

Ein Projekt für unsere Umwelt

FRÜSCH VO HIE



Sarina Nyffenegger
Anja Gerber

Lernende Floristinnen im
zweiten Lehrjahr, IDM Thun

25.03.2024

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort.....	2
2. Zeitplanung.....	3
3. Ernährungsjournal Sarina	4
4. Ernährungsjournal Anja.....	5
5. Unsere Co2 Berechnung	6
6. Regionalität und Saisonalität	7
8. Tipps beim Einkauf von regionalen und saisonalen Produkten.....	9
9. Rückblick Sarina	10
10. Rückblick Anja	11
11. Eigenständigkeitserklärung	12
12. Abbildungsverzeichnis	13
13. Quellenverzeichnis	13

1. Vorwort

Zum Beginn dieser Arbeit möchten wir nun kurz unsere Ziele und Erwartungen an dieses Selbstexperiment festhalten. Wir beide interessieren uns sehr für das Thema Nachhaltigkeit, dort spielt Saisonalität wie auch Regionalität eine wichtige Rolle. Deshalb möchten wir genau diese Themen vertieft erkundigen und uns direkt damit auseinandersetzen. In einem Selbstexperiment werden wir uns eine Woche lang vegetarisch ernähren. Zudem werden wir nur Lebensmittel mit Schweizer Herkunft konsumieren. Wir sind gespannt auf diese Erfahrung und freuen uns nun auf das Selbstexperiment.

2. Zeitplanung

Was?	Arbeitsaufwand?	Bis wann?
Besprechung, Arbeitsaufteilung	30 min	4. März
Titelblatt, Zeitplanung, Vorwort, Fragen Interview	1 h	18. März
Interview durchführen	20 min	13. März
Durchführung Selbstexperiment / Ernährungsjournal	Pro Tag 15 min	17. März
Auswertung Selbstexperiment	1 h	21. März
Tipps und Tricks erarbeiten	30 min	21. März
Reflexion	30 min	24. März
Quellenangabe	15 min	24. März
Korrekturen / Überarbeitung	30 min	24. März
Abgabe Projekt		25. März

Unser Ziel ist es, diesen Zeitplan möglichst gut einzuhalten. Es wird uns hilfreich sein, wenn wir uns jeden Montag kurz absprechen, was die nächste Woche ansteht. Wir haben uns bewusst dazu entschieden, das Selbstexperiment jeden Tag kurz festzuhalten, denn so ist die ganze Arbeit auf die Woche verteilt. Um am Schluss die Überarbeitung möglichst kurz zu halten, klären wir zu Beginn ab, wie das Dokument formatiert wird.

3. Ernährungsjournal Sarina

Montag, 11.3.24

Am ersten Tag des Selbstexperimentes ass ich zum Morgenessen ein Schokoladen Joghurt und Brot aus eigener Herstellung. Zudem trank ich ein Glas Milch. Am Mittag in der Schule bestellte ich in der Mensa eine Portion Pommes frites. Zum Abendessen gab es Pastetli mit einer Pilzrahmsauce. Die Pilze kamen aus der Schweiz und die Pastetli aus einer regionalen Bäckerei.

Dienstag, 12.3.24

Da mein Morgenessen immer gleich aussieht, werde ich dieses nicht jeden Tag separat erwähnen. An diesem Mittag machte ich mir ein kleines Raclette mit Käse von der Nachbars Käserei. Dazu ass ich Kartoffeln von einem regionalen Hofladen. Zusätzlich genoss ich das Zucchetti süss - sauer, welches wir letzten Sommer selbst produziert haben. Zum Abendessen gab es Nudeln mit gehobeltem Käse.



Abbildung 1

Mittwoch, 13.3.24

Mein Mittagessen bestand aus einem Rollgersten Eintopf mit Lauch, welchen wir zuhause im Garten geerntet haben. Am Abend traf ich mich mit Anja im Restaurant, um unser Interview für dieses Projekt durchzuführen. Wir genossen ein vegetarisches Menü mit Gemüse und Frühlingsrollen.

