



Checkliste:

## Der Klimaschutz-Titel für zu Hause

*Gemüsespieß und Vollkornbrot statt Nackensteak und Dosenbier? Wie wird eine Fußballparty nachhaltig?*

*Der Speiseplan ist nur ein Aspekt von vielen. Wenn Sie klimafreundlich feiern wollen, haben wir die besten Tipps. Mit ein paar einfachen Tricks verkleinern Sie Ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Und wenn sich Ihre Gäste davon anstecken lassen – umso besser!*



## 1. Vor dem Anpfiff

### Einladung und Anfahrt:

#### Wie Ihre Gäste emissionsarm zu Ihnen kommen

*Alle mit dem eigenen Auto? Schon vor dem Start des gemeinsamen Fußballerlebnisses können Sie an die Umwelt denken. Und an das Wohlbefinden Ihrer Gäste. Wer möchte schon lange nach einem Parkplatz suchen?*

*Wie können Sie Ihre Gäste unterstützen, nachhaltig anzureisen?*

**Fahrgemeinschaften:** Vernetzen Sie Ihre Gäste – damit die, die mit dem Auto kommen, andere mitnehmen können. Ein Auto mit fünf Leuten ist praktischer, günstiger und klimafreundlicher als fünf Autos mit je einer Person.

**ÖPNV:** Eine Anfahrtsbeschreibung zum Ort der Veranstaltung mit dem öffentlichen Nahverkehr hilft Ihren Gästen, auf das Auto zu verzichten. Weisen Sie gegebenenfalls darauf hin, dass die Parkplatzsuche mühsam werden könnte. Informieren Sie in Ihrer Einladung über Haltestellen, Fahrpläne und Fahrzeiten – auch für den Nachhauseweg.

**Radtour:** Gemeinsamer Sport vor dem Sport-Schau-Event? Vielleicht gibt es besonders gute Routen, über die Ihre Location mit dem Rad erreicht werden kann. Fügen Sie Ihrer Einladung ebenso Erfahrungswerte zur Fahrtzeit an.

### Wussten Sie?

Ihre Mobilität nachhaltiger zu gestalten, kann richtig was bringen – für den Geldbeutel und die Klimabilanz.

Mit unseren beiden Minichecks können Sie im Handumdrehen ermitteln, was Ihre Gäste sparen, wenn Sie für Ihre Anfahrt vom Auto auf Öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad umsteigen:



[Unterwegs mit Bus und Bahn](#)



[Unterwegs mit dem Fahrrad](#)



**Re:think  
München**

Neues Denken für unser Klima

## Cooler kühlen: Wo sich Energiefresser verstecken und wie Sie sie loswerden

*Wo verbergen sich die Energiesparpotenziale in Ihrer Küche? Zum Beispiel im Kühl- und Gefrierschrank. Doch auch bei der Wahl des Geschirrs für Ihre Party haben Sie klimafreundliche Optionen.*

**Kühlgeräte fit machen:** Wer feiert, braucht Platz im Kühlschrank. Also ist Aufräumen angesagt. Das ist die Gelegenheit zum Abtauen und Fit-Machen, denn Ihre Kühlgeräte sind rund um die Uhr im Einsatz und verursachen im Schnitt mehr als ein Zehntel Ihres Stromverbrauchs im Haushalt. Vereiste und zu kalt eingestellte Kühlschränke und Gefrierschränke verschwenden dabei extra viel Energie. Eine Eisschicht von nur fünf Millimetern erhöht den Stromverbrauch des Geräts um rund 30 Prozent. Falls Sie Ihr Bier also nicht extrateuer kühlen wollen, nutzen Sie die Gelegenheit!

**Temperaturwechsel:** Wie kalt ist Ihr Kühlschrank? Die empfohlene Kühlschranktemperatur beträgt 7 °C. Bei modernen Kühlschränken reicht dafür oft die niedrigste Stufe. Im Zweifel einfach mit einem Thermometer nachmessen! Im Gefrierschrank muss es nicht kälter als -18 °C sein.

**Machen Sie ihn voll:** Ähnlich wie Kühl-Akkus in einer Kühlbox speichern auch die Gegenstände im Kühlschrank Kälte – und geben sie an ihre Umgebung ab. Je voller der Kühlschrank ist, desto weniger Kühlleistung muss er nach einer Öffnung selbst erbringen. Also ab in den Kühlschrank mit den Getränken!



## Das perfekte Equipment: Genügend Geschirr und Besteck, auch ohne Kunststoff und Einwegartikel

*Keine große Überraschung: Einweggeschirr ist meistens keine besonders nachhaltige Wahl. Und sieht selten gut aus. Aber was machen Sie, wenn Sie nicht genügend Teller, Gläser und Besteck im Schrank haben?*

**Ausleihen:** Fragen Sie die Nachbarn. Meist findet sich jemand, der gern mit Geschirr und Co. aushilft. Das ist nachhaltiger als zusätzliches Geschirr zu kaufen. Und günstiger.

