

PROJEKTIDEE für „KLIMA meets FOOD: Projekte und Ideen zur nachhaltigen Ernährung“

Favoritner KLIMASCHUTZPREIS Mai 2024

Einreichung BRG Pichelmayergymnasium Klasse 4Brg - im Biologie spezial Unterricht (April/Mai 2024) entwickelt!

Schülerinnen und Schüler:

BILIK Eymen, FILIPOVIC Antonio, GHOTRA Harman, GRADL Isabella, JAKUPOVIC Davud, KALTENBACHER Zara, KISS Adam, KUCS Nikolas, KUTTNER Lilian, MÄRTIN Dominik, MEMEDOSKI Hamza, MOHR Benjamin, ÖZDEMIR Melih, REITER Emma, RÖSNER Hannah, SAVONITH Katharina, SKENDER Jasin, TEGLAS Sarah, ZERZAN Lea

AKTIONSPLAN für SCHULEN in FAVORITEN

„ERNÄHRUNG HILFT KLIMA“ – Eine Anleitung, um selbst einen Beitrag zu leisten!

ZIELE: Essgewohnheiten schrittweise klimagerecht umstellen!

Innerhalb von 3 Monaten auf 3 Tage pro Woche vegetarisch/vegan umstellen!

MONAT 1: 1Tag pro Woche vegetarisch/vegan ernähren

MONAT 2: 2Tage pro Woche vegetarisch/vegan ernähren

MONAT 3: 3 Tage pro Woche vegetarisch/vegan ernähren

1 – VORTEILE VEGETARISCHER/VEGANER ERNÄHRUNG FÜR ´S KLIMA

KOMMUNIZIEREN:

Klassische und moderne Kommunikationskanäle nutzen

2 – REZEPTE AUSPROBIEREN UND AUSTAUSCHEN z.B. im SCHÜLER:INNENBLOG

„Sellerieschnitzel statt Wiener Schnitzel“

3 – GESUNDE JAUSE MITNEHMEN plus Angebot vegetarischer/veganer Produkte im Buffet erhöhen = MACHT DER KONSUMENT:INNEN

4 – FINANZIELLER VORTEIL VEGETARISCHER/VEGANER ERNÄHRUNG

5 – EXOTISCHE ALTERNATIVEN AUSPROBIEREN bzw. BEWERBEN

6 – PLAN UMSETZUNG KONKRET

1 – VORTEILE VEGETARISCHER/VEGANER ERNÄHRUNG FÜRS KLIMA

KOMMUNIZIEREN:

inkl. Kommunikationskanäle nutzen

von Zara, Katharina, Emma & Davud (Bsp. für Vorteile Gesundheit)

- + Geringerer Energie- und Rohstoffeinsatz
- + Vegetarier brauchen im Vergleich zu nicht Vegetariern weniger Ressourcen
- + Größerer Energie-Ertrag pro Fläche
- + Weniger belastende Abfälle
- + Durch intensive Tierhaltung entsteht eine Belastung für Wasser, Boden, Luft
- + Vegetarisch/Vegane Ernährung unterstützt den Tierschutz
- + Lindert Welthunger
- + Fördert Nachhaltigkeit

Gründe für den Verzicht auf Fleisch



Tierleid



Hormon-
einsatz



Einsatz von
Antibiotika



Gesundheits-
vorsorge



Lebensmittel-
skandale



Umwelt- und
Naturschutz



Welthunger und
Verschwendung



Verschmutzung

Gesundheitswissen

VORTEILE

Vorteile vegetarische Ernährung für Umwelt

Du reduzierst durch deine Umstellung Treibhausemissionen – Die Fakten:

Geringerer Energie- und Rohstoffeinsatz

Vegetarier:innen brauchen im Vergleich zu nicht Vegetarier:innen weniger Ressourcen

Größerer Energie-Ertrag pro Fläche

Weniger belastende Abfälle

Durch intensive Tierhaltung entsteht eine Belastung für Wasser, Boden, Luft

Und nicht zuletzt – der Klimawandel

Vor allem durch Rinderhaltung kommt es zu enormen Methan Emissionen und somit wir der Klimawandel vorangetrieben

Vorteile veganer Ernährung für Umwelt

Eine vegane Ernährung produziert laut Umweltbundesamt rund 40 % weniger CO₂-Emissionen.

Dein veganer Lebensstil schützt das Klima und reduziert deinen ökologischen Fußabdruck.

