

: Klimaschutz schmeckt – nachhaltig essen



Umweltpädagogische Methoden und Materialien für die Jugendarbeit

: Impressum

Hessischer Jugendring e. V.

Schiersteiner Straße 31-33
65187 Wiesbaden
info@hessischer-jugendring.de
www.hessischer-jugendring.de

Redaktion

David Funk

Autorinnen

Vera Börner
Naturschutzjugend (NAJU) Hessen e.V.,

Janett Häusler
Naturfreundejugend Hessen,

Kira Klug
Deutsche Wanderjugend Landesverband Hessen,

Eva Lubnau
Deutsche Waldjugend Landesverband Hessen,

Lisa Wattenberg
Naturschutzjugend (NAJU) Hessen e.V.,

Sabine Wolters
BUNDjugend Hessen

Grafisches Konzept

Grafikbüro Mainz

1. Auflage
Wiesbaden, 2021

Diese Broschüre kann auf der Website des Hessischen Jugendrings heruntergeladen und kostenlos bestellt werden.

Informationspflicht nach Art. 13 + 14 DSGVO unter
www.hessischer-jugendring.de/datenschutz

Mit freundlicher Unterstützung durch das Hessische Ministerium für Soziales und Integration.

Bildnachweis

Titel: citypraiser, Pixabay

Seiten 4, 13, 35:
BUNDjugend Hessen

Seite 5:
BDKJ Mainz, Nadine Wacker

Seiten 6, 12, 25:
BUNDjugend Hessen, Stephan Hübner

Seite 9:
Deutsche Wanderjugend LV Hessen

Seite 16:
BUNDjugend Hessen, Sabine Wolters

Seiten 18, 27:
Naturfreundejugend Hessen

Seiten 20, 23:
Waldjugend Hessen

Seiten 21, 30:
Deutsche Wanderjugend, Torsten Flader



Umweltfreundlich gedruckt:
Klimaneutral produziert mit
Biodruckfarben und Papier
aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

: Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Gruß aus der Küche	7
Vorspeise – Gesund und ohne schlechtes Gewissen genießen	10
Ernährungsstil von Jugendlichen.....	10
Was isst du heute zu Mittag?	12
Leckere Gruppeneinteilung.....	12
Bingo	12
Fühlen, Essen, Hören, Riechen und Raten	13
Gefangenen- / Freundschaftsfrühstück	13
Dinner in the Dark.....	14
Ernährungsquiz	14
Zwischengang – Alles rund um die Herstellung von Lebensmitteln.....	15
Vertiefung: Herkunft der Lebensmittel.....	15
Klimafrühstück	15
Frühstück Globalista	15
Vertiefung: Ressourcenverbrauch/-einsatz.....	17
Rechner für den ökologischen Fußabdruck	17
Spiel zu virtuellem Wasser	17
Rollenspiel Fleischkonsum/-produktion	18
Vertiefung: Verschwendung von Lebensmitteln	18
Tomaten-Rallye – Die Reise einer Tomate	18
Vertiefung: regional, saisonal, bio.....	19
Bio-Siegel-Memory	19
Perfektes Dinner.....	19
Hauptgericht – Was dein Jugendverband tun kann.....	21
Entwickeln von Leitlinien und Erklärungen.....	21
Kalkulation, Einkauf & Beschaffung von Lebensmitteln	22
Tipps für den klimafreundlichen Einkauf.....	24
Tipps zum Geld sparen.....	25
Prioritäten setzen und Werte leben.....	25

Dessert – das Beste kommt zum Schluss: Auswertung mal anders	26
Gemeinsame Rezeptesammlung	26
Marmeladen-Reflexion	26
Obstkorb oder Kompost	28
Einkaufskorb	28
Cocktails mixen	28
Sektglas-Reflexion	28
Links und Literatur	29
Bücher, Aufsätze und Broschüren	29
Kochbücher	29
Filme Klima & Ernährung	29
Materialien mit Bezugsquellen	29
Weblinks	30
Anhang	31
Anhang 1: Bingo-Vorlage	31
Anhang 2: Ernährungssquiz	32
Anhang 3: Spiel Virtuelles Wasser	34



: Vorwort

Liebe Jugendleiter_innen,
liebe Interessierte,

Ernährung betrifft alle Menschen und ist ein zentraler Bestandteil der Kultur und des Zusammenlebens. Dabei geht es um viel mehr als um die Aufnahme von Nahrung als Treibstoff des menschlichen Organismus. Beim Essen kommen wir zusammen, tauschen uns aus und nicht nur das: Was und wie wir essen, ist identitätsstiftend. Im Alltag der Jugendverbände hat das gemeinsame Essen und oft auch die gemeinsame Zubereitung eine wichtige Rolle. Was wäre ein Zeltlager oder eine Ferienfreizeit ohne Spaghetti Bolo?

