



# Palmölfrei-Challenge



**Hast du Lust auf eine Challenge? Wir wollen dich herausfordern!  
Schaffst du es, sieben Tage lang palmölfrei zu essen?**

## Was ist eigentlich Palmöl? Und wo liegt das Problem?

Palmöl wird aus den Früchten der Ölpalme gewonnen. Als billigstes Pflanzenöl weltweit ist es in ungefähr der Hälfte aller Supermarktprodukte enthalten, auch in vielen Lebensmitteln<sup>1</sup> wie Fertigprodukten, Süßwaren oder Knabberereien. Auf circa 23 Mio. Hektar wird weltweit Palmöl angebaut, das entspricht rund einem Dreiviertel der Fläche Deutschlands. 84 % des Palmöls stammen aus Indonesien und Malaysia.<sup>2</sup> Wir Europäer gehören zu den Hauptabnehmern.<sup>3</sup>

Für neue Ölpalmen-Plantagen wird tropischer Regenwald gerodet, denn dort wächst die Palme besonders gut. Regenwälder sind die artenreichsten Lebensräume. Deshalb sind viele Lebewesen vom Aussterben bedroht.

**Quellen:** 1 [www.wwf.de](http://www.wwf.de); 2 [www.forumpalmoel.org](http://www.forumpalmoel.org); 3 [www.statista.com](http://www.statista.com)



© OUiN



© OF UK



© Rita Sastrawan



© OUiN



## Gibt es Alternativen? Wie erkennst du Palmöl in Lebensmitteln?

Um den Regenwald vor der Abholzung zu bewahren, müsste der Verbrauch an Palmöl gesenkt werden.

Auch bisher existierende Siegel für nachhaltiges Palmöl gewährleisten leider nicht, dass der Regenwald in jedem Fall geschützt und alle betroffenen Menschen fair behandelt werden.

Palmöl in Lebensmitteln muss auf der Verpackung klar gekennzeichnet sein, beispielsweise mit dem Aufdruck „Palmöl“ oder „pflanzliches Öl (Palm, ...)“.

## Was kann jeder Einzelne tun? Wie kannst du Palmöl vermeiden?

Jeder einzelne Mensch kann einen Beitrag leisten. Zum Beispiel indem man weniger palmöhlhaltige Lebensmittel kauft. In den meisten Fällen gibt es palmölfreie Alternativen.

Außerdem kann man sein Essen mit frischen, regionalen und saisonalen Zutaten selbst zubereiten.

Auch Schokocreme, Fruchtgummis oder Eis kann man einfach palmölfrei selbst herstellen. Auf der folgenden Seite findest du Links zu diesen und weiteren Rezepten.



© Pixabay

## Palmölfrei-Challenge

### Kannst du sieben Tage lang auf Palmöl verzichten?

Versuche, alle Zutaten auf ihre Inhaltsstoffe zu überprüfen und so viele Mahlzeiten wie möglich ohne Palmöl zu genießen. Nutze auch unsere Rezepte, wenn du Lust hast. Jeden Tag kannst du in einem Palmöl-Tagebuch festhalten, wie gut dir die Challenge gelungen ist und was du gegessen hast. Am Ende der Woche kannst du dann ein Fazit ziehen und mit deinen Freunden vergleichen.

Hast du die Challenge geschafft?

Versuche auch, deine Familie mit einzubeziehen. Vielleicht könnt ihr gemeinsam einkaufen und mit frischen Zutaten kochen? So kann man leichter auf Palmöl verzichten, als bei Fertigprodukten oder wenn man auswärts isst.



Wir freuen uns, klimaneutral auf 100 % Recycling-Papier mit erneuerbaren Energien und palmölfreien, veganen Farben auf Basis von Baumharzen, Soja- und Leinöl zu drucken! Garantiert durch dieUmweltDruckerei.



Stört es dich, wenn Palmöl in Lebensmitteln enthalten ist? Mit unserer **Replace PalmOil-App** kannst du etwas dagegen tun!