Denn für die Haltung und Züchtung von Nutztieren werden enorme Mengen an Futtermittel benötigt. Um diese anbauen zu können, werden große Teile des Regenwalds abgeholzt. So kann immer weniger CO₂ abgebaut und Sauerstoff produziert werden. Durch einen veganen Lebensstil kannst du jährlich etwa 1000 m² Waldfläche retten.

Bei einem bewussten veganen Konsumverhalten kannst du zusätzlich deine CO₂-Bilanz um bis zu 70 % verbessern.

Auf ein Jahr hochgerechnet sparst du durch einen veganen Lebensstil ungefähr 670 kg CO₂ ein! Weiterhin verringerst du deine Treibhausgasbilanz um 2 Tonnen pro Jahr. Dies entspricht ungefähr acht innereuropäischen Economy-Class-Flügen.

Vorteile für deine eigene Gesundheit:

- ❖ Geringeres Risiko für Herzinfarkt
- ❖ Geringeres Risiko für Schlaganfall
- ❖ Niedrigerer Blutdruck
- ❖ Geringeres Risiko für Krebserkrankungen
- ❖ Geringeres Risiko für Blutzuckererkrankungen (Diabetes)
- ❖ Geringeres Risiko für Gicht
- ❖ Weniger Verdauungsprobleme

Vegetarische Ernährung:

Vegetarier:innen leiden deutlich seltener an Bluthochdruck, Diabetes sowie Gallen- und Nierensteinen. Bereits nach wenigen Wochen ohne Fleisch dürften sich die Blutwerte verbessern. Der LDL-Cholesterinwert sinkt, das ist gut für die Arterien. Denn Cholesterin lagert sich bei zu hohen Werten in den Arterien ab und steigert so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bereits eine Woche pflanzlicher, tierfreier Ernährung konnte bei manchen den Cholesterinspiegel um über 35 % senken. Eine Meta-Analyse bestätigte außerdem, dass Vegetarier ein 29 % niedrigeres Risiko für Herzerkrankungen und ein 18 % niedrigeres Krebsrisiko hatten.



Vegane Ernährung:

Die verbraucht viel weniger Energie beim Verdauungsvorgang und dadurch steigt deine gefühlte Vitalität. Zusätzlich gewinnt man Energie, da durch den Verzicht auf stark verarbeitete tierische Lebensmittel viel weniger Entzündungen verursacht werden, mit denen dein Körper fertig werden muss. Du schläfst besser, deine Haut verbessert sich, Gelenksbeschwerden treten seltener auf und du bist aufgrund deiner niedrigeren Cholesterin - und Blutzuckerwerte weniger anfällig für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Quellen:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Vegetarismus#:~:text=Anhand%20der%20Einbeziehung%20von%20Lebensmitteln,und%20Konsum%3%BCter%20tierischen%20Ursprungs%20verzichtet.&text=Der%20Vegetarismus%20wird%20auch%20als%20Weltanschauung%20verstanden.>

Kombiniere deine sportliche Aktivität mit vegetarischem bzw. veganer Ernährung:

Auf dem Speiseplan eines **sportlich aktiven Vegetariers** sollten daher vegetarische Eiweißquellen wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreideprodukte, Kartoffeln, Sojaprodukte sowie Eier, Milch und Milchprodukte

Auf dem Speiseplan eines **sportlich aktiven Veganers** sollten Tofu, Sojamilch, Hülsenfrüchte und Nüsse, Gemüse und Obst wie Tomaten, Kohl, Rote Bete, Kürbis, Knoblauch, Oliven, Brokkoli, Äpfel, Nektarinen, Beeren, Bananen, Melonen und Orangen stehen.

Sowohl bei vegetarischer als auch veganer Lebensweise zu beachten:

Vitamin B12

Vegetarier:innen haben im Gegensatz zu Veganer:innen kein so großes Problem, ihren Vitamin B12-Bedarf zu denken.

Eisen

Die Eisenzufuhr ist bei Vegetarier:innen meist normal – zumindest bei Ovo-Lacto-Vegetarier:innen liegt sie nicht niedriger als bei Mischköstlern. Vegetarisches Essen liefert zwar etwas weniger Eisen, da der menschliche Körper pflanzliches Eisen weniger gut verwertet als tierisches.

