

# Ernährungs-Challenge

## Beschreibung:

Lunch-Time! Mittagspausen sind ein fixer Bestandteil unseres Arbeitsalltags und der Climate Action Day bietet hier die perfekte Möglichkeit mit euren Kolleg\*innen einen genauen Blick darauf zu werfen!

Wusstest du, dass eine vegetarische Ernährung im Vergleich zu einer mischköstlerischen Ernährung bereits CO<sub>2</sub> einsparen kann? Aber am besten ist eine rein pflanzliche Ernährung, da sie den geringsten Einfluss auf unser Klima hat. Fleischesser\*innen verursachen fast doppelt so hohe THG-Emissionen wie Veganer\*innen. Darüber hinaus hat eine ausgewogene pflanzenbasierte Ernährung auch positive Auswirkungen auf deine Gesundheit.

**Startet eine interne Ernährungs-Challenge und motiviert eure Kolleg\*innen bei der Wahl ihres Mittagessens auf vegane und vegetarische Alternativen zu setzen.**

Zusätzlich können sie ihre Teilnahme im Intranet oder auf Social Media durch ein Foto teilen. Macht den Tag zu einem Veggie Day!

Wie ihr das intern umsetzt, ist ganz euch und euren Ressourcen überlassen, so könnt ihr zum Beispiel:

- **In der Kantine nur vegetarische Gerichte anbieten.** Oder schafft ihr das sogar rein pflanzlich? Ihr könnt die veganen bzw. vegetarischen Alternativen auch günstiger anbieten, um so die Bereitschaft zu steigern.
- Nur bei jenen **Lokalen** bestellen, die eine große Auswahl an **vegetarischen oder sogar veganen Optionen** anbieten.
- Eure Kolleg\*innen motivieren **selbst gekochtes, vegetarisches oder sogar veganes Essen** mit ins Büro zu nehmen.
- **Zusammen vegetarische Gerichte kochen.** Ersetzt Joghurt, Schlagobers/ Sahne etc. durch pflanzliche Produkte und schon habt ihr ein veganes Menü gezaubert.

## Vegane & Vegetarische Rezepte:

Gemeinsam mit Happy Plates haben wir **10 vegane Rezepte und 10 vegetarische Rezepte für euch vorbereitet, zum Downloaden.** An diese kann sich jede\*r erfahrene Köch\*in oder Anfänger\*in in der Küche wagen! Lecker sind sie auf jeden Fall! Zusätzlich findet ihr hier auch einen [Saisonkalender](#) als Inspiration.

## Nachhaltige Catering Liste

Außerdem haben wir für euch eine **Liste an nachhaltigen Catering-Anbietern (in Österreich)**, die ihr für euer Unternehmen buchen könnt.

## Umsetzung:

So könnt ihr die Ernährungschallenge umsetzen:

1. **Kommuniziert die Aktivität** im Voraus an eure Kolleg\*innen, um sicherzustellen, dass sie wissen, was sie erwartet und möglichst viele dabei sind.
2. **Vorstellung der nachhaltigen Alternativen.** Präsentiert eine Liste der nachhaltigen Alternativen, die eure Kolleg\*innen in Betracht ziehen können, um ihr Ernährungsverhalten zu ändern. Hierzu könnt ihr die vorhin genannten Beispiele nutzen. Teilt zusätzlich die Rezepte mit ihnen als Inspiration.
3. **Kommt zusammen.** Wir empfehlen euch, im Zuge der Mittagspause als Team zusammenzukommen, gemeinsam das Essen zu genießen und euch auszutauschen. Definiert hierzu die Zeit und den Ort vorab – am besten wird sich hierfür beispielsweise die Kantine oder der Pausenraum eignen.
4. Lasst eure Kolleg\*innen ein Foto ihres veganen und vegetarischen Lunches **im Intranet oder auf Social Media posten** – so erfährt intern als auch extern jeder und jede, was ihr gemeinsam am Climate Action Day umsetzt. Und wer weiß, vielleicht ist das ein oder andere leckere Rezept dabei.

Außerdem haben wir für euch auf den folgenden Seiten eine **List an nachhaltigen Catering-Anbietern, sowie vegane & vegetarische Rezepte**, die ihr für euer Unternehmen buchen könnt.

## Kommunikation:

Folgenden Text könnt ihr als Inspiration nützen, um die Ernährungschallenge intern zu kommunizieren:

 Seid ihr bereit für eine spaßige Challenge und leckeres Essen? 

Wusstet ihr, dass eine Mahlzeit mit Rindfleisch 25 Mahlzeiten mit pflanzlichen Proteinen (z. B. Soja) entspricht? Deshalb möchten wir euch dazu inspirieren, am Climate Action Day anstelle von Fleisch ein vegetarisches oder veganes Mittagessen zu wählen und damit aktiv einen Beitrag zum Klimaschutz und für eure Gesundheit zu leisten.  

Und das Beste daran: Wir möchten sehen, was ihr auf den Teller zaubert! Postet eure leckeren veganen und vegetarischen Gerichte im Intranet oder auf euren Social Media Kanälen, markiert uns [ergänze Company Social Media Page].

Lasst uns gemeinsam ein Zeichen für den Klimaschutz setzen und zeigen, dass wir uns für eine nachhaltige Zukunft einsetzen! Seid dabei und nehmt an unserer Climate Ranger Challenge teil. 🌍🌱