

# Nachhaltigkeit

NAME Lilli Kotzian

DATUM 17.01.2021

GRUPPE Ivana, Lilli

## Projekt

Eine Woche lang seinen Alltag verändern, um Nachhaltig zu leben.

## Ideen

- Müll sammeln
- Leitungswasser trinken
- Auf Palmöl verzichten
- Vegetarisch/Vegan ernähren

## Plan

Dienstag-Sonntag:  
Vegetarisch ernähren  
Leitungswasser trinken  
Verzicht auf Palmöl  
Donnerstag:  
Müll sammeln  
Freitag-Sonntag:  
Vegan ernähren

## Dokumentation

Dienstag+Mittwoch: In den Tagen war für mich alles wie immer, ich musste mich nicht groß umstellen, weil ich immer Leitungswasser trinke und mich Vegetarisch ernähre.

Donnerstag: Heute sind Ivana und ich zusammen in einen Wald gegangen und haben Müll gesammelt.

Freitag: Ab heute ernähren wir uns Vegan, ich habe zum Frühstück Soya Joghurt mit Früchten, zu Mittag Brote mit Tomaten und Gurke und zu Abend Nudelsalat gegessen.

Samstag: Heute habe ich Brot mit Avocado und Tomaten gegessen und zu Abend habe ich mir Süßkartoffel Curry gemacht.

Sonntag: Heute habe ich zum Frühstück Vegane Pancakes gegessen und Mittags bzw. Abends habe ich Vegane Burger gemacht.

## Bewertung

Mir viel es leicht, mich Vegetarisch zu ernähren (bin Vegetarierin), auf Palmöl zu verzichten und Leitungswasser zu trinken. Außerdem ist es eine gute Idee in der Natur Müll sammeln zu gehen, was man auch öfter machen könnte. Mich Vegan zu ernähren war die größte Herausforderung, aber es hat mir auch gezeigt, dass man mit pflanzlicher Ernährung genau so vielfältig essen kann, wie wenn man "normal" isst. Für die Zukunft könnte ich mir vorstellen, paar Tage in der Woche einzurichten in denen ich mich Vegan ernähre.

# Bilder Dokumentation





# NACHHALTIGKEIT

GRÜNDE FÜR MEHR  
NACHHALTIGKEIT IM ALLTAG

## Müll sammeln

Menschen schmeißen immer wieder Müll in die Umwelt, dadurch wird diese verschmutzt und zudem kommt, dass Tiere den Müll für Nahrung halten und diesen fressen.

## LEITUNGSWASSER TRINKEN

Da das recyceln von Glas- und Plastikflaschen viel Energie benötigt, ist das trinken von Leitungswasser umweltfreundlicher.

## VERZICHT AUF PALMÖL

Palmöl ist schlecht für die Umwelt, weil die Bäume unengen von Wasser benötigen und unfruchtbares Land hinterlassen. Außerdem schädigt es der Umwelt wegen der Regenwaldabholzung.

---

## VEGETARISCHE/VEGANE ERNÄHRUNG

---

- Das Futter der Tiere braucht viel Fläche um angebaut zu werden, dafür muss der Regenwald abgeholzt werden.
- Die von den Nutztieren ausgestoßenen Treibhausgase tragen zu einer negativen Veränderung des Klimas bei.
- Bei der Produktion von Fleisch/ Tierischen Produkten wird viel CO2 ausgestoßen.