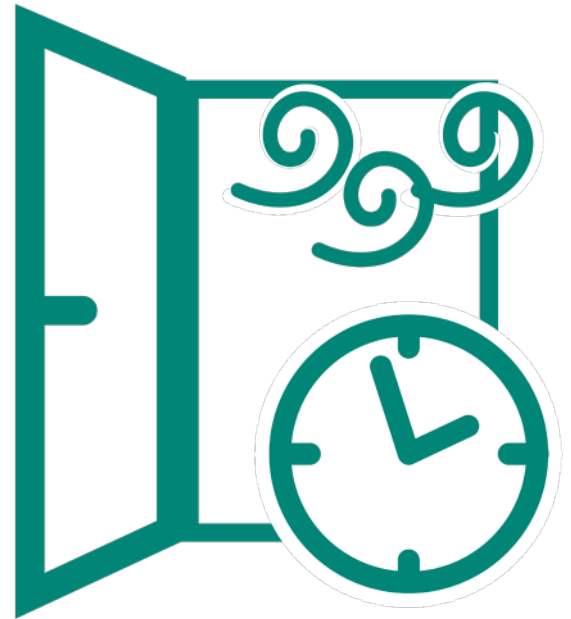
**Bring your own:** In Neuseeland ganz normal, bei uns noch etwas ungewohnt: Fragen Sie Ihre Gäste, ob Sie ihr eigenes Geschirr und Besteck mitbringen können. Das spart jede Menge Einweggeschirr und – besonders gut – auch den Abwasch nach der Party.

**Zweckentfremden:** Sammeln Sie rechtzeitig leere Marmeladen-, Senf- und Gurkengläser. Ohne Etikett und frisch gespült sind das super Party-Trinkgläser. Besonders praktisch: Wenn die Gläser unterschiedlich sind, können sich die Gäste ihr Glas besser merken. Das spart Abwasch und damit Energie und Zeit. Und wenn mal eins kaputt geht, ist es auch nicht schlimm. Ausgewaschene Milch- oder Passata-Flaschen eignen sich übrigens wunderbar als Karaffen für Wasser oder Eistee.

*Profitipp aus der Bastelecke:* Dekorieren Sie die Gläser mit Glasmalfarbe. So erhalten Sie einen praktischen Hingucker und ein schönes Give-Away für die Gäste. Ist Ihr Freundeskreis kreativ, können Ihre Gäste ihre Gläser auch vor Ort selbst bemalen.



**Plastikfreies-Einweggeschirr:** Zu viele Gäste, Fete im Park, irgendwie geht's einfach nicht mit richtigem Geschirr? Wenn sich Einweg wirklich nicht vermeiden lässt, nutzen Sie Alternativen zu Plastik. Die gibt es heute in fast jedem Supermarkt. Achten Sie hier auf biologisch abbaubare Materialien und nachwachsende Rohstoffe.



## **Cool bleiben: Raumtemperatur im grünen Bereich**

*Fete im Hochsommer? Mit diesen Tipps bleiben die Temperaturen in Ihrer Wohnung angenehm, auch wenn's heiß hergeht!*

**Schotten dicht:** Halten Sie tagsüber Fenster und Jalousien geschlossen. So kommt keine warme Luft herein. Außerdem sehen Sie das Spiel auf dem Fernseher oder der Leinwand besser!

**Earlybird und Nachteule:** Nutzen Sie nachts oder am frühen Morgen die kühlere Luft zum Lüften: Fenster weit öffnen, um frische Luft ins Haus zu lassen.

**Zirkeltraining:** Zur Verstärkung der Luftbewegung kann der Ventilator helfen. Der sorgt für schnelleren Luftaustausch beim Lüften, und bei geschlossenen Fenstern fühlt sich bewegte Luft auch gleich viel kühler an.

**Die Klimaanlage:** Klimaanlage sind echte Stromfresser und keine klimafreundliche Anschaffung. Falls Sie trotzdem eine brauchen, achten Sie beim Kauf unbedingt auf die höchste Energieeffizienzklasse.

Bitte beachten Sie: Wirklich effiziente Geräte müssen von einem Fachbetrieb eingebaut werden – dafür brauchen Sie als Mieter\*in die Genehmigung Ihres/r Vermieter\*in.



## 2. Snacks und Getränke

### Klimafreundliche Menüs: Worauf es wirklich ankommt

*Was wir essen, hat einen entscheidenden Einfluss auf die Größe unseres CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks. In Deutschland entfallen 15 Prozent der Pro-Kopf-Emissionen auf unsere Ernährung, denn bei Produktion und Transport sowie für Lagerung und Kühlung der Lebensmittel werden große Mengen Energie benötigt und somit CO<sub>2</sub> ausgestoßen.*

*Lebensmittel haben allerdings unterschiedliche Auswirkungen auf das Klima. Wir haben für Sie ein paar Faustregeln zusammengestellt, mit denen Sie die Speisen und Getränke für die EM-Feier nachhaltig gestalten können:*

**Von nebenan:** Regionale Lebensmittel, das sind Rohstoffe oder Lebensmittel, die aus der Region vor Ihrer Haustür stammen, die dort auch verarbeitet, verpackt und vertrieben werden. Durch die kurzen Transportwege sind die CO<sub>2</sub>-Emissionen viel niedriger als bei Produkten von weiter her.

Der Begriff „regionale Lebensmittel“ ist jedoch rechtlich nicht geschützt. Schauen Sie deshalb auf die konkreten Herkunftsangaben auf der Verpackung oder an der Auslage.

**Reif, lecker, günstig:** Alles, was vor Ort Saison hat, ist besonders lecker. Denken Sie nur an Erdbeeren im Sommer und Erdbeeren im Winter – den Unterschied bemerken wir auf der Zunge und im Geldbeutel. Für die Umwelt macht es ebenfalls einen Unterschied, denn alles, was keine Saison hat, benötigt eine Kühlung oder Gewächshäuser. Die verursachen zusätzliche Emissionen –regional hin oder her. Wenn es also einfach lecker werden soll, setzen Sie auf Gerichte aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln.

Passend zur Europameisterschaft im Juni und Juli haben echte Leckerbissen Saison: Himbeeren, Kirschen, Kohlrabi, Spinat, Blumenkohl, Johannisbeeren und Erdbeeren, knackige Salate, Frühlingszwiebeln und Radieschen!

