

# NACHHALTIGE LAGER REZEPTE

und andere hilfreiche  
Tipps für ein  
nachhaltiges Lager



Publikation: Eigenverlag

Zürich 2020

Illustriert mit Hilfe von: Canva.com (Canva,29.12.2020)

# INHALTSVERZEICHNIS

Titel:	Seitenzahl:
Vorwort.....	2
<b>Frühstück</b> .....	3
Porridge.....	4
Normales Frühstück.....	5
Normales Frühstück + Ei.....	6
<b>Mittagessen</b> .....	7
Sandwich.....	8
Fajitas.....	9
Birchermüesli.....	10
Fotzelschnitten.....	11
Spaghetti.....	12
Gemüserisotto.....	13
<b>Abendessen</b> .....	14
Gnocchi mit Tomatensauce.....	15
Riz Casimir.....	16
Fried-Rice.....	17
Country Potatoes.....	18
Pizza.....	19
Thaicurry.....	20
Omletten Festival.....	21
Salate.....	22
Mischsalat.....	23
Rüebli­salat.....	24
Gurkensalat.....	25
Weitere Tipps .....	26
Quellenverzeichnis.....	27
Rezeptverzeichnis.....	27
Abbildungsverzeichnis.....	29
Internetquellen.....	33

# VORWORT

Im Rahmen meiner Maturaarbeit "Wie kann ein Pfadilager noch nachhaltiger werden?" habe ich einen normalen Essensplan für ein Pfadilager untersucht und die CO<sub>2</sub>-Äq Ausstösse der einzelnen Rezepte ausgerechnet. Dann habe ich versucht einen neuen und nachhaltigeren Essensplan zusammen zu stellen, mit dem Ziel, niedrigere CO<sub>2</sub>-Äq Ausstösse zu erhalten.

Der normale Essensplan produzierte im ganzen ca. **33'377g CO<sub>2</sub>-Äq Ausstösse**. Dementsprechend produzierte eine Mahlzeit im Schnitt ca. **1'589g CO<sub>2</sub>-Äq Ausstösse**.

Der nachhaltige Essensplan den ich zusammengestellt habe, produzierte im ganzen ca. **12'037g CO<sub>2</sub>-Äq Ausstösse**. Dementsprechend produzierte eine Mahlzeit im Schnitt ca. **573.2g CO<sub>2</sub>-Äq Ausstösse**.

Ich habe in diesem Kochbuch bei jedem Gericht die Zahl der CO<sub>2</sub>-Äq Ausstösse hingeschrieben, um zu veranschaulichen wieviel nachhaltiger diese Rezepte im Vergleich zu den Durchschnittsausstössen einer Mahlzeit des normalen Essensplans stehen.

**Nochmals zur Erinnerung, eine normale Mahlzeit produziert im Schnitt ca. 1'589g CO<sub>2</sub>-Äq Ausstösse.**

Ich habe diese Rezepte alle schon mal in einem Herbstlager für 6- bis 10-jährige Kinder gekocht und sie sind bei den Kindern sehr gut angekommen.

Ich hoffe das diese Rezepte auch für andere Leiter und Lager von Nutzen sein werden.

A large black circle is centered on the page. Inside the circle is a bright yellow sun with a solid yellow circular center and several short, orange-yellow rays radiating outwards. The word "FRÜHSTÜCK" is written across the center of the sun in a bold, black, sans-serif font.

**FRÜHSTÜCK**

# PORRIDGE

## MIT FRÜCHTEN

### ZUTATEN:

- 100g Haferflocken
- 100ml Wasser
- 50ml Milch
- <1g Zimt
- 1g Zucker
- 100g Äpfel
- 20g Heidelbeeren
- 50g Bananen



### ZUBEREITUNG:

1. Wasser und Milch Mischung zum Kochen bringen.
2. Haferflocken, Zucker und Zimt dazugeben und ca. 2min lang rühren.
3. Topf von der Hitze nehmen und einige Minuten weiter kochen lassen.
4. Falls das Porridge noch zu flüssig ist, ein wenig länger kochen lassen.
5. Sobald Das Porridge die richtige Konsistenz hat, Früchte reinmischen und servieren.

