

STEPS 2025

Familienkalender
für eine
nachhaltige
Zukunft



AUF EINEN BLICK FERIEN- UND SAISONKALENDER

Schulferien 2025¹

Land	Weihnachten 2024/2025	Winter 2025	Ostern/Frühjahr 2025	Himmelfahrt/ Pfingsten 2025	Sommer 2025	Herbst 2025	Weihnachten 2025/2026
Baden-Württemberg	23.12.-04.01.	-	14.04.-26.04.	10.06.-20.06.	31.07.-13.08.	27.10.-31.10.	22.12.-05.01.
Bayern	23.12.-03.01.	03.03.-07.03.	14.04.-25.04.	10.06.-20.06.	06.08/ 04.08.-15.09.	03.11.-07.11.	22.12.-05.01.
Berlin	23.12.-31.12.	03.02.-08.02.	14.-25.04./02.05.	30.05./10.06.	24.07.-06.08.	30.10.-01.11.	22.12.-02.01.
Brandenburg	23.12.-31.12.	03.02.-08.02.	14.04.-25.04.	10.06.	24.07.-06.08.	30.10.-01.11.	22.12.-02.01.
Bremen	23.12.-04.01.	03.02.-04.02.	07.-29.04./20.04/ 02.05.	30.05./10.06.	03.07.-13.08.	13.10.-25.10.	22.12.-05.01.
Hamburg	23.12.-03.01.	31.01.	10.-21.03./02.05.	20.05.-30.05.	24.07.-03.08.	30.10.-31.10.	17.12.-02.01.
Hessen	23.12.-10.01.	-	07.04.-21.04.	-	07.07.-15.08.	06.10.-18.10.	22.12.-02.01.
Mecklenburg-Vorpommern	23.12.-06.01.	03.02.-14.02.	14.04.-21.04.	30.05./06.-10.06.	28.07.-06.08.	02.10./00.-15.10/ 01.11.	22.12.-05.01.
Niedersachsen	23.12.-04.01.	03.02.-04.02.	07.-30.04./30.04/ 02.05.	30.05./10.06.	03.07.-13.08.	13.10.-25.10.	22.12.-05.01.
Nordrhein-Westfalen	23.12.-06.01.	-	14.04.-26.04.	10.06.	14.07.-26.08.	13.10.-25.10.	22.12.-05.01.
Rheinland-Pfalz	23.12.-08.01.	-	14.04.-25.04.	-	07.07.-15.08.	13.10.-24.10.	22.12.-07.01.
Saarland	23.12.-03.01.	24.02.-04.03.	14.04.-25.04.	-	07.07.-14.08.	13.10.-24.10.	22.12.-02.01.
Sachsen	23.12.-03.01.	17.02.-01.03.	18.04.-25.04.	30.05.	28.06.-08.08.	06.10.-18.10.	22.12.-02.01.
Sachsen-Anhalt	23.12.-04.01.	27.01.-31.01.	07.04.-19.04.	30.05.	28.06.-08.08.	13.10.-25.10.	22.12.-05.01.
Schleswig-Holstein*	19.12.-07.01.	-	11.04.-25.04.	30.05.	28.07.-06.08.	20.10.-30.10.	19.12.-06.01.
Thüringen	23.12.-03.01.	03.02.-08.02.	07.04.-19.04.	30.05.	28.06.-08.08.	06.10.-18.10.	22.12.-03.01.

* Angegaben sind jeweils der erste und letzte Feiertag; nachträgliche Änderungen einzelner Länder sind vorbehalten.

Stand: 17.05.2023

¹ Auf den Inseln Sylt, Föhr, Amrum und Helgoland sowie den Heiligen gelten Sonderregelungen.