**Besser Bio:** Ökologische Landwirtschaft verursacht bis zu 20 Prozent weniger CO<sub>2</sub> als konventionelle Landwirtschaft. Vor allem, weil Öko-Betriebe beim Anbau von Obst und Gemüse keine Pestizide und synthetisch-chemischen Dünger verwenden. Das ist außerdem gut für Böden, Bienen und Sie! Die ökologische Tierhaltung ist artgerechter. Es gibt weniger Tiere pro Flächeneinheit und weniger Gülle, die den Boden und das Grundwasser belastet.

**Go Öko:** Wenn Sie können, greifen Sie für Ihre Party zu Produkten aus ökologischem Anbau. Egal, ob für den Umweltschutz oder aus Eigennutz.

**Mehr pflanzlich als tierisch:** Weltweit wird ein Viertel der Erdoberfläche für die Viehwirtschaft genutzt. Riesige Gebiete im Amazonaswald werden dafür abgeholzt. In Deutschland bauen wir auf gut der Hälfte der landwirtschaftlichen Fläche Futter für Tiere an, die uns mit Fleisch, Milch und Eiern versorgen sollen. Der negative Einfluss tierischer Lebensmittel auf die Ökosysteme inklusive Klima ist deshalb gigantisch!

Hier sind die guten Nachrichten: Wenn Sie sich nachhaltiger ernähren wollen, brauchen Sie nur weniger tierische und mehr pflanzliche Produkte auf Ihren Speiseplan zu setzen. Its so easy! Allein damit halbieren Sie Ihre persönlichen Emissionen. Und das hat natürlich noch größere Auswirkungen, wenn Sie für mehr Menschen kochen.

**Bio ist besser:** Die ökologische Tierhaltung ist artgerechter. Den Tieren geht es besser, sie müssen sich die Fläche mit weniger Artgenossen teilen, weniger Gülle belastet die Böden und das Grundwasser. Auch für die Artenvielfalt sind Biobetriebe besser, weil sie auf Pestizide verzichten und oft zum Beispiel Blühstreifen anlegen und mit dem Boden schonender umgehen.

## Unser Check

Die Ernährung nachhaltiger zu gestalten bringt viel. Machen Sie den Check und finden Sie heraus, wieviel.



## Ernährungsstil ändern



**Fleischvergleich:** Vergleicht man die Treibhausgas-Emissionen bei der Herstellung je Kilogramm Lebensmittel, sieht das so aus:

**Unser Tipp:** Gestalten Sie das Menü mit möglichst wenig Fleisch und Käse!

<b>Rindfleisch:</b> 30,5 kg CO <sub>2</sub> pro kg Fleisch	<b>Fleischersatz auf Sojabasis:</b> 2,8 kg CO <sub>2</sub> pro kg Fleischersatz
<b>Geflügel:</b> 4,3 kg CO <sub>2</sub> pro kg Fleisch	
<b>Schweinefleisch:</b> 4,1 kg CO <sub>2</sub> pro kg Fleisch	
<b>Bratwurst aus Fleisch:</b> 2,9 CO <sub>2</sub> pro kg Fleisch	<b>Bratwurst aus Fleischersatz:</b> 1,7 CO <sub>2</sub> pro kg Fleischersatz

### Give me meine Stadionwurst!

Für Sie gehört die Stadionwurst einfach dazu? Für die Erzeugung von Rindfleisch wird etwa siebenmal so viel CO<sub>2</sub> ausgestoßen wie für Schwein oder Geflügel. Klar, woraus die nachhaltigere Wurst sein sollte, oder?





## Prost! Auch bei den Getränken können Sie nachhaltig sein

*Wer selbst kickt oder beim Fußballspiel zusieht, braucht leckere Erfrischungen. Was uns erfrischt, sollte der Umwelt aber nicht schaden. Achten Sie auf diese Tipps, können Sie auf der EM-Feier umso begeisterter anstoßen.*

**Zapfhahn rules:** Leitungswasser schlägt abgepacktes Wasser gleich in mehreren Disziplinen! Mineralwasser kostet durchschnittlich 50 Cent pro Liter und produziert außerdem eine ganz Menge Kunststoffmüll, wenn es nicht in Glasflaschen abgefüllt wurde. Gesünder als Leitungswasser ist es aber nicht, denn die Richtlinien der deutschen Trinkwasserverordnung sind strenger als die für Mineralwasser. Leitungswasser wird Ihnen nicht nur direkt nach Hause geliefert, es kostet mit im Schnitt 0,2 Cent pro Liter 2.500-mal weniger als Flaschenwasser. Wahnsinn, oder? Füllen Sie das Leitungswasser für Ihre Party einfach in Karaffen ab. Der Nachschub aus dem Hahn ist sicher!

**Sparkle:** Mögen Sie es sprudelnd? Der Wassersprudler schafft Abhilfe. Der sorgt einfach, günstig und ohne Schleppen für das geliebte Prickeln.

**Hallo Geschmack:** Statt kistenweise Limo einzukaufen, können Sie Drinks mit Leitungswasser einfach selbst mischen. Erfrischender Eistee oder Infused Water ist im Handumdrehen zubereitet und schmeckt superlecker.

**Bier von hier:** Kaufen Sie für die Fußballfete Bier aus der Region. In Bayern ist die Auswahl riesig, und lokale Brauereien haben meist richtig spannende Biersorten im Angebot. Das supportet die Betriebe vor Ort und spart lange Transportwege und damit CO<sub>2</sub>!

