fahrrad dein eigenes Smoothie aus frischen Früchten zu erstrampeln? Bei unseren Bastelangeboten lernt ihr viel über Sicherheit beim Umgang mit Elektrogeräten und ihr könnt aus selbst mitgebrachten, kaputt gegangenen kleinen Elektrogeräten etwas völlig Neues zusammenbauen, -schrauben und -löten. Ob das Gerät nachher trötet, blinkt oder hupt oder alles zusammen, hängt ganz von eurer Kreativität ab. Das Produkt eurer

Gruppenarbeit dürft ihr dann natürlich mit nach Hause nehmen. Ihr macht Experimente mit erneuerbaren Energien und erfahrt dabei, wie Energie erzeugt wird. Ein Riesenspaß wird für euch die Fahrrad-Carrera-Bahn sein. Ihr müsst den Strom für euer Rennauto per Tretennergie auf dem Fahrrad sitzend selbst erzeugen und dabei sehr geschickt – mal schnell und mal langsam tretend – um die Ecken lenken, damit es nicht aus der Spur gerät. Vom Kinderzirkus Makkaroni gibt es dann außerdem noch tolle Angebote und eine Überraschung dazu. Mit all diesen Angeboten lernt ihr viel über den Stromverbrauch in eurem alltäglichen Leben. Ihr erfahrt, wie viel Muskelkraft und Zeit es braucht, um den erforderlichen Strom zum Antrieb eines Elektrogerätes zu erzeugen und natürlich auch immer, warum es sich lohnt, mit Strom sparsam umzugehen.

Teilnehmen könnt ihr als Gruppe, oder ihr kommt einfach mit euren Eltern vorbei.

Am besten meldet ihr euch direkt bei uns an, entweder per E-Mail unter: [Umwelt-Arbeitsschutz@karlsruhe.de](mailto:Umwelt-Arbeitsschutz@karlsruhe.de) oder unter der Telefonnummer 133-3101. Die Teilnehmerzahl ist auf 200 Kinder und Jugendliche begrenzt. -UA-

## Hand in Hand für die Schöpfung

Türkisch-Deutscher Umwelttag im Oktober auf dem Friedrichsplatz zum Mitmachen

Zum Abschluss der Klimakampagne 2016 wird der Friedrichsplatz bunt und lebendig: Am Samstag, 15. Oktober, findet zwischen 14 und 18 Uhr in Karlsruhe der erste Türkisch-Deutsche Umwelttag statt. Um 14 Uhr eröffnen Bürgermeister Klaus Stapf und der Generalkonsul der Republik Türkei, Rifat Cem Örnekol, das grüne Umweltspektakel. Viele türkische Vereine in Karlsruhe bieten selbst hergestellte Köstlichkeiten zum Verkauf an. Zahlreiche Umweltgruppen laden an ihren Ständen zu Mitmachaktionen, Spielen und Informationen rund um Klimaschutz und Umwelt ein. Beim ADFC können Erwachsene sich zu Radfahrkursen anmelden. VCD und Greenpeace sind mit Tipps für einen nachhaltigen Lebensstil dabei. Das Amt für Abfallwirtschaft zeigt, wie Abfalltrennung und Klimaschutz zusammenhängen. Führungen im benachbarten Naturkundemuseum werden angeboten, Apfelsorten können beim Bezirksverband der Gartenfreunde probiert, weitere Köstlichkeiten beim Weltladen entdeckt und Tipps bei einer Ernährungsberaterin abgefragt werden. Das Waldklassenzimmer ist dabei und die Mobis stellen ihren Bus samt Spielen für Kinder auf. Gegen 15 Uhr werden die Preisträger des Klima-Gewinnspiels (siehe Coupon auf dieser Seite) per Los ermittelt.



ÄHNLICH wie beim türkisch-deutschen Umwelttag in Berlin geht es am 15. Oktober auf dem Friedrichsplatz zu. Foto: Yesil Cember

Die türkisch-deutsche Umweltorganisation Yeşil Çember (Türkisch für „Grüner Kreis“) und der städtische Umwelt- und Arbeitsschutz arbeiten dabei Hand in Hand. Auch der türkische Generalkonsul Rifat Cem Örnekol unterstützt diesen Aktionstag und wünscht sich eine rege Beteiligung der türkischstämmigen Bevölkerung in Karlsruhe: „Ich freue mich, dass in Karlsruhe ein Türkisch-Deutscher Umwelttag stattfindet. Diese Initiative der Stadt Karlsruhe ist wirklich sehr fördernd für das interkulturelle Zusammenleben. Ich bin mir sicher, dass der

Umwelttag viele türkische Besucher haben wird. Denn Umweltschutz geht uns alle etwas an. Ich wünsche dem Umwelttag viel Erfolg und hoffe, dass es in Zukunft noch weitere Türkisch-Deutsche Umwelttage in Karlsruhe geben wird.“ Die Veranstalter wollen türkischstämmige Bürgerinnen und Bürger der Stadt für den Klimaschutz im Alltag stärker gewinnen. Außerdem hoffen sie auf ein besseres Kennenlernen und einen regen Austausch der Umweltgruppen mit Bürgerinnen und Bürgern mit ausländischen Wurzeln. -UA-