Donnerstag, 14.3.24

Zum Mittagessen gab es heute panierte Fischfilets und Salzkartoffeln. Beide Zutaten kommen aus der lokalen Metzgerei und dem Hofladen. Dazu gab es grünen und Randen Salat. Zum Abendessen war ich an einem Geburtstag eingeladen. Da gab es Pastetli mit Brätkugeln. Da merkte ich, dass es sehr schwierig ist, das Selbstexperiment einzuhalten, wenn man nicht zu Hause ist. So kam es das ich bereits am Donnerstag wieder das erste Fleisch ass.



Abbildung 2

Freitag, 15.3.24

Heute gab es zum Mittagessen einen Gemüsekuchen mit Wirz und Karotten. Dazu gab es eine Portion Salat. Dies war zusammen mit dem Wirz ein sehr saisonales Winterrezept. Am Abend war ich unterwegs, da die Hauptversammlung unseres Vereines stattfand. Wie alle Jahre gab es zum Abschluss Schweinswürste mit Brot. Auch hier fand ich es sehr schwierig, einfach nichts zu essen, weshalb ich auch an diesem Tag wieder Fleisch ass.

Samstag, 16.3.24

Zum Mittagessen kaufte ich mir heute ein Sandwich. In der regionalen Bäckerei gab es leider nur noch Mozzarella, Tomaten oder Fleisch Sandwich. Da ich der Meinung bin, dass ich jetzt definitiv keine Tomaten essen möchte, entschied ich mich für das Fleisch Sandwich. Zum Abendessen gab es Spaghetti mit selbstgemachter Tomatensauce, aus dem letzten Sommer.

Sonntag, 17.3.24

Heute war ich wieder an einem Geburtstag eingeladen. Da gab es ein grosses Buffet mit Grillfleisch, Salat und Risotto. Auch hier habe ich beim Fleisch nicht widerstehen können. Jedoch habe ich darauf geachtet, kein Tomaten - und Gurken Salat zu essen.

4. Ernährungsjournal Anja

Montag, 11.03.2024

Am ersten Tag unseres Experimentes habe ich zum Frühstück, so wie jeden Tag, ein Müsli mit Hafermilch gegessen und dazu einen Kaffee genossen. Ich trinke kaum normale Kuhmilch, denn davon bekomme ich leider häufig Bauchschmerzen. Deshalb setze ich auf Schweizer Hafermilch. Zum Mittagessen genoss ich in der Schulkantine eine Portion Pommes und zum Abendessen habe ich Brot mit Hüttenkäse und Bärlauch gegessen. Den Bärlauch habe ich übrigens direkt vor unserer Haustür, selbst gesammelt.

Dienstag, 12.03.2024

Auch dieser Tag startet, wie gewohnt mit Müsli und Kaffee. Zum Mittagessen gab es Nudeln, welche im Nachbarsdorf produziert wurden. Dazu habe ich Blattsalat und verschiedenes Gemüse, aus dem eigenen Garten, gegessen. Zum Abendessen gab es Spiegeleier von unseren eigenen Hühnern, auf den Speck konnte ich gut verzichten. Ich hatte bisher nie gross das Verlangen unbedingt Fleisch essen zu müssen.

Mittwoch, 13.03.2024

Nach dem Täglichen Frühstück startete ich gut in meinen Tag. An diesem Mittwoch hatte ich Frühdienst, dass bedeutet für mich das ich einen kurzen Mittag mache und im Geschäft bleibe. Da habe ich dann ein Käsesandwich aus der Dorfbäckerei gegessen. Zum Abendessen habe ich mich mit Sarina im Restaurant verabredet. Wir genossen beide ein Vegi-Menü, bestehend aus Frühlingsrollen und Gemüse.

