

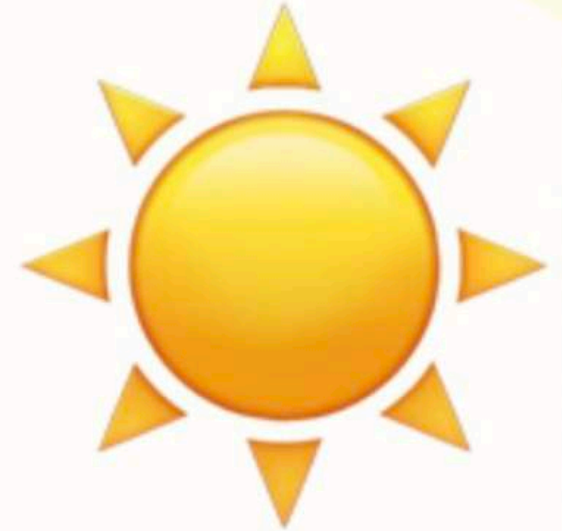


**Nachhaltig**  
**konsumieren**



# **Bäume pflanzen statt reden-Plant-for-the-Planet**

Auf der Welt wachsen derzeit 3.000 Milliarden Bäume und es ist noch Platz für 1.000 Milliarden weitere Bäume. Sie sind eines der effektivsten, natürlichen Mittel, die uns Zeit im Kampf gegen die Klimakrise verschaffen. Nur durch die Wiederherstellung dieser Wälder werden wir in der Lage sein, den Temperaturanstieg unter 2°C zu halten.



# Die lachende Sonne aus dem Waldviertel-Sonnentor



Bereits seit 1988 lacht die Sonne mit 24 Strahlen von unseren Produkten. Das Symbol ist nicht nur Namensgeber für SONNENTOR, sondern auch das Fundament für die Vision von Johannes Gutmann.

Es war ein schicksalhafter Tag vor fast 3 Jahrzehnten, als dieses liebgewonnene Symbol seiner Kindheit erneut seinen Weg kreuzte. Denn im Waldviertel ist das Zeichen eines freien und unabhängigen Bauern seit jeher das, mit 24 Strahlen gekennzeichnete, Sonnentor. So kommt es, dass die Türen und Tore vieler Höfe als Sonnenbogen gestaltet sind. Ein warmes, freundliches Symbol in einer kargen Gegend, das Kraft und Optimismus ausstrahlt. Johannes war sofort Feuer und Flamme für das Sonnentor – und somit waren der Firmenname und die Idee zum Logo geboren. Der Rest ist Geschichte.

Heute lacht das SONNENTOR Logo von über 700 Produkte. Vierundzwanzig Strahlen – für jede Stunde des Tages einen – sind seither ein Symbol für Genuss, Gesundheit, Lebensfreude und ein gutes Leben.

# Nachhaltig einkaufen im Internet-der Avocado Store

Avacadostore ist dein Online Marktplatz für Eco Fashion und Green Lifestyle.

Avacadostore ist dein Online Marktplatz für Eco Fashion und Green Lifestyle. Für jedes konventionelle Produkt bieten wir eine nachhaltige Alternative. Ob ein Produkt für unseren Eco-Shop in Frage kommt, entscheiden wir anhand von zehn Nachhaltigkeitskriterien. Inzwischen gibt es eine große Vielfalt an nachhaltigen Produkten: Angefangen bei Lampen aus recycelten Feuerlöschern bis hin zum biologisch abbaubaren Coffee-to-go Becher von Zuperzozial. Besonders viel hat sich in den letzten Jahren im Bereich Eco Fashion und im Bereich Bio-Mode und Fair Trade Kleidung getan. In unserem Eco-Fashion Online-Shop findest du deinen Style aus modischer und nachhaltiger Naturmode.