Omega-3-Fettsäuren

Während eine vegetarische Ernährung oft reich an Omega-6-Fettsäuren ist, fehlen mitunter Omega-3-Fettsäuren. Sie sind wichtig für die Gesundheit von Herz und Gefäßen sowie für die Entwicklung von Augen und Gehirn.

Vorteile für Tiere bei veganer Lebensweise:

- vegane Ernährung → man rettet jährlich etwa 37 Tierleben
- etwa 60 % der Veganer nennen den Tierschutz als wichtigstes Motiv für Ihren Lebensstil
- Man kann noch mehr Tiere vor Leid bewahren, wenn man: zu Kunstleder statt Leder zurückgreift Tierwolle vermeidet sowie tierversuchsfreie Drogerieprodukte kauft Tierleidfreien Strom 100 % aus Photovoltaikanlagen

2 – REZEPTE AUSPROBIEREN UND AUSTAUSCHEN z.B. im SCHÜLER:INNENBLOG

„Sellerieschnitzel statt Wiener Schnitzel“

von Lilli, Sarah, Hannah, Lea, Isabella

Rezepte/Austausch

Pikante Rezepte:

- Sellerieschnitzel (vegetarisch)



<https://www.chefkoch.de/rezepte/1065641211897860/Sellerieschnitzel.html>

- Nudeln mit Pesto, Tomatensauce, Alfredo (vegetarisch)



- Griechischer Salat (vegetarisch)



<https://www.gutekueche.at/griechischer-salat-rezept-2115>

- Tomaten mit Mozzarella (vegetarisch)

- Tofu Curry (vegan)



<https://marleyspoon.de/menu/91484-thailaendisches-gemuesecurry-mit-tofu-dazu-duftender-jasminreis>

- Linsensuppe <http://vegetarischerezepte.com/rote-linsensuppe/>

- Spinatstrudel (vegetarisch)

<https://www.oetker.at/rezepte/r/spinatstrudel-mit-schafskaese>

- Kartoffelpuffer (vegetarisch) <https://www.gaumenfreundin.de/kartoffelpuffer/>

- Vegane Extrawurst (vegan)

- Panierte Zucchini (vegan) <https://elavegan.com/de/panierte-zucchini-chips/>

- Ofen Zucchini (vegan)



<https://frischgekocht.billa.at/rezept/ofen-zucchini-mit-erdapfelwuerfel-und-gruenem-salat-BI-29656>

- Fleischbällchen (vegan)

<https://www.gutekueche.at/fleischbaellchen-vegan-rezept-461>

- Falafel (vegan) <https://elavegan.com/de/falafel-rezept-vegan/>

- Caesar Salat (vegan)



<https://frischgekocht.billa.at/rezept/caesar-salat-mit-veganen-nuggets-BI-31517>

Süße Rezepte:

- Nussriegel (vegan)

- Veganer Schokokuchen (vegan)



<https://www.einfachbacken.de/rezepte/veganer-schokokuchen-einfach-saftig-lecker>

- Veganer Marmorkuchen (vegan)



<https://www.slowlyveggie.de/rezepte/veganer-marmorkuchen-saftig-und-einfach>

- Weitere vegane Kuchen (vegan)
- Vegane Blätterteigtaschen (vegan)
<https://www.chefkoch.de/rezepte/2624681412262941/Pikante-vegane-Blaetterteigtaschen.html>
- Wassereis (vegan)
- Vegane Pancakes



<https://www.einfachbacken.de/rezepte/vegane-pancakes-einfaches-rezept-mit-apfelmus>

Vegane Marken:

- Alpro (vegan)



https://www.alpro.com/at/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw6auyBhDzARIsALIo6v_xgSrarneSAWr9MYKwUhanGbk7zRqZp30qXTRga0JmMzvTVv1RuAaAhsoEALw_wcB&gclsrc=aw.ds

- Katjes (vegan) <https://www.katjes.de>
- Garden Gourmet (vegan) <https://www.gardengourmet.at>
- Hobelz (vegan) <http://www.hobelz-veggie-world.de>
- Hello Fresh (u.a. veganes Angebot)



https://www.hellofresh.at/pages/cook-this-bigidea?c=G6SECVQ&discount_comm_id=&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=&utm_content=act_seabrand_seabrand&vs_campaign_id=3183cae0-6338-42cb-abb9-01b9087f0640&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw6auyBhDzARIsALIo6v_BJGBtUjJXI9tFe0au3lpLi_uH7ep9bmhM7nPxW4ijEP5FOiM3beUaAuBPALw_wcB&lp_vs_plans_redirected=true

