

# VG HERXHEIM GRÜN

Gemeinsam für das  
Klima



Jeder kann ein Retter sein!



Wissen Sie, was  
Klimawandel bedeutet?

Durch die Verbrennung fossiler  
Energien werden Treibhausgase  
freigesetzt!

Das Eis an  
Nord- und Südpol schmilzt!

Waldrodung!

Die Erde erwärmt sich!



Klima-  
wandel



Wissen Sie, welche  
Auswirkungen der Klimawandel hat?

Naturkatastrophen wie Hitzewellen,  
Überschwemmungen und Sturmfluten.

Die Hitzesommer belasten vor allem  
die Älteren und Kranken.

Die Erträge sinken; Die Preise steigen.

Menschen verlieren ihren Wohnraum  
und/oder hungern.

Es gibt immer mehr Klimaflüchtlinge.

Und die Umweltkatastrophen werden  
weiter zunehmen!

## Tipps für Zuhause

- Bewusster essen, weniger Fleisch - vielleicht einen vegetarischen Tag in der Woche
- Regional und saisonal einkaufen
- Bei kleinen Einkäufen aufs Auto verzichten
- Beim Kauf von Elektrogeräten auf Energieeffizienz achten
- Auf Wäschetrockner verzichten, denn die Sonne trocknet kostenlos :)
- Heiztemperatur um 3° senken, bringt viel auf dem Energiesparkonto
- Stoßlüften statt Fenster kippen
- Gefrierfach regelmäßig enteisen
- Mehrfachsteckdose mit Schalter benutzen



## Rezeptvorschlag - vegetarisches Linsen-Chili

1 rote Paprikaschote, 1 Zucchini, 1 Möhre,  
1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Kokosöl,  
80 g gelbe Linsen, 1 TL Currypulver, 100 ml  
Gemüsebrühe, 150 g geschälte  
Tomatenstücke (Dose), 200 g Reis, Salz,  
240 g Kichererbsen, Pfeffer, 2 EL  
Limettensaft

Zubereitung:

1. Paprika, Zucchini und Möhre in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch kleinhacken
2. Schalotte und Knoblauch im Topf mit Kokosöl andünsten. Möhren und Linsen hinzugeben: 5 min dünsten. Paprika, Zucchini und Curry hinzugeben: 3 min dünsten. Brühe und Tomaten zugeben: ca. 8 min kochen, auf kleiner Stufe
3. Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser ca. 8-10 min kochen
4. Kichererbsen zusammen mit Chili 2 min erwärmen. Abschmecken mit Limettensaft, Salz und Pfeffer.  
Anrichten und genießen!



## Tipps für die Arbeit und das Büro

- Stromverbraucher bei Feierabend kontrollieren und ausschalten
- Fehldrucke wiederverwenden (z.B. als Schmierpapier)
- Emails schneller öffnen und löschen, da durch Nutzung des Servers ca. 0,3 Gramm CO<sup>2</sup> verbraucht werden.
- Fahrgemeinschaften bilden
- Bildschirmsperre bei Abwesenheit benutzen
- Einen vegetarischen Tag in der Kantine einführen
- Einführung und Benutzung eines Dienstfahrrads
- Beim Verlassen des Raumes das Licht ausschalten