Ernährung hat noch eine weitere Dimension: Welche Lebensmittel wir verwenden, wie diese erzeugt werden und wie wir mit diesen umgehen, hat große Auswirkungen auf unsere Umwelt und das Klima. Durch auf hohe Erträge ausgerichtete Nutzung von landwirtschaftlichen Flächen werden Böden, Grundwasser und Artenvielfalt beeinträchtigt. Die Erzeugung von Fleisch spielt dabei nicht nur wegen der Freisetzung von Treibhausgasen eine erhebliche Rolle, denn neben den Haltungsflächen müssen auch enorme Mengen an Futtermitteln angebaut werden. Wenn hierfür gleichzeitig intakte Landschaften, Wälder und Moore zerstört werden, um Flächen für Anbau und Haltung zu erschließen, sind die Schäden umso größer. Auch der Transport fällt ins Gewicht, denn die Kartoffel aus dem Supermarkt kommt nicht in allen Fällen vom Feld nebenan, für die Mango in der Auslage wurden etliche Mengen Kerosin benötigt.

Hier kommt die zu Anfang erwähnte Spaghetti Bolognese wieder ins Spiel. Wenn man bedenkt, dass bei einem 14-tägigen Zeltlager mit 50 Teilnehmer_innen, die dreimal am Tag essen, über 2.000 Portionen Essen zubereitet werden, macht es einen deutlichen Unterschied, ob die Zutaten lokal eingekauft werden, ob Reste weiterverwertet werden und auch, ob die Sauce mit Fleisch aus konventioneller Haltung, aus ökologischer Tierhaltung oder mit frischem Gemüse zubereitet wird. Hierdurch können wir als Jugendverbände einen wichtigen Beitrag leisten. Dieser Beitrag wird umso größer, wenn wir junge Menschen dafür sensibilisieren können, dass jede_r Einzelne mit seinen_ihren Konsumententscheidungen Einfluss auf den Erhalt der Umwelt nehmen kann und gesundes und klimafreundliches Essen Spaß macht.

Hierbei unterstützt der vorliegende Juleica-Baustein. Er beinhaltet neben wertvollen Hintergrundinformationen praxisnahe Methoden, die allgemein und in spezifischen Unterthemen wie dem Umgang mit Wasser und Ressourcen, Anbauformen und Lebensmittelverschwendung sensibilisieren und zum Ausprobieren und Handeln einladen. Aus den verschiedenen Kapiteln des Bausteins kann mit geringem Aufwand ein für die Bedarfe des eigenen Verbands passendes Modul zusammengestellt werden. Viele der Impulse und Methoden lassen sich auch in andere Themenfelder (z.B. Kooperation und Teambuilding) und Abläufe (z.B. Gruppenaufteilungen) oder durch das Vorleben innerhalb der Maßnahmen integrieren.

Der Juleica-Baustein „Klimaschutz schmeckt – nachhaltig essen“ wurde im Hessischen Jugendring gemeinsam mit den hessischen Landesverbänden der Wanderjugend, der Naturschutzjugend, der BUNDjugend, der Naturfreundejugend, der Waldjugend und dem hjr entwickelt. Für die produktive Zusammenarbeit und die Entwicklung des Bausteins gilt den Kolleg_innen großer Dank.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und beim Ausprobieren der Methoden des Juleica-Bausteins „Klimaschutz schmeckt – nachhaltig essen“.



Nadine Wacker
Stellvertretende Vorsitzende des Hessischen Jugendrings





: Gruß aus der Küche

Nudeln mit Tomatensoße – das gehört wohl zu jedem Speiseplan und darf vor allem bei Kinder- und Jugendfreizeiten nicht fehlen. Aber bei der Frage, ob die Sauce mit oder ohne Fleisch sein soll, scheiden sich bereits die Geister. Warum sollte man auf diese sättigende leckere Zutat verzichten bzw. braucht es bei jedem Essen eine Fleischkomponente? Diese Fragen werden hin und wieder unter Freund_innen oder auch mit anderen Jugendleiter_innen diskutiert. Und abhängig davon, in welcher Situation man sich persönlich befindet und welche Standpunkte vertreten werden, gibt es Argumente für das Für und Wider einer fleischhaltigen Kost. Oft geht es dann um Tierschutz oder um das vermeintlich natürliche menschliche Bedürfnis nach Fleisch.

Aber auch ein anderes Argument findet seit einiger Zeit Einzug in diese Diskussion – und zwar das des Klimaschutzes. Dieses Heft beschäftigt sich damit, wie Ernährungsverhalten und Klima zusammenhängen und dabei spielt das Thema des Fleischkonsums eine wichtige Rolle. Mehrere Studien belegen inzwischen eindeutig, dass der sehr hohe Fleischkonsum (vor allem in den Wohlstandsländern dieser Welt) zu vermehrten Treibhausgasemissionen führt, die sich negativ auf das Klima auswirken. Wenn von Treibhausgasen gesprochen wird, sind vor allem Kohlendioxid (CO₂), Lachgas (N₂O) und Methan (CH₄) gemeint. Diese entstehen etwa durch die Landmaschinen (Kohlendioxid), die starke Düngung mit Stickstoffdünger (Lachgas) und den Verdauungsapparat der Wiederkäuer (Methan).

Der Fleischkonsum ist der Bereich, bei dem wir am meisten und wirksamsten Einfluss in Bezug auf klimaschützende Ernährung haben können. Denn zum Fleischkonsum gehört auch unabdingbar der Anbau von Futtermitteln in riesigen Mengen auf sehr großen Flächen. Das heißt: wenn die Menschen weniger Fleisch essen würden, müssten weniger Futterpflanzen in Monokultur in Deutschland und in anderen Ländern angebaut werden und es stünden Flächen für andere Nutzungsformen zur Verfügung.

