

Um auf die Klimaschutzpotenziale unseres täglichen Essens aufmerksam zu machen, ist der Themenschwerpunkt 2012 die klimafreundliche Ernährung. Wir rufen die Bürgerinnen und Bürger Mannheims zur Teilnahme unter dem Motto „Besser essen für unseren Planeten“ auf.



Organisieren Sie Ihr eigenes Earth Hour Dinner bei Kerzenschein, schicken uns ein Foto davon und nehmen so an der Verlosung von drei Gutscheinen zum Einkauf in einem Bioladen teil.

Nähere Informationen zur Earth Hour 2012 sowie weitere Rezepte bekommen Sie bei uns:



**KLIMASCHUTZAGENTUR  
MANNHEIM**

D2, 5-8 • (0621) 862 484 10  
[www.klima-ma.de](http://www.klima-ma.de)

Und unter: [www.earthhour.wwf.de](http://www.earthhour.wwf.de)

Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier

» » **Earth Hour 2012**  
» » **(D)eine Stunde für  
unseren Planeten**  
» » **31. März, 20.30 Uhr**



**Die Klimaschutzagentur ruft  
auf zum Earth Hour Dinner**

Am 31. März von 20:30 Uhr bis 21:30 Uhr ist es wieder soweit! Bereits zum sechsten Mal gehen die Lichter der Sehenswürdigkeiten weltweit symbolisch als Zeichen für den Klimaschutz aus, in Mannheim unser Wahrzeichen, der Wasserturm.



## 6 Regeln für Besseresser

Die WWF Earth Hour ist ein wunderbarer Anlass, mit Familie und Freunden einen unvergesslichen Abend zu verbringen. Wie ginge dies besser, als mit einem köstlichen Dinner bei Kerzenschein, das schmeckt und unserem Klima nicht schadet? Denn fast ein Fünftel der deutschen CO<sub>2</sub>-Emissionen verursachen wir durch unsere Ernährung. Hier ein paar Tipps, worauf es beim klimafreundlichen Earth Hour Dinner ankommt:

### 1. Gemüse in Massen, Fleisch in Maßen

Gemüse und Obst bringen Farben und Vitamine auf den Teller und verursachen deutlich weniger Treibhausgase als Fleisch und andere tierische Produkte.

### 2. Bitte nur Bio

Ökologische Landwirtschaft schont die Umwelt, z.B. durch den Verzicht auf Kunstdünger. Greifen Sie daher zu zertifizierten Bio-Produkten! Bei Fisch auf das MSC-Logo achten!

### 3. Kochen nach Kalender

Nutzen Sie Obst und Gemüse der jeweiligen Saison, denn die wachsen im Freiland und vermeiden damit einen hohen Energieaufwand für beheizte Treibhäuser.

### 4. Regional ist genial

Frisches Gemüse vom Bauern in der Nähe oder vom Wochenmarkt. Das spart lange Transportwege und verursacht so deutlich weniger Treibhausgase.

### 5. Lieber frisch als fertig

Tiefkühlkost und Fertigware beanspruchen für Herstellung und Lagerung viel Energie.

### 6. Kein Menü für den Müll

Cleverer Klimaköche planen gut, kaufen nicht mehr ein als sie brauchen und verwenden die Reste am nächsten Tag. Damit sparen sie Geld und der Natur ersparen sie einen unnötigen Flächenverbrauch.

## Rezeptvorschlag für Ihr klimafreundliches Dinner

### Gemüsepfanne mit Gnocchi

(Für 4 Personen)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Person: ca. 220 g

#### Zutaten:

600 g Gnocchi  
400 g Champignons  
200 g Blattspinat  
4 große Tomaten  
2 Paprika  
Hefeflocken  
Pfeffer  
Salz



#### Zubereitung:

Die Zwiebeln in etwas Öl anbraten, dann die Champignons und den Spinat dazu geben. Die Tomaten und Paprika würfeln und zusammen mit dem anderen Gemüse anbraten, bis alles gar ist. Die gekochten Gnocchi (dauert nur 2 Minuten) unter das Gemüse mischen und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Schluss Hefeflocken zugeben.

