



SchwaN

Schwarzwaldvereins-Nachhaltigkeitschallenge

3. Herausforderung: Erstelle einen nachhaltigen Essensplan für eine Woche!	
Beschreibung	<p>Nachhaltig kochen ist für viele besonders im Winter herausfordernd. Wurzelgemüse und Kohl sind nicht jedermanns Sache und vor allem Eltern kommen schnell an ihre Grenzen. Auch begrenzter Raum erschwert es Selbsteingewecktes oder Eingefrorenes zu lagern und im Laufe des Winters zu verspeisen.</p> <p>Deshalb lohnt es sich gerade jetzt, einen genauen Blick auf Lebensmittel zu werfen. Wo kommen sie her? Wie werden sie angebaut oder gehalten? Was passiert auf dem Weg vom Produzenten bis zum Konsumenten?</p> <p>Mach Dir für eine Woche einen Plan inklusive Rezepte, der möglichst nachhaltig ist!</p>
Umsetzungsvorschläge	<p>Diesmal laden wir Dich dazu ein, Dein analytischeres Denken zu nutzen. Wir fordern Dich dazu heraus, genau über die Lebensmittel auf Deinem Teller nachzudenken. Du musst uns nichts vorrechnen, aber wir wünschen uns, dass Du uns beschreibst, warum Du Dich für dieses Rezept entschieden hast. Dabei spielen sicherlich verschiedene Kriterien eine Rolle. Am besten überlegst Du Dir im Vorfeld, welche Kriterien Dir wichtig sind.</p> <p>Kinder freuen sich übrigens sehr, wenn sie mitentscheiden dürfen, was es zu essen gibt. Durch Partizipation auch beim Kochen selber, lernen Kinder früh, sich gesund zu ernähren, essen lieber das gekochte Essen und lernen dabei ganz nebenbei etwas über Nachhaltigkeit.</p> <p>Um die Ergebnisse aller Gruppen besser vergleichen zu können, fülle bitte wieder, nachdem Du die Aufgabe erledigt hast, einen Online-Fragebogen aus.</p>
Zeitraum	1. Dezember 2024 bis spätestens 31. Januar 2025



Abgabe	<p>Schick uns spätestens bis zum 31. Januar, gerne auch schon früher Deinen Essensplan per Mail oder Post. Falls Deine Umsetzung es ermöglicht Fotos zu machen, freuen wir uns auch über diese. Bedenke dabei, abgebildete Personen um deren Einverständnis zu bitten. Wie immer hätten wir auch gerne einen kurzen Bericht, wie Du zu Deiner Lösung gekommen bist.</p> <p>Vergiss zum Abschluss nicht, den Online-Fragebogen auszufüllen:</p> <p>→ https://forms.office.com/r/E6mKVJ3bdV</p>
Punkte	<p>Bei dieser Herausforderung kannst Du insgesamt maximal 10 Punkte erhalten.</p> <ul style="list-style-type: none">• Reflexion: 4 Punkte• Korrektheit: 3 Punkte• Zielgruppenorientierung: 2 Punkte• Kreativität: 1 Punkt <p>Unter Korrektheit verstehen wir in diesem Fall eine recht genaue Beschreibung, was in Deinem Kopf vor sich ging, warum Du Dich für dieses Rezept entschieden hast und was insgesamt Deine Gedanken zu Deinem Essensplan für eine Woche sind.</p>