Natürlich beeinflusst nicht nur der Fleischkonsum die Klimabilanz der Ernährungsgewohnheiten. Auch die Wahl zwischen konventionell oder biologisch angebauten, regionalen oder über große Distanz transportierten Lebensmitteln hat Auswirkungen auf das Klima. So haben etwa biologisch

angebaute Obst- und Gemüsesorten eine deutlich positivere Bilanz als solche, die in beheizten Treibhäusern oder in fernen Ländern unter enorm hohem Wasserverbrauch produziert und per Flugzeug, LKW oder Schiff erst nach Deutschland transportiert werden müssen. Auch die Wahl des Getränkes zum Essen ist nicht unerheblich. Das Wasser aus dem Hahn ist beispielsweise im Hinblick auf die Klimabilanz dem aus der Flasche vorzuziehen.

Besonders Jugendverbände haben auf ihren Veranstaltungen die Möglichkeit, Kinder und Jugendliche für den Zusammenhang zwischen Klima und Ernährung zu sensibilisieren, Handlungsoptionen zu erarbeiten und gemeinsam Alternativen zu leben, die dann auch von Einzelpersonen im Alltag umgesetzt werden können.

Bei der Auseinandersetzung mit Ernährung und Klimaschutz kommt es zu Widersprüchlichkeiten und es werden Fragen folgen, die nicht leicht zu beantworten sind (z. B. was ist klimaschutztechnisch besser: der Apfel aus Neuseeland oder der Apfel, der aus speziell klimatisierten Lagerhallen aus den Niederlanden kommt?). Auch werden die vielen weiteren Themen, die mit Klimaschutz und Ernährung im Zusammenhang stehen, wie z. B. soziale Ungleichheit, hoher Flächenverbrauch, Armut der Bevölkerung in vielen Ländern, geopolitische Konflikte etc. nicht in dieser Broschüre aufgenommen. Diese Arbeitshilfe gibt einen ersten Überblick über dieses sehr komplexe Thema und lädt dazu ein, sich noch umfassender mit der Thematik zu beschäftigen.

Es ist klar, dass durch individuelles Kauf- und Ernährungsverhalten die Einflussmöglichkeiten auf die Landwirtschaft und somit auf das Klima begrenzt sind. Es gibt zwar eine steigende Nachfrage nach biologischen Lebensmitteln, aber der überwiegende Teil an Lebensmitteln stammt nach wie vor aus konventionellem Anbau. Die Chancen auf Veränderungen, die zu einer dauerhaft biologischen und nachhaltigen Landwirtschaft führen würden, wären weitaus größer, wenn endlich auch ordnungspolitische und systemverändernde Maßnahmen ergriffen würden. Wenn beispielsweise EU-Fördergelder nicht nur nach Flächengröße unter Großbauern verteilt würden, sondern nach Art des landwirtschaftlichen Konzepts. Wenn das Tierwohl wirklich ernst genommen würde und entsprechende Schritte gegen Massentierhaltung

auch per Gesetz vorgenommen würden. Und wenn Menschen, die in landwirtschaftlichen Betrieben arbeiten, einen fairen Lohn erhalten und nicht zugunsten der Niedrigpreise ausgebeutet würden. Wenn all diese und noch weitere Aspekte lokal und global Beachtung fänden und angegangen würden, dann wäre die Gesellschaft auf dem Weg zu einer nachhaltigen Landwirtschaft, die in der Tat den Klimawandel nicht weiter befeuern würde.

Trotz allem ist es wichtig, die kritische Reflexion des eigenen Konsum- und Ernährungsverhaltens zu fördern. Diese Broschüre soll einen Ansatz dafür bieten und den Einstieg ermöglichen. Die Arbeitshilfe ist eine Dokumentation

des Fachtags „Klimaschutz schmeckt – nachhaltig essen: Infos und Tipps für die pädagogische (Freizeit-)Praxis“, der im Februar 2017 gemeinsam von den Natur- und Umweltschutzverbänden des Hessischen Jugendrings und der Naturschutzakademie Hessen veranstaltet wurde. Sie baut auf dem Juleica-Baustein „Der Wald, das Klima und wir“ auf und ist ein weiterer Beitrag in der Reihe zum Thema Klimaschutz.

Der Baustein ist so aufgebaut, dass er die verschiedenen Phasen des Arbeitens mit Gruppen aufgreift. Es werden verschiedene Methoden für den Einstieg, für die Vertiefung und für konkretes Handeln vorgestellt. In den Kapiteln gibt es zudem Hintergrundinformationen in den gerahmten, farbigen Infoboxen.





: Vorspeise – Gesund und ohne schlechtes Gewissen genießen

In diesem ersten Kapitel wird kurz das Ernährungsverhalten junger Menschen dargestellt. Zudem sind Methoden zusammengefasst, die sich gut eignen, um verschiedene Lebensmittel und Produkte kennenzulernen und somit in das Thema Ernährung einzusteigen.

