



Liebes ABZ- und ZLB-Team,  
liebe Interessierte,

als Nachhaltigkeitsbeauftragte regen wir dazu an, sich im Arbeitsalltag und darüber hinaus aktiv mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinanderzusetzen. Wir liefern regelmäßig Tipps und Tricks zur Nachhaltigkeit im (Büro-)Alltag und sammeln Anregungen und Ideen, wie wir als ABZ und ZLB noch nachhaltiger arbeiten und leben können.

Der Nachhaltigkeitsnewsletter ist Kooperationsprojekt von ABZ und ZLB.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und freuen uns auf Hinweise und Rückmeldungen.

Dilek Gürsoy-Posse (ZLB), Ronja Pohlmann (ZLB) und Jörn Sickelmann (ABZ)

**Inhalte dieser Ausgabe „Nachhaltigkeit to go“**

<b>Obst und Gemüse: Saisonal UND regional .....</b>	<b>2</b>
<b>Earth Overshoot Day / Ökologischer Fußabdruck.....</b>	<b>2</b>
<b>Nachhaltig Grillen .....</b>	<b>3</b>
<b>In eigener Sache .....</b>	<b>3</b>



### OBST UND GEMÜSE: SAISONAL UND REGIONAL

---

Im letzten Newsletter haben wir zum Utopia-Saisonkalender für saisonales Obst und Gemüse berichtet. Für die Obst- und Gemüsefans unter euch, die ihr saisonales Obst und Gemüse auch regional kaufen möchten, kann es sich lohnen auf Wochenmärkten vorbei zu schauen (Informationen z. B. für Essen unter [www.wochenmaerkte-essen.de](http://www.wochenmaerkte-essen.de)) oder alternativ Anbieter für Abo-Kisten zu vergleichen, die euch regionale Erzeugnisse dann regelmäßig nachhause liefern. Am Campus Essen gibt es außerdem eine gemischte Tüte mit Gemüse, Obst, Beeren und Kräutern der Saison, die Ihr vorbestellen und für 15 € pro Tüte in der Brücke abholen könnt. Weitere Informationen erhaltet ihr beim Team Bonnekamp ([permakulturbonnekamp@gmail.com](mailto:permakulturbonnekamp@gmail.com)).

### EARTH OVERSHOOT DAY / ÖKOLOGISCHER FUßABDRUCK

---

Am 29. Juli war der diesjährige Earth Overshoot Day - auch Erdüberlastungstag genannt. Dieser jährlich neu berechnete Tag markiert den Moment, an dem die Erdbevölkerung mehr Ressourcen verbraucht hat, als die Biokapazität der Erde für das jeweilige Jahr hergibt. Plakativ gesprochen, machen wir ab diesem Tag Schulden bei der Erde. Auf das Berufsleben übertragen ist das der Tag an dem wir unser komplettes Jahresgehalt ausgegeben haben und ab dem Moment ‚auf Pump‘ leben (vgl. Utopia, <https://utopia.de/ratgeber/earth-overshoot-day>, 29. August 2019). Das Umweltbundesamt erklärt, dass Deutschland sein Ressourcen-Budget sogar schon am 3. Mai dieses Jahres verbraucht hat. Durch bewussteres Handeln in den Bereichen Mobilität, Ernährung, Konsum und Wohnen können wir alle dazu beitragen, dass sich die Ökobilanz verbessert. Schon die Halbierung des weltweiten CO<sub>2</sub>-Ausstoßes könnte den Erdüberlastungstag um ganze 89 Tage nach hinten verschieben (vgl. [www.umweltbundesamt.de/themen/earth-overshoot-day-2019-ressourcenbudget](http://www.umweltbundesamt.de/themen/earth-overshoot-day-2019-ressourcenbudget), 29. August 2019).

Den persönlichen ökologischen Fußabdruck kann man ganz einfach online ausrechnen lassen. Man erfährt so in welchen Lebensbereichen man seine persönliche Ökobilanz verbessern könnte.

Auf folgenden Plattformen könnt ihr euren ökologischen Fußabdruck ermitteln:

- [www.fussabdruck.de](http://www.fussabdruck.de)  
Brot für die Welt, schön verspielt aufbereitet, ggf. auch für Kinder spannend
- [www.footprintcalculator.org](http://www.footprintcalculator.org)  
Global Footprint Network, Erfinder des ökologischen Fußabdrucks, Angabe der E-Mail-Adresse nötig!
- [www.overshootday.org](http://www.overshootday.org)  
Umweltbundesamt, CO<sub>2</sub>-Rechner

**Hinweis:** Je nach Land, Datenbasis und Methodik können die Angaben zu unterschiedlichen Ergebnissen führen. Die Rechner dienen vor allem der Sensibilisierung.



Für (angehende) Lehrkräfte noch ein besonderer Tipp: Unter der Rubrik ‚For Kids & Teachers‘ ([www.overshootday.org](http://www.overshootday.org), englischsprachig) werden verschiedene Informationen und Aktivitäten zum Thema für den Unterricht angeboten.

### NACHHALTIG GRILLEN

Grillen gehört im Sommer für viele einfach dazu. Einen guten Grill, gutes (Bio-)Fleisch – da sollte der Qualitätsanspruch nicht bei Grillkohle und Grillausrüstung aufhören. Möchtet ihr den Grillabend nachhaltiger und gesünder gestalten, könnt ihr als Alternative zu (heimischer) Holzkohle beispielsweise mit Olivenkernen, Weinreben oder Kokosnüssen grillen. Viele Supermärkte bieten bereits entsprechende Varianten an. Statt Alufolie könnt ihr Zedernholz oder Gemüseblätter verwenden und das Geschirr sollte natürlich Mehrweg statt Einweg sein; besser noch: gleich die eigenen Teller aus der Küche nehmen. Noch mehr Anregungen für nachhaltiges Grillvergnügen und Rezeptideen findet ihr online, z. B. bei Utopia: <https://utopia.de/ratgeber/grillen-tipps-nachhaltig-vegetarisch> (29. August 2019).

### IN EIGENER SACHE

Bei der Organisation von Veranstaltungen achten wir darauf, möglichst nachhaltig zu handeln und freuen uns darüber, wenn auch unsere Gäste der Bitte nachkommen, ‚sich an ihrer Tasse festzuhalten‘ – das heißt, möglichst nur die Eine bzw. nur so viele Tassen wie unbedingt nötig zu verwenden, um auch hier Ressourcen zu schonen.