Donnerstag, 14.03.2024

Wie jeden anderen Tag auch habe ich mein Frühstück gegessen und ging zur Arbeit. Zu Mittag habe ich mein absolutes Lieblingessen gegessen. Nämlich „Chnöpfli mit Tomatensauce“. Die Chnöpfli bestehen aus den Eiern von unseren eigenen Hühnern und die Tomatensauce aus den eigenen Tomaten von letztem Jahr. Zum Abendessen gab es Resten vom Mittag, welche ich in der Bratpfanne kurz gewärmt habe.

Freitag, 15.03.2024

Auch am Freitag habe ich mein Müsli mit dem Kaffee zu Frühstück genossen. Zum Mittagessen gab es Raclette aus der Dorfkäserei und dazu Kartoffeln vom Nachbar. Am Abend habe ich ein Joghurt gegessen.

Samstag, 16.03.2024

Am Samstag aß ich mein tägliches Frühstück und am Mittag habe ich mir in der Mikrowelle eine Portion Hörnli mit eigener Tomatensauce gewärmt. Zum Abendessen gab es für mich ein kleines Käsesandwich.

Sonntag, 17.03.2024

Schon sind wir am letzten Tag unseres Selbstexperimentes und somit auch beim letzten Frühstück dieser Woche, angelangt. Dieses bestand, nicht wie gewohnt, aus Müsli und einem Kaffee. Denn wir gingen Brunchen. Dass war für mich eine kleine Herausforderung, denn ich liebe die große Auswahl am Buffet, diese war aber deutlich kleiner, als ich mich erkundigte welche Lebensmittel aus der Schweiz kommen.

Das letzte Abendessen dieser Woche bestand aus einer leckeren Lauchsuppe.



Abbildung 3

5. Unsere Co2 Berechnung

Leider ist es nicht sehr leicht eine konkrete Co2 Berechnung aufzustellen, welche zu hundert Prozent verbindlich ist. Deshalb gehen wir in folgender Rechnung von aktuellen Zahlen aus, welche im Jahr 2023 von der Zeitung "Schweizer Bauer" veröffentlicht wurden.

Die Schweizer Bevölkerung isst durchschnittlich 780Gramm Fleisch pro Woche. Diese 780Gramm Fleisch verursachen **4,28kg Co2**, welche wir in dieser Woche, durch den Verzicht auf unseren täglichen Fleischkonsum einsparen konnten.

Da wir aber nicht nur auf Fleisch verzichtet haben, sondern auch auf Regionalität und Saisonalität geachtet haben konnten wir dort auch sehr viel einsparen. Jedoch ist es fast unmöglich hierzu eine Rechnung aufzustellen, denn die genaue Herkunft, Produktion und der Transportweg von jedem einzelnen Lebensmittel kennen wir leider nicht. Was wir aber herausgefunden haben ist, dass es enorm ist, wie viel Co2 ausgestoßen wird, nur damit wir hier zu jeder Jahreszeit fast jedes Lebensmittel im Supermarkt kaufen können!

