



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT  
EICHSTÄTT-INGOLSTADT



# UmweltLifeGuide

Ernährung, Einkaufstipps,  
Haushalt und vieles mehr



Leitfaden für ein  
umweltbewusstes  
Leben



# Vorwort

Wir, das Umweltreferat, sind ein Arbeitskreis des Studentischen Konvents, der seine Aufgabe in der Vergegenwärtigung des Themas „Umwelt“ in all seinen Facetten sieht. Themen wie ein klima-freundlicher und generationen gerechter Lebensstil sowie ein schonender Umgang mit Ressourcen liegen uns am Herzen.

Dies möchten wir im Besonderen an der KU Eichstätt-Ingolstadt erreichen und haben in diesem Zusammenhang bereits einige Erfolge zu verbuchen. Mit zahlreichen Aktionen, zum Beispiel der legendären Kleidertauschparty und der „Ringvorlesung Umwelt und Nachhaltigkeit“ versuchen wir, die Studierenden, Professorinnen und Professoren, Dozierenden, Beschäftigten der Universität, Eichstätter Bürgerinnen und Bürger sowie uns selbst hinsichtlich umweltpolitischer Themen zu sensibilisieren und aufzuklären.

Mit diesem Ratgeber möchten wir den neuen Erstsemestern und auch allen weiteren Studierenden und Interessierten ans Herz legen, sich für einen umweltbewussten und verantwortungsvollen Lebensstil zu entscheiden. In Eichstätt und Ingolstadt gibt es zahlreiche Möglichkeiten – bei Lebensmitteln, Kleidung, Kosmetik, usw. – auf Kleinigkeiten zu achten, um seinen eigenen Beitrag für den Umweltschutz zu leisten.

**Viel Spaß beim Lesen!**

**Euer Umweltreferat**





# Inhalt

<b>Konventionelle Landwirtschaft .....</b>	<b>4</b>
<b>Biologische Landwirtschaft .....</b>	<b>5</b>
<b>Bio-Siegel .....</b>	<b>6</b>
<b>Fairer Handel.....</b>	<b>8</b>
<b>Regional und saisonal Leben .....</b>	<b>10</b>
<b>Kleidung .....</b>	<b>12</b>
<b>Kosmetik.....</b>	<b>16</b>
<b>Wasser .....</b>	<b>18</b>
<b>Was finde ich wo in Eichstätt? .....</b>	<b>20</b>
<b>Haushaltstipps.....</b>	<b>22</b>
<b>Müll reduzieren .....</b>	<b>23</b>
<b>Alltagstipps.....</b>	<b>24</b>
<b>Grün reisen.....</b>	<b>25</b>
<b>Was kann ich an der KU machen? .....</b>	<b>26</b>
<b>12 Rezepte für 12 Monate .....</b>	<b>28</b>
<b>Literatur-, Film-, Link-Tipps .....</b>	<b>34</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>35</b>



# Konventionelle Landwirtschaft

## Dünger

- Belastung der Gewässer durch Pestizide und Düngung  
→ Negative Gesundheitsfolgen
- Gefahr für die Artenvielfalt (Pestizide töten Vögel, Insekten, Amphibien und Fische)
- Pestizide sind maßgeblich am Bienensterben beteiligt, Gefahr für gesamte biologische Vielfalt aufgrund fehlen der Bestäubungsleistung

## Tierhaltung

- Haltung auf engstem Raum, Mästung in Rekordzeit
- Körperlicher und psychischer Stress, Anfälligkeit für Krankheiten
- Massiver Einsatz von Antibiotika zur Verhinderung der Ausbreitung von Krankheitserregern  
→ Bildung von resistenten Keimen  
→ Gesundheitsgefahr für Menschen

## Gentechnik

- höherer Herbizideinsatz durch resistente Pflanzen, diese schädigen Nutzinsekten
- Nutzung überwiegend als Tierfutter
- Gesundheitliche Risiken wenig erforscht
- Unkontrollierte Ausbreitung auf Nachbarmfelder durch Windtransport der Pollen
- Fördert Abhängigkeit der Bauern von Saatgutkonzernen

## Klimabilanz

- Herstellung von Pestiziden und Düngemitteln sehr energieintensiv
- Import von Futtermitteln verursacht CO<sub>2</sub>-Emissionen
- Hoher Wasserverbrauch
- 





# Biologische Landwirtschaft

- Verbot von chemisch-synthetischen Pestiziden, stattdessen mechanische Unkrautbekämpfung
- Düngung überwiegend mit Gülle oder Mist, nur bestimmte mineralische Dünger erlaubt
- Verbot chemisch-synthetischer Stickstoffdünger
  
- Artgerechte Tierhaltung, mehr Platz
- Antibiotika-Einsatz nur selten aufgrund gesünderer Tiere
- Keine genmanipulierten Pflanzen im Futter (stattdessen Bio-Futter), Zukauf von Futtermitteln begrenzt
  
- Verbot des Einsatzes gentechnisch veränderter Organismen
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Verzicht auf Agrarchemikalien
- Überwiegend hofeigene Futtermittel
- Böden binden mehr CO<sub>2</sub> durch höheren Humusgehalt



# Bio-Siegel

„Bio“, das kann doch jeder sagen, oder?

Nein, denn die Begriffe „bio“ und „öko“ sind gesetzlich geschützt! Aber was bedeuten eigentlich die vielen Siegel?

Nur nach den Richtlinien der EG-Öko-Verordnung erzeugte und verarbeitete Lebensmittel dürfen als „bio“ oder „öko“ bezeichnet werden. Sie müssen zu mindestens 95 Prozent aus Bio-Produkten bestehen.

Das staatliche Bio-Siegel bzw. das EU-Bio-Siegel garantieren die Einhaltung dieser Mindeststandards:



Daneben gibt es noch die Logos der ökologischen Anbauverbände, deren Richtlinien über die gesetzlichen EU-Mindeststandards hinausgehen:





Das „Bio aus Bayern“-Siegel kennzeichnet Lebensmittel die aus Bioland-, Naturland-, Biokreis- oder Demeteranbau und zu 100% aus Bayern stammen.

Das NEULAND-Zeichen ist kein Bio-Siegel, kennzeichnet aber Fleisch aus artgerechter und umweltschonender Tierhaltung.

Das „Ohne Gentechnik“-Siegel kennzeichnet (v.a. konventionelle) Produkte, die keine gen-technisch veränderten Organismen enthalten oder daraus hergestellt werden. Tiere dürfen nicht mit gentechnisch veränderten Pflanzen gefüttert werden.

