

Company Challenge Newsletter Montag, 17. April 2023



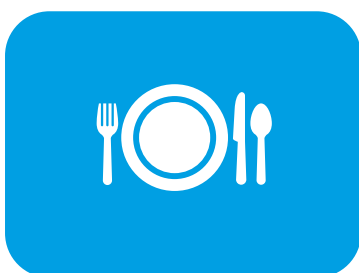
Drink of the Day: Lupinen Kaffee

Lupinenkaffee besteht aus den kleinen Samen, die in den Hülsen der Süsslupine stecken. Lupinenkaffee wird genau gleich wie herkömmlicher Kaffee getrocknet, dann geröstet und gemahlen und schliesslich mit Wasser aufgebüht.

Benefits: Belastet das Herz nicht, macht nicht abhängig, sehr nährstoffreich, enthält viel Protein, ist vegan.

App of the Day: Earth Hero: Climate Change

«Earth Hero» bietet Werkzeuge und Ideen für alle, die Emissionen vermindern, ihr Leben verbessern und sich für unseren gemeinsamen Planeten einsetzen wollen. [Link zur App](#)



Menu of the Day: Beyond Beef burger & Salat

Aus natürlichen Bestandteilen wie Erbsen, braunem Reis, Kokosfett, rote Beete (für die schöne Farbe) wird pflanzliches Fleisch kreiert, das genauso saftig schmeckt wie traditionelles Fleisch.

Unser aktueller Stägemeister:

Mach bei unserem Wettbewerb mit und werde der erste myclimate Stägemeister!

Ich nehme anstatt des Liftes die Treppe und trage mich nach jedem Hoch- und Runtergehen in der Liste ein. Die Liste hängt ab Montagmorgen an der Türe in der Blüemlisalp.

Updates zur Tauschbörse:

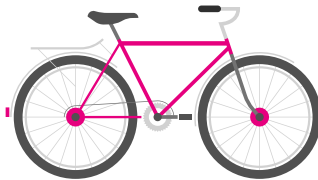
Save the date: Diesen Mittwoch findet über Mittag von 12:00-13:30 im Josti die myclimate Tauschbörse statt. Bringe deine alten Schätze mit und tausche sie gegen neue.

Facts and Numbers

Beyond meat kreiert **90%** weniger Treibhausgasemissionen als eine Hackfleischbulette!



Wenn du mit dem Fahrrad zur Arbeit kommst, kannst du bis zu **406.05** CHF im Jahr sparen!

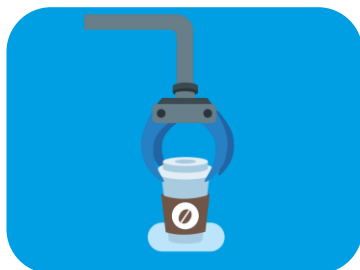


Lupinenkaffee beinhaltet ganz viele wunderbare Inhaltsstoffe wie zum Beispiel: Vitamin A, E B1, B2, B3, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Zink!



Company Challenge Newsletter

Dienstag, 18. April 2023

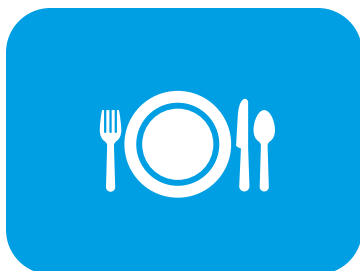


Drink of the Day: Matcha

- Wirkt entspannend und stressreduzierend
- Verleiht langhaltende Wachsamkeit
- Steigert Gehirnleistung und Konzentration
- Kann auch Stimmung verbessern

App of the Day: zu gut für die Tonne

Egal, ob es sich um übriggebliebene Nudeln, altes Brot oder etwas zu braune Bananen handelt: Für all diese und andere Lebensmittelreste hat die «App Zu gut für die Tonne!» großartige Rezeptideen. [Link zur App](#)

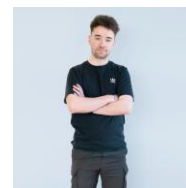


Menu of the day:

Tomatenrisotto mit Gemüse

Unser Aktueller Stägemeister: Simon Felix!

Tragt euch weiterhin fleissig in der liste ein! Vielleicht könnt ihr Simon ja noch überholen.



Updates zur Tauschbörse:

Morgen findet über Mittag von 12:00-13:30 im Josti die myclimate Tauschbörse statt. Ihr dürft alles mitnehmen, an dem ein anderer myclimatee Freude haben könnte. Alles, was übrig bleibt wird ins Broki gebracht. Mistet heute Abend nochmals euren Kleiderschrank aus und bringt es morgen zur Tauschbörse mit. Wir freuen uns schon auf eure tollen schätze! Bei fragen könnt ihr gerne auf mich zukommen. 😊

Facts and Numbers

Matcha enthält **137-mal so viele** Katechine (Antioxidantien) wie herkömmlicher grüner Tee!