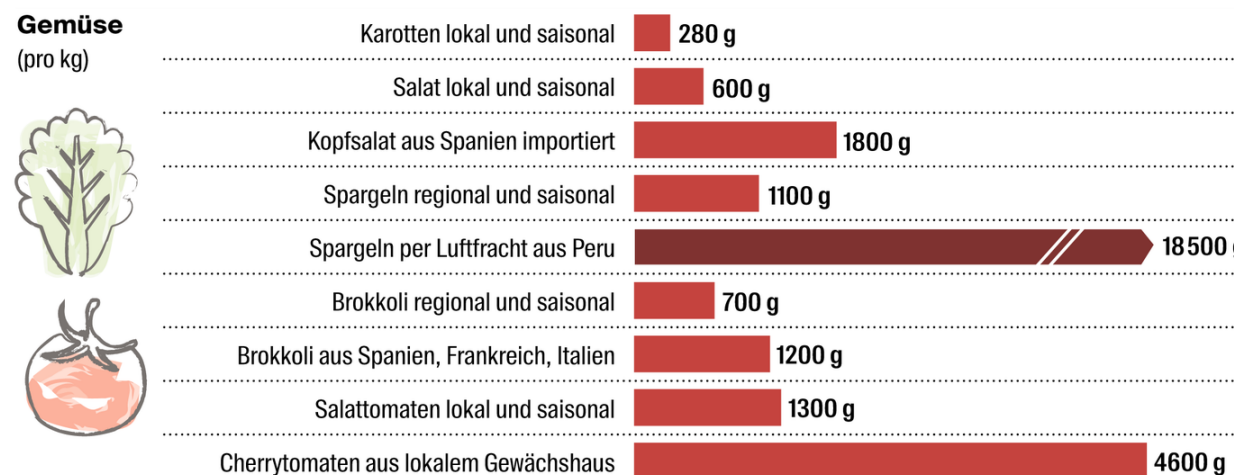


Abbildung 4

Hier eine Grafik, welche unsere Feststellung bestätigt. Diese Grafik stammt aus einem Artikel vom St.Galler-Tagblatt, aus dem Jahr 2022

6. Regionalität und Saisonalität

In dieser Woche beschäftigten wir uns nebst dem Fleischkonsum auch mit der Regionalität und Saisonalität von Produkten. Eine genaue Berechnung von den Lebensmitteln, welche wir gegessen haben, zu machen ist sehr schwierig. Deshalb haben wir uns dazu entschieden ein konkretes Beispiel aufzuzeigen.

Wir haben uns mit der Reis Produktion genauer auseinandergesetzt. Wir fanden heraus, dass die Herstellung eines Kilogramms Reis mehr als **6 Kg CO₂** verursacht. Im Vergleich: Um ein Kilogramm Kartoffeln herzustellen, wird **0,62 kg CO₂** verursacht.

Die Produktion von Reis bei einem Nassreisanbau ist für die Umwelt sehr schädlich, nicht nur wegen dem CO₂. Denn um ein Kilogramm Reis zu produzieren, wird 3000 bis 5000 Liter Wasser benötigt. Oftmals ist das Wasser in den trockenen Regionen sehr knapp. Somit müssen die Reisfelder künstlich bewässert werden, was den Grundwasserspiegeln sinken lässt. Nebstdem gedeihen unter Wasser Mikroorganismen, welche Pflanzenreste zersetzen. Dadurch wird Methan gebildet und freigesetzt. Dabei haben wir erstaunliches festgestellt:

17% des weltweiten Methan Ausstosses wird durch den Reisanbau verursacht.

Um auf das klimaschädliche Reis zu verzichten, kann auf eine Alternative gewechselt werden. Dabei ist die Rollgerste, welche hauptsächlich in Graubünden produziert, wird eine sehr gute Lösung.



Abbildung 5

7. Interview mit der Köchin Nicole Wüthrich

Am Mittwoch, 13. März 2024 statteten wir dem Restaurant Sternen Neumühle, in Zollbrück, einen Besuch ab. Wir wollten die Vegi-Menüs testen und uns erkundigen, ob diese in einem ländlichen Restaurant überhaupt bestellt werden? Um diese Fragen zu klären haben wir uns bereits im Vorfeld Telefonisch angemeldet und einen Termin mit der Köchin Nicole Wüthrich vereinbart. Im Restaurant angekommen wurden wir herzlich von einem sehr netten Servicepersonal in Empfang genommen und zum Tisch gebracht. Wir freuten uns riesig auf dieses Abendessen. Als uns die Speisekarte gebracht wurde, waren wir sehr gespannt was uns nun erwartete. Von den vielen Menüs, die uns zur Auswahl standen, entschieden wir uns für die Frühlingsrollen mit verschiedenem Gemüse. Nicht lange Zeit später wurde uns auch schon das Essen zu Tisch gebracht und wir haben unser Vegi Menü genossen. Dabei haben wir uns einige Fragen gestellt, ist die Tomate, welche den Tellerrand zierte, wirklich genau jetzt passend? Denn auf der Winterspeisekarte wird einem eine Regionale und vor allem Saisonale Küche versprochen.