**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

243g CO<sub>2</sub>-äq

# TYPISCHES FRÜHSTÜCK



## ZUTATEN:

- 80g Brot
- 20g Nutella
- 200ml Apfelsaft
- 20g Äpfel
- 25g Müesli
- 200ml Milch
- 7g Butter
- 10g Konfitüre

## ZUBEREITUNG:

1. Äpfel schneiden, Zutaten vorbereiten und servieren

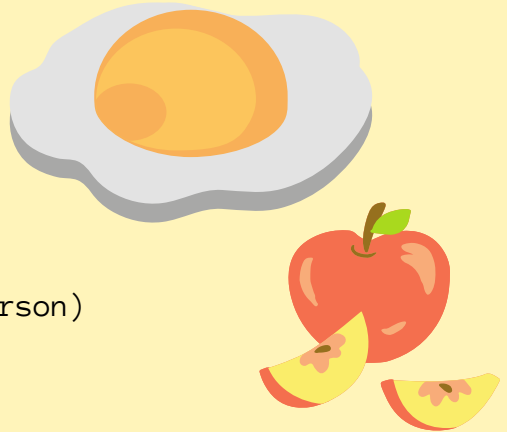
**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

787g CO<sub>2</sub>-äq

# TYPISCHES FRÜHSTÜCK + EI

## ZUTATEN:

- 80g Brot
- 20g Nutella
- 200ml Apfelsaft
- 30g Äpfel
- 50g Ei (ca. 1 Ei pro Person)
- 30g Bananen
- 10g Butter
- 10g Konfitüre



## ZUBEREITUNG:

1. Ei nach Wunsch zubereiten (Hartkochen, Spiegelei oder Rührei)
2. Äpfel schneiden, Zutaten vorbereiten und servieren

**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

614g CO<sub>2</sub>-äq



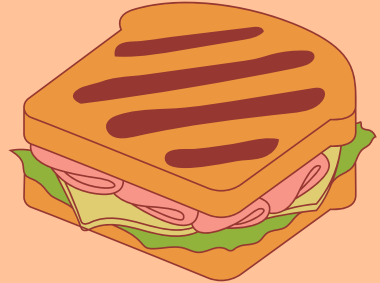


# **MITTAGESSEN**

# LUNCH FÜR TAGESAUSFLUG

## ZUTATEN:

- 60g Rüebli
- 60g Äpfel
- 10g Käse
- 10g Schinken
- 120g Brot
- 20g Frischkäse



## ZUBEREITUNG:

1. Rüebli und Äpfel waschen
2. Alle Zutaten vorbereiten und Sandwich zusammenstellen.

**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

441g CO<sub>2</sub>-äq

# FAJITAS

## ZUTATEN:

- 100g Fajitas (ca. 2.5 Stück pro Person)
- 20g Zwiebeln
- 100g Pouletbrust
- 30g Mais
- 100g Pepperoni
- 1g25g Reibkäse
- 40ml Sauerrahm
- 40g Eisbergsalat
- 30g Tomaten



## ZUBEREITUNG:

1. Pouletbrust in Streifen schneiden und auf Pfanne anbraten.
2. Zwiebeln und Pepperoni schneiden und zum Poulet in die Pfanne dazugeben.
3. Nach Wunsch würzen.
4. Mais, Reibkäse und Sauerrahm vorbereiten.
5. Eisbergsalat und Tomaten Schneiden und servieren.
6. Fajita Fladen, kurz vor dem Essen im Ofen erwärmen.
7. Fajitas nach Wunsch zusammenstellen.

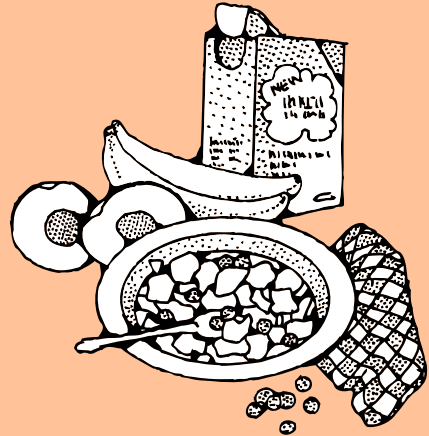
**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

1388g CO<sub>2</sub>-äq

# BIRCHERMÜESLI

## ZUTATEN:

- 200g Joghurt
- 50ml Milch
- 50g Äpfel
- 50g Haferflocken
- 20g Himbeeren
- 35g Birnen
- 30g Bananen



## ZUBEREITUNG:

1. Früchte waschen und schneiden
2. Alle Zutaten zusammenmischen
3. Das Birchermuesli mind. 30min stehen lassen
4. Geniessen!