**No-Go Dosenbier:** Für die Herstellung von Getränkedosen wird sehr viel Energie benötigt. Außerdem entstehen bei der Produktion des Aluminiums giftige Abfallstoffe. Grund genug, dem Dosenbier die rote Karte zu zeigen. Wiederbefüllbare Mehrweg-Glasflaschen aus der Region sind deutlich umweltfreundlicher und klimaschonender.





## 3. Einkaufen mit Köpfchen

### Weniger Plastik, weniger Emissionen, weniger Lebensmittelverschwendung!

*OMG: Nach Schätzungen der Welternährungsorganisation landen jedes Jahr etwa 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel ungenutzt im Müll oder gehen auf dem Weg vom Feld zum Teller verloren. Das sind etwa ein Drittel der weltweiten Produktion! Jahr um Jahr erzeugen wir Deutschen mehr Verpackungsmüll, und den größten Anteil daran haben Lebensmittelverpackungen. Hier gibt es also gigantisches Potenzial, nachhaltiger zu handeln. Und das Beste ist: Wenn wir weniger Müll mit nach Hause bringen, müssen wir auch weniger Müll entsorgen.*

**Erst planen, dann einkaufen:** Ein Einkaufszettel ist nicht nur eine Erinnerungstütze. Er hilft auch, besser zu überblicken, wie viele Lebensmittel wirklich in den Korb müssen.

**Be prepared:** Bringen Sie eigene Einkaufstaschen mit, statt Plastiktüten oder den zehnten Baumwollbeutel zu kaufen. Das spart nicht nur natürliche Ressourcen, sondern auch Geld.

**Unverpackt:** Egal, was es zu essen geben soll, unverpackte Produkte sind besser. Gerade bei Obst und Gemüse können Sie so eine Menge Plastikmüll vermeiden und genau so viel einkaufen, wie Sie wirklich brauchen.

**Tütchen-Trash:** Verwenden Sie nicht für jede Banane eine Tüte. Alles, was ohnehin geschält wird, kann gut lose in die Einkaufstasche. Für die anderen Sachen gibt es inzwischen überall günstige wiederverwertbare Obstnetze.

**Machen Sie's selbst:** Verzichten Sie auf „To-go“-Angebote wie Salat aus der Plastiktüte, bereits geschälten Spargel oder abgepackte Radieschen.

**Näher ist besser:** Regionale Produkte haben kurze Transportwege. Wo Sie die Wahl haben, greifen Sie lieber zu Produkten aus Ihrer Region.

**Von Mensch zu Mensch:** Kaufen Sie Wurst, Fleisch und Käse an der Bedientheke. Das macht meistens weniger Müll.



**Bring your own:** Fragen Sie nach, ob Sie an der Frischetheke Ihre eigenen Dosen verwenden können. Das geht in vielen Märkten und spart Verpackung.

**Mehrweg statt Einweg:** Alter Hut, stimmt aber noch immer. Wenn Sie die Wahl haben, greifen Sie zu Produkten in Mehrwegflaschen und Gläsern.

**Einfach ist besser:** Achten Sie bei Getränken wie Bier und Brause auf Standard-Mehrwegflaschen. Einzigartige, besondere Flaschen sind aufwändiger für das Mehrwegsystem.

**Alternative Quellen:** Trauen Sie sich mal in einen Unverpackt-Laden. In München gibt es einige davon. Dort können Sie alle Produkte in mitgebrachte oder vor Ort bereitgestellte Gläser verpacken und bekommen genau die Menge, die Sie brauchen.

**Bio-Kiste:** Saisonale Bio-Lebensmittel aus Ihrer Region können Sie oft direkt beim Erzeuger kaufen oder zu sich liefern lassen.

**Wie bei Omma:** Ab auf den Wochenmarkt. Da bekommen Sie alles frisch, unverpackt und oft direkt von den Erzeugern. Und ein Einkaufsbummel auf dem Wochenmarkt macht einfach Spaß!

## Müssen Lebensmittel Auto fahren?

*Natürlich nicht. Doch die Einkäufe nach Hause zu tragen, ist nicht nur sehr anstrengend, es kostet auch enorm viel Zeit. Jede Fahrt, auf die wir verzichten können, ist ein Beitrag zum Umweltschutz. Darum: Überlegen Sie vor jeder Fahrt, ob es nicht doch eine Alternative gibt.*

**Work-out:** Gibt es einen Supermarkt ums Eck? Prima, dann überlegen Sie, ob Sie den Einkauf nicht als Anlass für ein wenig Bewegung nutzen wollen, statt mit dem Auto hinzufahren. Vielleicht lohnt sich die Strecke auch als Joggingroute oder Sie nutzen das Rad, den Hackenporsche oder einen bequemen Rucksack.

**Lassen Sie liefern:** Lieferdienste planen ihre Routen sehr effektiv und können Ihnen je nach Infrastruktur den Einkauf CO<sub>2</sub>-sparender nach Hause bringen. So ersparen Sie sich die Fahrt mit dem PKW. Als Alternative zum Einkauf per Fahrrad oder zu Fuß schneiden Lieferdienste allerdings immer schlechter ab.



## Nach dem Einkauf ist vor der Tonne: So lagern Sie Ihre Lebensmittel richtig

*Die Erdbeeren, die Sie gerade erst gekauft haben, sind schon wieder schimmelig? Das kann daran liegen, dass Sie sie neben den falschen Obst- und Gemüsesorten lagern. Mit diesem Tipp halten sich Ihre Lebensmittel länger.*

**Nicht alle Obst- und Gemüsesorten reifen nach:** Manche Obst- und Gemüsesorten reifen nach dem Pflücken nach, manche nicht. Bei nachreifenden Lebensmitteln strömt beim Reifeprozess Ethylen aus. Dieser Stoff sorgt bei nicht-nachreifenden Früchten dafür, dass sie schneller verderben. Also lagern sie diese Sorten besser nicht nebeneinander.