Saisonkalender

Mit unserem Saisonkalender sehen Sie, wann welches Gemüse und Obst in Deutschland aus dem Lager oder dem Gewächshaus kommt und welches aus heimischem Freilandanbau stammt. Plant eure Gerichte mit saisonalem Gemüse und Obst. So bekommt ihr gute Ware aus der Region und schont zusätzlich das Klima.

Gemüse	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Auberginen												
Blumenkohl												
Champignons	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Eisbergsalat												
Erbsen												
Feldsalat	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kartoffeln	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Paprika												
Radieschen			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Salatgurken												
Spargel	●	●										
Spinat												
Tomaten												
Obst												
Apfel	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Erdbeeren												
Pflirsche												
Rhabarber												
Süßkirschen												
Wassermelonen												
Zwetschgen												

○ aus Lagerung ● aus Freilandanbau ● aus dem Gewächshaus

IMPRESSUM

Herausgeber: Inma Zeit & Bild GmbH, Putzbrunnen Str. 39, 85521 Ottobrunn, T +49 6221 9013-0.

F +49 6221 9013-41, zeit-bild@trumit.de, kalender@trumit.de

Projektleitung: Andreas Becker

Berater: Selim Köhler, Ingo Wissendanner

Bildnachweise: Titel - stock.adobe.com, rudu2019/mozZz/flashmovie, Composing: trumit

GmbH, Kopfbilder - stock.adobe.com, [Jan [Jan], mkhal/cheremkin (Feb.), Alex_RU (Mrz.), black-

diamond07 (Apr.), Crow.photostudio (Mai), keferpa_kunz, Christopher Klein (Ju.), paridil_dream

(Aug.), Jukov studio (Sept.), rhbeier (Okt.), spainier_vfx (Nov.), Antonuk (Dez.), Randspalten - stock

adobe.com, michaeljung (Jan.), chika_milan (Feb.), vashphoto (Mrz.), beateioff (Apr.), luckybuis-

ness (Mai), hedphog66 (Jun.), Lavi, Luka Beckrabbić (Juli), Yashchuk Olena (Dez.), Dutar

(Okt.), gooduid (Nov.), Tiko (Dez.)/Rezeptbilder - Antje Plewinski, Berlin (Jan.), Teubner Foodfoto

GmbH & Co. KG, Pussen (Feb. bis Dez.)

Layout & Design: trumit GmbH

Druck: te Neues Druckereigesellschaft mbH + Co KG, Kempten

© Platzhalter für Link f Platzhalter für Link facebook



Dieser Kalender ist auf umweltfreundlichem FSC-zertifiziertem Papier gedruckt. Das Label des Forest Stewardship Council® (FSC) garantiert, dass bei der Produktion Material aus FSC-zertifiziertem Wald und/oder Recyclingmaterial aus anderen kontrollierten Quellen verwendet wurde.



FEBRUAR

KW	1 SA	2 SO	3 MO	4 DI	5 MI	6 DO	7 FR	8 SA	9 SO	10 MO	11 DI	12 MI	13 DO	14 FR	15 SA	16 SO	17 MO	18 DI	19 MI	20 DO	21 FR	22 SA	23 SO	24 MO	25 DI	26 MI	27 DO	28 FR
														Valentinstag														

Kommt nicht in die Tüte

Wir verstehen, Sie führen bereits ein nachhaltiges Leben. Mit Stoffbeutel im Supermarkt, regionalen Produkten auf dem Markt, Bahn statt Flieger, weniger Fleisch. Sehr loblich. Aber wissen Sie was? Da geht noch mehr. Wie viel mehr, wollen Sie wissen? Dann finden Sie es heraus: Hier eine ganze Kalenderseite voller Tipps für Plastikjäger und Klimaschützer.



Kleine Schritte:

Noch ein Glas? Lebensmittel wie Milch oder Joghurt gibt es mittlerweile im **CLIO**. Lassen Sie Plastikprodukte einfach im Regal stehen.