- Koro Shop (vegan)
https://www.koro-shop.at/ueberblick?utm_campaign=Google+Branded+Search+Austria+MaxCo nv&utm_term=koro&utm_source=adwords&utm_medium=ppc&utm_campaign=Branding+Austria&hsa_acc=8966015506&hsa_cam=21287693013&hsa_grp=169211283784&hsa_ad=699545902530&hsa_src=g&hsa_tgt=kwd-300519045728&hsa_kw=koro&hsa_mt=e&hsa_net=adwords&hsa_ver=3&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw6auyBhDzARIsALlo6v_kppCfApZn370cTXFzf4yaNEUotvFZRD EX4cAb8L_8io_KqIYuyAUaAijqEALw_wcB
- Handltyrol (unter anderem veganes Angebot)
https://www.handltyrol.at/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw6auyBhDzARIsALIo6v9zc1vEdGSt8YNg3O3fHvTrqRI-KKxJ-0pzoXZCOIwRZpLaCEw0caAncCEALw_wcB
- Eatplanted (vegan)
https://de.eatplanted.com/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw6auyBhDzARIsALIo6v-6t7KiejT3wfOqZrYKXFFFN2IMM2XfriSMsVQ83cwIQClzE5cl3saAmfZEALw_wcB
- Vegavita (vegan) <https://shop.billa.at/marken/vegavita>
- Iglo (Veganes Angebot)
<https://www.iglo.de/sortiment/vegan-und-mehr/vegan>

Informationsaustausch:

Social Media - Schulplattformen (Schülerblog)

Social Media z.B. Austausch auf einem Schulaccount. Jede Woche neue Rezepte hochladen.

Blogs auch auf anderen Plattformen zum Austausch

Buffet mit vegetarischen bzw. veganen Angeboten im Sortiment und Rezept dabei.

Kochworkshops in der Schule anbieten!

3 – GESUNDE JAUSE MITNEHMEN plus Angebot vegetarischer/veganer Produkte im Buffet erhöhen = MACHT DER KONSUMENT:INNEN

von Adam, Eymen, Melih

Gesunde Jause

5 Elemente, die eine Schuljause enthalten sollte:

- Kohlehydrate sind die Basis: Vollkorn, Brot & Gebäck
- Eiweiß: Schinken, Käse, Aufstriche oder Milchprodukte
- Frisches Obst & Gemüse
- Getränke, am besten Wasser
- Eine kleine Nascherei darf sein: Nüsse, Beeren, Trockenfrüchte, Kekse

Man könnte vorschlagen, dass im Buffet attraktive, vegane Jausen oder Salate angeboten werden, damit die Kinder und Jugendlichen nicht nur Junk-Food essen. Ideal wären auch einfache Brötchen mit bunten Aufstrichen.

BEISPIELE:

Obstspieße



Brot mit Aufstrich



Smoothies:

Smoothies aus Obst und Gemüse gehören zu den gesündesten, einfachsten und praktischsten Mahlzeiten am Morgen. Sie versorgen dich mit wertvollen Nährstoffen und schenken dir Power für den Tag. Dieses leckere nahrhafte Frühstück ist super vielfältig und wird nie langweilig! Deiner Kreativität sind absolut keine Grenzen gesetzt.

Meine drei Lieblingszutaten für Smoothies sind: Grünes Blattgemüse, Zitrusfrüchte und Ingwer!

Du kannst deinen Smoothie entweder in eine Flasche oder einen Shaker füllen und unterwegs in kleinen Schlucken trinken. Oder in einer Box transportieren und als Smoothie Bowl zusammen mit Haferflocken oder Knuspermüsli, frischem oder getrockneten Obst sowie Nüssen und Samen löffeln.



Energiebällchen:

Zutaten für die **fruchtigen** Energiebällchen

100 g Hafermark bzw. alternativ im Mixer fein gemahlene Haferflocken

125 g Marillenpaste bzw. alternativ getrocknete und pürierte Marillen

3 EL Nussmus

5 EL frisch gepresster Zitronensaft

Prise Salz

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und aus dem Teig kleine Kugeln formen. Falls der Teig etwas zu trocken ist, mehr Zitronensaft nehmen.