Nachreifende Obst- und Gemüsesorten werden von den Landwirt\*innen oft weit vor der optimalen Reife geerntet. Zu ihnen gehören unter anderem Bananen, Birnen, Äpfel, Heidelbeeren oder Mangos.

Nicht nachreifende Obst- und Gemüsesorten müssen bei optimaler Reife geerntet und entsprechend schnell verbraucht werden. Zu ihnen zählen Erdbeeren, Ananas, Brokkoli und Gurken.





## 4. Küche, Kochen, Brutzeln

### Clevere Küchentipps, mit denen Sie doppelt sparen

*Nach der Heizung ist die Küche CO<sub>2</sub>-mäßig der Boiler-Room in Ihrem Zuhause: Hier entstehen etwa 30 Prozent der Emissionen im Haushalt. Aus diesem Grund können Sie hier auch leicht einiges sparen.*

**Tür zu:** Jedes Mal, wenn Sie Ihren Kühlschrank öffnen, entweicht Kälte und damit bares Geld. Die verlorene Energie muss das Gerät aufwendig nachproduzieren. Deshalb: Schließen Sie die Kühlschranktür nach jedem Öffnen – auch wenn Sie mehrmals hintereinander Lebensmittel entnehmen. So entweicht weniger Kälte. Noch besser: Überlegen Sie vorher, was Sie aus dem Kühlschrank herausnehmen möchten, und machen Sie die Tür dann nur einmal kurz auf.

**Kocher is King:** Beim Erhitzen von Wasser ist ein Wasserkocher effizienter als der Elektroherd, weil weniger Abwärme freigesetzt wird. Das gilt vor allem für kleinere Mengen.

Noch mehr Energie sparen Sie, wenn Sie nur so viel Wasser erhitzen, wie Sie wirklich brauchen. Dann warten Sie auch weniger lang auf das kochende Wasser.

**Trägheit als Vorteil:** Bei eher langsam reagierenden Elektro-Kochplatten und bei Ihrem Backofen können Sie Energie sparen. Wie? Schalten Sie das Gerät aus, bevor die Garzeit erreicht ist und nutzen Sie die Restwärme.

**Alles heiße Luft:** Hier kommt ein echter Champion unter den Energiespar-Tipps: Nutzen Sie Ihren Backofen wo möglich mit der Einstellung Umluft oder Heißluft! Beide sind deutlich energieeffizienter als Ober-/Unterhitze und verbrauchen bis zu 40 Prozent weniger Energie! Außerdem lassen sich in diesen Einstellungen mehrere Bleche gleichzeitig backen – superpraktisch, wenn man viele Gäste erwartet.

Und wenn Sie fürs Frühstück nur ein oder zwei Brötchen aufbacken wollen? Dann ist der Toaster das richtige Tool. Der kann das genauso gut und braucht dafür viel weniger Strom als der Backofen.

**Vorglühen:** Beim Backofen ist es fast immer überflüssig, falls Sie nicht gerade Soufflé, Brot oder Biskuitteig backen. Tiefgekühlte Pizza, Aufläufe usw. können Sie ohne Vorheizen in den Ofen schieben. Lassen Sie die Produkte einen Moment länger im Ofen. Ob's schon fertig ist, sehen Sie oft durch die Scheibe, ohne die Ofentür zu öffnen – denn genau wie bei Kühlschrank entweicht bei jedem Öffnen Wärme (oder eben Kälte), die das Gerät aufwendig nachproduzieren muss. Das kostet Energie und damit auch Ihr Geld.

**Take it easy:** Müssen Sie für das Partymenü noch was aus der Gefriertruhe holen? Dann nutzen Sie die Kälteenergie. Nehmen Sie die Tiefkühlkost rechtzeitig aus dem Gefrierschrank, und lassen Sie sie im Kühlschrank auftauen. Das ist gut für den Geschmack und kühlt gleichzeitig den Kühlschrank.

**Speed Cooking:** Pellkartoffeln in acht Minuten? Der Schnellkochtopf macht's möglich. Aber Sie sparen nicht nur Zeit! Im Vergleich zu einem normalen Topf nutzen Sie mit diesem speedy Helfer bis zu 50 Prozent weniger Energie.

**Ping:** Sie wollen noch was von gestern aufwärmen? Nutzen Sie für kleine Mengen möglichst die Mikrowelle. Denn die verbraucht sehr viel weniger Energie als der Backofen.

## Grill und Fußball, ein Dreamteam

*Yes! Fußball und Grillen, das gehört einfach zusammen. Und auch hier können Sie nachhaltiger sein.*

**Grills-gut:** Mehr Pflanzen, weniger Fleisch: Rund 95 Prozent der CO<sub>2</sub>-Emissionen beim Grillen entfallen auf das Grillgut. Richtig CO<sub>2</sub> sparen Sie also, wenn mehr Gemüse als Fleisch auf dem Grill landet.

So viel CO<sub>2</sub> verursacht Grillgut für eine vierköpfige Familie in einem Jahr (bei 13-mal Grillen pro Jahr):

Grillen mit Fleisch: ca. 90 kg CO<sub>2</sub>

Grillen mit Käse und Gemüse (vegetarisch): ca. 50 kg CO<sub>2</sub>

Grillen mit Gemüse (vegan): ca. 16 kg CO<sub>2</sub>

**Der richtige Brennstoff:** Nachhaltiger als Holzkohle sind Brennstoffe aus natürlichen Abfallprodukten. Eine besonders nachhaltige Wahl treffen Sie mit Abfallprodukten wie Maisspindeln (Maiskolben ohne Körner, die bei der Ernte aussortiert werden) und Grillbriketts aus Abfällen der Olivenöl-Produktion.

