



About Change – ein Selbstversuch

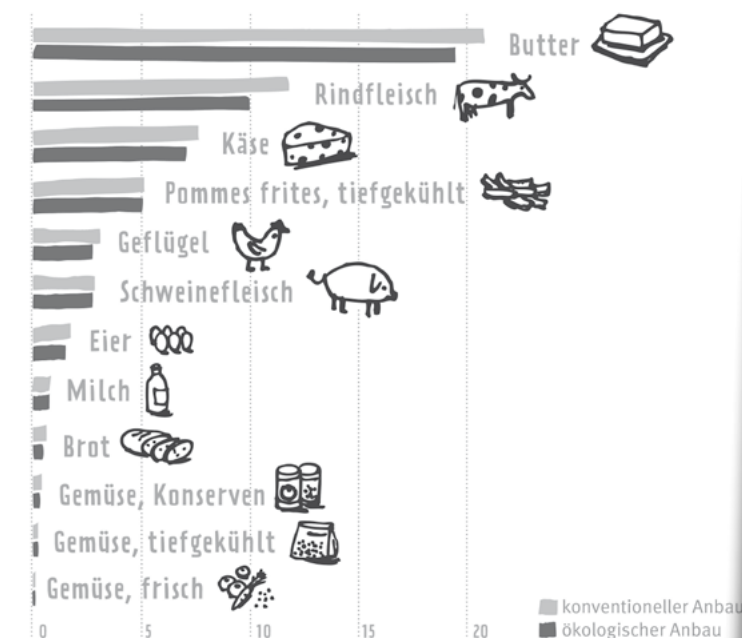
about change ist ein Projekt der BUNDjugend. Wir machen die Zusammenhänge zwischen dem weltweiten Klimawandel und unserer Lebensweise in den Industrieländern sichtbar und entwickeln spannende Alternativen für ein klimafreundlicheres Leben. Dazu laden wir dich ein, eigene Lebensgewohnheiten experimentell zu verändern und auch andere Menschen für ressourcenschonende Alternativen im alltäglichen Leben zu begeistern. Ernährung, Energie, Mobilität und Konsum – wir stellen alles auf den Prüfstand. Hier einer unserer Vorschläge ...

Werde Versuchsveganer*in

Fleisch und tierische Produkte sind ein riesiger Klimakiller. Daher macht es Sinn, vegane Alternativen auszuprobieren. Unser Experimentvorschlag: Ernähre dich eine Zeit lang ausschließlich von pflanzlichen Produkten – kein Fleisch, keine Eier und keine Milchprodukte, aber dafür viel leckeres Gemüse, Getreide, Obst und Tofu. Du wirst Köstlichkeiten entdecken, die du sonst vielleicht nie kennengelernt hättest!



So viel Treibhausgas setzt die Produktion verschiedener Lebensmittel frei in Kilogramm CO₂-Äquivalent pro Kilogramm Produkt (Quelle: Ökoinstitut, 2005)



Und wie ist das Experiment gelaufen? Hier einige Erfahrungsberichte ...

Die Rückmeldungen auf meine Ernährungsumstellung waren meist positiv, interessiert und tolerant. Wirklich negative Erfahrungen habe ich kaum gemacht. Da ich mich so frisch, lecker und abwechslungsreich wie selten in meinem Leben ernährt habe, werde ich versuchen, erst mal weiter vegan zu leben. Ach ja: Bier ist auch vegan. Prost!

Simon, 26, Kaufmann im Einzelhandel

Meine ersten Kochversuche endeten mit Bauchschmerzen. Aber man kann das lernen. Mittlerweile weiß ich, wie man sich schnell ein schmackhaftes veganes Essen herbeizaubern kann. Fleisch und andere tierische Produkte vermisse ich, der immer viel Fleisch gegessen hat, kaum mehr.

Chris, 25, Student

Ich denke: Wenn jeder nur einen kleinen Schritt in die richtige Richtung macht, dann ist schon viel erreicht ...!

Juliane, 20, Studentin

Zu Hause klappte mein Experiment ganz gut, aber unterwegs ist es schon herausfordernder.

Paul, 19

bundjugend.de

Veggiepfanne

Hier ein super abwandelter Klassiker der veganen Küche ... Super mit Reis oder Couscous!

Zutaten (für 2 Personen):

1 große Zwiebel	1 Zucchini	3 EL Balsamico
2 Knoblauchzehen	einige Röschen Blumenkohl	2 EL Sojasoße
Olivener Öl	Champignons	1 EL Zitronensaft
1 Karotte	Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel	einige Cherrytomaten
2 Stangen Staudensellerie	Korianderkörner, Curry, Gemüsebrühepulver	frisches Basilikum
1 Paprika		Dill
1 Aubergine		(Hafermilch, je nach Geschmack)

Zubereitung:

- 1 Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten.
- 2 Das restliche Gemüse (bis auf die Cherrytomaten) klein schneiden und dazugeben.
- 3 Das Pfannengemüse mit den Gewürzen abschmecken und dann mit Balsamico, Sojasoße und Zitronensaft ablöschen. Köcheln lassen, bis das Gemüse durch ist.
- 4 Vom Herd nehmen und dann die geviertelten Cherrytomaten, Basilikum und Dill untermischen.

Wer mag, kann alles noch mit Hafermilch verfeinern.



GOETHE INSTITUT