

Tipping Points – Mit Kampagnen Grenzen im Kopf überwinden

Radgipfel, Burg
Pechtoldsdorf, 26.03.2012



Nachhaltigkeit, das Zauberwort...

Beschäftigt sich mit der Frage wie Leben und Wirtschaften so gestaltet werden können, dass alle Menschen auf allen Kontinenten jetzt und auch künftige Generationen auf dieser Erde gut leben können.

Nachhaltigkeit taugt nicht mehr als Werbe- und PR Strategie für Unternehmen, sondern wird inzwischen von Verbrauchern erwartet.

Alles im Fluss – nichts ist mehr wie es mal war



Fürchte dich nicht vor Veränderungen, fürchte dich vor dem Stillstand, (Japanisches Sprichwort)

Es wird neu gedacht / anders gelebt /
anders konsumiert



Der Lebensmittelpunkt verändert sich



Nachhaltigkeit, das Zauberwort...

Menschen wollen nachhaltig leben, aber was steckt dahinter?

Hat die Politik die Zeichen der Zeit erkannt?

Beispiel Mobilität

Um in Zukunft mobil zu bleiben, müssen wir umdenken.

Und zwar grundlegend.

Grußwort des ehem. Bundespräsident Horst
Köhler zur ADAC Preisverleihung „Gelber
Engel“, 14. Januar 2010 in München

Die Fakten

Studie „**Jugend und Automobil 2010**“ des Center of Automotive der Fachhochschule Bergisch Gladbach

- Online Befragung zu Einstellungen und Verhaltensmustern der 18-25 Jährigen zum Automobil
- 95% besitzen einen Führerschein, 74% nutzen regelmäßig ein Auto, 53% besitzen ein eigenes Auto
- 20-30% besitzen keine emotionale Bindung mehr an das Statussymbol Auto
- 27% betrachten das Auto als reinen Gebrauchsgegenstand

Die Fakten

Jugendtrendstudie **Timescout** der Agentur tfactory

- Befragung von 1200 jungen städtischen Meinungsführern unter 30 Jahre
- 40% finden, dass Autos nicht sonderlich angesagt sind
- 20 % denken, dass man mit einem Auto bei Freunden besser ankommt
- 80% sind der Meinung man braucht in der Stadt aufgrund gut ausgebauten ÖPNV Systems kein Auto

Der Trend

„Nutzen statt Besitzen“

„Intermodalität“ – Vernetzung des Autos mit anderen Verkehrsträgern

Die Renaissance des Fahrrads



Nutzen statt besitzen



Verleih privater Autos

Flexible Car-Sharing Angebote

Mitfahrgelegenheiten in Echtzeit

Intermodale Angebote



=



fairkehr

DIE AGENTUR

Das neue Statussymbol



Das neue Statussymbol



Jochen Pläcking,
ehem. Vice President,
Daimler Benz AG

Radverkehr in Zahlen

Modal Split (Anzahl der zurückgelegten Wege) unterschiedlicher Städte:

Berlin (2008)	Rad 13% , Fuß 29%, ÖV 26,5%, MIV 32,3%	Ziel →	20% Rad bis 2025
Frankfurt (2008)	Rad 13% , Fuß 30%, ÖV 23%, MIV 34%		15% Rad bis 2015
Freiburg (1999)	Rad 27% , Fuß 23%, ÖV 18%, MIV 32%		28 % Rad bis 2020
Wien (2011)	Rad 5% , Fuß 28% ,ÖV 36%, MIV 31%		10% Rad bis 2015





88 % der Deutschen

glauben mit ihrem Alltagshandeln den Klimawandel beeinflussen zu können.

87 % der Deutschen

sind für mehr verkehrsberuhigte Bereiche.

76 % der Deutschen

sind für eine Stadtentwicklung, die weniger aufs Auto und mehr auf ÖV, Fahrrad und Fuß setzt.

Quell: BMU/UBA/Sinus

**DER TREND IST DA WIE KANN
DIE POLITIK IHN
UNTERSTÜTZEN?**

Würden Sie sich einer Operation
unterziehen, bei der die
Sterblichkeitsrate bei 20 % liegt?

Würden Sie sich einer Operation
unterziehen, bei der die
Überlebenschance bei 80 % liegt?

Psychologische Modelle

„Die Suche nach Bequemlichkeit ist ganz normal. 80 Prozent dessen, was der Mensch tut, tut er, ohne bewusst darüber nachzudenken. Das muss ich durchbrechen, indem ich die Menschen in ihrer Routine irritiere.“

Konrad Götz, Koordinator für Lebensstilanalysen,
Zielgruppenkonzepte und Strategische Beratung beim
Institut für sozial-ökologische Forschung ISOE in Frankfurt

Verhaltensänderung

Die Kommunikation hat zum Ziel, das Image des Radverkehrs zu verbessern und damit langfristig Verhalten in der Bevölkerung zu verändern.

Aber wann ändere ich mein Verhalten?

Nicht wenn es mir mein Verkehrsminister empfiehlt.

Nicht wenn es mir meine Stadt empfiehlt.

Vielleicht wenn ich mit guten Argumenten zum Nachdenken gebracht werde.

Schon eher, wenn mein persönliches Umfeld – Familie, Freunde und Bekannte – auf mich einwirken.

Und ganz sicher, wenn ich erste positive Erfahrungen gemacht habe.