## Der wahre Preis vermeintlich günstiger Lebensmittel:

„Der Pestizideinsatz in der konventionellen Landwirtschaft gefährdet unsere Gesundheit. Und deren Rückstände in Lebensmitteln und Wasser kommen uns teuer zu stehen. Dazu kommen die Kosten für Lebensmittelskandale, wie BSE, Dioxine und Antibiotika im Tierfutter. [...] Würden zudem noch die Kosten für die verursachten Klimaschäden, Biodiversitätsverluste, Bodendegradation und Bienensterben an der Ladenskasse fällig werden, müssten wir beim Einkaufen viel tiefer in die Tasche greifen.“

(Umweltinstitut München e.V.)





# Fairer Handel

## Ungerechtigkeit im Welthandel

- Lohn, der kaum zum Überleben reicht  
→ Armut, Hunger
- Schlechte Arbeitsbedingungen
- Keine Gesundheitsvorsorge
- Ausbeuterische Kinderarbeit anstatt Schulbildung

## Konzept des Fairen Handels

### Ökonomie

- Stabile Mindestpreise (Deckung der Lebenshaltungs- und Produktionskosten, Ausgleich von Schwankungen des Weltmarktpreises)
- Fairtrade-Prämie (für Gemeinschaftsprojekte, z.B. Investitionen in Gesundheit, Bildung, etc.)
- Langfristige Handelsbeziehungen
- Vorfinanzierung auf Wunsch

### Ökologie

- Förderung des Bio-Anbaus
- Verbot von Gentechnik
- Liste verbotener Substanzen  
(→ weniger Chemikalien)

### Soziales

- Verbot von Kinderarbeit
- Menschenwürdige Arbeitsbedingungen
- Sicherheit am Arbeitsplatz
- Gesundheitsvorsorge
- Zusammenschluss der Kleinbauern zu Organisationen/Kooperativen (demokratische Strukturen, Transparenz)

## Ziele des Fairen Handels

- Armut bekämpfen  
→ Arbeits- und Lebensbedingungen verbessern
- Transparente und auf Respekt basierende Handelspartnerschaften
- Perspektiven schaffen  
(Ausweg aus Drogenanbau, Prostitution, Flucht in die Elendsviertel der Großstädte)
- Bildung für die Kinder



Das Siegel für Fairen Handel

Das Fairtrade-Siegel garantiert die Einhaltung der Fairtrade-Standards.

Empfehlenswert und vertrauenswürdig sind außerdem die Logos der Fair Handels-Importeure GEPA, El Puente, dwp und BanaFair, deren Standards über die Fairtrade-Standards hinausgehen:



## Gerechtigkeit statt Mitleid

*„Eure Almosen könnt Ihr behalten, wenn Ihr uns gerechte Preise zahlt!“*

(Dom Helder Camara, brasilianischer Bischof)



Seit Juli 2017 ist die KU Fairtrade University. Es gibt regelmaig Veranstaltungen zum Thema Fairtrade und leckeres faires Catering bei Besprechungen, sowie fairen Kaffee in der Cafeteria.

# Regional und saisonal Leben

## Warum regionale Lebensmittel?

- Geringere Klimabelastung
- Weite Transporte per Flugzeug oder Lkw sind mit hohen Treibhausgas-Emissionen und Lärmbelastung verbunden
- Flugtransport verursacht pro Kilogramm Lebensmittel und Kilometer bis zu 220 mal mehr klimawirksame Emissionen als Schiffstransport, und immer noch bis zu 15 mal mehr als Lkw-Transport (Quelle: Verbraucherzentrale Bundesverband e.V., Klimaschutz schmeckt, 2009)

## Warum saisonale Lebensmittel?

- Vermeidung von Treibhausgasemissionen
- Produkte aus dem beheizten Gewächshaus verursachen bis zu 30 mal mehr Treibhausgase als Freilandgemüse (Quelle: Verbraucherzentrale Bundesverband e.V., Klimaschutz schmeckt, 2009)
- Tiefkühlkost hat hohe Klimabelastung zur Folge, da angefangen von der Verarbeitung über Transport und Handel die Kühlkette gewährleistet sein muss (Kühlung auch zu Hause)

## Was kann ich in Eichstätt und Ingolstadt machen?

- Foodsharing: Wenn du über das Wochenende nach Hause fährst, schenke anderen deine Lebensmittel oder hole bei anderen welche ab!
- Campus-Kühlschrank Eichstätt: Steht im Studihaus der Uni und funktioniert nach dem Foodsharing-Prinzip! *facebook: Campuskühlschrank Eichstätt*
- Die Biohöfe Daum und Mayer aus Preith (ca. 5 km von Eichstätt) verkaufen am Hof und auf dem Wochenmarkt
- Mitgärtnern im Kapuzinergarten Eden
- Siehe „Was kann ich an der KU machen?“ S. 26-27

- Haupterntezeit
- großes Angebot
- steigendes/ fallendes Angebot
- geringes Angebot
- keine Saison



	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DEZ
Auberginen												
Artischocken												
Blumenkohl												
Broccoli												
Champignons												
Chicorée												
Chinakohl												
Erbsen, grün												
Fenchel												
Feldsalat												
Grünkohl												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kürbis												
Mangold												
Möhren												
Paprika												
Porree/Lauch												
Radieschen												
Rote Beete												
Salatgurken												
Rotkohl												
Spargel												
Spinat												
Tomaten												
Weiß-, Spitzkohl												
Zucchini												

# Saisonkalender

	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DEZ
Ananas												
Äpfel												
Apfelsinen												
Aprikosen												
Avocado												
Birnen												
Brombeeren												
Clementinen												
Erdbeeren												
Esskastanien												
Haselnüsse												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, süß												
Kirschen, sauer												
Mandarinen												
Mirabellen												
firsche, Nektarinen												
Pflaumen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Walnüsse												
Wassermelonen												
Weintrauben												



# Kleidung

**Macht es denn nun einen Unterschied, ob meine Jeans in China, Bangladesch oder Rumänien hergestellt wurde?**

Die „Kampagne für saubere Kleidung“ hat in den vergangenen Jahrzehnten immer wieder festgestellt, dass in den Billiglohnländern die Arbeitsbedingungen überall gleich schlecht sind. Auch in europäischen Ländern. Trotz der Aktivität von Nicht-Regierungs-Organisationen wie etwa Gewerkschaften, Frauenorganisationen oder kirchlichen Einrichtungen kommt es immer wieder zu gravierenden Arbeitsrechtsverletzungen.

**Unterscheidet sich denn die Herstellung teurer Marken-jeans von der Billigware?**

Die Arbeitsbedingungen der Näherinnen und Näher in den Fabriken sind die gleichen, ob sie für eine Nobelmarke oder einen Discounter arbeiten. Es werden höchstens unterschiedliche Materialien verwendet. Den Arbeitern wird womöglich mehr Zeit gegönnt, um die Nähte besser zu setzen, aber insgesamt sind es die gleichen schlechten Bedingungen in den gleichen Fabriken.