Zutaten für die Energiebällchen **mit Zartbitter-Schokostückchen**

50 g Hafermark

100 g Nussmus

30 g Honig

etwas Wasser

2 EL gehackte Zartbitter-Schokolade mit hohem Kakaoanteil

Prise Salz



Zubereitung

Alle Zutaten – außer das Wasser – in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Nun so viel Wasser dazugeben, dass ein feiner Teig entsteht, den man gut zu Kugeln formen kann. Bei mir waren es etwa 5 EL Wasser. Mit dem Teig runde Kugeln formen.

Quellen: <https://www.glueckstopf.at/2022/11/20-ideen-fuer-die-gesunde-jause/>

Wikipedia

Give Lernbücher

4 – FINANZIELLER VORTEIL VEGETARISCHER/VEGANER ERNÄHRUNG

Finanzielle Gründe

Billig Fleisch 1kg Hähnchenbrust 7,96euro 1650kcal

Vergleich:

1kg Tomaten 4,98euro 210kcal

1kg Mais 2,77 euro 690kcal

1kg Gurken 3,73euro 120kcal

1kg Mozzarella 7,92euro 2470kcal

1l Apfelessig 2,34euro 220kcal

1kg Eisbergsalat 4,32euro 130kcal

Salat mit 100 g von Allem: ein Salat kostet 2,60euro (pro Salat) und hat 384kcal

Allgemein kann man sagen, dass es sich mehr lohnt, einen Salat zu machen, als ein Billigfleisch zu kaufen, wo Tierleid mit dabei war. Außerdem kostet der Tiertransport viel mehr als der Transport von Gemüse bzw. Obst. Der durchschnittliche Warenkorbpreis von Vegetariern ist um 27 % bis 31 % günstiger als der, mit tierischen Produkten. Der durchschnittliche Gehalt ist am Schlachthof auch ein wenig höher.



5 – EXOTISCHE ALTERNATIVEN AUSPROBIEREN bzw. BEWERBEN

von Dominik, Nikolas

EXOTISCHE ALGEN:

Es gibt verschiedene exotische Alternativen zu herkömmlichen Algen, die in den letzten Jahren an Aufmerksamkeit gewonnen haben. Hier sind einige davon:

1. **Spirulina**: Eine nährstoffreiche Blaualge, die als Superfood beliebt ist und hohe Protein- und Vitaminwerte bietet.
→ **Nährstoffe**: Proteine, B-Vitamine, Eisen
Vorteile: Immunsystem stärken, entgiften
2. **Chlorella**: Eine grüne Mikroalge, bekannt für ihre entgiftenden Eigenschaften und ihren hohen Chlorophyllgehalt.
→ **Nährstoffe**: Chlorophyll, Vitamin C und B12, Eisen
Vorteile: Entgiftung, Immunsystem unterstützen
3. **Dulse**: Eine rote Alge, die getrocknet als Snack oder Gewürz verwendet wird, reich an Jod und Ballaststoffen.
→ **Nährstoffe**: Jod, Eisen, Kalium
Vorteile: Schilddrüse unterstützen, antioxidativ
4. **Irish Moss (Chondrus crispus)**: Eine Rotalge, die als Geliermittel und wegen ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt wird.
→ **Nährstoffe**: Vitamine A, C, E, Jod
Vorteile: Entzündungshemmend, Verdauung fördern
5. **Sea Grapes (Caulerpa lentillifera)**: Auch als grüner Kaviar bekannt, mit knackiger Textur, oft in Salaten verwendet.
→ **Nährstoffe**: Vitamine A, C, E, Kalzium, Omega-3
Vorteile: Antioxidativ, Herzgesundheit fördern.



REZEPTE:

1. Wakame-Salat

Zutaten:

- 10 g getrocknete Wakame-Algen
- 1 EL Sojasauce

Zubereitung:

1. Wakame-Algen in kaltem Wasser etwa 10 Minuten einweichen, bis sie weich sind. Abgießen und gut ausdrücken.
2. Die eingeweichten Wakame-Algen mit der Sojasauce vermengen und servieren.



2. Nori-Snacks

Zutaten:

2 Nori-Blätter

Zubereitung:

1. Nori-Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Als Snack genießen oder als Topping für Reisgerichte verwenden.