Thefuntheory.com

Initiative von Volkswagen

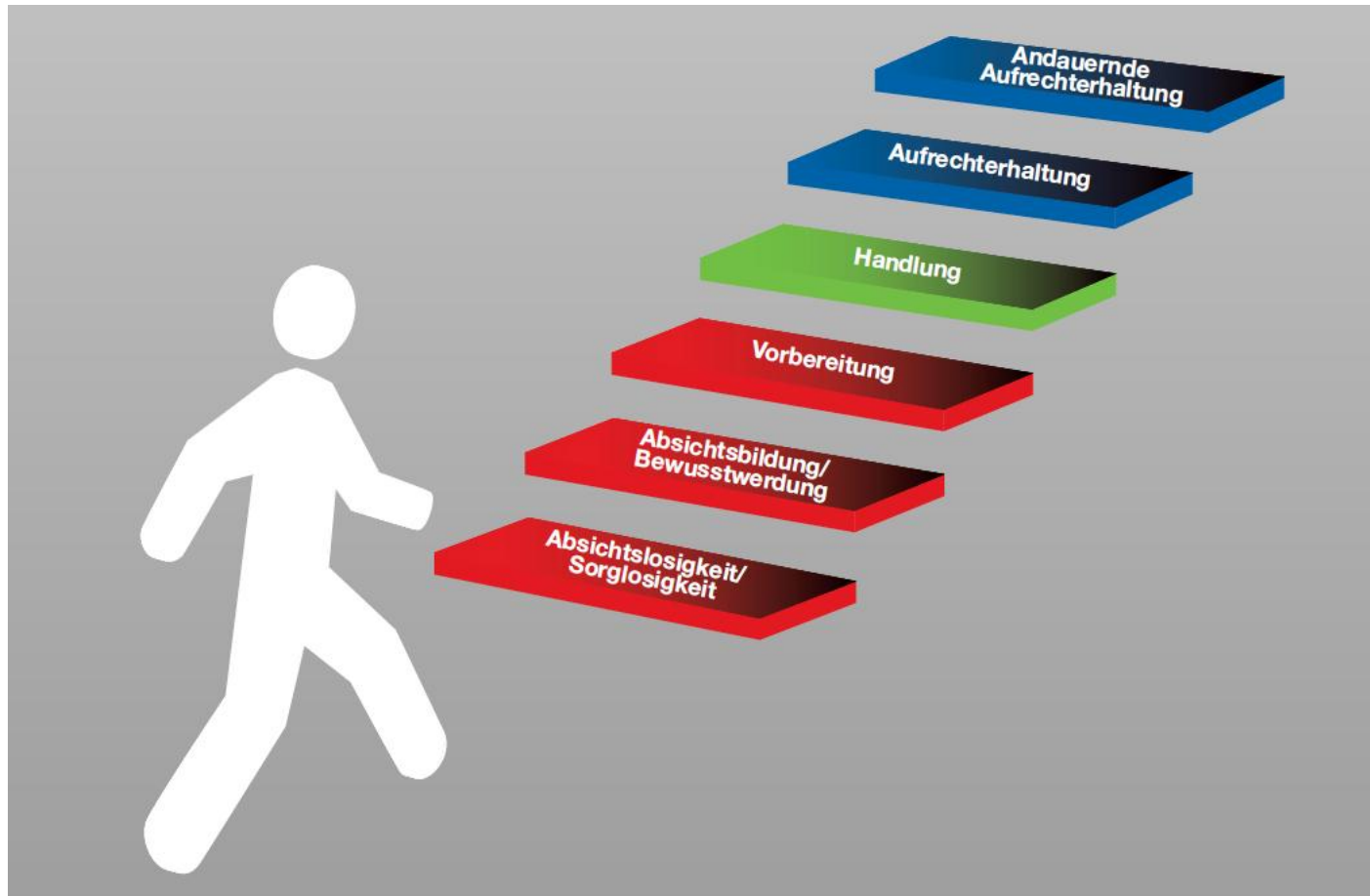
Die Idee:

Spaß haben ist der einfachste Weg, um eine Verhaltensänderung zu erzeugen

Wenn notwendige, alltäglich anfallende Tätigkeiten Spaß machen würden, würden Leute diese mit Freude verrichten und gerne einen Beitrag für die Gesellschaft leisten.

Im Mittelpunkt der Theorie steht die Frage, bei welchen Aktivitäten man den Leuten in welcher Form Spaß vermitteln kann.

Das Transtheoretische Modell zur Verhaltensänderung



Die Idee: Das TT-Modell als Grundlage

Übersetzt in eine funktionale Kampagne lässt sich aus dem psychologischen TT-Modell der Verhaltensänderung ein Konzept ableiten, das sich

- an verschiedene Zielgruppen richtet,
- die sich in verschiedenen Einstellungs-Stufen des Modells befinden und
- durch unsere Kampagne von einer in die nächste Stufe überführt werden.

Mit anderen Worten: Um eine Verhaltensänderung von Autositz zu Fahrradsattel zu fördern, begleiten wir unser Publikum durch verschiedene Verhaltens-Stufen. Und zwar mit passenden Kommunikationsmaßnahmen und Aktionen. Wie ein Coach, der in unterschiedlichen Stufen andere Denkanstöße gibt oder Aktionen vorschlägt.

Die Idee: Das TT-Modell als Grundlage

Wir haben drei Kernphasen im psychologischen TT-Modell, die wir in Kommunikationsphasen übersetzen können:

1. Vorbereitungsphase (Problemsensibilisierung) => **Aufmerksamkeitsphase**
2. Auftaktphase (Handlungsangebot) => **Aktivierungsphase**
3. Nachhaltigkeitsphase (Reassurance) => **Motivations- und Bestätigungsphase**

Die beiden ersten Phasen arbeiten dabei mit Bestandteilen des AIDA-Kommunikationsmodells (attention, interest, desire, action), dem Kommunikationsklassiker aus den 1930er Jahren. Der allein greift allerdings zu kurz, weil bei unserem Ziel „Verhalten ändern“ mit einem Kaufakt nicht alles abgeschlossen ist – erst das wiederholte Radfahren macht die nachhaltige Verhaltensänderung aus. Dafür sorgt bei der TT-Modell-Ableitung die dritte, die lobende Bestätigungsphase.