## Was müsste passieren, damit sich die Arbeitsbedingungen der Fabrikarbeiter verbessern?

Die Konsumenten müssten deutlich machen, dass sie Textilien kaufen wollen, die unter menschenwürdigen Bedingungen hergestellt worden sind. Und vor allem muss die deutsche Bekleidungsindustrie dafür geradestehen, dass in ihren Zuliefererfabriken Arbeits- und Sozialstandards eingehalten werden. Sie müssen dafür sorgen, dass diese Fabriken unabhängig kontrolliert werden und vor allem, dass die Arbeiter einen fairen Preis erhalten. Darüber hinaus benötigen wir dringend international geltende Arbeitsgesetze. Es gibt zwar die Richtlinien der Internationalen Arbeitsorganisation der Vereinten Nationen (ILO) dafür, aber die ist ein zahnloser Tiger: Wenn sich ein Unternehmen nicht daran hält, gibt es keine Möglichkeit, das zu sanktionieren.

## Was gehört zu fairen Arbeits- und Sozialstandards?

Erst mal ein existenzsichernder Lohn für die Näherinnen und Fabrikarbeiter. Und das gilt auch für die Herstellung der Stoffe. Zudem müssen Umweltauflagen eingehalten werden, genauso wie Arbeitsschutz- und Sicherheitsrichtlinien.

## Wie teuer müsste eine Jeans sein, die so hergestellt wurde?

Der Anteil des Lohns einer Näherin oder eines Nähers an einer Jeans beträgt ein Prozent. Wenn man diesen Anteil verdoppeln würde, würde eine 100-Euro-Jeans also nur einen Euro mehr kosten. Das hört sich nach einer einfachen Lösung an, ist in der Realität aber nicht umsetzbar, denn unsere freie Marktwirtschaft basiert auf anderen Regeln und Gesetzmäßigkeiten. Natürlich produzieren die Konzerne dort, wo es am billigsten ist.



## Gibt es überhaupt Kleidung, die unter fairen Bedingungen hergestellt werden?

Die Produktion von egal welcher Ware ist immer an Wasserverbrauch, Umweltbelastungen durch Abbau der Rohstoffe, Herstellung und Transport sowie natürlich auch an Entsorgung gekoppelt. Allerdings gibt es einige Firmen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Produkte anzubieten, die unter fairen und ökologisch vertretbaren Bedingungen hergestellt wurden. Unabhängige, strenge Kontrollen sorgen für die Einhaltung der Standards. Diese Firmen sind bisher oft nur kleine Nischenlabels. Aber je mehr Interesse der Kunde an sauberer Kleidung an den Tag legt, desto mehr wird genau diese Branche wachsen.

### Woran erkenne ich sie und wo kann ich sie kaufen?

Einem Kleidungsstück kann man nicht gleich ansehen, ob es unter fairen Bedingungen hergestellt wurde. Es gibt aber eine Reihe von Produktkennzeichnungen, die faire und ökologisch vertretbare

Produktionshintergründe garantieren.



Diese Logos garantieren internationale hohe Standards für eine sozial verträgliche und ökologische Herstellung von Textilien. Die Kriterien beziehen sich auf die gesamte Produktionskette. Zusätzlich gibt es das Label „NATURLEDER IVN zertifiziert“. Mehr Infos auf: [www.naturtextil.de](http://www.naturtextil.de)

Das Label „FairWearFoundation“ beschreibt soziale Anforderungen für den Herstellungs- und Verarbeitungsprozess von Textilien. Mehr Infos auf: [www.fairwear.org](http://www.fairwear.org)



# „Fair produzierte Mode ist teurer, nicht überall zu haben und man sieht in ihr aus wie ein typischer Öko“ – Falsch!

Faire Mode kostet zwar mehr als Textilien aus dem Discounter. Einen preislichen Unterschied zu konventionell gehandelter und produzierter Mode gibt es aber nicht unbedingt. Beispielsweise zahlt man für einen Kapuzenpulli der Marke Continental Clothing, deren Mode unter geprüft fairen Produktionsbedingungen entsteht, 26,95 Euro. Ein vergleichbarer Pullover aus konventioneller Produktion kostet aktuell bei H&M zwischen 20 und 25 Euro, bei Esprit zwischen 35 und 50 Euro.

Natürlich gibt es in den Großstädten mehr Geschäfte und Labels für faire Mode als auf dem Land. Aber auch in kleineren Städten erweitert sich das Angebot ständig. Außerdem gibt es die besten Angebote meist online, also für jeden, der Zugang zum Internet und einem entsprechenden Bezahlssystem hat.

Hier ein paar Beispiele für sauberes Kleider-Shopping im Internet:

- [www.fairtradekleidung.org](http://www.fairtradekleidung.org)
- [www.saubere-kleidung.de](http://www.saubere-kleidung.de)
- [www.manomama.de](http://www.manomama.de)
- [www.zuendstoff-clothing.de](http://www.zuendstoff-clothing.de)

Außerdem zu empfehlen sind folgende Labels:

- ArmedAngels
- reolution





# Kosmetik

Unmittelbar zu der immer wieder neu erscheinenden Auswahl an Kosmetikartikeln gehören auch Laborversuche mit Tieren für verschiedene Chemikalien, die sich beispielsweise in einer Körperlotion im Inhaltsstoffverzeichnis finden lassen.

## **Sind Tierversuche in Deutschland und auch Europa nicht eigentlich verboten?**

Ja, das ist richtig, und ebenfalls verboten ist der Verkauf von Kosmetikprodukten, die im Tierversuch getestet wurden – unabhängig davon, in welchem Land die Produkte hergestellt wurden. Viele Firmen nennen ihre Produkte „tierversuchsfrei“, obwohl für die Inhaltsstoffe ihrer Produkte oft die Tierversuche trotzdem durchgeführt werden. Denn jeder neue chemische Stoff muss in verschiedenen Tierversuchen getestet werden. Damit nun ein neuer Inhaltsstoff nicht unter das Verbot von Tierversuchen für

Kosmetika fällt, wird dieser nebenbei noch für ein anderes Einsatzgebiet verwendet. Diese „Ausnahmechemikalien“ belaufen sich auf 90 %.

## **Weshalb werden überhaupt Tierversuche für Kosmetika gemacht?**

In erster Linie dienen Tierversuche der Verbrauchersicherheit. Wenn eine Firma eine neue Substanz (Inhaltsstoff) für ein Kosmetikprodukt entwickelt, dann muss die Firma diese Substanz auf Unbedenklichkeit testen. Nicht jedes Land hat diesbezüglich die gleichen gesetzlichen Vorschriften, wer sein Produkt jedoch international vermarkten will, muss diese Tests durchführen bzw. durchführen lassen. Für diese Tests sind keine Tierversuche vorgeschrieben. Aber wenn es sich um eine neue chemische Substanz handelt, müssen dafür Tierversuche gemacht werden.