**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

632g CO<sub>2</sub>-äq

# FOTZEL- SCHNITTEN

## ZUTATEN:

- 100g altes trockenes Brot
- 80ml Milch
- 40g Ei (ca. 1 Ei)
- 1EL Rapsöl
- 20g Zucker
- 1 Prise Zimt
- 50g Äpfel



## ZUBEREITUNG:

1. Brot in Scheiben schneiden.
2. Milch und Ei mischen.
3. Brotscheiben in der Milch-Ei Mischung tunken, dann auf einer Pfanne mit Rapsöl auf mittlerer bis hoher Hitze braten, bis die Fotzelschnitten goldig / leicht braunsind.
4. Zimt und Zucker vermischen
5. Äpfel schneiden (als Beilage)
6. Zimt-Zucker Mischung über fertige Fotzelschnitten streuen und geniessen.

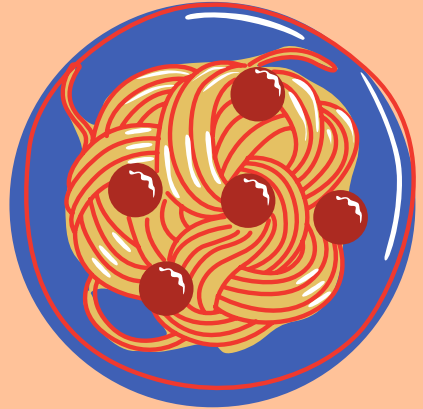
**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

422g CO<sub>2</sub>-äq

# SPAGHETTI

## ZUTATEN:

- 140g Spaghettinudeln
- 1EL Öl
- 20g Zwiebeln
- 0.5g Knoblauchzehen
- 16g Tomatenpuree
- 5g Mehl
- 120g Tomaten
- 20g Reibkäse



## ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Stücke schneiden und in einem Topf, mit Öl auf mittlerer bis hoher Hitze, glasig braten.
2. Mehl und eilt etwas Wasser dazugeben.
3. Tomaten waschen und in Stücke schneiden.
4. Tomatenpuree und Tomaten in den Topf beifügen und kochen bis eine Sosse entsteht (bis Tomatenstücke, nicht mehr feste Stücke sind)
5. Nach Wunsch würzen.
6. Spaghettinudeln in einem anderen Topf nach Packungsanleitung kochen
7. Mit Reibkäse servieren und Geniessen!

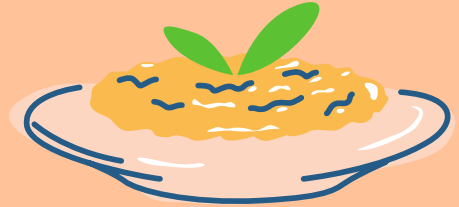
**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

627g CO<sub>2</sub>-äq

# GEMÜSERISOTTO

## ZUTATEN:

- 1EL Rapsöl
- 15g Zwiebeln
- 0.5g Knoblauch
- 20g Lauch
- 20g Tomaten
- 10g Zuchetti
- 10g Rüebli
- 15ml Weisswein
- 150ml Wasser
- 3g Gemüsebouillion
- 15g Parmesan
- 3g Butter
- 60g Risottoreis



## ZUBEREITUNG:

1. Öl in einem Topf erhitzen und kleingehackte Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen.
2. Risottoreis begeben und alles zusammen auf einer niedrigen Stufe dünsten.
3. Lauch, Tomaten, Zuchetti und Rüebli, waschen, klein schneiden und ca. 10 min lang mitdünsten.
4. Gemüse in der Pfanne mit Weisswein ablöschen.
5. Bouillion in Wasser auflösen.
6. Bouillion (Flüssigkeit) immer wieder zum Reis und Gemüse Gemisch begeben und kochen lassen.
7. Bouillion begeben bis Risotto gute Konsistenz erreicht hat.
8. Mit Reibkäse und Butter verfeinern und Geniessen!

**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

482g CO<sub>2</sub>-äq



# **ABENDESSEN**



# GNOCCHI MIT TOMATENSAUCE

## ZUTATEN:

- 150g Gnocchi
- 18g Parmesan
- 75g Tomatensauce



## ZUBEREITUNG:

1. Gnocchi auf einem Backblech verteilen, mit Parmesan bestreuen und im Ofen bei ca. 180 bis 200 Grad Celsius, ca. 10 – 15 min lang backen.
2. Gnocchi aus dem Ofen nehmen und mit Tomatensauce servieren.