Putzen ohne Keule: Der Frühjahrsputz geht auch ohne Chemiekeulen in Plastikflaschen! Bei schmierigen Fenstern helfen Essig, Spiritus, Natron oder Zitronensaft im Putzwasser. Verkalkte Fliesen und Armaturen lassen sich mit einem Schuss Essigessenz oder Zitronensäure im Wasser reinigen. Time to shine!

Völlig losgelöst! Kaufen Sie Obst und Gemüse **LOSE** im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt. Gute Alternative: Ein Abo für eine der vielen Bio-Kisten, die regionale Produkte nach Hause liefern.

Nicht ohne meine Dose! Nehmen Sie eigene Beutel, Dosengefäße oder Boxen mit zum Einkaufen. So spart man beim Bäcker, Fleischer und an der Käsetheke unnötiges **Verpackungsmaterial**.

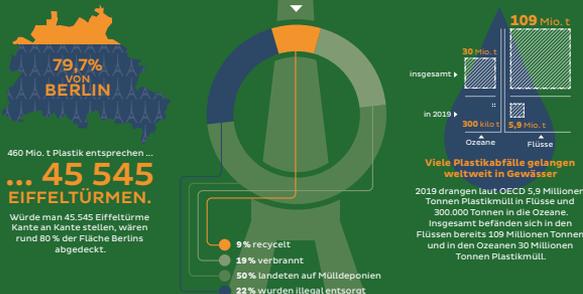
WILLKOMMEN AUF PLANET PLASTIK

Plastikmüll ist das größte Problem in der globalen Plastikkrise. Ob in Flüssen, an Land oder in den Weltmeeren, enorme Mengen von Plastikabfall verschmutzen bereits den gesamten Planeten.



So ein Müll!

2019 sind weltweit 460 Millionen Tonnen Plastik produziert worden (OECD). Das entspricht dem Gewicht von **45 545 Eiffeltürmen**. Was ist aus dieser unfassbaren Menge Plastik geworden?



18,6 Millionen Tonnen

Zusammen produzieren die Deutschen jedes Jahr 18,6 Millionen Tonnen Verpackungsmüll, wie Zahlen des Umweltbundesamts belegen. Eine unfassbar hohe Zahl. Deshalb: **Ertelen Sie dem Verpackungsmüll eine Abfuhr!**



Nachhaltige Linkliste:

Mikroplastik
Wie viel Mikroplastik steckt in dem Produkt drin? Antwort liefert die App „Code-check“. Infos unter: www.code-check.info

Unverpackt-Läden
Eine Karte der Unverpackt-Läden und einige Onlineshops gibt es auf der Website von Utopia: www.utopia.de/ratgeber/verpackungsfreier-supermarkt/

Nachhaltige Produkte
Für Heim und Garten: www.avocadostore.de
Reiniger selbst herstellen! Dann bitte so: www.sauberkasten.com

Recup statt Pappe und Plastik
Eine App zeigt, welche Cafés und Restaurants bereits Partner des ausgelagerten Pfandsystems für Coffee-to-go sind: www.recup.de

Kleine Apfelstrudel mit Vanilleeis

(4 Portionen) 50g Mandelblätter - 2 Äpfel (je ca. 200g), 1 TL Zitronensaft, 50g Cranberries, 40g Zucker, 1/2 TL Zimt - 1/2 P. Strudelteig, aus dem Kühleigel, 2 EL flüssige Butter, 4 Zwiebelke - Puderzucker - 4 Kugeln Vanilleeis