Ernährungsstil von Jugendlichen

„Essen“ ist mehr als Lebensmittel zu sich zu nehmen, um dem Körper bewusst Energie und Vitamine zuzuführen. Vielmehr ist das Essen Ritualen, Stimmungen, Trends der eigenen Kultur unterworfen. Das Ernährungsverhalten – also was, wie und warum wir essen – wird von unterschiedlichen Faktoren beeinflusst, die innerhalb oder außerhalb der Person liegen: Genetische Faktoren bestimmen ebenso mit wie Einstellungen, Gefühle und Wissen zu den Speisen. Ob und wie man Hunger und Durst stillt, hängt nicht zuletzt von der Verfügbarkeit der Lebensmittel ab. Wie, wo und mit wem man lebt, bedingt das Essverhalten ebenso: Auch die Lebensphase, die Arbeit und Tagesstruktur, das Maß an körperlicher Betätigung im Alltag, die Religion, sowie körperliche und geistige Gesundheit, Kindheitserinnerungen und vieles mehr gestalten den menschlichen Ernährungsplan.

Familie oder die nächsten Bezugspersonen, mit denen man aufwächst, vermitteln die ersten Fertigkeiten: die Nahrung beim Füttern mit dem Mund aufzunehmen, mit Fingern und Besteck zu essen, Speisen selbst zuzubereiten. Wir ahmen nach und leiten an. Dabei werden nicht nur motorische oder handwerkliche Fähigkeiten erlernt, sondern auch Haltungen und Gefühle gegenüber Lebensmitteln und Kochen vermittelt. So lernt man Essen mit Emotionen von Geborgenheit, Zugehörigkeit, Identität, Entspannung, aber auch mit Unterdrückung, Protest und Ekel zu verknüpfen.

Wie andere Lebensbereiche wird auch das Essverhalten davon beeinflusst, dass sich Jugendliche vom Häuslichen ablösen und nach Unabhängigkeit streben. Orientieren sich Kinder noch am Ernährungsverhalten ihrer Eltern, so ändert sich das mit dem Übergang ins Jugendalter: Werte, die mit Essen verbunden sind, werden hinterfragt; der eigene Lebensstil wird durch die Wahl und Zubereitung von Speisen inszeniert; die Esswelt zuhause verliert an Attraktivität und Essen unterwegs sowie mit Freund_innen gewinnt an Bedeutung.

Jugendliche nehmen ihren sich wandelnden Körper wahr, wollen ihn beeinflussen, optimieren, und wählen mitunter Nahrung auch danach aus, ob sie ihrem Schönheitsideal dienlich ist – und in den Sozialen Medien Aufmerksamkeit und Likes bekommt. Es lassen sich geschlechtsspezifische Verhaltensweisen ausmachen; Untersuchungen zeigen, dass das Thema Ernährung für Mädchen und junge Frauen tendenziell bedeutsamer ist als für Jungen.

So verschieden Jugendliche und ihre Milieus sind, so unterscheiden sich auch ihre Essensstile. Es gibt nicht die eine Jugendesskultur. Ihre Lebenswelt, ihre Bedürfnisse und Orientierungen gestalten ihren Lebensstil und somit auch ihr Ernährungsverhalten. So gibt es junge Menschen, die aus moralischen Gründen eine vegetarische oder vegane Ernährung wählen; solche, die einem Körperideal nacheifern und öffentlich in den sozialen Medien darstellen; und diese, die auf Fastfood-Ketten schwören. Lokale und deren Nahrungsangebot, Lebensmittelmarken und Verhaltensweisen werden mitunter als Statussymbole genutzt. Vorbilder aus den Medien, aus dem Verein oder dem Freundeskreis prägen ebenso. Viele Erwachsene sorgen sich um die Gesundheit der ihnen anvertrauten jungen Menschen. Zwar entspricht die durchschnittliche Anzahl an Kalorien, die Jugendliche zu sich nehmen, den Empfehlungen der Ernährungsinstitute, doch eine Fehl- und Überernährung sowie mangelnde Bewegung werden für einen Teil der jungen Bevölkerung zum Problem. Die KiGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland zeigt, dass 15,4 % der bis 17-Jährigen übergewichtig, 5,9 % sogar adipös, d. h. stark übergewichtig, sind. Dieser Wert hat sich über die letzten Jahre stabil eingependelt. Die Ernährungsempfehlungen, die zur vollwertigen Ernährung mit mehr Obst und Gemüse sowie Lebensmitteln mit weniger Industriezucker oder tierischen Fetten raten, verwundern somit nicht. Der Anteil an untergewichtigen Jugendlichen liegt bei 8 %. Mädchen sind davon doppelt so häufig betroffen. Zu beachten ist, dass ein jugendlicher Körper sich in einer Wachstumsphase befindet und Nährstoffmangel sich ungünstig auswirken kann.

Bewusstsein und Wissen über ausgewogene Ernährung sind bei jungen Menschen überwiegend vorhanden, auch wenn sich Jugendliche teilweise ungesund ernähren. Der Fokus der

Bildungsarbeit in dieser Arbeitshilfe soll daher auf eine nachhaltige Ernährung gelegt werden, die den jungen Menschen aufzeigt, welchen ökologischen Fußabdruck sie durch ihr Essverhalten hinterlassen. Umweltschutz ist vielen Teenagern wichtig, vor allem im Hinblick auf die Gefahr, dass ihre persönliche Lebensqualität eingeschränkt werden könnte, doch die Zusammenhänge von Klima und Ernährungsstil sind nicht allen bewusst. Es ist Aufgabe der pädagogischen Praxis, Kinder und Jugendliche zu befähigen, ihr eigenes Konsum- und Essverhalten zu hinterfragen und gegebenenfalls ihren Lebensstil an die Verantwortung, die sie als Verbraucher_innen haben, anzupassen.