## Was bedeutet tierversuchsfrei?

Slogans wie „Ohne Tierversuche“, „Nicht im Tierversuch getestet“ oder „Dieses Produkt wurde nicht im Tierversuch getestet“ sind nicht gesetzlich geschützt. Jeder Hersteller kann einfach damit werben – was viele auch skrupellos ausnutzen.

Die Rote & Grüne Markenliste der Tierversuche geben durch Kriterien Auskunft über alle Kosmetikhersteller und deren Handhabung gegenüber Tierversuchen.

Die Rote Liste enthält Firmen, die diesen Kriterien nicht entsprechen. Leider kann man sich nicht darauf verlassen, dass Bio- oder Naturkosmetika tierversuchsfrei sind.

## Wie erkenne ich tierversuchsfreie Kosmetikprodukte?

Auf den entsprechenden Produkten kann man verschiedene Testsiegel ausmachen. Ein Siegel, das für Tierversuchsfreiheit und für die Verwendung von Rohstoffen aus kontrolliert biologischem Anbau steht:



Beispiele der Grünen Liste: *Alverde, Balea, Sundance, Essence, Lavera, Sante, Body and Soul, Primavera, Alterra, Santa Verde, Speick Naturkosmetik*

Beispiele der Roten Liste: *Labello, Nivea, Florena, Eucerin, Lacura, Esprit, Adidas, Schwarzkopf, got2b, Bebe, Wella, Yves Rocher, Wala und Dr. Hauschka* aufgrund von Pharmabranchezugehörigkeit sowie *Weleda*, da wenige Produkte auch auf dem chinesischen Markt vertreten sind, wo Tierversuche gesetzlich vorgeschrieben sind.



# Wasser

Wie viel Wasser verbraucht ein Deutscher im Durchschnitt am Tag?

Wie groß ist der Anteil an Wasser den wir pro Tag für die Benutzung der Klospülung verbrauchen?

Was verbraucht mehr Wasser: Abspülen mit der Hand oder die Geschirrspülmaschine?

Über diese Fragen sollte sich jeder mal Gedanken machen, auch wenn wir eigentlich in Deutschland nicht direkt an Wassermangel leiden. Trotzdem spülen wir jeden Tag 41,3 l kostbares Trinkwasser die Toilette hinunter, was in anderen Ländern ein großes Tabu wäre. Mit Duschen, Abspülen und Wäsche waschen verbraucht jeder Deutsche im Durchschnitt 129 l Wasser pro Tag. Diesen Verbrauch kann man z. B. mit einer Regenwassertoilettenspülung oder dem Gebrauch einer Spülmaschi-

ne reduzieren. Diese nutzt nämlich nur 12-14 l, während die ganze Ladung mit der Hand zu spülen 50 l Wasser verbrauchen würde.

Allerdings konsumiert jeder Mensch unbewusst zusätzlich 3900 l Wasser pro Tag - virtuelles Wasser.

**Als virtuelles Wasser bezeichnet man, das Wasser, das in der Produktion verbraucht wird.** Da der höchste Wasserverbrauch in der Landwirtschaft geschieht, haben Lebensmittel und Kleidung aus Baumwolle einen sehr hohen virtuellen Wasserverbrauch. Es ist aber auch eine Frage der Herkunft und Saisonalität der Lebensmittel. In der Tabelle rechts sind verschiedene Nahrungsmittel und Herkunftsorte dargestellt. Wenn man gezielt einkauft, kann man seinen virtuellen Wasserverbrauch also durchaus auch senken!





<b>Lebensmittel</b>	<b>Wasserverbrauch (in l/kg)</b>
Tomate	214
Niederlande	10
Spanien	83
Ägypten	235
Deutschland	35
Gurke	353
Deutschland	90
Paprika	
Niederlande	15
Ungarn	205
Kartoffel	
Deutschland	119
Ägypten	190
Italien	217
Avocado	2.000
Israel	950
Südafrika	1.000
Frischkäse	6.000
Käse	5.000
Deutschland	1.650
Apfel	822
Deutschland	213
Australien	708
Banane	790
Kolumbien	437
Orange	560
Ägypten	712
Spanien	438
Brasilien	67



## 1. Der Wochenmarkt

Marktplatz

Hier gibt es mittwochs und samstags regionales und saisonales (Bio-) Gemüse, Käse und Feinkost.

## 2. Eichstätter Dienste

Buchtal 67

Gebrauchte Möbel, Geschirr, Kleidung usw.  
[www.soziale-dienste-gmbh.de](http://www.soziale-dienste-gmbh.de)

## 3. Weltladen

Schlaggasse 2

Im Weltladen gibt es fair gehandelte Lebensmittel, Kosmetik und Eichstätter Schokolade

[www.welt-bruecke.de](http://www.welt-bruecke.de)

## 4. Seifenstüberl

Bahnhofsplatz 11

Vegane Seifen aus Handarbeit ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe

[www.eichstaetter-seifenstueberl.de](http://www.eichstaetter-seifenstueberl.de)

# Was finde ich wo

In Eichstätt gibt es zahlreiche Einkaufsmöglichkeiten, um sich mit saisonalen, regionalen, fairen



Nicht auf der Karte:

**dm**

Sollnau 42

Bio-Kosmetik und Bio-Lebensmittel

**nurlNpur**

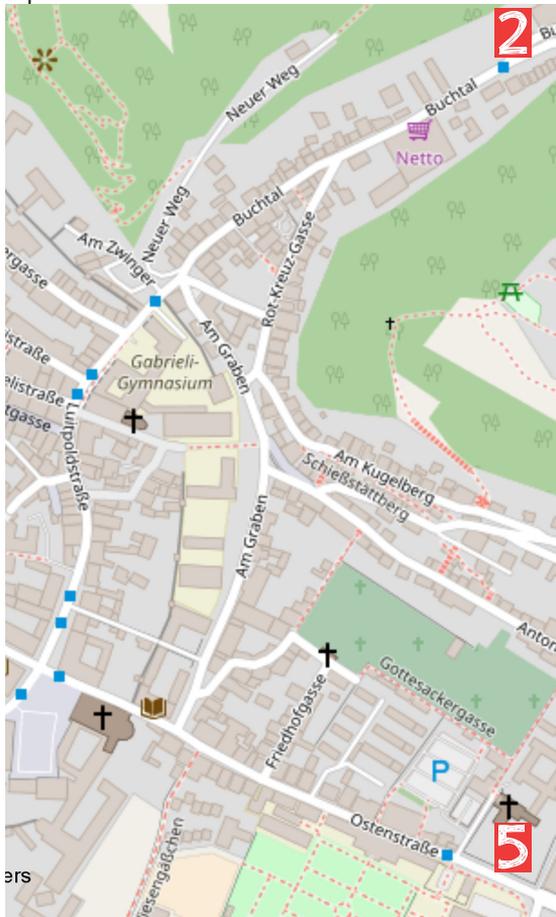
Unverpacktladen

Am Pulverl 13, Ingolstadt



# in Eichstätt?

und ökologisch angebauten Produkten zu versorgen. Viel Spaß beim Entdecken!