EXOTISCHE INSEKTEN:

1. Mehlwürmer

- **Nährstoffe:** hoher Proteingehalt, Vitamin B12, gesunde Fette
- **Vorteile:** nachhaltige Proteinquelle, geringer ökologischer Fußabdruck

2. Heuschrecken

- **Nährstoffe:** hoher Proteingehalt, Eisen, Zink, Vitamin A
- **Vorteile:** reich an wichtigen Mikronährstoffen, umweltfreundlich

3. Grillen

- **Nährstoffe:** hoher Proteingehalt, Ballaststoffe, Kalzium, Vitamin B12
- **Vorteile:** vielseitig, gute Quelle für Ballaststoffe und Vitamin B12

4. Buffalowürmer

- **Nährstoffe:** hoher Proteingehalt, Ballaststoffe, Eisen
- **Vorteile:** nachhaltig, gute Eisenquelle, hochwertiges Protein

5. Seidenraupen

- **Nährstoffe:** Proteine, Eisen, B-Vitamine, gesunde Fette
- **Vorteile:** hoher Proteingehalt, umweltfreundlich, gute Quelle für B-Vitamine

Ausprobieren:

1. **Beschaffung:** Finde vertrauenswürdige Quellen für Insektenprodukte.
2. **Zubereitung:** Experimentiere mit verschiedenen Zubereitungsarten.
3. **Integration:** Kombiniere Insekten mit vertrauten Gerichten.
4. **Bewertung:** Achte auf Geschmack, Textur und Vielseitigkeit.
5. **Nährstoffe:** Beurteile die Nährstoffdichte im Vergleich zu anderen Lebensmitteln.
6. **Präferenzen und Ethik:** Berücksichtige persönliche Vorlieben und ethische Überlegungen.

REZEPTE:

1 - Knusprige Mehlwürmer

Zutaten:

- 50 g getrocknete Mehlwürmer
- 1 TL Olivenöl
- Salz nach Geschmack



Zubereitung:

1. Mehlwürmer in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten, bis sie knusprig sind.
2. Mit Salz abschmecken und als Snack genießen.

2 - Heuschrecken-Tacos

Zutaten:

- 100 g getrocknete Heuschrecken
- Weiche Tortillas
- 1 EL Salsa



Zubereitung:

1. Heuschrecken kurz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
2. Heuschrecken in die Tortillas füllen und mit Salsa garnieren.
3. Sofort servieren.

Quellen:

<https://www.zukunftsessens.de/algen-nahrungsalternative-aus-dem-wasser/>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/insekten-als-lebensmittel-diese-sind-zugelassen-60446>

<https://eatsmarter.de/rezepte/algensalat-goma-wakame>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/insekten-essen-eine-alternative-zu-herkoemmlischem-fleisch-33101>

6 – PLAN UMSETZUNG KONKRET

„Drei Monatsplan“:

**VORTEILE einer ausgewogenen VEGETARISCHEN/VEGANEN ERNÄHRUNG
KOMMUNIZIEREN:**

Nutzen der vorhandenen Kommunikationskanäle online, zusätzlich attraktive Plakate gestalten – Schüler:innen, Eltern, Lehrer:innen sowie Direktion, Admin, Sekretariat und Schulwarte bzw. Buffetbetreiber:innen, potentielle Sponsor:innen mit ins Boot holen!

Beispiele:

- + Interviews mit Vegetarier:innen und Veganer:innen im Schülerblog
- + Wöchentlicher Podcast
- + Einsparung Treibhausgase kommunizieren (im PH/CH/BIOUB-Unterricht ausrechnen)
- + Attraktive KUCHEN-/BRÖTCHEN BUFFETs VEGETARISCH/VEGAN ANBIETEN
Gelegenheiten: Elternsprechtag, Kulturveranstaltungen in der Schule
- + Spezielle Angebote im Buffet kommunizieren – Verkaufserfolge kommunizieren
Preise für die besten Rezepte vergeben
- + Gemeinsam kochen bzw. gesunde Jause im Unterricht herstellen, anschließend Verkostungen durchführen, auch mit exotischen Rezepten
- + Buttons für erfolgreiche individuelle Umsetzung des Plans verteilen
- + Nachhaltigkeit: Bewusstsein schaffen – vermitteln das vegetarisches bzw. veganes Essen abwechslungsreich, attraktiv (bunt) ist und darüber hinaus wirklich gut schmeckt! Dominoeffekt durch Etablierung im System Schule und darüber hinaus (Eltern, Lehrer:innen, Buffetbetreiber:innen, ...). Vorbildwirkung von Flexitarier:innen bzw. Vegetarier:innen und Veganer:innen.