Ernährungsbildung ist ein Feld, das ausbaufähig ist. Neben aktivem Input, der das Thema transparent macht, kann man Bildungsinhalte auch in die tägliche Jugendarbeit einbinden,

denn Essen ist ein elementarer Bestandteil unseres Alltags und lebensnotwendig. Für diesen wichtigen Bereich lohnt es sich, auf ganzheitliche und wertschätzende Art und Weise ins Gespräch zu kommen. Gemeinsam kochen und essen, Vorbild sein, Interesse zeigen, Alternativen bieten, über den Tellerrand schauen und Bedürfnisse erkennen, Erklärung und Anleitung bieten: All das sind Aufgaben der Gruppenleitungen und Erwachsenen, denen Kinder und Jugendliche zuhause, in Bildungseinrichtungen und in ihren Verbandsstrukturen begegnen. Essen darf zelebriert werden, wenn dies bewusst geschieht – ob auf dem nächsten Sommerfest, im Zeltlager oder der Gruppenstunde.

Quellen: vgl. Bartsch (2008), BMUB (2015), Grober (2010), Gruber-Mannigel u.a. (2010), Pufé (2014), Robert Koch-Institut (2018)

Ökologischer Fußabdruck

Der ökologische Fußabdruck beschreibt, wie viel Fläche auf der Erde nötig ist, um den Lebens- und vor allem Konsumstandard eines Menschen auf Dauer möglich zu machen. Daran kann man messen, wie nachhaltig jemand lebt oder wie verschwenderisch jemand mit den begrenzten Ressourcen der Erde umgeht. Aktuell liegt der Welt-Fußabdruck bei 2,87, d.h. es bräuchte 2,87 Erden, um den Lebensstil der Gesamtbevölkerung zu halten. Manche Regionen der Welt bräuchten nur 1,4 Planeten, andere dagegen bis zu 8,6.



Was isst du heute zu Mittag?

Altersgruppe: ab 6 Jahren

Dauer: 15 - 30 Minuten

Material: Flipchart mit Stiften, Beamer mit Leinwand, Laptop, Internetanschluss

Ziel: Die Teilnehmenden werden sich der eigenen Auswahlmöglichkeiten, Annehmlichkeiten und dem Überfluss beim Essen bewusst und erkennen, dass diese keine Selbstverständlichkeiten auf der Welt sind.

Beschreibung: Die Teilnehmenden notieren spontan auf vier vorbereiteten Flipcharts, was sie heute/gestern zu Mittag gegessen haben; was sie am liebsten essen; wo sie meistens zu Mittag essen und mit wem. Die Gruppe schaut danach gemeinsam das YouTube-Video „Wo Bildung durch den Magen geht“ (4 Minuten, <https://youtu.be/Ze4B4i2czfk>) der Welthungerhilfe an. Danach tauschen sich die Teilnehmenden in der Gruppe darüber aus, ob sie Erfahrungen mit Hungergefühlen während des Tages und während Vereinsaktivitäten gemacht haben und welche Auswirkungen Hunger für sie persönlich hat.

Quelle: YouTube-Account Welthungerhilfe, 2014

Bingo

Altersgruppe: ab 10 Jahren

Dauer: 10 - 15 Minuten

Material: Kopien der Bingo-Vorlage (s. Anhang) entsprechend der Personenzahl

Ziel: Kennenlernen der Teilnehmenden

Beschreibung: Die Teilnehmenden erhalten die Bingo-Vorlagen, gehen im Raum umher und müssen entsprechend der Aussagen, die in den Kästchen stehen, Personen finden, auf die diese zutreffen. Der Name der jeweiligen Person wird dann im Kästchen eingetragen. Ein Name darf nicht zweimal nebeneinander auftauchen. Es geht darum, möglichst schnell eine Reihe mit vier Kästen (senkrecht, diagonal, waagrecht) zu füllen. Wer zuerst fertig ist, gewinnt. Alternativ kann so gespielt werden, dass jede_r eine komplette Reihe füllen muss und dann das Spiel zu Ende ist.

Quelle: Reiseproviant. Essen über den Tellerrand hinaus. Link: http://www.reiseproviant.info/methoden_und_spiele/methodenhandbuch/show/19/Bingo_du_isst_was_du_bist/

Leckere Gruppeneinteilung

Altersgruppe: ab 6 Jahren

Dauer: 5 - 10 Minuten

Material: Verschiedenes Obst und/oder Gemüse in einem Stoffbeutel: so viele Sorten wie Gruppen gebildet werden sollen und insgesamt so viele Stücke, wie es Teilnehmende gibt (bei 16 TN z.B. 4 Äpfel, 4 Birnen, 4 Bananen, 4 Orangen oder etwas schwieriger für ältere TN 4 Zitrusfrüchte, 4 Nüsse, 4 Wurzelgemüse und 4 Zwiebelgewächse)

Ziel: Mit dieser Methode lassen sich Gruppen als Vorbereitung für ein Spiel oder eine Arbeitsphase einteilen. Zudem können die Teilnehmenden erste Informationen zu den jeweiligen Lebensmitteln bekommen, z.B. Bezeichnung, Herkunftsland, Anbau, Verwendung.