Nicht auf der Karte:  
**Hofladen Biohof Mayer**  
Steigweg 4, Preith  
Frisches Obst und Gemüse in bioqualität  
Biohof-mayer.de

## 5. Kapuzinergarten Eden

Kapuzinergasse 2  
Mehr über den Gemeinschaftsgarten erfährst du bei Gruppen auf S. 26

## 6. Biomarkt Bella Vita

Weißenburger Straße 14  
Der Biomarkt hat alles, was das Herz begehrt.  
<http://biomarkt-bella-vita.de>

## 7. Chocolatique

Marktplatz 22  
Hier findet ihr heiße Schokolade, Kaffee und Tee in Bio-Qualität und aus fairem Handel.  
[www.genussmanufaktur-chocolatique.de](http://www.genussmanufaktur-chocolatique.de)

## 8. Naturheilmittel

Domplatz 3  
Bei Anton Schmid, dem Kreuter Doni, findet ihr Bio-Lebensmittel, Naturkosmetik sowie Kräuter und Gewürze ohne Verpackung.  
[www.altmuehltal-naturheilmittel.de](http://www.altmuehltal-naturheilmittel.de)



# Haushaltstipps

## Tipps zum Waschen

- Nicht jedes Wäschestück muss nach einmaligem Tragen gewaschen werden
- Buntwäsche wird schon bei 30 °C sauber
- Die Maschine möglichst nur voll beladen laufen lassen!
- Spezialwaschmittel nur gezielt einsetzen! Flüssigwaschmittel belasten wegen des höheren Gehalts an Tensiden die Gewässer stärker als Kompaktwaschmittel.
- Statt Weichspüler gibt es auch Enthärter aus dem Bioladen

## Wohnungsputz

- Dosiere so niedrig wie möglich
- Giftige und ätzende Spezialputzmittel vermeiden! Statt silikonhaltigen Herdputzmitteln, die nicht abbaubar sind, wie die noch warmen Ceranfelder mit einem feuchten Lappen ab
- Statt Backofenreiniger den ca. 50°C warmen Ofen mit Wasser und Spülmittel säubern
- Zum Entkalken von Wasserkocher, Wasch-, Spül- und Kaffeemaschinen eignet sich am besten Zitronensäure – Essig macht Gummi und Plastik porös. Zitronensäure ist in jedem Drogeriemarkt erhältlich.
- WC-Reiniger: Verwende Reiniger mit Zitronensäure statt mit Essig oder Salzsäure.
- Glasreiniger sind überflüssig: Ein Spritzer Spülmittel, Essig oder Spiritus im Wasser reinigt genauso gut.

Quelle: <http://reset.org/act/auch-ohne-chemie-blitzebblank-oekologisch-waschen-und-putzen>

Wasch- und Putzmittel lassen sich auch einfach und günstig selbst herstellen. *Siehe Literatur-, Link- und Filmtipps (S. 34)*



# Müll reduzieren

## Plastik und Alu

Tüten und Flaschen aus Plastik, Dosen aus Aluminium oder Weißblech brauchen bis zu 500 Jahre zur Zersetzung!

### Folgen:

- Hunderte Kilometer große Strudel aus Plastik
- Unzählige Meerestiere und Vögel sterben an Plastikteilchen in ihren Mägen (empfehlenswerte Kurzdoku zum Thema Plastik und Meeresvögel: „Midway“)
- Jedes zehnte Sandkorn an Großbritanniens Stränden ist ein Plastikpartikel ([www.sueddeutsche.de/wissen/der-muell-im-meer-stoepsel-tueten-badeenten-1.1097178](http://www.sueddeutsche.de/wissen/der-muell-im-meer-stoepsel-tueten-badeenten-1.1097178))

### Was kann ich tun?

- Produkte ohne Kunststoffverpackungen kaufen
- Mehrwegflaschen und -gläser
- Auf dem Wochenmarkt einkaufen
- Brot- und Gemüsebeutel verwenden
- Plastiktüten wiederverwenden, am Ende als Müllbeutel verwenden
- Statt Alu oder Frischhaltefolie einen Teller zum Abdecken verwenden
- Alufolien mehrfach verwenden

### Papier

- Beide Seiten benutzen
- Papier in die Altpapiertonne werfen
- Recyclingpapier kaufen
- Geschenke mit Zeitungspapier einpacken



# Alltagstipps

## Strom

- Licht ausschalten, wenn niemand im Raum ist
- Für „Heimliche Stromfresser“ wie Radio, Computer, Rasierapparate Kippschalter verwenden oder ganz ausstecken
- Zum Kochen Deckel verwenden
- Wasserkocher regelmäßig entkalken
- Herd vorher ausschalten und Nachhitze nützen
- Zu Ökostrom wechseln

z. B. Naturstrom AG, EWS Schönau, Greenpeace Energy eG, LichtBlick AG, Polarstern GmbH

## Heizung

- Heizkörper etwas runterdrehen, wenn man länger nicht zu Hause ist
- Dreimal am Tag kurz und kräftig Lüften (kein Dauerkippen)
- Eventuell mit dem Vermieter über bessere Dämmung/ neue Fenster reden
- Kuschelwärmflasche und Tee statt Heizung raufdrehen!

## Lebensmittel

- Regional und saisonal einkaufen (siehe S. 10)
- Fleischkonsum reduzieren (1x pro Woche)
- mit Brot-/Gemüsebeuteln und Käsedosen einkaufen
- Foodsharing und Campuskühlschrank nützen
- [mundraub.org](http://mundraub.org): Obst von öffentlichen Bäumen ernten



# Grün reisen

Das meiste CO2 kann mit der Vermeidung von Flügen und Autofahren eingespart werden. Wie man trotzdem günstig verreisen kann, erfährst du hier.

## Mitfahrgelegenheit

Facebook-Gruppen:

- Von Eichstätt nach...
- Mitfahrgelegenheit/Bayerticket Eichstätt – München
- Eichstätt <> Nürnberg
- weitere regionale Gruppen einfach suchen

Weitere Plattformen:

- blablacar
- flinc

## Zug/Fernbus fahren

- mit der MyBahnCard 25/50 gibt es 25/50% auf den Flexpreis und Sparpreis der Bahn
- Interrail: Mit dem Zug günstig quer durch Europa, auf 10%/15%-Rabattaktionen achten
- Tipp: Dank WLAN im ICE kann man gut im Zug arbeiten
- Fernbus nehmen: IC-Bus, busliniensuche.de

Wenn es doch mal der Flieger sein muss, eine Spende an bestimmte Organisationen kann helfen Klimaprojekte zu unterstützen, z.B. [atmosfair.de](http://atmosfair.de), [klima-kollekte.de](http://klima-kollekte.de)





# Was kann ich an der KU machen?

## Engagement in Gruppen

### **Umweltreferat des studentischen Konvents** *(Eichstätt)*

Das Umweltreferat möchte das Thema „Umwelt“ in all seinen Facetten den Studierenden näherbringen. Dazu werden z.B. Vorträge, Hochschultage und andere Aktionen veranstaltet.