Um genau solche Fragen zu klären, kam kurz nach unserem Essen, die Köchin Nicole Wüthrich zu uns an den Tisch. Wir hatten einige Fragen an sie, welche wir vorbereitet mitgebracht haben. Das Gespräch startete sehr locker und wir haben uns gleich von Beginn an darauf geeinigt uns per „Du“ anzusprechen.

Wir haben die Köchin als erstes gefragt, ob sie sich kurz vorstellen mag. Sie antwortete mit einem Schmunzeln im Gesicht, sie sei Nicole, Köchin EFZ und arbeitet bereits seit vier Jahren im Restaurant Sternen Neumühle.

Unsere nächste Frage bezog sich nun auf die Winter-Speisekarte, welche gerade vor uns lag. Wir wollten wissen, ob hier im Restaurant saisonal und regional gekocht wird. Darauf nahm Nicole gleich Bezug auf die Speisekarte. Es werde sehr auf die Saison geachtet, die Speisekarte ändert sich zu jeder Jahreszeit. Außerdem wird darauf geachtet, dass die Lebensmittel aus der Region stammen und von Familienbetrieben kommen und nicht von Großkonzernen. Auch die Gäste Fragen oft nach, woher die Zutaten der Gerichte herkommen, da gleich neben den Sternen eine Metzgerei ist, wird jedoch häufig nur nach der Herkunft des Gemüses oder der Früchte gefragt. Die Frage, welche sich die Köchin aber am meisten anhören muss, ist bezogen auf verschiedenste Allergien. Wie lange der Sternen bereits Vegi-Menüs auf der Speisekarte anbietet konnte uns Nicole leider nicht beantworten. Die Nachfrage solcher Menüs steigt aber auf jeden Fall an und es werden Täglich Vegi Menüs bestellt, die Menge der Menüs schwankt von Tag zu Tag. Unsere letzte Frage an die Köchin Nicole war, wie es wohl in der Zukunft aussehen könnte. Wird die Nachfrage für Vegi-Menüs oder andere alternativen Tierprodukte ansteigen? Nicole denkt, dass die Nachfrage auf jeden Fall ansteigen wird. Vor allem die verschiedensten Allergien werden immer häufiger ein Thema sein.

Wir bedanken uns herzlich für die Zeit und die großartigen Antworten, welche wir von der Köchin Nicole bekommen haben.



Abbildung 6



8. Tipps beim Einkauf von regionalen und saisonalen Produkten

- Beim Einkauf von Gemüse und Früchte, kann meist auf das Preisschild geachtet werden, um die Herkunft ausfindig zu machen.
- Um genaue Informationen über die Herkunft zu erhalten, kann beim Verkaufspersonal nachgefragt werden.
- Es ist sehr empfehlenswert, auf die genaue Herkunft zu achten. Denn regional heisst nicht immer direkt vom Dorf oder der nahen Umgebung.
- Um sicher zu stellen, dass die Produkte aus der Region stammen, sollte vermehrt im Hofladen eingekauft werden.
- Bei einem langen Anfahrtsweg zum Hofladen, gibt es auch die Möglichkeit regelmässige Gemüse -und Fruchttaschen nach Hause zu bestellen.
- Während des Einkaufes, sollte immer der Saisonplan im Hinterkopf sein.
- Um saisonal einzukaufen, sollte man lernen Neues auszuprobieren. Es gibt nämlich auch im Winter ein grosses Angebot an regionalem Gemüse.
- Besonders beim gefrorenen Gemüse sollte die Verpackung genau angeschaut werden. Denn oftmals hat dieses Gemüse keine Schweizer Herkunft.