**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

881g CO<sub>2</sub>-äq

# RIZ CASIMIR

## ZUTATEN:

- 7.5g Butter
- 5g Curry
- 10g Weissmehl
- 1g Gemüsebouillon
- 100ml Wasser
- 61.5g Ananas (1 Scheibe)
- 50g Poulet
- 500ml Wasser
- 50g Langkornreis



## ZUBEREITUNG:

1. Butter in einer Pfanne schmelzen, Currypulver und Mehl begeben und unter ständigem rühren dünsten.
2. Bouillon und Wasser mischen, mit Bouillonflüssigkeit, Curry-Mehl Sosse ablöschen, dann unter ständigem Rühren aufkochen.
3. Pouletfleisch in kleine Stücke schneiden und auf einer seperaten Pfanne anbraten.
4. Angebratenes Pouletfleisch und Ananas Stücke zu der Currysauce begeben.
5. In einem anderen Topf, Wasser aufkochen und Langkornreis nach Packungsanleitung kochen.
6. Currysauce auf Reis servieren.

## CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSTÖSSE FÜR EINE PORTION:

1056g CO<sub>2</sub>-äq

# COUNTRY POTATOES

## ZUTATEN:

- 240g Kartoffeln
- 10ml Rapsöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Paprika Pulver
- 1 Prise Kräuter (getrocknet)



## ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln waschen und schlechte Stellen entfernen.
2. Kartoffeln in Schnitze schneiden.
3. Rapsöl, Salz, Pfeffer, Paprika Pulver und Kräuter in einer grossen Schüssel vermischen.
4. Kartoffelschnitze begeben und gut mischen, so dass alle Kartoffelschnitze mit der Rapsöl-Kräuter Sauce überzogen sind.
5. Kartoffelschnitze auf einem Backblech verteilen und bei 220 Grad Celsius, 20 bis 30 min backen (Bis Kartoffelschnitze goldig / braun sind).

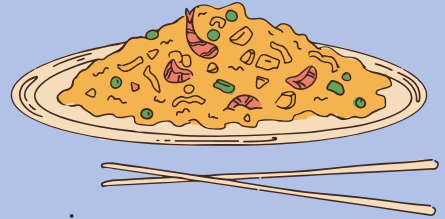
**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

71g CO<sub>2</sub>-äq

# FRIED-RICE

## ZUTATEN:

- 75g Reis
- 110ml Wasser
- 1ml Erdnussöl
- 1g Salz
- 1g Pfeffer
- 40g Zwiebeln
- 30g Rübli
- 30g Pepperoni
- 10ml Sojasauce
- 20g Mais
- 40g Erbsen



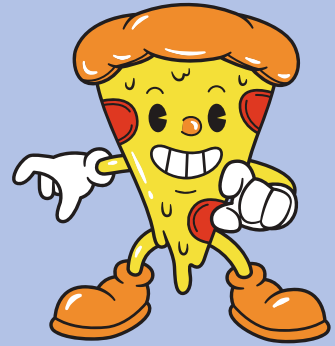
## ZUBEREITUNG:

1. Wasser aufkochen und Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Gemüse waschen und klein schneiden.
3. Pfanne mit Erdnussöl erhitzen, Zwiebelstücke begeben und dünsten.
4. Rest der Gemüsestücke begeben und weiter dünsten.
5. Reis und Sojasauce in die Pfanne begeben und alles zusammen braten bis der Reis bei längerem nicht umrühren, ein wenig Knusprig wird.
6. Servieren und Geniessen!

**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

352g CO<sub>2</sub>-äq

# PIZZA



## ZUTATEN:

- 45ml Wasser
- 1.5g Salz
- 75g Weissmehl
- 3g Hefe
- 15ml Olivenöl
- 20g Zwiebeln
- 1.5g Knoblauchzehen
- 7g Tomatenpüree
- 80g Pelati
- 100g Pepperoni
- 40g Mozzarella

## ZUBEREITUNG:

1. Hefe in lauwarmen Wasser auflösen.
2. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Grube formen, Wasser-Hefe Mischung und Olivenöl in die Grube leeren und den Teig mit den Händen kneten bis er nur leicht an den Fingern klebt, je nach dem Mehlmehl begeben.
3. Schüssel mit dem Teig mit einem Handtuch oder Folie abdecken und 30 - 60 min an einem warmen Ort aufgehen lassen.
4. Pizza Sauce nach Anleitung der Tomatensauce aus dem Spaghettirezept zubereiten, statt frischen Tomaten, benutzt man hier aber Pelati.
5. Teig auf ein wenig Mehl auswahlen und mit Sauce bestreichen.
6. Pizza mit Pepperoni Streifen und Mozzarella garnieren und anschliessend bei 220 Grad Celsius (oder 200 Grad bei Umluft) ca. 20 - 30 min backen.