**Tropenholzfrei:** Wenn Sie Holzkohle nutzen wollen, achten Sie auf Produkte mit dem FSC-Siegel des Forest Stewardship Council. Damit können Sie sicher gehen, dass die Kohle aus nachhaltiger Waldwirtschaft stammt.

**Richtig anzünden:** Nutzen Sie zum Anzünden keinen Spiritus und keine chemischen Grillanzünder! Viel besser eignet sich zum Beispiel Wellpappe in Pyramidenform. Das ist umweltfreundlicher, und die Flammen verteilen sich gleichmäßig, was Ihnen mühsames Fächeln erspart.

Als klimafreundliche Anzünder eignen sich auch Holzfasern mit FSC-Zertifikat (wie Holzwolle mit Wachs) sowie flüssige Grillanzünder auf pflanzlicher Basis.



**Weg mit dem Aluhut:** Wickeln Sie Ihr Grillgut nicht in Alufolie, wenn Sie nachhaltig grillen wollen. Pflanzenblätter sind die bessere Alternative, um Ihr Grillgut vor zu großer Hitze zu schützen oder vor dem Absturz durch den Rost zu sichern. Dafür eignen sich Rhabarber, Kohl oder Mangold. Und Sie konsumieren weniger giftige Bestandteile des Aluminiums. Denn diese können sich durch Marinaden und Salze aus der Folie lösen. Es gibt auch stabile Grillschalen aus Edelstahl, die Sie immer wieder verwenden können.

**No Trash Barbecue:** Einweggrills sind echte Umweltsünden. Deshalb sollten Sie darauf verzichten, wenn Sie nachhaltig feiern wollen. Grills gibt es auch in klein für unterwegs. Eine Idee ist es auch, sich einen Grill zu leihen. Oder Sie schauen im Vorfeld, wo es hübsche öffentliche Grillplätze gibt.

**Mein Grill:** Falls Sie einen Grill kaufen, greifen Sie zu einem Solar-, Gas- oder Elektrogrill. Damit können Sie neben CO<sub>2</sub> jede Menge weiterer Schadstoffe vermeiden, die mit Holzkohle entstehen. Bei einem Elektrogrill senken Sie mit echtem Ökostrom die Emissionen weiter.

Noch besser: Teilen Sie sich einen Grill mit Ihren Nachbarn.

Ein Tipp: Grills kann man oft auch gebraucht kaufen.

## Gegen die Reste

*Die Speisen und Getränke für eine Feier auf den Punkt zu kalkulieren, ist nahezu unmöglich. Es wird immer etwas übrig bleiben. Das heißt aber nicht, dass alle Reste im Müll landen müssen.*

**Rechtzeitig einpacken:** Damit alles, was nach dem Essen übrig ist, appetitlich bleibt, packen Sie die Reste am besten direkt in geeignete Behälter. Motivieren Sie ihre Gäste, kurz zur Hand zu gehen. Dann ist schnell alles verstaut und aufgeräumt, und Sie haben am nächsten Tag weniger Arbeit. Was Sie direkt kühlstellen oder einfrieren können, kann schon in den Kühl- und Gefrierschrank.

**Take away:** Ist zu viel übrig, oder wollen Sie die Reste nicht selbst aufessen? Erinnern Sie Ihre Gäste schon vor der Feier, Dosen andere Behälter mitzubringen. Dann kann sich jeder Reste mitnehmen. Oder laden Sie die Nachbarn am nächsten Tag zum Resteessen ein.

**Trinken Sie es:** Aus übriggebliebenem, vielleicht sogar schon geschnippeltem, Obst lassen sich prima Drinks und Smoothies zaubern.





## 5. Fußball, Feiern, Kicken

### Musikanlage, Fernseher oder Beamer nachhaltiger nutzen – so geht's!

*Das Umweltbundesamt schätzt, dass der Stand-by-Betrieb von Geräten deutschlandweit Stromkosten in Höhe von rund vier Milliarden Euro jährlich verursacht. Das bedeutet, dass Sie durchschnittlich 165 Euro Jahr dafür zahlen, das da ein rotes Lämpchen an Ihren Geräten leuchtet. Wollen Sie das wirklich?*

**Easy:** Schalten Sie Ihre Elektrogeräte nach dem Gebrauch richtig aus. Wenn ein kleines Lämpchen leuchtet, ist das Gerät nicht aus, sondern im Stand-by- oder Ruhemodus.

**Noch leichter:** Ziehen Sie die Ladegeräte nach dem Laden aus der Steckdose – sonst fließt oft weiter Strom.

**Praktisch:** Verwenden Sie Geräte mit einer abschaltbaren Steckdosenleiste. So können Sie sie schnell vom Strom trennen. Der leuchtende Schalter der Leiste erinnert auch optisch daran, dass Strom verbraucht wird. Eine smarte Steckdose kann das genauso.

**Sinnvoll:** Achten Sie beim Neukauf darauf, ob sich Geräte komplett abschalten lassen und/oder einen Energiesparmodus haben.