Abbildung 86

9. Rückblick Sarina

Ich fand unsere Teamarbeit ist uns sehr gut gelungen. Wir konnten von Beginn an eine gute Arbeitsaufteilung machen. Zudem erarbeiteten wir zusammen einen Zeitplan, damit wir wissen, bis wann alles erledigt ist. Danach ging es auch schon an unser Selbstexperiment. Wie bereits ersichtlich war, haben wir uns dazu entschieden eine Woche kein Fleisch zu essen und uns möglichst saisonal und regional zu ernähren. Eine Woche kein Fleisch zu essen fand ich für mich eine grosse Herausforderung, da ich es mir gewohnt bin täglich ein bis zwei Portionen Fleisch zu konsumieren. Leider ass ich dann bereits am Donnerstag das erste Mal Fleisch. Dabei merkte ich sehr schnell, dass es schwierig ist, an einem Anlass auf Fleisch zu verzichten. Zu Hause fand ich es deutlich einfacher, da ich selbst bestimmen konnte, was ich essen und kochen möchte.

Hingegen beim saisonalen Essen fand ich es viel einfacher das Experiment einzuhalten, da ich es mir gewohnt bin, möglichst nur Gemüse und Obst aus der Schweiz zu essen, welches gerade Saison hat. Es ist mir nach wie vor sehr wichtig nur saisonales einzukaufen.

Das Ziel mich möglichst regional zu ernähren fand ich sehr schwierig zu definieren. Meiner Meinung nach ist es nicht möglich sich komplett regional zu ernähren. Denn so wäre es zum Beispiel nicht mehr möglich Schokolade zu essen oder Kaffee zu trinken, da die Kaffee Bohnen nicht aus der Schweiz stammen. Ich war zudem sehr erstaunt, wie viele Produkte nicht in der Schweiz produziert oder hergestellt werden. Deshalb finde ich es wichtig, besonders bei tierischen Produkten, Obst und Gemüse auf regionale Herkunft zu achten. Dieses Ziel konnte ich sehr gut einhalten, denn ich kaufe oftmals in der Dorfmetzgerei ein und kaufe Gemüse und Obst entweder im Hofladen ein, oder schaue, dass es in der Schweiz angebaut wurde. Zudem haben wir zuhause einen großen Garten, weshalb der größte Teil vom Gemüse aus eigener Produktion stammt.

Mein Fazit dazu ist, das ich das Selbstexperiment leider nicht bestanden habe, da ich nicht alle Ziele erreichen konnte. Meine Erkenntnis daraus ist aber, dass ich zwischen durch sehr gut auf Fleisch verzichten kann und versuchen werden, einen Tag fleischlos zu essen. Zudem habe ich durch dieses Projekt wieder gelernt, die Fleischprodukte wieder mehr wertzuschätzen.

In Bezug auf die schriftliche Arbeit habe ich für mich festgestellt, dass ich es wirklich sehr wichtig finde, im Team genau abzuklären wie das Ganze erarbeitet wird. Meiner Meinung nach sollten wir bei der Abschluss VA die Planung viel detaillierter erarbeiten, damit wir am Schluss nicht in Zeitnot geraten. Ich fand es sehr gut, dass wir uns dazu entschieden haben das Dokument so einzurichten, das wir beide gleichzeitig am selben Dokument arbeiten konnten. Ich denke, dies werden wir an der VA auch wieder anwenden.

10. Rückblick Anja

Ich habe mich schon beim ersten Mal, als ich von dieser Arbeit gehört habe, sehr gefreut. Denn ich finde diesen Themenbereich sehr wichtig und interessant. Außerdem finde ich es eine gute Übung zur bevorstehenden VA, welche wir schon bald schreiben werden. Die gemeinsame Arbeit mit Sarina hat gut funktioniert, denn wir haben von Anfang an einen Zeitplan erstellt und konnten uns somit viel Stress ersparen.

Der eigentliche Selbstversuch war für mich erstaunlicherweise nicht sehr herausfordernd. Ich habe die ganze Woche problemlos auf Fleisch verzichtet und hatte nie das Verlangen oder gar Lust auf Fleisch. Deshalb habe ich beschlossen auch in Zukunft weniger Fleisch zu essen oder wenigstens auf die Herkunft und die Labels zu achten. Denn diese sind oft aussagekräftig und für mich persönlich sehr wichtig.