Beschreibung: Die Teilnehmenden greifen nacheinander in den Beutel und nehmen je eine Frucht heraus. Wenn alle etwas in der Hand haben, müssen sich die Gruppen finden. Ggf. kann in der Großgruppe noch darüber gesprochen werden, welche Früchte es gibt bzw. ob unbekannte Arten dabei sind.

Quelle: Reiseproviant. Essen über den Tellerrand hinaus. Link: www.reiseproviant.info/methoden_und_spiele/methodenhandbuch/show/6/Leckere_Gruppeneinteilung/reiseproviant.info



Fühlen, Essen, Hören, Riechen und Raten

Altersgruppe: ab 6 Jahren

Dauer: 30 Minuten

Material: Filmdosen, Gewürze, Augenbinden, Obst und Gemüse (frisch und aus der Dose), versch. Lebensmittel, verschiedene Säfte

Ziel: Sich mit allen Sinnen dem Thema Lebensmittel zu nähern, um diese intensiv zu erfahren.

Beschreibung: Es werden verschiedene Stationen zum Hören, Riechen, Essen, Fühlen und Raten aufgebaut. Diese sollen die Teilnehmenden durchlaufen.

Duft erraten: Verschiedene Gewürze in Filmdöschen füllen. Erraten oder Paare finden.

Dosenessen: Obst/Gemüse in zweierlei Varianten mit verbundenen Augen kosten: Dosen- Gemüse/Obst und frisches Gemüse/Obst im Geschmackstest.

Lebensmittel vergleichen z.B. Obst/Gemüse aus konventionellem und biologischem Anbau, Nuss-Nougat-Creme, selbstgemachte und gekaufte Marmelade, Weißbrot und Vollkornbrot.
Hörprobe: Mit verbundenen Augen verschiedene Lebensmittel am Schneide- oder Ess-Geräusch erkennen: Chips, Karotten, Knäckebrot, Nüsse, Mineralwasser beim Einschenken.

Saftbar: Mit verbundenen Augen Säfte erraten.

Fühltest: Verschiedenes Gemüse und Obst mit verbundenen Augen ertasten, ggf. auch mit Geschmacksprobe erraten.

Gefangenen-/Freundschaftsfrühstück

Altersgruppe: ab 10 Jahren

Dauer: ein Frühstück

Material: Ein gedeckter Frühstückstisch; Gefangenenfrühstück: Seile oder in Streifen geschnittener Baumwollstoff (Anzahl der Streifen entsprechend der Zahl der Teilnehmenden), Freundschaftsfrühstück: Lose mit den Namen aller Beteiligten

Ziel: Förderung von Kooperation und Kommunikation im Kontext des Essens

Beschreibung:

Gefangenenfrühstück

Die Teilnehmenden setzen sich an den Tisch. Immer die zwei Hände der nebeneinandersitzenden Personen werden locker mit dem Baumwollband zusammengebunden. Wenn alle Hände verbunden sind, kann das Frühstück beginnen. Es wird laut und lustig und gute Absprachen sind erforderlich.

Bei jüngeren Kindern kann man auch eine vereinfachte Methode wählen, indem nur die Hände von zwei Nebeneinandersitzenden verbunden werden, so dass sich immer nur die zwei Personen gut absprechen müssen.

Freundschaftsfrühstück

Alle Teilnehmenden ziehen vor dem Frühstück ein Los. Die Aufgabe ist es, zu der Person, die man gezogen hat, besonders freundlich zu sein (z. B. ein Brot schmieren, Getränk einschenken).



Dinner in the Dark

Altersgruppe: ab 12 Jahren

Dauer: ca. 60 Minuten

Material: Augenbinden, verschiedene Lebensmittel, die auf Tellern verteilt werden können

Ziel: Die eigene Perspektive verändern und Sinneswahrnehmung schulen, Essen anders wahrnehmen

Beschreibung: Die Teilnehmenden sitzen am Tisch und verbinden sich die Augen. Die Gruppenleitung verteilt das Essen auf den Tellern. Auf ein gemeinsames Zeichen wird mit dem Essen begonnen. Es sollten genügend Personen als Unterstützer_innen im Raum sein, damit Chaos vermieden werden kann. Es können mehrere Durchgänge folgen und verschiedene Speisen getestet werden.

Reflexionsfragen: Wie war es, blind zu essen? Hatte es Auswirkungen auf den Geschmack der Lebensmittel? Welche Sinne wurden besonders angesprochen?

Variante: Die Teilnehmenden sollen die Lebensmittel ausschließlich am Geruch erkennen. Dafür eignen sich Kräuter, Gewürze, frische Obst- und Gemüsesorten, die in kleinen Schälchen gereicht werden, sehr gut.