### Selbst kicken und gleichzeitig etwas für die Umwelt tun

*Die Landeshauptstadt München unterstützt und fördert den Handel mit fairen Sportbällen. Seit nun 20 Jahren spielen Münchner Schüler\*innen im Sportunterricht mit fair gehandelten Fuß- und Handbällen. Das können Sie bei Ihrer EM-Party auch.*



## Was macht einen Ball nachhaltig?

Fair Play, Fair Life, Fair Pay: Damit wir mit dem Fußball kicken können, muss dieser Ball von Hand genäht werden. Oft von Kindern und unter schlimmsten Bedingungen. Das geht auch anders. Bei Sportbällen aus fairem Handel wird sichergestellt und geprüft, dass:

- die Nähenden fair vergütet werden
- keine Kinder als Arbeitskräfte herhalten müssen
- die Gesundheit der Menschen geschützt wird
- die Beschäftigten Mitspracherechte genießen

Darüber hinaus zahlen Händler\*innen eine Fair-Trade-Prämie, mit der vor Ort Projekte realisiert werden, zum Beispiel für Schulmaterialien für Kinder, die Trinkwasserversorgung oder Bildung.

Wissen Sie? Fair gehandelte Sportbälle entsprechen qualitativ dem Niveau konventioneller Bälle und kosten meist nicht mal mehr.



**Die Plattform [fairtrade-deutschland.de](https://www.fairtrade-deutschland.de) sammelt hier alle Angebote für u. a. fair gehandelte Bälle.**

## Erfrischend umweltfreundlich: aufbrausender Klimaschutz

*Wenn Sie nach dem Heimspiel unter die Dusche springen, können Sie Geld, Wasser und Energie sparen.*

**Gleicher Komfort, halber Verbrauch:** Mit einem Sparduschkopf oder einem Mengenregler können Sie bis zu 50 Prozent Wasser sparen, ohne dass das Duscherlebnis darunter leidet. Damit reduzieren Sie Kosten und CO<sub>2</sub>-Emissionen im Bad.

### Machen Sie den Check

Wie viel spart eine Sparduschkopf? Lassen Sie sich von den Fakten überzeugen:



**Minicheck Sparduschkopf**



**Die Mischung macht's:** Haben Sie eine Mischbatterie am Wasserhahn, müssen Sie das Wasser lange laufen lassen und die Temperatur nach dem Abdrehen immer wieder neu regeln? Dabei fließt eine Menge Wasser ungenutzt durch den Abfluss. Zeit für einen Wechsel: Bei Einhebelarmaturen und Einhandmischern kann der Warmwasserzufluss am Waschbecken mit einem Griff zugedreht werden. Noch besser ist ein vollelektronischer Durchlauferhitzer, bei dem Sie die Temperatur bereits voreinstellen können.

Eine sehr kostengünstige Alternative für druckfeste Warmwassergeräte ist ein DuschStopp. Damit können Sie den Wasserdurchfluss per Knopf am Duschkopf oder mit einem kleinen Hebel stoppen – zum Beispiel für die Zeit, in der Sie die Haare waschen.

**Kaltwäsche:** Hände waschen – geht ohne Probleme mit kaltem Wasser. Sauber werden sie in den allermeisten Fällen trotzdem – auch mit ganz normaler Seife.

**Dusche statt Badewanne:** Lange und erholsame Vollbäder sind etwas Wunderbares – besonders nach einer ausgiebigen EM-Party. Dabei sollten Sie sich allerdings bewusst machen, wie viel mehr Energie und warmes Wasser für ein Bad nötig sind. Unter der heißen Dusche fallen nur ein Bruchteil so viele Ressourcen an.

## Machen Sie den Check

Wie viel Energie sparen Sie, wenn sie duschen statt zu baden?



### Dusche statt Wanne

**Viele Leute, viel Bier:** Da ist die Schlange vor dem Klo vorprogrammiert. Damit nicht bei jedem Betätigen der Toilettenspülung mehr Wasser als nötig draufgeht, können Sie einen WC-Wasserstopp aus dem Baumarkt einbauen. Das lohnt sich auf Dauer – auch nach der Party.



## 6. Nach der Party

### Abfall, Restmüll oder Ressource?

*Wir sind Weltmeister: Und zwar im Mülltrennen. Das können wir in Deutschland richtig gut. Deshalb sollten Ihre Gäste und Sie hier auch nicht schlappmachen! Wenn richtig getrennt wird, kann der Abfall recycelt werden, statt nur in der Verbrennung zu landen.*

**Motivationskick:** Machen Sie es sich und Ihren Gästen leichter und stellen Sie gleich mehrere Abfallbehälter auf. So können alle beim Sortieren helfen. Für den nötigen Motivationsschub könne Sie auch eine Partychallenge daraus machen.

**Energize:** Sammeln Sie Ihren Biomüll (Obst- und Gemüseschalen, Kaffeesatz und Teebeutel, auch Essensreste) getrennt, damit aus den sehr energiereichen Abfällen Kompost oder Biogas werden kann.

### Die Technik macht's: So nutzen Sie die Spülmaschine effizient

*Was viele nicht wissen: Je nach Gerät und Technik brauchen Sie siebenmal so viel warmes Wasser, wenn Sie von Hand spülen, statt die Geschirrspülmaschine zu nutzen. Das ist ein enormer Unterschied und die Maschine damit auf lange Sicht die eindeutig nachhaltigere Variante.*

**Machen Sie sie voll:** Schalten Sie die Spülmaschine erst an, wenn sie voll beladen ist. Halbvolle Maschinen arbeiten ineffizient.

**Eco-Programm:** Um viel Geschirr energiesparend zu spülen, kommt es auf das Timing an. Also schmeißen Sie während der Fete schon mal eine Ladung an, wenn die erste Runde Geschirr benutzt ist. Das macht die Sache am nächsten Morgen auch etwas leichter!

**Die packt das:** Was Sie in die Maschine stellen, brauchen Sie vorher nicht abzuspülen! Reste runterkratzen und rein damit.



