



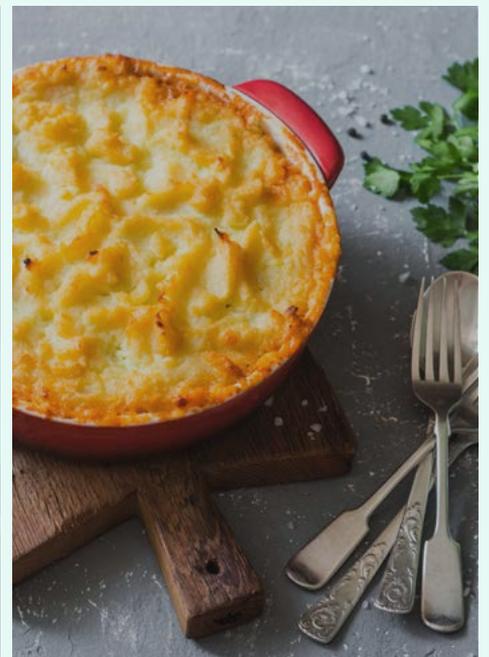
VEGANUARY FÜRS KLIMA: KLEINER LOW-CARBON- ERNÄHRUNGSPLAN

SO EINFACH KANNST DU MIT EIN PAAR VERÄNDERUNGEN DEINEN ÖKOLOGISCHEN FUSSABDRUCK VERKLEINERN

Hier sind ein paar "klassische" Gerichte, die es in Deutschland und dem Rest Europas gerne mal zu Frühstück, Mittag- oder Abendessen gibt.

Zutaten wie Fleisch, Eier oder Milchprodukte lassen sich dabei ganz einfach durch pflanzliche Alternativen austauschen.

Unsere Gegenüberstellung zeigt dir, wie viele CO₂-Emissionen du dadurch einsparen kannst.



Die Zutaten für die Gerichte entsprechen jeweils vier Portionen. Die CO₂-Äquivalente wurden mit [Tuco's Greenhouse Gas Footprint Calculator](#) berechnet.

FRÜHSTÜCK



BROT MIT WÜRSTCHEN

8 Würstchen aus Schweinefleisch	8 vegane Würstchen
8 Scheiben Brot	
120 g Butter	120 g vegane Butter
FLEISCH	VEGAN
7,73 kg CO ₂ eq	1,5 kg CO ₂ eq

BROT MIT BACON

168 g Bacon	168 g veganer Bacon, z.B. aus Räuchertofu
8 Scheiben Brot	
Butter	vegane Butter
FLEISCH	VEGAN
2,33 kg CO ₂ eq	0,72 kg CO ₂ eq

AMERICAN PANCAKES / VEGANE PANCAKES

200 g Mehl	
1 ½ TL Backpulver	
1 EL Zucker	
3 Eier	1 Banane + 2 Äpfel
25 g Butter	—
200 ml Kuhmilch	250 ml Sojamilch
1 EL Pflanzenöl	
MILCHPRODUKTE	VEGAN
1,47 kg CO ₂ eq	0,86 kg CO ₂ eq



MITTAGESSEN

LASAGNE MIT HACKFLEISCH / LASAGNE MIT BOHNEN

1 EL Pflanzenöl	
1 Zwiebel	
1 grüne Paprika	
2 Knoblauchzehen	
400 g Rinderhack	400 g Kidneybohnen
400 g Tomaten aus der Dose	
25 g Butter	25 g vegane Butter
25 g Weizenmehl	
300 ml Kuhmilch	300 ml Sojamilch
250 g Lasagneplatten	
FLEISCH	VEGAN
13,26 kg CO ₂ eq	3,52 kg CO ₂ eq



SANDWICH MIT GEFLÜGELSAT / SANDWICH MIT KICHERERBSEN

500 g Hühnerfleisch	500g Kichererbsen
1 EL Currypulver	
2 EL Mango-Chutney	
90 g Joghurt	90 g Sojajoghurt
3 EL Rosinen	
8 Scheiben Toastbrot	
FLEISCH	VEGAN
4,88 kg CO ₂ eq	1,54 kg CO ₂ eq



WÜRSTCHEN IM SCHLAFROCK / VEGANE WÜRSTCHEN IM SCHLAFROCK

1 EL Olivenöl	
1 kleine Zwiebel	
400 g Würstchen aus Schweinefleisch	400 g vegane Würstchen
320 g Blätterteig mit Butter	320 g veganer Blätterteig
1 TL Senf	
1 Ei zum Bestreichen	Sojamilch zum Bestreichen
FLEISCH	VEGAN
4,2 kg CO ₂ eq	1,74 kg CO ₂ eq



ABENDESSEN

PFANNENGEMÜSE MIT HUHNERFLAUSCH / TOFU

750 g Hühnerfleisch	750 g Tofu
1 EL Maismehl	
2 EL Pflanzenöl	
115 g Karotten	
1 rote Paprika	
225 g Bambussprossen	
250 ml Gemüsebrühe	
1 EL Sojasaöe	
1 EL Honig	1 EL Agavensirup
Saft einer Zitrone	
FLEISCH	VEGAN
8,21 kg CO ₂ eq	3,92 kg CO ₂ eq