[www.orang-utans-in-not.org](http://www.orang-utans-in-not.org) > Projekte > **Replace PalmOil-App**

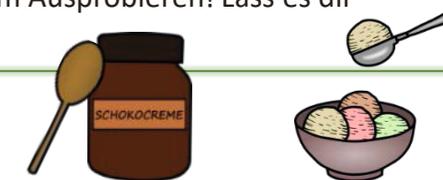
Einfach den Barcode eines palmöhlhaltigen Lebensmittels scannen – wir schreiben den Hersteller an.

## Tipp



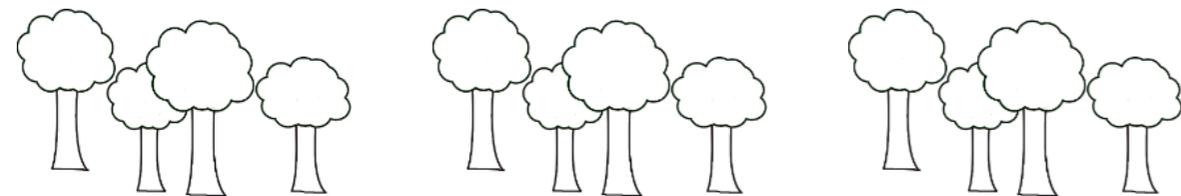
Leckere palmölfreie Rezepte findest du hier:  
[YouTube](https://www.youtube.com) > [Orang-Utans in Not e.V.](http://www.orang-utans-in-not.org) > **Palmölfrei**  
oder  
[www.orang-utans-in-not.org](http://www.orang-utans-in-not.org) > Kids > **Material** > **Rezepte**

Viel Spaß beim Ausprobieren! Lass es dir schmecken!

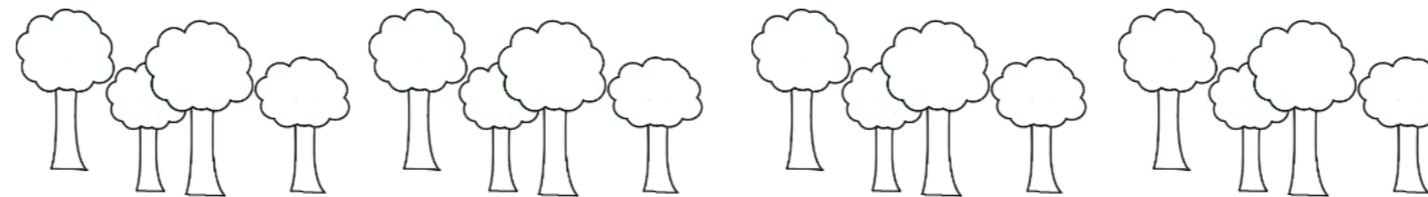


Trage für jede Mahlzeit ein, was du gegessen hast. Wo hast du gegessen, zu Hause oder auswärts?  
 Male pro Mahlzeit einen der Bäume farbig aus, wenn kein Palmöl enthalten war.  
 Wenn du dir nicht sicher bist, lass ihn weiß.

	Was hast du gegessen und wo?				Fiel es dir heute leicht, auf Palmöl zu verzichten?	
	Frühstück	Mittagessen	Snacks	Abendessen	ja	nein
Tag 1						
Tag 2						
Tag 3						



	Was hast du gegessen und wo?				Fiel es dir heute leicht, auf Palmöl zu verzichten?	
	Frühstück	Mittagessen	Snacks	Abendessen	ja	nein
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						



### Fazit – Diskutiere die Ergebnisse mit anderen!

Wie leicht fiel dir der Verzicht auf Palmöl in den sieben Tagen überwiegend?			
Wie gut konntest du auf Palmöl verzichten?			

	Ja	Nein
Hat dich deine Familie bei dieser Challenge unterstützt?		
Habt ihr häufiger frisch gekocht als üblicherweise?		
Hast du mehr auf das geachtet, was du isst?		
Könntest du dir vorstellen, auch weiterhin auf Palmöl zu verzichten oder deinen Konsum einzuschränken?		

Sind dir noch andere Dinge aufgefallen, auf die du mehr geachtet hast?

---



---

Was hast du aus dieser Challenge gelernt?

---



---



---