Vegan Leben: die trendigste vegane Kleidung in unserem Online Shop

Als Eco Online Shop liegt uns die Umwelt am Herzen. Du lebst vegan? Super! So tust du der Umwelt Gutes. Aber wirklich vegan leben bedeutet mehr. Tierische Materialien sind fester Bestandteil unseres Alltags, was beim Lederschuh offensichtlich ist und in Kosmetika eher versteckt. Vegane Online Shops erleichtern den veganen Lifestyle. Bei uns schafft das Nachhaltigkeitskriterium "vegan" Klarheit im Sortiment. Du kannst so in unserem Eco Online Shop nach veganen Produkten filtern und innovative Produkte wie Korktaschen finden, aber auch die typischen veganen Produkte, wie Superfood, Jeans oder dein neues veganes Lieblings-T Shirt bei uns kaufen.



Station 5

<https://www.avacadostore.de/>

# Veganer

Eine vegane Ernährung bedeutet, auf Tierprodukte zu verzichten. Veganer ernähren sich ausschließlich auf pflanzlicher Basis. Sie verzichten nicht nur auf Fleisch und Fisch, sondern auch auf alle anderen Lebensmittel tierischen Ursprungs, selbst wenn für deren Herstellung keine Tiere getötet werden mussten.

[https://www.edeka.de/ernaehrung/expertenwissen/1000-fragen-1000-antworten/was-genau-ist-eine-vegane-ernaehrung.jsp?ns\\_campaign=SEA#xtor=SEA-10273%5BBing\\_OA\\_Generisch\\_%7C\\_1000\\_Fragen\\_-\\_phrase%5D-BIN-%5B1155587070928545%5D-%5B%5D-S-%5Bwas%20hei%C3%9Ft%20vegan%5D](https://www.edeka.de/ernaehrung/expertenwissen/1000-fragen-1000-antworten/was-genau-ist-eine-vegane-ernaehrung.jsp?ns_campaign=SEA#xtor=SEA-10273%5BBing_OA_Generisch_%7C_1000_Fragen_-_phrase%5D-BIN-%5B1155587070928545%5D-%5B%5D-S-%5Bwas%20hei%C3%9Ft%20vegan%5D)

# Vegetarier

Als Vegetarier bezeichnen wir Menschen, die auf den Verzehr von Fleisch und Fisch verzichten. In Deutschland leben derzeit nach Schätzungen des Vegetarierbundes "ProVeg" rund zehn Prozent der Bevölkerung vegetarisch.

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/essen/vegetarier/index.html>

# Vegane Spaghetti mit Linsenbolognese

1 Zwiebel

200 g REWE Bio Möhren

100 g Staudensellerie

1 Zehe(n) Knoblauch

2 EL Olivenöl

150 g REWE Bio Rote Linsen

1 EL Tomatenmark

200 ml Gemüsebrühe

250 g REWE Bio Pizza-Tomaten

Salz

Pfeffer

320 g REWE Bio Vollkornspaghetti

15 g Basilikum

## Zubereitung

### Zutaten

1 Zwiebel 200 g REWE Bio Möhren 100 g Staudensellerie 1 Zehe(n) Knoblauch 2 EL Olivenöl

Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen, Sellerie waschen und putzen und beides in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf leicht erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten. Möhren, Sellerie und Knoblauch zugeben und ca. 2 Minuten mit anschwitzen.

### Zutaten

150 g REWE Bio Rote Linsen 1 EL Tomatenmark 200 ml Gemüsebrühe 250 g REWE Bio Pizza-Tomaten Salz Pfeffer

Linsen zugeben, Tomatenmark einrühren und kurz anrösten. Mit Brühe und Tomaten ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zutaten

320 g REWE Bio Vollkornspaghetti 15 g Basilikum

Vollkornspaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Basilikum waschen, trocken schütteln. Spaghetti mit Linsenbolognese und Basilikumblättern servieren.

