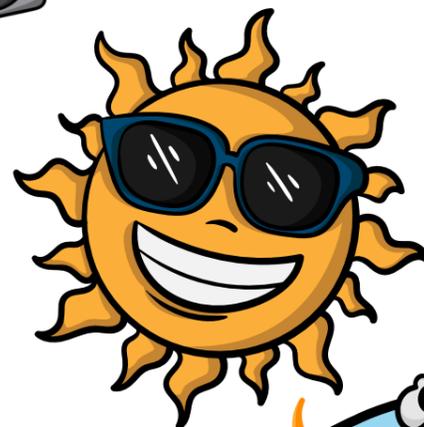


KLIMA & FOOD-CYPHER

WAS IST EINE CYPHER?

In der **Hip-Hop-Welt** gibt es etwas Besonderes namens "**Cypher**". Das ist ein Treffen von Hip-Hop-Artists, bei dem sie in einem **Kreis** zusammenkommen, um **gemeinsam zu tanzen**, Musik zu machen und **voneinander zu lernen**. Unabhängig vom Alter kann jede und jeder etwas den anderen in der Gruppe beibringen. Das nennen wir **Each One Teach One**. Die Cypher ist eines der wichtigsten Dinge im Hip-Hop und zeigt, welche Power durch **Teamarbeit** entstehen kann.

Heute sprechen wir in der Cypher über den Klimawandel und wie unser Essen damit zusammenhängt.



WAS IST DER KLIMAWANDEL?

Der Klimawandel macht, dass das **Wetter** auf Dauer immer **wärmer** wird und bringt **Probleme** wie das Schmelzen der Gletscher, ansteigende Meeresspiegel, Stürme und Trockenheit mit sich.



WODURCH ENTSTEHT DER KLIMAWANDEL?

Der Klimawandel passiert durch etwas, das man **Treibhauseffekt** nennt. Die bekanntesten Treibhausgase sind **Kohlendioxid (CO₂)** und **Methan (CH₄)**. Wir **Menschen produzieren** viel zu viele dieser Gase, zum Beispiel durch Fabriken, Autos, Flugzeuge oder unser Essen.

Stell dir vor, die Treibhausgase liegen wie ein **unsichtbarer Mantel um die Erde**. Dieser Mantel erlaubt der Sonnenwärme, durchzukommen, aber je dicker er wird, desto mehr Wärme bleibt auf der **Erde gefangen**. Das führt dazu, dass es auf der Erde immer **heißer wird**.

Es ist deshalb wichtig, dass wir lernen, wie wir Energie sparen, die Umwelt schützen und uns **klimafreundlich ernähren können**. So können wir nicht nur unseren Planeten, sondern auch uns selbst **gesund und fresh** halten.

EACH ONE TEACH ONE



WAS HAT UNSER ESSEN MIT DEM KLIMAWANDEL ZU TUN?

Unser Essen kann das Klima beeinflussen, weil manche Lebensmittel besonders viel Energie brauchen, um hergestellt zu werden. Die **Produktion von Fleisch** ist einer der größten Gründe für die **Entstehung von Klimagasen**.

Um Tiere zu halten und ihr Futter anzubauen, benötigt man viel **Platz**, wodurch viele **Bäume abgeholzt** werden müssen. Außerdem sind **große Mengen Wasser** und **Maschinen** notwendig. Rinder produzieren beim **Rülpsen** und **Pupsen** zusätzlich noch ein **klimaschädliches Gas** namens Methan.



GIBT ES AUCH KLIMAFREUNDLICHES ESSEN?

Auf jeden!!! Es gibt viele **freshe Lebensmittel**, die wirklich **klimafreundlich** sind und eine tolle Option zu Fleisch darstellen. Zum Beispiel: **Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse, Obst und Gemüse**.

Besonders **Hülsenfrüchte** sind eine tolle **Option** zu Fleisch:

- Power für unsere Muskeln (Proteine)!
- Gut für unseren Bauch!
- Machen satt!
- Sind lecker!

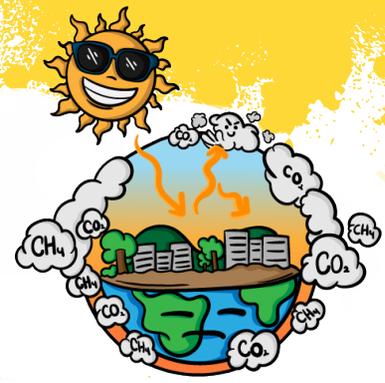
Sie geben unserem Körper die nötigen Nährstoffe und schmecken auch noch richtig gut!



KLIMA & FOOD - DER SONG

Zum Thema Klima & Food gibt es auch ein cooles Hip-Hop-Video, in dem alles nochmal richtig gut erklärt wird. Einfach den QR-Code scannen, um zum Video zu gelangen!





CO₂-FUßABDRUCK EINFACH ERKLÄRT

Der **CO₂-Fußabdruck** zeigt, wie sehr **unser Leben** das **Klima beeinflusst**. Der Begriff "Fußabdruck" wird verwendet, weil es darum geht, die **Spuren zu messen**, die wir in unserer **Umwelt hinterlassen**, ähnlich wie ein Abdruck, wenn wir mit unseren Füßen laufen.

Dabei wird vor allem **gemessen, wie viele Treibhausgase unsere Art zu leben verursacht**. Unser CO₂-Fußabdruck hängt von **vielen Dingen** ab. Autos, Flugzeuge und Fabriken produzieren CO₂, wenn sie Treibstoffe verbrennen. **Lebensmittel** haben ebenfalls einen CO₂-Fußabdruck. Das liegt daran, wie sie angebaut und transportiert werden.

Wenn wir unseren CO₂-Fußabdruck **verkleinern**, helfen wir dabei, den Klimawandel zu bekämpfen und unsere **Umwelt zu schützen**.