„Kampagne Kopf an: Motor aus“



Kampagne des deutschen Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit (BMU)
2009 - 2010

Ziel:

Verhaltensänderung mit einer bundeseinheitlichen Imagekampagne
in neun Kommunen

- 2009: Bamberg, Dortmund, Halle, Karlsruhe
- 2010: Berlin, Braunschweig, Freiburg, Herzogenaurach, Kiel

Fernziel 2020: Verdoppelung der Strecken, die zu Fuß und mit dem
Rad zurückgelegt werden

→ Gut 1 km zu Fuß und 2 km mit dem Rad pro Tag

Beitrag zum CO₂-Reduktionsziel der Bundesregierung von 40 Prozent
bis 2020

fairkehr

DIE AGENTUR

Auf dem Heimweg



Im Internet



Kopf an: Motor aus. Für null CO2 auf Kurzstrecken.



Satteln wir auf!

Die Städte **Die Kampagne** **Die Blitzaktion** **Kurzstrecken 1x1** **Presse**

Berlin **Braunschweig** **Freiburg** **Herzogenaurach** **Karlsruhe** **Kiel**

Startseite > **Die Städte**



Berlin

Berlin

Berlin hat hervorragende Voraussetzungen für eine nachhaltige und klimaschonende Mobilität.

[► mehr](#)



Braunschweig

Braunschweig

Kurze Wege und schöne Parks laden in Braunschweig dazu ein, das Auto stehen zu lassen und sich an der frischen Luft aus eigener Kraft fortzubewegen.

[► mehr](#)



Freiburg

Freiburg

Um die Stadt noch attraktiver zu machen und das Klima zu schützen, will Freiburg noch mehr Menschen dazu bringen, ihr Auto stehen zu lassen.

[► mehr](#)



Herzogenaurach

Herzogenaurach

Herzogenaurach ist die Stadt des Sports und der Technik. Die weltbekannten Firmen Schaeffler KG, adidas AG und Puma AG stehen für Mobilität, Sport und Bewegung.

[► mehr](#)

Klimabotschafter werden

Werden Sie Klimabotschafter!

Empfehlen Sie die Seite weiter! 200 Reflektorbänder zu gewinnen.

[► Jetzt weiterempfehlen](#)

Blitzaktion



aus
Karlsruhe

Hier können Sie Ihr Blitzfoto sehen. Und herausfinden, wer noch für kurze Strecken das Auto stehen lässt.

[► Zur Galerie](#)

Anzeigen

1 **DAUERHAFT DUNKLE Kapitalisten**
Die Heinrich-Böll-Stiftung lädt zur Lesung mit Hanno Koch. Der Journalist zeigt, dass sich Profit und soziale Verantwortung nicht ausschließen müssen.
20 Uhr, Franckplatz 1

2 **Sound-Mix aus USA**
Stichtaafahrt zaubert Patricia Vonne mit Hand in dem Klub in der Seebener Straße.
21 Uhr, Objekt 5

UM 40 PROZENT gekürzt.*
Luisa Gebauer
Studentin

Zuvor zogen die Studenten mit Sprechchören durch die Innenstadt zum Hallmarkt, später zum Rosa-Luxemburg-Platz, um lautstark auf ihre Forderungen aufmerksam zu machen. Im Gros lauteten diese: Mehr Geld für Bildung, weniger Leistungsdruck, mehr Lehrpersonal und die Reformierung, teils sogar Abschaffung der Bachelor- und Masterstudiengänge. Pflöge erteilte deswegen Uni-Heldin Prof. Wulf Diepenbrock, als er vor versammelter Studentenschaft betonte, dass

STUDIEREN SCHWIERIGER WIRD.

die Bachelor- und Masterstudiengänge unumkehrbar sind. Er räumte ein, dass man den Umstellungsprozess nachjustieren müsse. „Dazu wird es eine Evaluierung an der Uni geben, um die Schwächen zu beseitigen“, versprach er und bedauerte, dass sich die Betreuung von Studenten durch Lehrkräfte häufig nicht verbessert habe - obwohl das mit Einführung der neuen Studiengänge eigentlich geplant war. Schuld sei aber nicht die Uni, sondern fehlende Landesmittel, sagte Diepenbrock.

Unübersehbarer Protest im knallroten Farbe hat die zwei Luisa Gebauer nach oben. Ihr Plakat „Wir

NEU FORTBILDEN BEI UNS.

scheitern, unsere Bildung ist bedroht“ bezog sich aufs Seminar für Sprachwissenschaften. „Unser Etat wurde um 40 Prozent gekürzt“, klagte die 22-jährige Inhabin des Trübsalplakatskonzerts. „Der Masterstudiengang für Sprach-, Sprech- und Stimmtherapie wurde gestrichen.“ Ihre Dozentin, Martina Haase, bestätigte das. Sie sieht die Schuld auch bei der Uni-Leitung. Die Mittel seien vom Land gestrichen, nur wurden sie hochschulintern ungerecht verteilt, so Haase. „Bald bin ich Dein Arm“, drohten hingegen die Medizinstudenten Charidlo Petersein und Tobias Schmidt auf ihrem Plakat. Sie zwei-

NEU MEDIZINISCHES PERSONAL IM SEMINAR.

keln an der Qualität ihrer Ausbildung. „Da es auf den Krankentraktionen zu wenig Personal gibt, kommen die Ärzte kaum noch in unser Seminar“, so der 24-Jährige. Offensichtlich schwärzten gestern auch einige Studenten die Demo - rund 18.000 sind schließlich an der Uni Halle eingeschrieben. So sprach Diepenbrock vom asymmetrischen Protest. Nicht jeder Student habe dafür Verständnis. Am Morgen hätten sich angebende Betriebswirtschaftler im Hotel oral über Streikende beschwert, die ihn Vorlesung blockiert hätten.