# Vegetarischer Hotdog

4 Delikatess-Gewürzgurken

4 Hot-Dog-Brötchen

4 Vegetarische Würstchen (z.B. Rügenwalder Mühle Vegetarische Mühlen Würstchen)

4 TL Tomatenketchup

4 TL Senf mittelscharf

4 EL Röstzwiebeln

Zutaten

4 Delikatess-Gewürzgurken

Gewürzgurken abtropfen und fein würfeln.

Zutaten

4 Hot-Dog-Brötchen 4 Vegetarische Würstchen (z.B. Rügenwalder Mühle Vegetarische Mühlen Würstchen)

Hot-Dog-Brötchen aufschneiden und im Ofen 5 Minuten aufbacken. Gleichzeitig die Würstchen in heißem Wasser etwa 5 Minuten erhitzen.

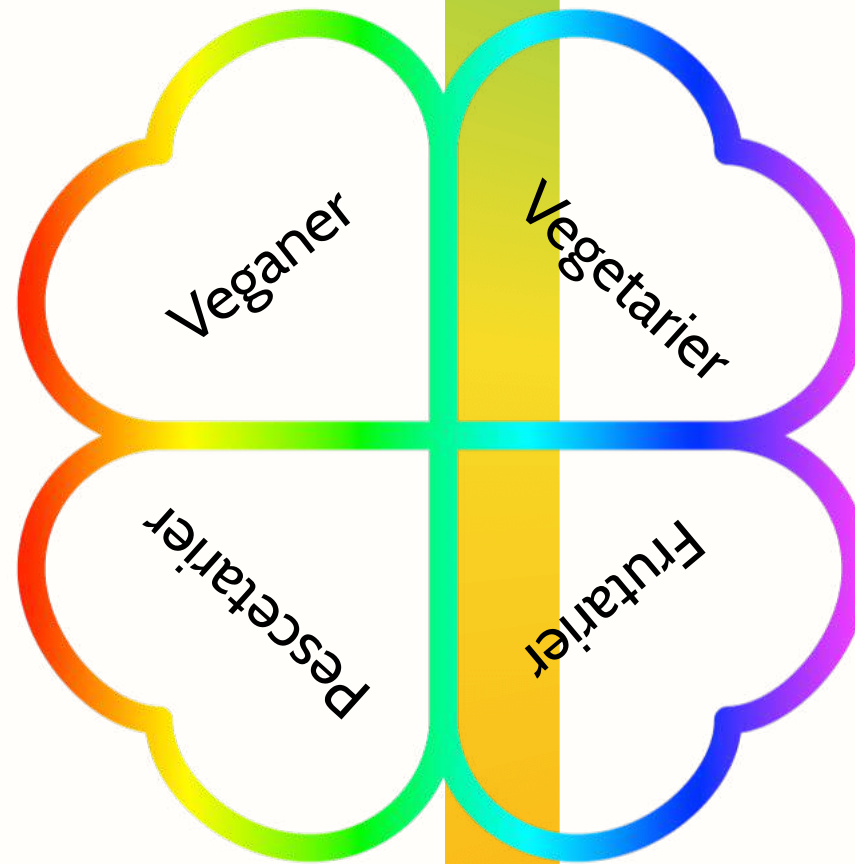
Zutaten

4 TL Tomatenketchup 4 TL Senf mittelscharf 4 EL Röstzwiebeln

Hotdog-Brötchen von innen auf der einen Seite mit je einem TL Ketchup und auf der anderen Seite mit einem TL Senf bestreichen. Die Würstchen in die Hotdog-Brötchen legen und mit Röstzwiebeln und Sauren Gurken belegen.

Veganer essen nichts was vom Tier stammt

Vegetarier essen kein Fleisch was vom Tier stammt



Pescetarier essen nur Fisch und kein anderes Fleisch

Frutarier essen kein Fleisch sondern nur Früchte die vom Tier stammen



Präsentiert

von

Mila .W.