**Schnelligkeit zahlt sich aus:** Lassen Sie Speisereste gar nicht erst antrocknen – oder weichen Sie das Geschirr vor dem Spülen ein. Auf der Party können Sie z. B. eine Wäschewanne mit etwas Wasser bereitstellen, in die benutztes Geschirr gleich hineingestellt werden kann.

## Wenn Handarbeit nötig wird: So sparen Sie beim Abwasch

*Wer keine Spülmaschine hat, kann mit ein paar Tricks trotzdem effizient abwaschen und die Umwelt schonen.*

**Immer der Reihe nach:** Sortieren Sie das Geschirr und beginnen beim Abwaschen mit den am wenigsten verschmutzten Teilen. So können Sie das Wasser für mehr Geschirr nutzen.

**Eine Frage der Dosis:** Verwenden Sie nicht mehr Spülmittel als nötig. Die Dosieranleitung sagt Ihnen genau, wie das Produkt am besten reinigt.

**Lassen Sie es gut sein:** Lassen Sie Ihr gespültes Geschirr abtropfen. Das vom Abwaschwasser noch warme Geschirr trocknet schnell von allein.

## Laundry-Time

*Outfit durchgeschwitzt, Tischdecke bekleckert und auf dem Trikot ist ein Grasfleck? Zeit, die Waschmaschine anzuschmeißen, und die nächste Gelegenheit, nachhaltiger und kostensenkend zu handeln.*

**Machen Sie auch sie voll:** Waschmaschinen sollten voll beladen werden, sonst arbeiten sie nicht effizient und verbrauchen mehr Wasser und Energie pro Wäschestück als nötig.

**Seltener 60 °C:** Ein Waschgang mit 30 °C verbraucht im Vergleich zu 60 °C nur ein Drittel der Energie. Wenn Sie von 60 °C auf 40 °C runtergehen, sinkt der Stromverbrauch um bis zu 45 Prozent. Kälter waschen bringt also richtig viel



– auch wenn der Waschgang dann länger dauert. Entscheidend ist die Temperatur. Und dank moderner Maschinen und Kaltwaschmittel, die schon ab 20 oder sogar 15 Grad Waschtemperatur wirken, reicht das meistens aus, um alles sauber zu kriegen.

## Machen Sie den Check

Wollen Sie wissen, wie viel Geld Sie sparen, wenn Sie mit 40 °C statt 60 °C waschen?



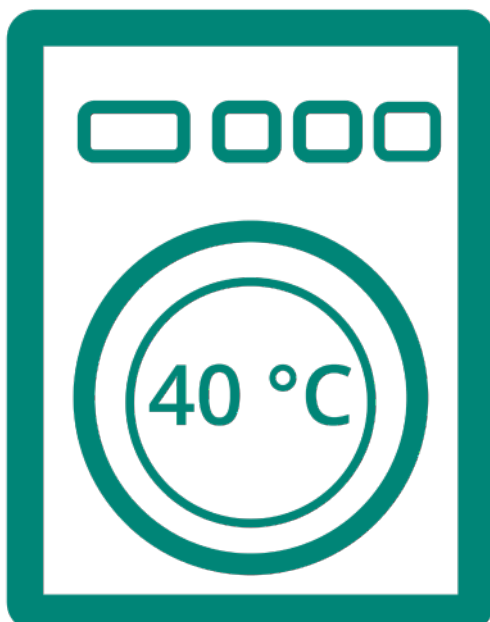
### Waschen bei 40 Grad

**Go Öko:** Ökoprogramme brauchen zwar lange, haben aber einen geringeren Wasser- und Energieverbrauch. Wenn Sie also keine Eile haben, ist das immer die richtige Wahl.

**So oldschool:** Eine Vorwäsche ist bei einer modernen Maschine fast nie nötig. Wer's sich spart, spart, und zwar Wasser und Energie. Und es schont Ihre Kleidung, an der Sie dann länger Freude haben.

**Der Dreck muss weg:** Ist die Wäsche stark verschmutzt, sollte sie besser länger statt heißer gewaschen werden. Bei hartnäckigen Flecken können Sie fast alle Textilsorten mit Gallseife vorbehandelt. Gegen Keime und Bakterien in der Waschmaschine hilft eine einzelne heiße 60°-Wäsche nach einigen normalen Waschgängen, etwa einmal pro Monat.

**Luftgetrocknet:** 100 % klimaneutral wird es, trocknen Sie Ihre Wäsche auf dem Wäscheständer, der Wäscheleine oder einer Wäschespinne.





## 7. Teamwechsel

### Das geht immer, vor und nach der Fete

*Mit der richtigen Energiequelle, sinken auch die CO<sub>2</sub>-Emissionen.*

**Power up:** Strom aus fossilen Brennstoffen ist ein Klimakiller. Wenn Sie wirklich etwas ändern wollen, wechseln Sie ins Team Erneuerbare. Bietet Ihr Energieversorger bereits grünen Strom an? Mit Strom aus nachhaltigen Quellen können Sie die CO<sub>2</sub>-Emissionen deutlich senken – im Schnitt um rund 600 bis 1.500 kg pro Person und Jahr!

**You can do it:** Verdreihundertfünfundsechzigfachen Sie Ihren Effekt, indem sie diese Tipps ab jetzt jeden Tag anwenden. Und geben Sie sie auch an Ihre Mitspieler\*innen weiter.

**Mit dem Klimaschutz und der Nachhaltigkeit ist es wie im Stadion: Wenn eine Person singt, hört es niemand. Wenn 70.000 singen: Gänsehaut.**