Video zum Thema im Internet:
www.m-esh.de/halle

UNIVERSITÄT. DAGEGEN WIRD LANGE KAMPF hinzugefügt. „Ohne Spenden würde das Projekt nicht zustande kommen“.

Nachhaltige Effekte

„Solche Bemühungen sind für die Entwicklung von Kindern aus prekären Verhältnissen sehr wichtig“, sagt Roland Merien. Er ist Sprecher des Spendenrates und außerdem Professor für Erziehungswissenschaften an der Uni Jena. „Die aktuellen Forschungen zeigen, dass selbst kurze Erlebnisse wie ein Urlaub einen nachhaltigen und positiven Effekt haben.“

Spenden Sie die Aktion auf das Konto 250 2000 bei der Evangelischen Kreditgenossenschaft, Bankleitzahl: 520 604 10. Kennwort: „Unfall schenken“



Freitag ist AutoFrei-Tag.

Lassen Sie sich zu Fuß oder auf dem Rad blitzen und gewinnen Sie!

Gönnen Sie Ihrem Auto eine Ruhepause. Am besten auf jeder kurzen Strecke. Die können Sie auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen. Dann haben Sie die Chance, ein Elektro-Bike von EktacoFlyer im Wert von über 2.000 Euro sowie

viele andere Preise zu gewinnen. Immer freitags am AutoFrei-Tag. Achten Sie auf unsere Blitzar-Teams für Radfahrer und Fußgänger und lassen Sie sich einfach fotografieren. Mehr Informationen unter: www.kopf-an.de

Kopf an: Motor aus.
Für null CO2 auf Kurzstrecken.