Mandelblätter in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen - Äpfel grob raspeln und sofort mit Zitronensaft vermischen. Cranberries, Zucker und Zimt dazugeben - Strudelteig in 4 Portionen teilen, auf ein Geschirrtuch legen und mit der Hälfte der Butter bestreichen. Zwischenzeitlich und darüberhinweg - Apfelmasse auf die 4 Strudel verteilen, dabei die Seiten fest lassen. Die Seiten der Teigblätter einschlagen, zu kleinen Strudeln aufrollen und so auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, dass der Vorschuss nach unten zeigt. Mit der übrigen Butter bestreichen und in den Backofen setzen. Mitte / E 200 °C / U 180 °C / G Stufe 3 / ca. 25 Minuten - Strudel herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen. Den noch warmen Strudel mit Vanilleeis servieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Back- und Abkühlzeit),
Nährwerte pro Portion: 436 kcal (1.923 kJ), 20 g F, 55 g KH, 6 g EW



📍 Platzhalter für Link

📍 Platzhalter für Link Facebook



MÄRZ

KW	1 SA	2 SO	3 MO	4 DI	5 MI	6 DO	7 FR	8 SA	9 SO	10 MO	11 DI	12 MI	13 DO	14 FR	15 SA	16 SO	17 MO	18 DI	19 MI	20 DO	21 FR	22 SA	23 SO	24 MO	25 DI	26 MI	27 DO	28 FR	29 SA	30 SO	31 MO
			Rosenmontag	Fastnacht	Aschermittwoch			Internationaler Frauentag												Frühlingsanfang									Sommerzeit		

BLUBB, BLUBB!

Trinken, Duschen, Waschen – für uns alle jeden Tag eine Selbstverständlichkeit. Was viele nicht bedenken: Wasser gehört zu den wertvollsten Ressourcen auf unserem Planeten. Ohne Wasser gibt es kein Leben. Es ist daher wichtig, sparsam mit Wasser umzugehen. Nicht zu vergessen: Bei heißem Wasser, hallo ihr Wärmedäcker, fließt zusätzlich noch Energie für die Erwärmung an. Hier ein paar einfache STEPS, Trinkwasser zu sparen.



Kleine Schritte:

Die ist immer rüffelvoll! Waschmaschine voll beladen. So holen Sie das meiste aus dem Wasser und der Energie pro Waschgang heraus.

Stop the water while using me! Drehen Sie den Wasserhahn zu, während Sie Zähne putzen oder sich einseifen.

So viel Zeit muss sein! Das Eco-Programm dauert länger, spart im Vergleich zum normalen Programm aber Wasser und fast 50% der Energie.

Bad news für Badenixen! Fünf Minuten unter der Dusche verbrauchen im Durchschnitt 50 Liter Wasser, beim Baden sind es dreimal so viel.

Sparen fängt im Kopf an! Ein normaler Duschkopf verbraucht zwischen 12 und 18 Liter pro Minute. Sparduschköpfe entwickeln dem gleichen Wasserdruck bei nur 6 Liter pro Minute.



Im März ist der Weltwassertag!

Mini-Pizza mit Ziegenkäse und Spinat

(6 Portionen) 300 g TK-Blattspinat, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzahn, 1 EL Olivenöl, getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer, 1 Pizzaginger aus dem Kühlregal, 2 EL Olivenöl, 200g Ziegenfrischkäse, 250g Kirschtomaten, 5 Stängel Basilikum

Spinat etwas antauen lassen. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Spinat hinzugeben, aufpassen lassen und 3 Minuten bei geöffnetem Deckel garen, mit Thymian, Salz, Pfeffer abschmecken und befeuchten (Pizzaginger nach Anweisung verwenden). 6 kleine Pizzaböden ausrollen und auf eine mit Backpapier belegte Backblech legen. Teig mit Olivenöl bestreichen. Den Spinat auf den Böden verteilen, den Ziegenkäse in kleine Stücken zerlegen und daraufgeben. In den vorgeheizten Backofen setzen. Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G Stufe 3 (ca 15 Minuten). Tomaten halbieren, Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen, Tomatensahnt und Basilikum auf den fertigen Pizzen verteilen.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Backzeit), Nährwerte pro Portion: 328 kcal (1.374 kJ), 15 g F, 35 g KH, 10 g EW