**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

1133g CO<sub>2</sub>-äq

# THAICURRY

## ZUTATEN:

- 20g Zwiebeln
- 20g Karotten
- 20g Erbsen
- 10g Lauch
- 20g Mais
- 20g Pepperoni
- 20g Broccoli
- 65g Basmati Reis
- 15g Currypaste



## ZUBEREITUNG:

1. Wasser aufkochen und Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Gemüse waschen und mittelgrosse Stücke schneiden.
3. Pfanne mit ein wenig Öl erhitzen, Gemüse begeben und auf mittlerer bis hoher Hitze ca. 10min lang dünsten.
4. Einen Schuss Wasser begeben, 1TL Maizena, Currypaste und ca. 2EL Rahm dazugeben und Hitze erhöhen damit Sauce entsteht.
5. Gemüse in Sauce ca 15min auf mittlerer Hitze weiterkochen lassen, evtl. mehr Wasser begeben falls Sauce zu dickflüssig ist.
6. Reis in Teller geben und mit Gemüse-Cussysauce servieren.

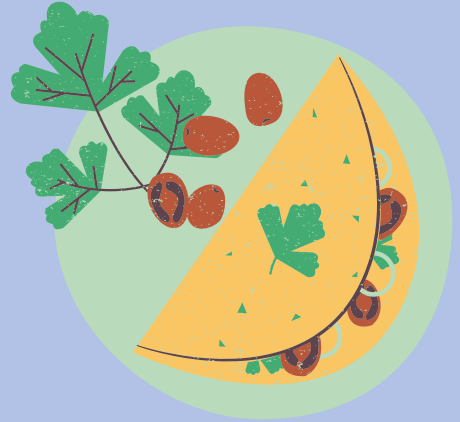
**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

293g CO<sub>2</sub>-äq

# OMLETTEN FESTIVAL

## ZUTATEN:

- 100ml Milch
- 140ml Wasser
- 50g Ei (ca. 1 Ei)
- 120g Mehl
- 1TL Zimt
- 20g Zucker
- 20g Cherrytomaten
- 30g Frischkäse
- 4g Schnittlauch



## ZUBEREITUNG:

1. Milch, Wasser, Ei und Mehl zu einem Teig verrühren.

### Für süsse Omlettenfüllung:

1. Zimt und Zucker mischen

### Für salzige Omlettenfüllung:

1. Schnittlauch kleinschneiden und mit Frischkäse zusammen mischen.
2. Cherrytomaten halbieren oder vierteln, in die Frischkäse Mischung geben oder nebenbei servieren.

**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

352g CO<sub>2</sub>-äq





# MISCHSALAT

## ZUTATEN:

- 30g Eisbergsalat
- 30g Kopfsalat
- 10g Gurken
- 10g Rübli
- 10g Mais
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Aceto Balsamico



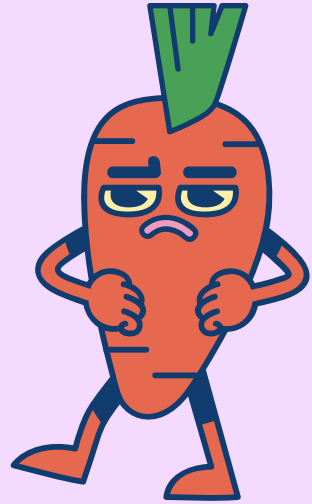
## ZUBEREITUNG:

1. Salatblätter waschen, trocknen und in Mundgrosse Stücke schneiden.
2. Gurke und Rübli waschen und in Stücke schneiden (z:B. Taler oder Würfel)
3. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und mischen.
4. Kräuter, Salz, Pfeffer nach Wunsch dazugeben.
5. Mit Olivenöl, Aceto Balsamico garnieren und gut durchmischen.