fairkehr

DIE AGENTUR

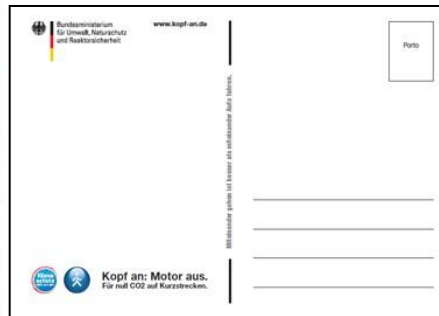
Promotion



fairkehr

DIE AGENTUR

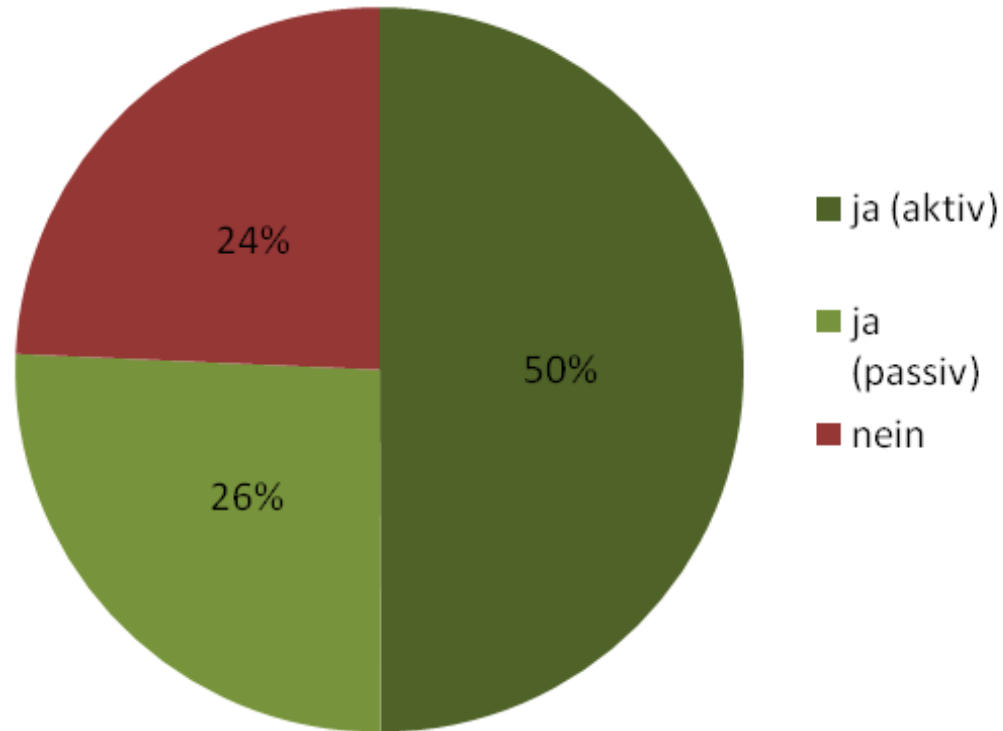
Ambient Media



EVALUATIONSERGEBNISSE

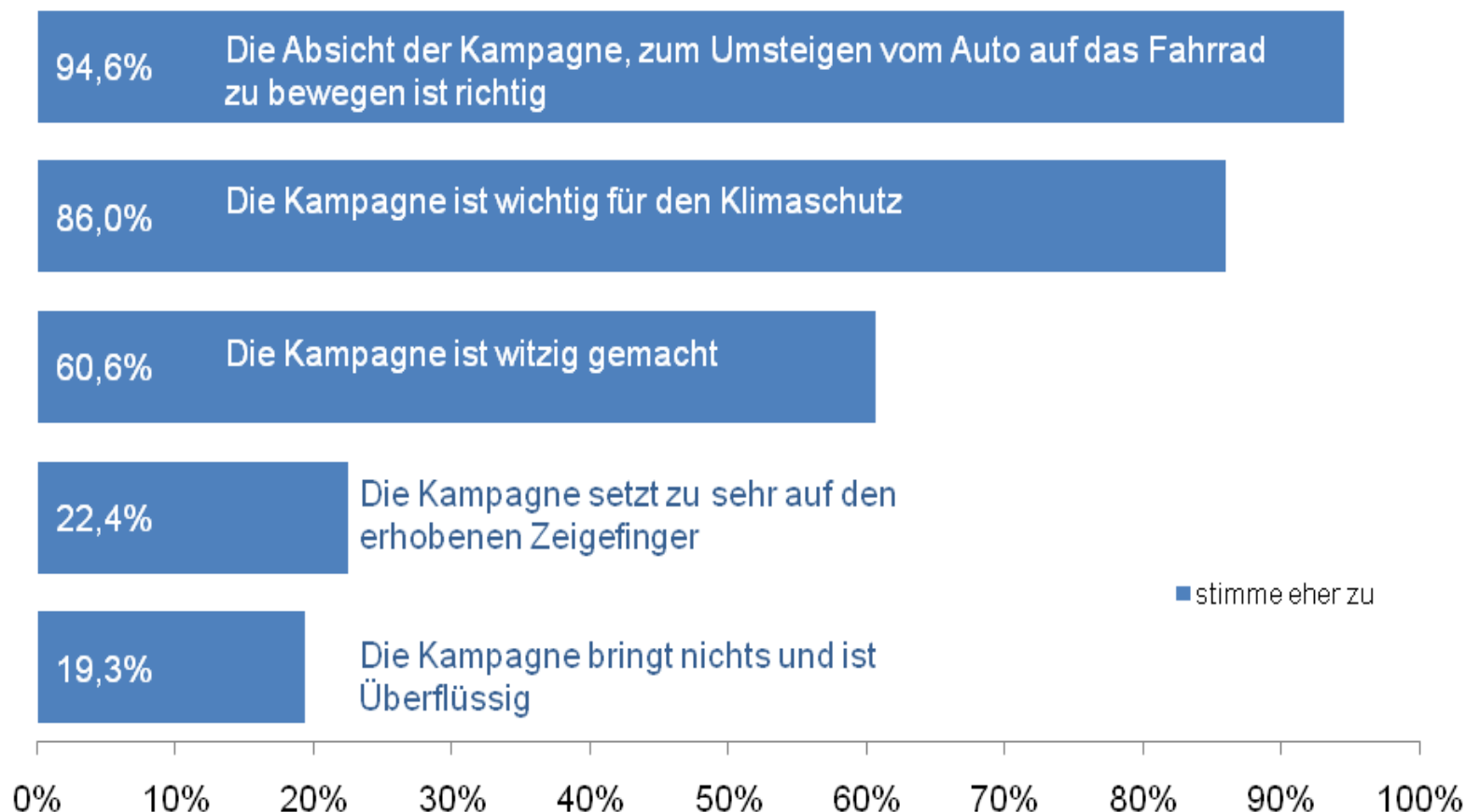
Was bleibt?*

- 76% der befragten Personen erinnert sich an die Kampagne oder an einzelne Elemente
- Kampagne unbekannt bei Immer-
Autoverfüger und Nie-
Radler
- Weitere Befragung nur
bei Wahrnehmern der
Kampagne



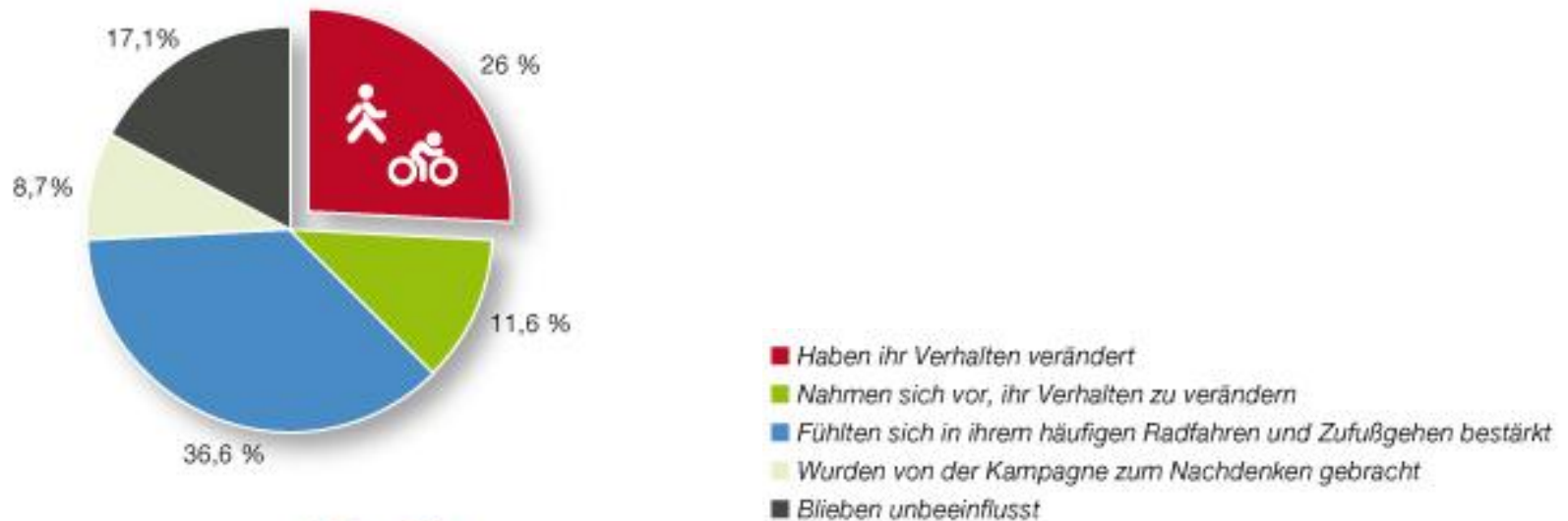
n=1046

*Monitoringergebnisse einer forsa Befragung in den Kampagnenstädten 2009, die das Wuppertal Institut für Klima, Umwelt Energie ausgewertet hat.