Treffen: Ein Mal in der Woche

Kontakt: [umweltreferat-ei@gmx.de](mailto:umweltreferat-ei@gmx.de)

facebook: Umweltreferat Eichstätt

### **Foodsharing** *(Eichstätt)*

Lebensmittel verwenden und nicht verschwenden ist das Motto der Foodsharing Gruppe, die bei kleinen Betrieben im Landkreis Eichstätt Lebensmittel vor der Tonne rettet.

Treffen: Ein Mal im Monat

Kontakt: [eichstaett.landkreis@lebensmittelretten.de](mailto:eichstaett.landkreis@lebensmittelretten.de)

facebook: Foodsharing Eichstätt

### **Kapuzinergarten Eden** *(Eichstätt)*

In dem Gemeinschaftsgarten wird zusammen gegärtnert, geerntet, gegrillt und entspannt. Jeder kann mitentscheiden was angepflanzt wird und an den Erzeugnissen teilhaben.

Treffen: Zwei Mal die Woche zwischen April und Oktober

Kontakt: [marcel.teppich@posteo.de](mailto:marcel.teppich@posteo.de)

### **Students for Future Eichstätt**

Kontakt: [Students4FutureKU@gmx.de](mailto:Students4FutureKU@gmx.de)

### **Denk Nachhaltig! e.V.** *(Ingolstadt)*

Denk Nachhaltig! ist ein studentischer Verein, der sich aktiv mit den Begriffen Nachhaltigkeit, Innovation und Social Entrepreneurship auseinandersetzt.

Kontakt: [vorstand@denknachhaltig.de](mailto:vorstand@denknachhaltig.de)

facebook: DenkNachhaltig





## Direkt an der KU

- Müll trennen, Licht und Beamer aus nach Veranstaltungen
- Recyclingcontainer für Batterien, Filzstife, Druckerpatronen (zum Haupteingang des KG rein und gleich links)
- KU-Thermobecher (9,50€ in der Zahlstelle): Passt unter alle Automaten und mit der Becher-Stopp-Taste gibt´s Rabatt auf den Kaffee und spart Einwegbecher
- „Nachhaltige Entwicklung“ Ringvorlesung (WS) und Projektseminar (SS): Im Rahmen vom Studium.Pro offen für alle Studierende, Beleuchtung aller Facetten der nachhaltigen Entwicklung und Umsetzung eines eigenen Projekts im Sommer

## Veranstaltungen

- Kleidertauschparty: Findet jedes Semester statt, Informationen über das Umweltreferat
- Nachhaltige Woche im Dezember: Weihnachtsmarkt für nachhaltige Geschenke, Vorträge und offene Workshops. Infos über das Umweltreferat oder [ina.limmer@ku.de](mailto:ina.limmer@ku.de)

## Sonstiges in Eichstätt

- Theken-Flohmarkt: Ein Mal im Semester, Infos über AK Theke: [ak-theke.de](http://ak-theke.de)
- Großer Flohmarkt auf dem Volksfestplatz: Mehrmals im Jahr, Infos über facebook: Großer Flohmarkt in Eichstätt
- Weltbrücke e.V.: Ehrenamtliche Mitarbeit im Weltladen, Infos über [welt-bruecke@gmx.de](mailto:welt-bruecke@gmx.de)
- ProVeg Eichstätt: Aktionen für die pflanzliche Lebensweise, Infos über [eichstaett.proveg@gmail.com](mailto:eichstaett.proveg@gmail.com)
- fairEInt Initiative Nachhaltige Region Eichstätt: Netzwerk von (Nachhaltigkeits-)Initiativen in Eichstätt, [info@fair-eint-eichstaett.de](mailto:info@fair-eint-eichstaett.de)



# 12 Rezepte für 12 Monate

## **Januar:** Rosenkohl-Curry

30 g frischer Ingwer / 1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 300 g Rosenkohl / 400 g Süßkartoffeln / 1 Ei Butter / 1,5 TL Currypulver / 300 ml Gemüsebrühe / Salz / 1 Limette / evtl. Bund Koriander  
Ingwer, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Rosenkohl putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk jeweils dünn abschneiden. Die Röschen je nach Größe halbieren oder vierteln. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch 2 Min. darin dünsten. Rosenkohl und Süßkartoffeln zugeben und 4 Min. mitdünsten. Gemüse mit Curry bestäuben und unter Rühren kurz rösten.

Brühe zugießen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen. Rosenkohl-Curry mit Salz und einigen Spritzern Limettensaft abschmecken. Mit grob gehacktem Koriandergrün bestreut servieren.

## **Februar:** Feldsalat mit Gorgonzola und Birnen

2 Hände voll Feldsalat / 1 Birne / 150 g Gorgonzola / Für's Dressing: Weißer Balsamico, Senf, Kürbis- oder Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

Salat waschen, Birne und Käse klein schneiden und Dressing drunter mischen. Fertig!

## **März:** Spinatknödel

150 g Spinat / 125 ml Milch / 250 g Brötchenbrösel / 80 g Mehl / 1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 3 Eier / 150 g Parmesankäse, gerieben / Salz, Pfeffer

Spinat bei mittlerer Hitze 3-4 Min. dünsten. Mit Milch zusammen pürieren. Brötchen fein würfeln, mit Mehl vermischen. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und alles zu den Brötchenwürfeln geben und mit der Spinatmilch übergießen. Eier, etwas geriebenen Käse und zerlassene Butter untermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Mit nassen Händen Knödel formen. In kochendes Salzwasser geben und 10-15 Min. bei milder Hitze garziehen lassen. Herausnehmen und mit etwas zerlassener Butter und dem restlichen Parmesankäse sowie wahlweise mit Pinienkernen verfeinern.



### **April:** Spargel mit Salzkartoffeln

1 kg Spargel / 0,5 l Gemüsebrühe / 1 Zwiebel / 30 g Butter / 1 Bund Basilikum / 50 g Schmand oder Joghurt / Limettensaft / Salz, Pfeffer, Muskat

Den Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Die Schale 10 Min. in 0,5 l Brühe kochen. Die Spitzen vom Spargel abschneiden. Die Hälfte der Stangen in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen. Den Rest wie gewohnt kochen, 10 Min. vor Ende der Kochzeit die Spargelspitzen dazu geben. Die Spargelstückchen mit der gewürfelten Zwiebel in einer Pfanne mit heißer Butter glasieren, dann 200 ml Spargelbrühe vom Auskochen der Schalen dazu geben und 10 Min. zuge-deckt kochen. Basilikumblätter und Schmand dazu geben und die Sauce fein pürieren. Mit Salz, Muskat, Zucker und Limettensaft abschmecken.