## Vegan leben tut uns allen gut

Vegane Kochbücher sind Bestseller, der Umsatz von Fleischalternativen explodiert. Allein in Karlsruhe eröffneten letztes Jahr drei vegane Gaststätten. Der Trend scheint unaufhaltsam: In Deutschland ernähren sich laut VEBU (Vegetarierbund Deutschland) rund acht Millionen Menschen fleischfrei. Klar, dass eine rein pflanzliche Ernährung die tierfreundlichste ist. Aber sie ist auch klimafreundlich: Allein die Produktion von einem Kilo (kg) Rindfleisch steht für die Emission von bis zu 28 kg Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>-Äquivalenten). Insgesamt verursacht eine Ernährung mit Fleisch durchschnittlich 566 kg CO<sub>2</sub> pro Kopf und Jahr, während eine vegetarische mit nur 289 kg CO<sub>2</sub> und eine vegane (die ganz ohne tierische Produkte auskommt) mit nur 75 kg CO<sub>2</sub> zu Buche schlägt. Grund: die enorme Ressourcenverschwendung der Fleischproduktion: Nahrungsmittel werden an Tiere verfüttert, dabei gehen 80 Prozent der Futtermittelenergie verloren. In außereuropäischen Ländern werden riesige Waldgebiete für Weideflächen gerodet. Hierzulande gibt es Proteste gegen nicht artgerechte Tierhaltung. Die Gruppe „Karlsruhe vegan“ zeigt mit Angeboten wie Veggie-Treffen, Gourmet-Abenden, Mitbring-Brunch und Schnupperwochen, wie einfach und köstlich vegane Küche ist ([www.karlsruhe-vegan.org](http://www.karlsruhe-vegan.org)). -BB-



PER MUSKELKRAFT versorgen Pedalritter Autos der Carrerabahn umweltfreundlich und schnell mit Energie. Foto: pr

## Auszeichnung für Energiesparhäuser

In Zeiten der Energiewende und des Klimawandels ist energieeffizientes Bauen wichtig. Die Klimahauskampagne der Stadt demonstriert dies mit realisierten Beispielen, 2016 bereits zum zweiten Mal. Gesucht werden Eigentümer, die besonders energieeffizient gebaut oder ihr Haus umfassend energetisch saniert haben. Bei Erfüllung bestimmter Voraussetzungen erhalten sie das Gütesiegel „Klimahaus Baden-Württemberg“. Dazu gehört ein schönes Hausnummernschild, mit dem das Gebäude als Vorbild für den Klimaschutz ausgewiesen wird. Die Teilnahme ist kostenlos. Rund 40 Häuser in Karlsruhe tragen die Auszeichnung bereits. Kooperationspartner sind die Landesenergieagentur KEA und die Karlsruher Energie- und Klimaschutzagentur. Infos und das Antragsformular unter: [www.karlsruhe.de/klimahaus](http://www.karlsruhe.de/klimahaus). -UA-

## Was Wann Wo

Die Termine der Klimakampagne 2016 im Überblick:

- 2. und 3. Juni von 10 bis 16 Uhr: Ernährungstage in der Mensa am Adenauerring, Straße am Forum
- 21. Juli von 10 bis 16 Uhr: Energietag im Zirkus Makkaroni, Otto-Dullenkopf-Park
- 15. Oktober von 14 bis 18 Uhr: Türkisch-Deutscher Umwelttag auf dem nördlichen Friedrichsplatz, Erbprinzenstraße

Alles Weitere zum Klimaschutz in der Fächerstadt ist im Internet unter der Adresse: [www.karlsruhe-macht-klima.de](http://www.karlsruhe-macht-klima.de) zu finden.



## Gewinnspiel

Das können Sie gewinnen:

Klimafreundliche Helfer für den Alltag



So können Sie gewinnen!

Beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. In welchen zwei Monaten haben einheimische Erdbeeren Hochsaison und schmecken am besten?  
Antwort: \_\_\_\_\_
2. Wie lange müssen durchschnittlich Radelnde in die Pedale treten, um 0,1 Liter Wasser von Zimmertemperatur zum Kochen zu bringen?  
Antwort: ungefähr \_\_\_\_\_ Minuten

Hilfestellungen finden Sie bei den Aktionstagen der Klimakampagne 2016 im Juni und Juli (siehe Terminkalender) oder auf unserer Homepage [www.ich-mach-klima.de](http://www.ich-mach-klima.de)

Bringen Sie den ausgefüllten Coupon zum Deutsch-Türkischen Umwelttag am 15. Oktober auf dem Friedrichsplatz ab 14 Uhr mit und werfen ihn in die Lostrommel am Stand des Umwelt- und Arbeitsschutzes. Die Verlosung findet um 15 Uhr statt.

\* Gewinnen kann nur, wer anwesend ist. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Beschäftigte der Stadt Karlsruhe sind von dem Gewinnspiel ausgeschlossen.