**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

165g CO<sub>2</sub>-äq

# RÜEBLI- SALAT



## ZUTATEN:

- 100g Karotten
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 3g Petersilie
- 1EL Olivenöl
- 1TL Senf
- 18g Joghurt
- 3ml Zitronensaft

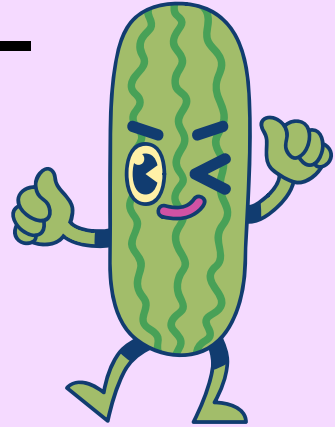
## ZUBEREITUNG:

1. Rübli waschen und reiben oder schneiden (Taler, dünne Scheiben)
2. Salz, Pfeffer, Petersilie, Olivenöl, Senf, Joghurt und Zitronensaft zu einer Sauce mischen.
3. Rübli und Sauce gutvermischen und servieren.

**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

83g CO<sub>2</sub>-äq

# GURKEN- SALAT



## ZUTATEN:

- 150g Salatgurken
- 1EL Olivenöl
- 1EL Aceto Balsamico
- evtl. Salz und Pfeffer zum würzen

## ZUBEREITUNG:

1. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Gurkenscheiben mit Olivenöl, Aceto Balsamico und evtl. Gewürzen garnieren und gut durchmischen.
3. Servieren und geniessen!

**CO<sub>2</sub>-ÄQ AUSSSTÖSSE  
FÜR EINE PORTION:**

311g CO<sub>2</sub>-äq

# WEITERE TIPPS:

- **So regional und saisonal wie möglich einkaufen.**  
Lebensmittel die Regional sind, sind viel nachhaltiger da sie nicht so weite Transportwege haben.
- **Plastikverpackungen vermeiden.** Eigene Stofftasche/n für Früchte und Gemüse im Offenverkauf mitnehmen.
- **Rotes Fleisch vermeiden.** Wiederkäuer produzieren Methan, welches ein schädliches Treibhausgas ist (co2online, 13.12.2020), falls Fleisch gekauft wird, möglichst regional und aus fairer Tierhandlung.
- **Gemüse und Früchte aus Ländern welche unter Wasserknappheit leiden, vermeiden.** Die diesen Ländern gehören: Spanien, Italien, Griechenland, Türkei und Nord-Afrika (AQUEDUCT, 30.12.2020).
- **Kompostieren.** Falls vom Lagerhaus / Zeltplatz kein Kompost zu verfügung steht, kann man Kompostsäcke kaufen, welche biologisch abbaubar sind.
- **Abfälle richtig recyceln.** Glas, Alu, Papier, Karton und Plastik richtig trennen.
- **Lebensmittel welche auf den ersten Blick ungeniessbar aussehen, können oft noch gerettet.** Schlechte Stellen rausschneiden oder Schälen. Wenn Gemüse (Rüebli, Sellerie, Salat, etc.) ein wenig verwelkt sind, kann man sie für eine Weile in kaltes Wasser legen. Meistens sind sie nacher viel knackiger und frischer.
- **Lebensmittel verteilen.** Falls ende Lager noch Lebensmittel übrig bleiben welche noch geniessbar sind (z.B. ein halb voller Sack Reis oder ein halb volles Glas Konfi), können diese bei Lagerabschluss an die Teilnehmer/innen und Eltern verteilt werden, um Food-waste zu vermeiden.

# QUELLENVERZEICHNIS

## REZEPTVERZEICHNIS:

Birchermüesli: Lagerkochbuch (2020): Birchermüesli,  
[https://www.lagerkochbuch.ch/recipe/index?  
query=i\\_254&sort=usageCounter&page=1&size=20](https://www.lagerkochbuch.ch/recipe/index?query=i_254&sort=usageCounter&page=1&size=20), (20.12.2020)

Country Potatoes: Lagerkochbuch (2020): Ofenkartoffeln,  
<https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/ofenkartoffeln-5c5b--33>,  
(19.12.2020)

Fajitas: Lagerkochbuch (2020): Fajit,  
<https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/fajit-049e--1>, (20.12.2020)

Fotzelschnitten: Lagerkochbuch (2020): Fotzelschnitten,  
<https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/fotzelschnitten-a2f6--33>,  
(18.12.2020)

Fried Rice: Lagerkochbuch (2020): Fried Rice (Vegetarisch),  
<https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/fried-rice-vegetarisch-8dee-33>, (18.12.2020)

Gemüserisotto: Lagerkochbuch (2020): Gemüserisotto,  
[https://www.lagerkochbuch.ch/recipe/index?  
query=gemuuserisotto&sort=usageCounter&page=1&size=20](https://www.lagerkochbuch.ch/recipe/index?query=gemuuserisotto&sort=usageCounter&page=1&size=20), (23.12.2020)