Kurz heiß werden lassen, dann den gekochten Spargel mit der Sauce überziehen und heiß servieren.

Dazu passen Salz- oder Bratkartoffeln.

### **Mai:** Penne mit Mandel-Frühlingszwiebeln-Pesto

40 g Mandeln(, gemahlen) / 7 Stiele Basilikum / 40 g getrocknete Tomaten / 1 El Limettensaft / Schale von 1 Bio-Limette / 8 El Olivenöl / Pfeffer / 2 Frühlingszwiebeln / 200 g Schafskäse / 400 g Penne / 6 Blätter Kopfsalat

Gemahlene Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikumblätter abzupfen und grob hacken. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Getrocknete Tomaten, Basilikum, Limettensaft, Limettenschale und Olivenöl in einem Blitzhacker fein pürieren. Gemahlene Mandeln untermischen und mit Pfeffer würzen.

Frühlingszwiebeln putzen und schräg in feine Scheiben schneiden. Salat in Streifen schneiden. Zuletzt die tropfnassen Penne mit dem Pesto und den Salatstreifen vermengen und Frühlingszwiebeln und zerbröselten Schafskäse darüber geben.





## **Juni:** *Vegane(r) Gemüse-Tofu-Auflauf*

El Kokosfett / 1 kleine Zwiebel / 2 große Kartoffeln, gekochte (gerne auch Reste vom Vortag) / 300 g Mangold / 1-2 Tomaten / 250 ml Sojamilch / 20 g Mehl / 30 g Margarine (oder Butter) / 1 TI Senf / 50 g Räuchertofu / Salz, etwas Muskat / 30 g Hefe-Flocken / Pfeffer, Currypulver / evtl. Chilisauce oder Peperonisauce / n. B. pflanzliches Fett für die Form

In einer Kasserolle oder kleinem Kochtopf das Kokosfett erhitzen. Zwiebel abziehen, klein würfeln und glasig dünsten. Das frische, geschnittene Gemüse zu den Zwiebeln in den Topf geben. Mit einem Schuss Sojasauce, Pfeffer, Muskat, Salz und Currypulver würzen. Den Räuchertofu in ca. 2 cm lange und 1 cm dicke Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Deckel aufsetzen und das Ganze auf niedriger Temperatur ca. 10 Min. dünsten.

Die vorgekochten Kartoffeln in halbe Scheiben schneiden und in die Auflaufform geben, salzen, pfeffern und Muskat untermischen. Die Gemüse-Tofu-Mischung ebenfalls in die Auflaufform geben und alles gut vermischen. Die Tomate in Scheiben oder Stücke schneiden und oben drauf legen, leicht salzen und pfeffern.

Inzwischen in einer kleinen Pfanne die Margarine erhitzen, Mehl hinein geben und mit kleinem Schneebesen eine Mehlschwitze bzw. Einbrenne durch ständiges Rühren zubereiten. Sobald das Mehl anfängt, leicht zu bräunen, mit der Sojamilch ablöschen und kontinuierlichiterrühren, damit sich keine großen Klümpchen bilden. Senf, Pfeffer, Salz und Muskat so-wie bei Bedarf 2-3 Spritzer Chilisauce bzw. Peperonisauce zugeben und unterrühren. Ganz zum Schluss Hefewürzflocken einrühren.

Diese Bechamelsauce nun über die Tomaten oben in der Auflaufform geben. Ein wenig mit einer Gabel leicht oberflächlich „einarbeiten“, aber keinesfalls komplett durchmischen.

30-40 Minuten bei 180 °C backen bis die Oberfläche hellbraun ist.





### **Juli:** *Erbsen-Risotto*

2 Schalotten / 1 Knoblauchzehe / 1 l Gemüsefond / 2 El Öl / 200 g Risotto-Reis / 3 Stiele Estragon / 200 ml Weißwein / 300 g Erbsen / 3 Stiele Estragon / Salz, Pfeffer / 30 g Butter / 30 g italienischen Hartkäse / 100 g Ziegenfrischkäse

Schalotten fein würfeln, Knoblauchzehe leicht andrücken. Gemüsefond in einem kleinen Topf aufkochen. 2 El Öl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten.

Risotto-Reis und 3 Stiele Estragon zugeben, 1 Min. dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, stark einkochen lassen. Je so viel kochenden Fond zugießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto unter Rühren 16-18 Min. garen. Dabei nach und nach den restlichen heißen Fond zugießen. Wenn das Risotto schön cremig ist und der Reis noch etwas Biss hat, Topf vom Herd nehmen. Inzwischen Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Min. garen, abgießen und abschrecken.

Von 3 Stielen Estragon die Blätter abzupfen und grob hacken. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch und Estragonstiele entfernen. Butter, Erbsen und Estragonblätter unter-rühren, 30 g italienischen Hartkäse (z.B. Grana Padano) darüberreiben und unterrühren, 2 Min. ziehen lassen. Ziegenfrischkäse in Stückchen über das Risotto streuen und servieren.

### **August:** *Frischer Bohnensalat – ideal für Grillanlässe*

500 g grüne Bohnen / 500 g Tomaten / 1 Bund Basilikum / 2 Zehen Knoblauch / 30 ml Olivenöl / Essig / Salz & Pfeffer

Die Bohnen säubern, entstielen und in leicht gesalzenem Wasser 15 Min. al dente kochen, anschließend abschrecken und abkühlen lassen. Die Tomaten nach Geschmack überbrühen und häuten oder aber auch nur waschen und mit Schale würfeln.

Die Basilikumblätter hacken und die Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse zerkleinern. Zusammen mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren und diese über die Bohnen und Tomaten geben und eine Weile ziehen lassen.





### **September:** *Zucchini-Quiche*

2 Schalotten / 2 Knoblauchzehen / 400 g Zucchini / 3 Ei Olivenöl / 250 g frische Erbsen / 8 Stiele Minze / Salz, Pfeffer / 8 Bio-Eier / 150 g Ziegenfrischkäse

Schalotten fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Zucchini putzen und waschen, der Länge nach vierteln und schräg in 2 cm breite Dreiecke schneiden. Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Zucchini und Schalotten darin unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer bis starker Hitze 3 Min. braten.

Erbsen in einem Sieb mit heißem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Blätter von 6 Stielen Minze zupfen und hacken. Knoblauch kurz mit den Zucchini braten, Erbsen und Minze untermischen und kräftig salzen und pfeffern.

Eier verquirlen und in der Pfanne verteilen. Frischkäse in großen Stücken daraufgeben. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Backofgitter auf der mittleren Schiene 15 Min. backen. 5 Min. ruhen lassen und auf eine Platte geben. Mit den restlichen abgezupften Minzblättern garnieren. Dazu passt Ciabatta.