Quelle: Reiseproviant. Essen über den Tellerrand hinaus. Link: http://www.reiseproviant.info/methoden_und_spiele/methodenhandbuch/show/34/Diner_in_the_dark/

Ernährungsquiz

Altersgruppe: ab 14 Jahren
(bei einfachen Fragen auch früher möglich)

Dauer: ca. 30 - 45 Minuten

Material: Vorbereitete Frage-Antwort-Karten mit Punkteangaben auf der Rückseite (Beispiele s. Anhang)

Ziel: Das vorhandene Wissen zum Thema Ernährung kann wiedergegeben und vertieft werden.

Beschreibung: Die Spielkarten werden im Vorfeld nach Kategorie und nach aufsteigender Punktzahl sortiert an die Pinnwand geheftet, so dass die Seiten mit den Punktzahlen für die Spielenden sichtbar sind. Das Spiel kann mit zwei bis vier Gruppen gespielt werden. Die Gruppen sollten nicht mehr als vier Mitglieder haben. Die Gruppe, die beginnt, darf sich eine Kategorie aussuchen und muss mit der Frage mit den wenigsten Punkten beginnen. Die Karte wird umgedreht und die Frage mit den Antwortmöglichkeiten vorgelesen. Die Gruppe kann nun beraten und dann eine Antwort geben. Hat sie die Frage richtig beantwortet, darf sie in der gleichen Kategorie mit der nächsthöheren Punktekarte weitermachen oder in einer anderen Kategorie von vorn beginnen. Die Gruppe darf so lange Fragen beantworten, bis sie falsch antwortet. Dann ist die nächste Gruppe dran. Auch sie darf sich eine Kategorie aussuchen, mit der sie beginnt, dabei darf sie auch eine Kategorie wählen, in der bereits einige Karten umgedreht wurden. Wichtig ist, dass keine Punktekarten in den jeweiligen Kategorien übersprungen werden dürfen. Man darf also nicht von der 20-Punkte-Karte auf die 60-Punkte-Karten gehen und die 40-Punkte-Karte auslassen. Je höher die Punktzahl einer Karte ist, desto schwieriger sollten die Fragen sein. Wenn alle Karten umgedreht und beantwortet wurden, werden die Punkte in den einzelnen Gruppen zusammengezählt. Gewonnen hat die Gruppe mit den meisten Punkten.

: Zwischengang – Alles rund um die Herstellung von Lebensmitteln

Um das Thema inhaltlich vertiefen zu können, finden sich im folgenden Kapitel weitere Spiele und Gruppenaktivitäten, bei denen Wissen rund um das Thema Herkunft und Produktion von Lebensmitteln vermittelt werden soll. Es geht dabei darum, einen Blick auf die Ressourcen zu werfen, die für die Herstellung von Lebensmitteln benötigt werden, auf die Bedingungen, unter denen sie produziert werden, die allein durch den Kauf, die Zubereitung und den Verzehr von Lebensmitteln nicht sichtbar werden. Außerdem werden Alternativen wie saisonal, regional und Biosiegel vorgestellt.

Gerade in einem Jugendverband hat man bei der Zubereitung von Mahlzeiten auch eine Vorbildfunktion. Nur wenn das erworbene Wissen umgesetzt wird, erscheinen die Inhalte/der Verband glaubwürdig. Durch die gemeinsame Zubereitung der Mahlzeiten können Alternativen direkt erlebbar gemacht werden. Darum werden hier alternative, klimaverträgliche Möglichkeiten der Selbstversorgung skizziert und beispielhaft Möglichkeiten aufgezeigt, wie Verbände das Thema über die Gruppenstunden hinaus in ihre Arbeit integrieren können.

Vertiefung: Herkunft der Lebensmittel

Klimafrühstück

Altersgruppe: 9 - 12/13 Jahre (ab 7/8 Jahren in einer „abgespeckten Version“)

Dauer: Einkauf und Vorbereitung: 2 Stunden,
Durchführung: 1 ½ Stunden, Nachbereitung: 30 Min.
(Aufräumen, Spülen etc.)

Material: Siehe Link

Ziel: Das Klimafrühstück zeigt am Beispiel eines realen Frühstücks, welcher Zusammenhang zwischen unserem Konsumverhalten und dem Thema Klimaschutz besteht. Etwa, warum es nicht sinnvoll ist, in der Weihnachtszeit Erdbeeren zu kaufen oder Unmengen an kleinen Joghurts in Wegwerfverpackungen zu verputzen.

Beschreibung: Ausführliche Beschreibung siehe Link

Quelle: www.kateberlin.de; Regionales Umweltzentrum Schortens. Link: <https://www.ruz-schortens.de/klimafruehstueck.html>

Frühstück Globalista

Altersgruppe: ab 10 Jahren

Dauer: 30 - 45 Minuten

Material: Papiertischdecken, dicke Filzstifte, Klebeband, Zutaten für ein Frühstücksbuffet

Ziel: Etwas über die Herkunft von Lebensmitteln erfahren; Esskulturen als veränderbar begreifen; erfahren, dass Einflüsse aus anderen Kulturen unseren Speiseplan verändern.

Beschreibung: Je nach Gruppengröße werden zwei oder mehrere Tische zusammengestellt und mit Papiertischdecken bezogen (diese festkleben, damit sie nicht verrutschen). Auf die Papiertischdecke eine große Weltkarte malen oder zumindest die Namen der Kontinente entsprechend ihrer realen Lage auf die Tischdecke schreiben.