Gnocchi mit Tomatensauce: Lagerkochbuch (2020): Gnocchi mit Sossen,  
<https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/gnocchi-mit-sossen-c3b7--33>,  
(20.12.2020)

Gurkensalat: Gurkensalat, [https://www.lagerkochbuch.ch/recipe/index?  
query=gurkensalat&sort=usageCounter&page=1&size=20](https://www.lagerkochbuch.ch/recipe/index?query=gurkensalat&sort=usageCounter&page=1&size=20), (17.12.2020)

Lunch für Tagesausflug: Lagerkochbuch (2020): Lunch für  
Tagesausflug, [https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/lunch-fuer-  
tagesausflug--10](https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/lunch-fuer-tagesausflug--10), (11.12.2020)

Mischsalat: Mischsalat,  
<https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/mischsalat-2f62--10>,  
(28.12.2020)

Omletten Festival: Lagerkochbuch (2020): omletten festival,  
[https://www.lagerkochbuch.ch/recipe/index?  
query=omletten,festival&sort=usageCounter&page=2&size=20](https://www.lagerkochbuch.ch/recipe/index?query=omletten,festival&sort=usageCounter&page=2&size=20),  
(22.12.2020)

Pizza: Lagerkochbuch (2020): Pizza,  
<https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/pizza--1>, (15.12.2020)

Porridge: Lagerkochbuch (2020): Porridge,  
<https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/porridge-6878--10>, (21.12.2020)

Riz Casimir: Lagerkochbuch (2020): Riz Casimir,  
<https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/riz-casimir-9d2f--33>,  
(20.12.2020)

Rüebli salat: Rüebli salat, [https://www.lagerkochbuch.ch/recipe/index?  
query=ruebli,salat&sort=usageCounter&page=2&size=20](https://www.lagerkochbuch.ch/recipe/index?query=ruebli,salat&sort=usageCounter&page=2&size=20), (22.12.2020)

Spaghetti: Lagerkochbuch (2020): Spaghetti,  
<https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/spaghetti--33>, (13.12.2020)

Thaicurry: Lagerkochbuch (2020): Thaicurry,  
<https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/thaicurry-a47f--33>,  
(22.12.2020)

typisches Frühstück: Lagerkochbuch (2020): normales frühstück,  
<https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/normales-fruehstueck-b7bd--10>,  
(26.12.2020)

typisches Frühstück + Ei: Lagerkochbuch (2020): normales frühstück +  
ei, [https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/normales-fruehstueck-ei-  
10](https://www.lagerkochbuch.ch/recipes/normales-fruehstueck-ei-10), (26.12.2020)

# ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildungen Titelblatt:

"Cartoon Person Holding an Orange Beide a Fruit Stand": <https://www.canva.com/media/MAD4KX2jCYQ>  
(28.12.2020)

"Cartoon Plate of Organic Produce":  
<https://www.canva.com/media/MAD4KwbwXfw> (28.12.2020)

"Cartoon Parent Talking to Child About Recycling and Sustainability":

<https://www.canva.com/media/MAD4KRWT1b0> (28.12.2020)

"Cartoon Recycling Bin":

<https://www.canva.com/media/MAD4KcW015I> (28.12.2020)

"Black Circle Recolorable Outline":

[https://www.canva.com/media/MADy04PJ\\_wQ](https://www.canva.com/media/MADy04PJ_wQ) (28.12.2020)

Abbildung s.5: "Sun Hot Flat Style

Icon": <https://www.canva.com/media/MADpjj1a19s>  
(28.12.2020)

"Black Circle Recolorable Outline":

[https://www.canva.com/media/MADy04PJ\\_wQ](https://www.canva.com/media/MADy04PJ_wQ) (28.12.2020)

Abbildung s.6: "Valentines Filipino Lugaw Egg Rice Porridge Food Couple":

<https://www.canva.com/media/MADzet6xQFs> (28.12.2020)

Abbildung s.7: "Cute Colorful Hand-Drawn Apple Breakfast and Snack for Kids":

<https://www.canva.com/media/MAD6n-sDgRo> (28.12.2020)

Abbildung s.8: "Cute Colorful Hand-Drawn Apple  
Breakfast and Snack for Kids":  
<https://www.canva.com/media/MAD6n-sDgRo> (28.12.2020)  
"Fresh Egg Fried Food Isometric Style Icon":  
<https://www.canva.com/media/MADr0HnSR50> (28.12.2020)