### **Oktober:** *Kartoffel-Kürbis-Suppe*

Für 6 Portionen Kartoffel-Kürbis-Suppe

900 g Hokkaido-Kürbis / 400 g Kartoffeln / 1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 40 g Ingwer / 2 rote Pfefferschoten / 1 Ei Öl / 1 Ei Butter / 1,5 Ei Currypulver / 1 gestr. Tl Koriander / 1 l Gemüsefond / 100 ml Schlagsahne / 250 ml Orangensaft / 30 g Kürbiskern / Salz, Pfeffer / 1 Ei Limettensaft / 6 Tl Kürbiskernöl

Kürbis putzen und in schmale Spalten schneiden. Kartoffeln schälen. Kürbis, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Pfefferschoten längs aufschneiden, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Kürbis, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und die Hälfte der Pfefferschoten zugeben und unter Wenden andünsten. Mit Currypulver und Korianderpulver bestäuben und kurz mit dünsten. Mit Gemüsefond, Sahne und Orangensaft auffüllen und 25-30 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen. Inzwischen die Kürbiskerne ohne Fett in einer kleinen Pfanne





leicht rösten.

Die Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Die Suppe in Teller füllen und kurz vor dem Servieren mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

### **November:** *Rote Beete-Fenchel-Salat*

1-4 Rote Beete und 1-4 Fenchel

Rote Beete und Fenchel schälen und fein schneiden und in Olivenöl kurz auf kleiner Flamme andünsten. Auf dem Teller abkühlen lassen und ein einfaches Salz-Pfeffer-Essig-Öl-Dressing dazu. Grob gehackte Pistazien verfeinern das Ganze noch etwas.

### **Dezember:** *Wurzelgemüse mit Couscous*

1 Gemüsezwiebel / 2 Petersilienwurzeln (ca. 300 g) / 2 Topinambur (ca. 300 g) / 3-5 Möhren (ca. 300 g – im Winter besonders häufig auch die lila Möhren im Angebot) / 3 Orangen / 2 El Oli-venöl / 20 g Butter oder Margarine / 1 Lorbeerblatt / Salz, Pfeffer / 150 ml Gemüsebrühe / Für die Couscous-Zubereitung: 3 Orangen / Salz, Pfeffer / 160 g Couscous / 3 El Weißweinessig / 2 El Olivenöl / 4 Stiele glatte Petersilie

Zwiebel achteln. Petersilienwurzeln putzen, schälen und je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Topinambur schälen und je nach Größe in 4-6 Stücke schneiden.

Saft aus den Orangen pressen (ca. 200 ml). Zwiebeln und Topinambur bei mittlerer Hitze 5 Min. unter Rühren garen. Restliches Gemüse und Lorbeer zugeben, kurz mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangensaft und Brühe auffüllen, zugedeckt im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 200°C (Gas 3, Umluft 40 Min. bei 180°C) 35-40 Min. garen. Inzwischen für den Couscous Saft aus den Orangen pressen (ca. 200 ml). Orangensaft mit Salz aufkochen, Couscous zugeben, zugedeckt beiseite stellen und 10 Min. quellen lassen. Mithilfe von zwei Gabeln den Couscous mit 2 El Essig und dem Öl auflockern, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

Gemüse aus dem Backofen nehmen und mit Couscous und der Sauce mit Petersilie bestreut servieren.



# Literatur-, Film-, Link-Tipps

## Bücher

- Anneliese Bunk und Nadine Schubert (2016): Besser leben ohne Plastik
- Nadine Schubert (2018): Noch besser leben ohne Plastik
- Große Ernte auf kleinstem Raum – Originelle Ideen für den Anbau von Obst und Gemüse
- Trick 17 – Reihe (Garten und Balkon, Handarbeiten, Küche, Gesundheit und Wohlbefinden, 365 geniale Alltags-tipps usw.)

## Filme

- Taste the Waste (auf youtube)
- 10 Milliarden – Wie werden wir alle satt? (über das Umweltreferat ausleihbar)
- HOME- Die Geschichte einer Reise (auf youtube)
- More than Honey (in der Stadtbücherei ausleihbar)
- Tomorrow – Die Welt ist voller Lösungen (über ina.limmer@ku.de ausleihbar)
- The True Cost
- Viele weitere Filmtipps auf: [filmsfortheearth.org/de](http://filmsfortheearth.org/de) (Filme für die Erde)

## Links

- Utopia.de - einfach nachhaltiger leben: Rezepte, DIY, Inspirationen, praktische Tipps und unabhängige Kaufberatung
- Umweltgedanken.de: Blog über alles was mit Nachhaltigkeit zu tun hat, Tipps und Berichte
- Kivanta.de: Umweltfreundliche Trink- & Isolierflaschen, Brotdosen, Spielsachen & vieles mehr
- Zum-wegwerfen-zu-schade.de: Onlineshop für nachhaltige und wiederverwendbare Produkte
- Imsevimse.de: Funktionelle Textilprodukte für Mädels zum Waschen und wiederverwenden



# Impressum

Ein Projekt des Umweltreferats des studentischen Konvents  
der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt

6. Auflage September 2019

Kontakt: umweltreferat-ei@gmx.de  
Facebook: Umweltreferat Eichstätt

## Text:

Sophia Boddenberg  
Lara Fritz  
Barbara Grill  
Michael Zörner  
Tabea Klier

## Layout:

Tabea Klier

## Bildnachweis:

Bei unterschiedlichen Bildautoren auf einer Seite jeweils von links nach rechts. **Titelbilder:** T. Klier (1-4, 6), T. Fuchs (5); **S. 4:** T. Fuchs (2), H. Theisinger; **S. 5:** H. Theisinger, T. Klier (2); **S. 9:** C. Klenk; **S. 11:** Bereitgestellt mit freundlicher Genehmigung vom Rat für Nachhaltige Entwicklung; **S. 12:** <https://www.colourbox.de/bild/james-hardy-altopress-maxppp-spinning-rahmen-in-baumwollspinnerei-provinz-guangdong-china-bild-1622476>, T. Klier, <https://www.colourbox.de/bild/bild-10320625>; **S. 13:** T. Klier, H. Theisinger, <https://www.colourbox.de/bild/t-shirts-bild-22990505>; **S. 17:** <https://www.colourbox.de/bild/bild-8510833>, T. Klier, <https://www.colourbox.de/bild/unterschiedliche-kraeuter-und-bluetenn-schoen-angerichtet-in-schalen-bild-27821001>; **S. 18:** T. Klier (3); S. 20-21: OpenStreetMap; **S. 23-24:** T. Klier (6); **S. 25:** T. Klier, H. Theisinger, T. Klier





**Kontakt:**  
[umweltreferat-ei@gmx.de](mailto:umweltreferat-ei@gmx.de)

**UMWELTREFERAT** facebook: [Umweltreferat Eichstätt](#)



**KATHOLISCHE UNIVERSITÄT  
EICHSTÄTT-INGOLSTADT**