Wirkung der Kampagne

Wirkung der Kampagne

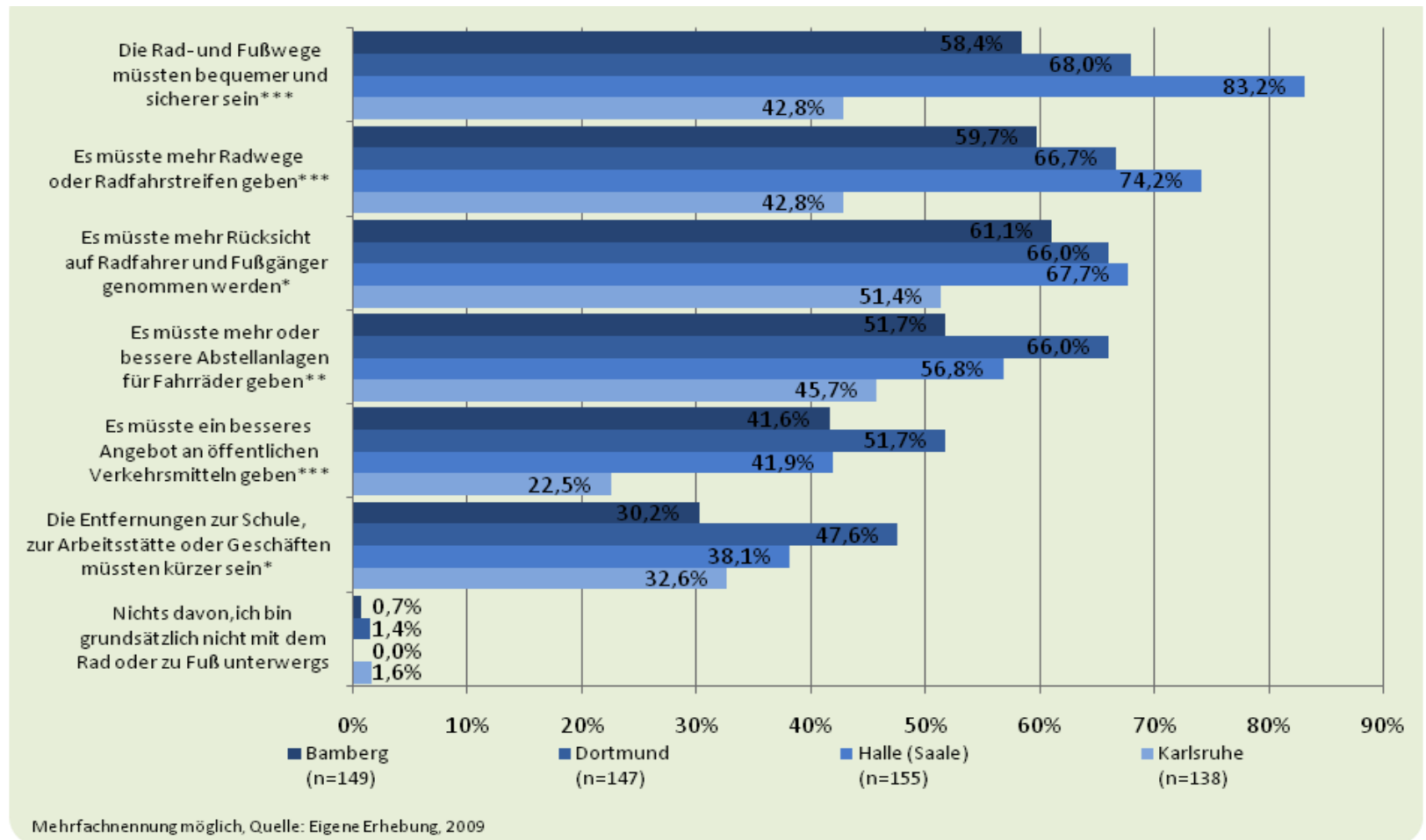


Kopf an: Motor aus.
Für Null CO2 auf Kurzstrecken



*Monitoringergebnisse einer forsa Befragung in den Kampagnenstädten 2009, die das Wuppertal Institut für Klima, Umwelt Energie ausgewertet hat.

Was fehlt zu einer Verhaltensänderung?



Eingesparte Wege



Verlagerte Kilometer mit dem Rad: 35 Mio.



Verlagerte Kilometer zu Fuß: 23 Mio.

Eingesparte CO₂-Emissionen

Tabelle 28: Eingesparte CO₂-Emission durch verlagerte Wege insgesamt

	GESAMT				
	Einkaufen	Arbeit	Freizeit	Erledigungen	Summe
Bamberg	230,20	383,82	444,17	129,86	1200,06
Dortmund	1231,84	1489,69	2373,60	725,11	5820,14
Halle	713,93	629,93	813,44	404,45	2561,75
Karlsruhe	855,87	928,71	1786,68	496,57	4067,81
Summe	3031,84	3432,16	5417,89	1756,00	13649,75

➔ **13.650 Tonnen CO₂ pro Jahr
eingespart**

Da war noch was – Geld

4 Millionen für 9 Städte für ein Jahr

Sie hätten auch 4 Kilometer Radweg
pro Stadt damit bauen können

KLIMATOURL

Auftraggeber: Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung/VCD

Briefing:

Entwicklung einer Website für die Zielgruppe Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahre mit virtueller Klimatour durch Deutschland und europäische Metropolen.