Was mir in dieser Woche allerdings auch aufgefallen ist, ist mein Konsum von ungesunden Süßigkeiten. Auf diese musste ich nämlich leider sehr oft verzichten, denn leider werden Süßigkeiten häufig nicht in der Schweiz produziert und waren für mich somit tabu. Was mir auch etwas schwergefallen ist, war die genaue Definition von „Schweizer Lebensmittel“. Ist ein Kaffee, welcher in der Schweiz produziert wurde, ein Schweizer Produkt? Denn Kaffeebohnen wachsen hier bekanntlich nicht. So gesehen wäre es schon fast unmöglich sich nur von Produkten zu ernähren, welche zu einhundert Prozent nur von hier stammen. Denn ich habe schon bei ganz alltäglichem Lebensmittel gestaunt, woher diese teilweise kommen. Mir wurde auch wieder einmal mehr bewusst, wie groß die Auswahl an verschiedensten Lebensmitteln im Supermarkt überhaupt ist. Hier habe ich mich teilweise gefragt, ob diese überhaupt nötig ist. Denn ich sehe es nicht ein, dass im Winter Treibhäuser in anderen Ländern beheizt werden. Nur damit ich hier für wenig Geld eine Tomate kaufen kann, welche bei uns erst in den wärmeren Monaten wächst. Dank dieser Arbeit habe ich nun eine etwas andere Hinsicht auf das Thema, Regionalität und Saisonalität erhalten.

Zu meinem Persönlichen Fazit kann ich sagen das ich stolz auf mich bin, kein Fleisch gegessen zu haben. Jedoch bin ich auch erstaunt wie viele Lebensmittel ich fast täglich konsumiere, die nicht aus der Schweiz kommen. Ich denke in dieser Hinsicht könnte ich auf jeden Fall noch einiges verbessern. Denn die Herkunft der Lebensmittel ist ein sehr wichtiger Punkt, auch auf unseren Co2 Fußabdruck bezogen. Mir persönlich wurde durch diese Arbeit wieder einmal mehr bewusst wie gut es uns hier überhaupt geht und dass wir das mehr schätzen sollten! Mein größtes Privileg ist, dass wir zu Hause zu einem großen Teil Selbstversorger sind.

11. Eigenständigkeitserklärung

Wir erklären hiermit, dass wir diese Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen verwendet haben, auch die Verwendung von KI – Tools haben wir lückenlos deklariert. Alle Texte und Bilder stammen von uns, sofern nicht anders gekennzeichnet. Weiter bestätigen wir, dass diese Arbeit nicht ganz oder teilweise bereits in einer anderen schriftlichen Arbeit bearbeitet oder anderswo veröffentlicht wurde.

Ort, Datum	Anja Gerber	Sarina Nyffenegger
Freitag, 25. März 2024		

12. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1

Eigenes Bild

Abbildung 2

Eigenes Bild

Abbildung 3

Eigenes Bild

Abbildung 4

<https://www.tagblatt.ch/leben/bier-birne-oder-brie-wie-viel-co2-steckt-in-unseren-nahrungsmitteln-ld.2251461>

Abbildung 5

<https://www.transgen.de/datenbank/1981.reis.html>

Abbildung 6

<https://www.lauperswil.ch/freizeit/essen-trinken>

Abbildung 7

<https://www.sternen-zollbrueck.ch/>

Abbildung 8

<https://blog.energiedienst.de/saisonal-einkaufen/>

13. Quellenverzeichnis

<https://www.tagblatt.ch/leben/bier-birne-oder-brie-wie-viel-co2-steckt-in-unseren-nahrungsmitteln-ld.2251461>

<https://www.pflanzenforschung.de/de/pflanzenwissen/journal/schon-gewusst-klimakiller-reis>