SO VIEL WASSER STECKT IN UNSEREM ALLTAG

Etwa 70% der Erdoberfläche sind von Wasser bedeckt, aber nur etwa 2,5% davon sind Süßwasser, das für den menschlichen Verzehr geeignet ist. Von diesen 2,5% ist wiederum der Großteil in Gletschern und Eisvorkommen gebunden. Tatsächlich stehen nur etwa 0,3% des gesamten Wasservorrats der Erde als leicht zugängliches Süßwasser in Form von Seen, Flüssen und Grundwasser zur Verfügung. Dies verdeutlicht die kostbare und begrenzte Ressource, die Trinkwasser für die Menschheit darstellt.



Hühnerfleisch

4325 l/kg
Jährlicher Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland: 13,2 kg (2018), Tendenz weiter steigend



Schweinefleisch

6.000 l/kg
Intensivmast: 385 kg Futter: 21000 Wasser. Schlachten und Weiterverarbeitung: 10.000 l, rund 4700 l/kg



Baumwollkleidung

11.000 l/kg



Eier

3300 l/kg
Ein Ei mit 60 g: 200 l Wasser



Rindfleisch

15.400 l/kg
Intensivhaltung: 1300 kg Kraftfutter, 7200 kg Raufutter, 24.000 l Wasser zum Tränken. 1 kg Rindfleisch ohne Knochen: 35.500 l virtuelles Wasser pro kg (15.300 l für Futter)



Mais

900 l/kg
Weltweit 550 Mrd. m³ Wasser, 8% des für Feldfrüchte verwendeten Wassers. Auch in Bioethanol steckt Mais (Energiepflanze)



Kakao

27.000 l/kg
1 kg Kakaobohnen



Kaffee

21.000 l/kg
1 kg Bohnen



Ein Mensch atmet im Durchschnitt etwa 0,5 Liter Wasser pro Tag aus. Dies geschieht durch die Atmung, bei der die Atemluft angefeuchtet wird und Feuchtigkeit abgibt. Darüber hinaus verliert der Körper über Nacht beim Schlafen bis zu 2 Liter Wasser durch die Haut und Atmung.



1,5 Millimeter beträgt der Durchmesser eines durchschnittlichen Regentropfens. 86 Zentimeter hoch würde sich der Niederschlag eines Jahres in Deutschland türmen. 860 Liter sind das pro Quadratmeter, zwei Drittel davon verdunstet wieder.



0,3 Gramm Wasser pro Kubikmeter enthält eine Quellwolke. Bis zu drei Gramm eine Gewitterwolke. Ist die Wolke einen Kilometer breit und lang sowie sechs Kilometer hoch, enthält sie also rund 18 Millionen Liter Wasser – sieben olympische Schwimmbecken voll.



5,5 Mrd. Kubikmeter werden jedes Jahr für die öffentliche Wasserversorgung in Deutschland gefördert. Mit dieser Menge ließen sich mehr als zwei Millionen olympische Schwimmbecken füllen. 51% davon sind Grundwasser, 32% Wasser aus Flüssen und Seen. 7% Quellwasser.



544.000 Kilometer Länge hat das Wasserleitungsnetz in Deutschland. Es transportiert die 4,7 Milliarden Kubikmeter Trinkwasser, die Haushalte, Gewerbe und Industrie pro Jahr benötigen. Aneinandergereiht würden die Wasserleitungen in Deutschland mehr als 13,5 Mal um den Globus reichen.



4 Milliarden Jahre vor unserer Zeit entstand der erste Urozean. Kurz darauf kam der Wasserreiselauf in Gang. Das heißt nicht nur, dass Wasser immer wieder verdunstet und abregnet. Wir trinken heute immer noch dasselbe Wasser, das die Dinosaurier schon vor Millionen von Jahren getrunken (und wieder ausgeschieden) haben.

📍 Platzhalter für Link

📱 Platzhalter für Link facebook