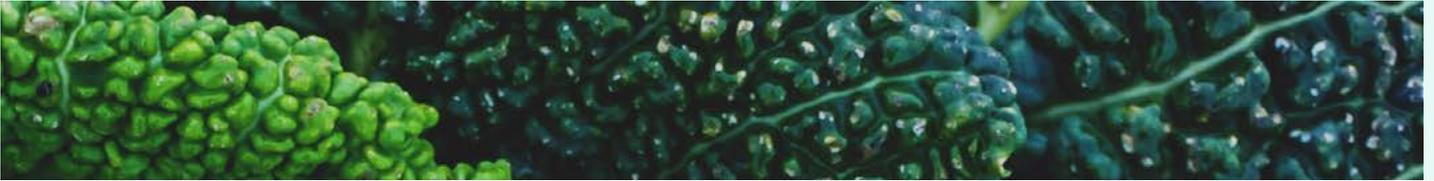
SPAGHETTI BOLOGNESE: MIT RINDFLEISCH / MIT LINSEN

2 EL Olivenöl	
400 g Rinderhack	400 g braune Linsen
1 Zwiebel	
2 Knoblauchzehen	
2 TL getrocknete Kräuter	
100 g Karotten	
800 g Tomaten aus der Dose	
400 ml Gemüsebrühe	
400 g Spaghetti	
FLEISCH	VEGAN
14,76 kg CO ₂ eq	5,41 kg CO ₂ eq



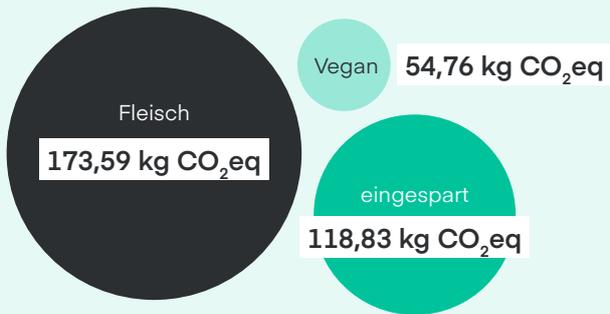
LAMMBRATEN / NUSSBRATEN

1 mittelgroöe Zwiebel	
2 EL Pflanzenöl	
1 Lammkeule	225 g verschiedene gehackte Nüsse
	2 EL gemahlene Mandeln
	100 g Semmelbrösel
1 EL Kräuter	
FLEISCH	VEGAN
20,02 kg CO ₂ eq	1,43 kg CO ₂ eq

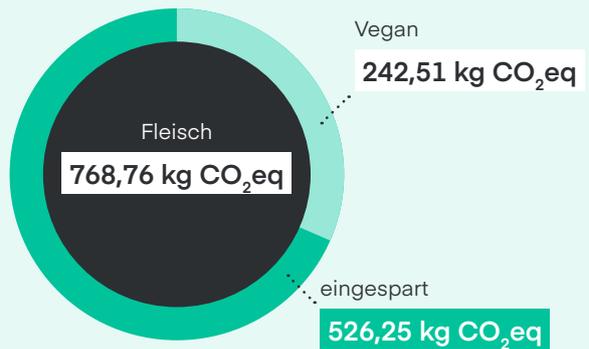


SO VIELE EMISSIONEN SPARST DU MIT EINFACHEN VERÄNDERUNGEN

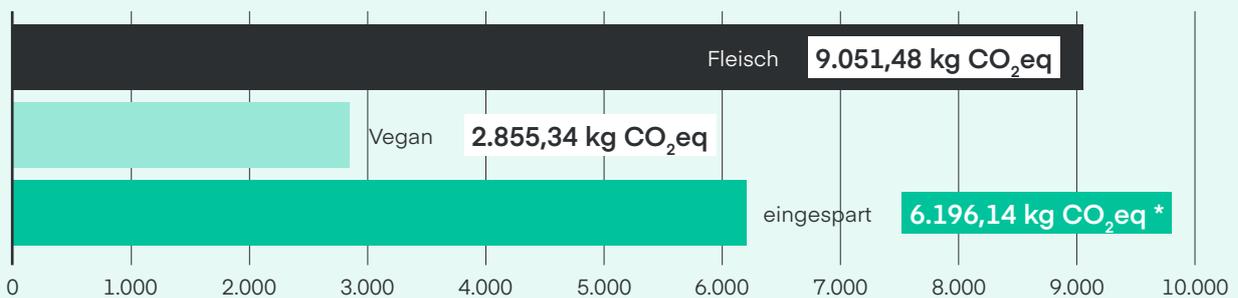
IN EINER WOCHE



IN EINEM VEGANUARY-MONAT



IN EINEM JAHR



Für diese Emissionen könntest du rund 33.544 Kilometer mit einem durchschnittlichen Benziner fahren – fast einmal um die Erde!

Die Zutaten für die Gerichte entsprechen jeweils vier Portionen. Die CO₂-Äquivalente wurden mit [Tuco's Greenhouse Gas Footprint Calculator](#) berechnet.