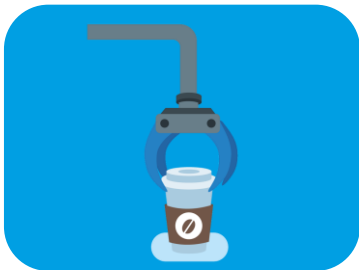


Treppen Laufen **stärkt den Rücken**, **fördert die Ausdauer** und Belastbarkeit des Körpers und **trainiert** die gesamte **Muskulatur!**



Company Challenge Newsletter

Mittwoch, 19. April 2023



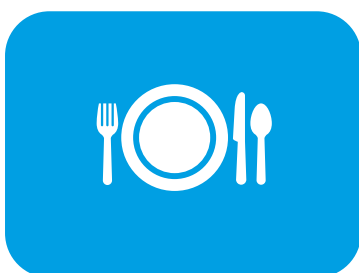
Drink of the Day: Aufwach Smoothies

- Besitzen unterschiedliche Mineralien
- Vitaminreich
- Spielt für unseren Organismus eine wichtige Rolle

[Link zum Rezept](#)

App of the Day: Go Green Challenge

Die «Go Green Challenge» App gibt dir wöchentlich und täglich Aufgaben. Indem du diese Aufgaben erledigst, kannst du deinen Einfluss auf die Umwelt verbessern!



Menü of the day:

Kichererbsen Orecchiette mit frischem Pesto

Unser aktueller Stägemeister: Lorenzo Costa

Updates zur Tauschbörse:

Heute von 12:00-13:30 im Josti – Komm vorbei!



Facts and Numbers

Frische Luft ist ein guter Wachmacher, **15 Minuten** reichen völlig aus. Mach einen **kurzen Spaziergang** und fühle dich wie neu!



Der Kauf von Second-Hand Kleidung verursacht bis zu **58% weniger Co2** als der Kauf von Neuware!



Company Challenge Newsletter Donnerstag, 20. April 2023

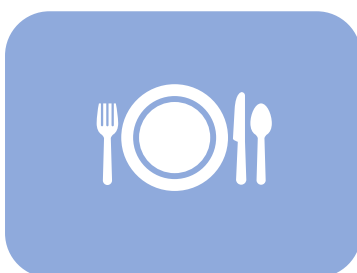


Drink of the Day: Ingwer shots

- Sorgt für mehr Energie
- Stärkt das Immunsystem
- Hilft gegen Kopfschmerzen

App of the Day: «codecheck»

Nutze die App, um den Barcode bzw. die EAN-Nummer von Lebensmitteln oder Kosmetik zu scannen. In wenigen Sekunden erfährst Du, was die Inhaltsstoffe bedeuten und bekommst alternativen vorgeschlagen.



Menu of the Day:

Tofu sweet and sour

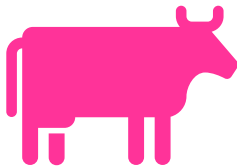
Unser Aktueller Stägemeister: [Ian Rothwell](#)

Tauschbörse:

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die gestern an unserer kleinen Tauschbörse teilgenommen oder kurz vorbei geschaut haben. Es freut uns, dass einige Kleidungsstücke ein neues Zuhause finden konnten. Ebenfalls bedanken wir uns für das positive Feedback!

Facts and Numbers

Bei der Produktion von **1kg Tofu** wird **18'400 Liter** weniger Wasser als bei **1kg Rindfleisch** verbraucht.



In **100g Ingwer** sind **5 mg Vitamin C**, **6 mg Kalzium** und **415 mg Kalium** enthalten



Company Challenge Newsletter Freitag, 21. April 2023



Drink of the Day: diverse Tees

- Stärkt das Immunsystem
- Lindert Erkältungen
- Hilft gegen Stress

App of the Day: Too good to go

Über die App können Restaurants, Bäckereien, Cafés, Hotels und Supermärkte ihr überschüssiges Essen zu einem vergünstigten Preis an Selbstabholer anbieten. Man bestellt und bezahlt direkt über die App und braucht seine Portion dann nur im angegebenen Zeitfenster im Laden abzuholen.



Menu of the Day:

Café Complet mit Geschwellti

Unser aktueller Stägemeister:

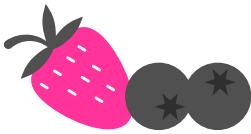
Ian Rothwell

Facts and Numbers

Die **3 beliebtesten**

Teesorten:

1. Pfefferminze
2. Früchtetee
3. Kräutertee



Durch «Too good to go» werden jährlich **2 Tonnen** Lebensmittel vom Wegwerfen gerettet.



Täglich werden auf der ganzen Welt über **100 Millionen Tassen** Tee konsumiert.

