



ECOBi Home Challenge

Ich heiße: und habe an der Home Challenge teilgenommen.

1. Transport:

Trage hier ein wie viele Kilometer du pro Tag mit ÖPNV oder mit dem Fahrrad oder auch zu Fuß gelaufen und gefahren bist. Hier kannst du erst mal fünf Wochen eintragen. Wenn du mit einem Bleistift einträgst, kannst du nach den fünf Wochen alles zusammenrechnen, die Tabelle ausradieren und neu verwenden.

Hier könnt ihr eure Kilometer eintragen die gesammelt worden sind. Ihr könnt die Kilometer mit dem Handy tracken oder mit Maps die Kilometer grob überschlagen, wenn ihr mit dem ÖPNV gefahren seid.

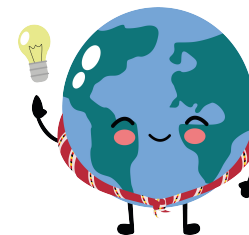
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Fahrrad	ÖPNV	Fahrrad	ÖPNV	Fahrrad	ÖPNV	Fahrrad	ÖPNV	Fahrrad	ÖPNV	Fahrrad	ÖPNV	Fahrrad	ÖPNV

Wusstest du das 1km mit dem Fahrrad 0,2kg CO₂ im Vergleich zum Auto einspart? Mit dem Fahrrad stößt du aktiv kein CO₂ aus. Wenn du den ÖPNV nimmst stößt du auf einen km nur 0,1kg CO₂ aus. Das klingt alles erst mal nicht viel aber wie viele Kilometer legen wir eigentlich so in unserem Alltag hinter uns?

Gesamte Kilometer:

→ Fahrrad / zu Fuß in km → ÖPNV in km

[*CO₂-Rechner für Auto, Flugzeug und Co. - quarks.de](https://www.co2-rechner.de/)



2. Lebensmittel:

Trage hier ein wie viele Mahlzeiten du pro Tag vegetarisch oder vegan gegessen hast. Hier kannst du erst mal fünf Wochen eintragen. Wenn du mit einem Bleistift einträgst, kannst du nach den fünf Wochen alles zusammenrechnen, die Tabelle radieren und neu verwenden.

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Veggie	Vegan	Veggie	Vegan	Veggie	Vegan	Veggie	Vegan	Veggie	Vegan	Veggie	Vegan	Veggie	Vegan

Gesamte Mahlzeiten:

→ Veggie → Vegan

Ich habe darauf geachtet, dass meine Lebensmittel folgende Kategorien erfüllen:

→ Saisonal → Regional

→ Bio → FairTrade

Klasse statt Masse: Kauft hochwertiges Fleisch aus nachhaltiger Produktion – da haben alle etwas davon. Das ist jeden zusätzlichen Euro wert. Obstsalat muss auch nicht immer mit Mango sein -- vieles lässt sich durch saisonale Alternativen ersetzen.
100g Rindfleisch haben einen CO₂-Ausstoß von 1,23kg CO₂. Im Vergleich haben 100g Kartoffeln nur 0,04kg CO₂-Ausstoß.

Schau doch mal hier vorbei und berechne wie viel CO₂ deine Mahlzeit ausgestoßen hat.

[*CO₂ Rechner Essen & Lebensmittel - CO₂-Bilanz berechnen | GoClimate](#)

Saisonale und regionale Lebensmittel haben einen viel geringeren Einfluss auf die Umwelt als Lebensmittel die weit transportiert werden müssen.