Abbildung s.9: "Dish Fork and Knie Restaurant Travel":  
<https://www.canva.com/media/MADrPLICCr4> (28.12.2020)  
"Black Circle Recolorable Outline":  
[https://www.canva.com/media/MADy04PJ\\_wQ](https://www.canva.com/media/MADy04PJ_wQ) (28.12.2020)

Abbildung s.10: "Salami Sandwich":  
<https://www.canva.com/media/MADweznfViM> (28.12.2020)

Abbildung s.11: "Burritos Food Cartoon Character":  
<https://www.canva.com/media/MAEJDvCtEJE> (28.12.2020)

Abbildung s.12: "Box and Bowl of Cereal with Fruits":  
<https://www.canva.com/media/MAEFhZbnNGs> (28.12.2020)

Abbildung s.13: "Cute Colorful Hand-Drawn French Toast  
Breakfast and Snack for Kids":  
<https://www.canva.com/media/MAD6n0VjgDI> (28.12.2020)

Abbildung s.14: "Spaghetti with Meatballs":  
<https://www.canva.com/media/MADyYSwrE0U> (28.12.2020)

Abbildung s.15: "Risotto":  
<https://www.canva.com/media/MADyYQt9Qi8> (28.12.2020)



Abbildung s.16: "Coudy Night Icon":  
<https://www.canva.com/media/MADhH7PYvYw> (28.12.2020)  
"Black Circle Recolorable Outline":  
[https://www.canva.com/media/MADy04PJ\\_wQ](https://www.canva.com/media/MADy04PJ_wQ) (28.12.2020)

Abbildung s.17: "Family having Thanksgiving Dinner":  
[https://www.canva.com/media/MAELq\\_aww0Q](https://www.canva.com/media/MAELq_aww0Q) (28.12.2020)

Abbildung s.18: "Handdrawn Rice with Raisins in a Bowl": <https://www.canva.com/media/MADrhnHRSPo>  
(28.12.2020)

Abbildung s.19: "Cartoon Character Fries":  
<https://www.canva.com/media/MAD-vsSN6v8> (28.12.2020)

Abbildung s.20: "Colored Wood Block Fried Rice Chinese Traditional Food": <https://www.canva.com/media/MAD-vlvPgF4> (28.12.2020)

Abbildung s.21: "Cartoon Character Pizza":  
<https://www.canva.com/media/MAD-vv0s46A> (28.12.2020)

Abbildung s.22: "Curry Pun Illustration":  
<https://www.canva.com/media/MAEEdm1q9rc> (28.12.2020)

Abbildung s.23: "Flat Lay Omelette on a Plate Vector":  
<https://www.canva.com/media/MAEAJEv6PHk> (28.12.2020)

Abbildung s.24: "Lettuce Vegetable":

<https://www.canva.com/media/MAEAJEv6PHk>

"Black Circle Recolorable Outline":

[https://www.canva.com/media/MADy04PJ\\_wQ](https://www.canva.com/media/MADy04PJ_wQ)

Abbildung s.25: "Cartoon Character Vegetable Salad":

<https://www.canva.com/media/MAD-vhilR-8>

Abbildung s.26: "Retro Carrot With Face":

<https://www.canva.com/media/MAEFIPuBcGw>

Abbildung s.27: "Retro Cucumber with Face":

[https://www.canva.com/media/MAEFIA\\_NcwE](https://www.canva.com/media/MAEFIA_NcwE)

# INTERNETQUELLEN:

*AQUEDUCT*. (2020): Water risk atlas, Von wri.org:[https://www.wri.org/applications/aqueduct/water-risk-atlas/#/?advanced=false&basemap=terrain&indicator=bws\\_cat&lat=44.69989765840321&lng=9.931640625000002&mapMode=analysis&month=1&opacity=0.5&ponderation=DEF&predefined=false&projection=absolute&scenario=0](https://www.wri.org/applications/aqueduct/water-risk-atlas/#/?advanced=false&basemap=terrain&indicator=bws_cat&lat=44.69989765840321&lng=9.931640625000002&mapMode=analysis&month=1&opacity=0.5&ponderation=DEF&predefined=false&projection=absolute&scenario=0), (30.12.2020)

*Canva* (2020):<https://www.canva.com>, (29.12.2020)

*co2online* (2020): Nachhaltiger Konsum, <https://www.co2online.de/klima-schuetzen/nachhaltiger-konsum/fleisch-klimawandel/>, (13.12.2020)