Umsetzung:

Mit passgenauen Photoshootings wurde die Zielgruppe „Jugendliche“ erreicht. Die Funktionalität der Seite arbeitet mit den gängigen Features wie Forum, Tourprogramm mit verschiedenen Leveln, Kilometerzähler und CO2-Rechner. Ergänzt wurde das Angebot durch Inhalte für die unterstützenden Lehrer und Gruppenleiter.

Als Hauptgewinn wurde ein mehrtägiges Fahrradcamp mit der Sporthochschule Köln durchgeführt.

Erfolg:

Erreicht wurden mehr als 5.000 Teilnehmer,
diese haben fast 800.000 Kilometer erradelt und dabei
über 110.000 Kilogramm CO2 eingespart.

Klimatour



Home Anmeldung VCD & Partner Förderer Sponsoren Kontakt Impressum

FAHR RAD! FÜRS KLIMA AUF TOUR

Das habt ihr schon erreicht: 5132 Teilnehmer

DIE KLIMATOUR

Klimaschutz geht alle an: Neben der Hauptroute durch Deutschland kannst du Radtouren zu den Metropolen Europas machen. London, Paris, Amsterdam, Prag – such's dir aus!

Wie funktioniert's?
Was gibt's zu gewinnen?
Klimafaktor Radfahren
Lehrer/Gruppenleiter
Teilnehmer/Highscore
Videos/Song

zur Tour
Forum

LOGIN Benutzername

NEWS
Juchui: Ihr radelt fleißig und nun haben wir auch noch die 5000-Teilnehmer-Marke geknackt! Weiter so! Anmeldungen sind noch bis Ende Juli möglich!

VCD Verkehrsclub Deutschland

Startseite:
Einladung zur Klimatour durch Deutschland und Europa

Ein Tourstopp in der Fahrradhauptstadt Münster



Home Anmeldung VCD & Partner Förderer Sponsoren Kontakt Impressum

FAHR RAD! FÜRS KLIMA AUF TOUR

MÜNSTER

FAHRRADHAUPTSTADT MÜNSTER

Radfahren ist in Münster so hipp wie in kaum einer anderen Stadt Deutschlands. Gut 35 Prozent aller Wege, das sind 374.500 Wege pro Tag, werden in der Stadt Münster mit dem Rad zurückgelegt. Das ist beachtlich, weil im Bundesdurchschnitt für nur neun Prozent der Wege das Fahrrad eingesetzt wird.

Warum ist das Fahrrad in Münster so erfolgreich?

Mit dem Rad kommt man in Münster schnell und preiswert an die nah beieinander legenden Ziele in der Innenstadt. Die Promenade ist einzigartig als grüner Vernetzung rund um die Altstadt angelegt. Sie ist ausschließlich für Radfahrer und Fußgänger reserviert. Dieser Promenadenring verbindet wichtige Einrichtungen wie Universität, Schloss oder Hauptbahnhof mit der größten Radestation Deutschlands (3.000 Plätze) und dem Aasee im Südwesten, einem großen Freizeitareal.

Probleme mit dem Rad?

Hier bekommt ihr **Hinweise zur Pflege und Wartung** eures Rades. Für den Fall, dass ihr euch ein neues Fahrrad zulegen wollt, findet ihr hier bald eine kleine **Kaufhilfe**.

Mach mit!

Wie stellt ihr euch eine fahrradfreundliche Stadt vor? Eure Ideen könnt ihr im Rahmen der **Mach-Mit-Aktion** sprudeln lassen.

8. Grund fürs Radeln: Glück inklusive

Während du Fahrrad fährst, werden Glückshormone, die Endorphine, ausgeschüttet und du fühlst dich glücklicher. Wenn du im Auto sitzt, bewegt sich nur dieses und das körpereigene „Glücksdoping“ fällt aus.

NEWS
Juchui: Ihr radelt fleißig und nun haben wir auch noch die 5000-Teilnehmer-Marke geknackt! Weiter so! Anmeldungen sind noch bis Ende Juli möglich!

VCD Verkehrsclub Deutschland

BIOSPITZENKÖCHE

Auftraggeber:

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Briefing:

Vermittlung von Verbraucherinformationen zum ökologischen Landbau und zu weiteren Formen nachhaltiger Landwirtschaft. In den Verbrauchermedien.

Das heißt Fakten zu:

- Besonderheiten des ökologischen Landbaus und zu anderen Formen nachhaltiger Landwirtschaft,
- zu deren Produkten,
- deren Klima-, Umwelt-, Naturschutz- und Tierschutzeffekten,
- deren Bedeutung für die regionale Entwicklung sowie
- den Vorzügen einer gesunden und genussreichen Ernährung mit saisonalen und regionalen Bio-Produkten bzw. Produkten nachhaltiger Landwirtschaft

Die Informationsvermittlung soll über die Kochvereinigung BIOSpitzenköche erfolgen.

fairkehr

DIE AGENTUR

BIOspitzenköche: Einfach richtig genießen





Sie befinden sich hier: [Startseite](#)

Top Thema

Rezepte

Köche

Service

Presse

Top-Thema: Ernährung gegen die Kälte

Rezepte gegen die Kälte



BIOSpitzkoch Harald Hoppe beim Eisbaden

Man nehme einen Eispickel, schlage ein Loch in die Eisdecke eines zugefrorenen Sees und lasse sich bis zum Hals hinein gleiten. Dieses Rezept von BIOSpitzkoch Dr. Harald Hoppe sollten Ungeübte keinesfalls nachahmen, seine Ernährungstipps für kalte Wintertage schon: „Ein Faktor“, verrät Harald Hoppe „ist eine Kost mit Fisch, Quark und frischem Leinöl, die uns mit reichlich Omega-3-Fettsäuren versorgt.“ Er hat selbst verschiedene Ernährungsmethoden ausprobiert und am eigenen Leib festgestellt, dass diese besondere

Winterernährung nicht nur die Durchblutung seiner Hände und Füße verbessert, sondern auch den Muskelaufbau gefördert hat.

Mehr zur Eisschwimmer-WM in Riga und Rezepte gegen die Kälte finden Sie [hier](#).

Video: Ich bin BIOSpitzkoch weil ...

... Bio einfach besser schmeckt!

In unserem Video können Sie den BIOSpitzköchen einmal über die Schulter und auf's Schneidbrett schauen und von ihnen persönlich erfahren, warum Bio für sie mehr als eine Anbaumethode ist.

Suche

Mehr Infos

Hintergrund



► oekolandbau.de - Das Informationsportal zum ökologischen Landbau

Rezept der Woche

Besondere BIOMomente

► Lauch-Champignon-Pizza

Jetzt anmelden



Der Rezeptservice auf www.bio-spitzenkoeche.de

Jede Woche ein Bio-Spitzenrezept, kostenlos per Mail!

► Zur Anmeldung



BIO
Spitzenköche
Kochen. Genießen. Erleben.

Pastinaken-Spinatcremesuppe mit Rote Bete Chips
von BIO Spitzenkoch Dr. Harald Hoppe

Zutaten für 4 Personen:

- 2 kleine Petersilienwurzeln
- 350 g Blattspinat (frisch oder TK)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 EL Rapeseöl
- 1 TL Agaversirup
- Salt
- Pepper

Für die Rote-Bete-Chips:
1 Rote Bete
Kartoffel zum Fritieren in der Pfanne

Und so geht's:

Die Petersilienwurzeln, den Spinat, die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser oder Gemüsebrühe kochen lassen. Nach dem Kochen den Spinat pürieren, würzen und dann pürieren. Den restlichen Blattspinat dem Püree zugeben und mit ca. 2-3 EL kaltem Rapeseöl mit dem Püree abkühlen. Sofort servieren.

Das (un)komplizierte Weihnachtsmenü...

...der
BIO
Spitzenköche

STUDIO
KÖLN

Studios in NRW

► Studio Köln

Studio Köln

Wetter

Verkehrslage

Serien

Wir über uns

Studioleitung

Moderatoren

Team

Frequenzen

Sendezeiten

Anfahrt

Kontakt

Aktuell bei WDR.de

- west.art - Interview mit Matthias Bongard: "Kultur ist kein Luxusgut"
- Fotos - Peer Steinbrück feiert

Rezepte für ein (un-)kompliziertes Weihnachtsmenü



Viele lassen sich an Weihnachten eine fette Gans schmecken. Aber glutenfreie Plätzchen, Hackfüllung ohne Fleisch? Das soll ein Weihnachtsmenü sein? Ja, das ist eine schmackhafte Alternative - vor allem, wenn z.B. die Tochter Vegetarierin ist und Opa keine Laktose - also Milchzucker - verträgt. Dann ist

Kreativität gefragt. Und deshalb haben sich Spitzenköche aus der Region ein leckeres, Laktose-freies und fleischloses Menü ausgedacht. Kann das schmecken? Probieren Sie es aus!

Alle Rezepte im Überblick:

Bio
Spitzenköche
Kochen. Genießen. Erleben.

Carpaccio von Blumenkohl, Broccoli, rosa Champignons mit Granatapfelkernen und marinierten Kürbiswürfeln

[Hier geht es zum Rezept]

7 Tage Rückschau



Lokalzeit

7 Tage

► zur WDR-Mediathek

Krebbers Köln

Krebbers
Köln

► zu Krebbers Köln

Medizinzeit



Medizinzeit |

► zur Medizinzeit



Das etwas andere Weihnachtsmenu



Teil 1 ab
06.12.2011



ANZEIGE

Weihnachtsrezepte

Das ganz besondere Festtagsmenü der BIOSpitzenköche

Vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei und auch noch festlich und lecker? Kein Problem! Die Vereinigung der BIOSpitzenköche kreiert ein köstlich unkompliziertes Weihnachtsmenü für Gäste mit besonderen Ernährungsgewohnheiten.



Foto: BIOSpitzenköche © BLE, Born

Krisenherd Weihnachtsmenü

Georg isst kein Fleisch, Sandra verträgt keine Milchprodukte und Martha muss auf alles mit glutenhaltigem Getreide verzichten. Nicht einfach für Freunde und Familie ein festliches Menü zu kochen, das nicht nur allen schmeckt, sondern auch unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten berücksichtigt. Ein weihnachtlich duftendes Festessen, vegetarisch, gluten- und laktosefrei und auch noch richtig lecker? Eine willkommene Herausforderung für die BIOSpitzenköche!

>> Hier geht's zu den BIOSpitzen-Rezepten für das ganz besondere Festtagsmenü der BIOSpitzenköche!



Alles über die BIOSpitzenköche



Anzeige
Kochabend gewinnen!
Gewinnen Sie einen Kochabend mit einem BIOSpitzenkoch.
[Jetzt teilnehmen](#)



Anzeige
Das Festtagsmenü der BIOSpitzenköche
Die BIOSpitzenköche haben ein köstliches Festtagsmenü kreiert.
[Zum Festtagsmenü](#)

Zusammenfassung

Grenzen im Kopf können mit Kampagnen überwunden werden!

Man muss sie nur richtig machen

Satteln Sie auf!

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Kontakt

fairkehr GmbH

Niebuhrstraße 16b

53113 Bonn

Tel. 0228 985 85-45

Fax 0228 985 85-50

redaktion@fairkehr.de

www.fairkehr.de / www.kopf-an.de