Auf einem anderen Tisch sind Frühstückszutaten in ihren Originalverpackungen aufgebaut. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, den Tisch zu decken. Sie stellen/legen die Zutaten entsprechend ihrer Herkunft auf die Weltkarte.

Reflexionsfragen: In welche verschiedenen Kategorien kann man die Produkte einteilen? Gibt es Produktionsschritte in verschiedenen Ländern? Wie sähe eine Speisekarte ohne die „fernen“ Produkte aus? Warum gibt es Produkte, z. B. Honig aus Lateinamerika, wenn sie auch regional produziert werden können?

Quelle: Reiseproviand. Essen über den Tellerrand hinaus. Link: http://www.reiseproviand.info/methoden_und_spiele/methodenhandbuch/show/4/Fruehstueck_Globalista/



Vertiefung: Ressourcenverbrauch/ -einsatz

Rechner für den ökologischen Fußabdruck

Wer herausfinden möchte, welchen Einfluss der eigene Konsum auf den Planeten hat, der kann dies über einen ökologischen Fußabdruck-Rechner online tun unter <https://www.fussabdruck.de/> (einfacher Rechner von Brot für die Welt auf Deutsch) oder <http://www.footprintcalculator.org/> (ausführlicher Rechner Global Footprint Network, der auch auf Deutsch durchgeführt werden kann).

Den eigenen ökologischen Fußabdruck zu kennen, ist eine gute Basis, um sich dann mit den folgenden Themen zu beschäftigen.

Spiel zu virtuellem Wasser

Altersgruppe: ab 10 Jahren

Dauer: 30 min.

Material: Lebensmittelarten (s. Anhang); Karten mit der Liter-Angabe von 0 l, 500 l, 1000 l, 10000 l

Ziel: Beschäftigung mit dem Thema virtuelles/verstecktes Wasser, Teilnehmende lernen den Wasserverbrauch einzelner Lebensmittel, der zur Herstellung benötigt wird, kennen.

Beschreibung: Lebensmittelkarten werden an die Teilnehmenden ausgeteilt. Ein Strahl zum Wasserverbrauch (0 l, 500 l, 1000 l, 10.000 l) wird auf dem Fußboden ausgelegt. Die Teilnehmenden überlegen, wie viel Wasser pro Kilogramm des jeweiligen Lebensmittels zur Herstellung verbraucht wird. Die Teilnehmenden ordnen das Lebensmittel auf dem Strahl an. Anschließend werden die Auflösungen von der Spielleitung vorgelesen und mit der Gruppe diskutiert.

Reflexionsfragen: Welche Lebensmittel essen die Teilnehmenden nie/selten/häufig – gibt es wassersparende Alternativen, mit denen sie auch zufrieden wären? Welche Meinung haben die Teilnehmenden zum Kosten-Verbrauch-Verhältnis der Lebensmittel?

Quelle: NAJU Baden-Württemberg (2014), S. 33

Virtuelles Wasser

Der Begriff „virtuell“ meint in anderen Zusammenhängen meist „nicht wirklich, als Möglichkeit oder nur in der Vorstellung vorhanden“. Kann es Wasser geben, das als Möglichkeit oder in der Vorstellung vorhanden ist? „Virtuelles Wasser“ beschreibt, welche Menge Wasser in einem Produkt oder einer Dienstleistung enthalten ist oder zur Herstellung verwendet wird. Mit der Berechnung des virtuellen Wasserfußabdrucks, den ein Produkt oder eine Dienstleistung hat, lässt sich die ökologische Situation der Produktionsbedingungen bewerten. Der Anbau von Obst im Wüstenklima erfordert beispielsweise mehr Wasser als in gemäßigten Zonen. Zum anderen können über den Wasserfußabdruck internationale Wasserbeziehungen abgebildet werden.

Was kann getan werden?

Unabhängig von einzelnen Warengruppen gibt es grundlegende Regeln, um den Import von virtuellem Wasser zu drosseln. Jeder Einzelne kann damit einen Beitrag gegen den Wassermangel in trockenen Ländern leisten:

- ▶ Besser planen, weniger wegwerfen
- ▶ Aufwändig verpackte Waren meiden
- ▶ Bio statt konventionell
- ▶ Lebensmittel der Region bevorzugen
- ▶ jahreszeitlich einkaufen

Rollenspiel Fleischkonsum/-produktion

Altersgruppe: ab 14 Jahren

Dauer: 20 - 30 Minuten

Material: Karten mit Rollenbeschreibungen (abrufbar über den unten genannten Link) und ggf. vorbereitete Namensschilder, Hintergrundinformationen von weltbewusst.org, ggf. Fotos und Bilder als Anschauungsmaterial

Ziel: Die weltweiten Zusammenhänge zwischen Fleischverzehr, Fleischkonsum und Fleischproduktion verdeutlichen.

Beschreibung: Zu Beginn Einstiegsfragen stellen, z. B.: Wer isst gerne Fleisch? Wie viel Fleisch wird (weltweit) gegessen? Welches Fleisch wird gegessen? Was wisst ihr über die Herstellung von Fleisch?

Verteilung der Rollenkarten an einzelne Personen. Die Personen lesen ihre jeweilige Rolle laut vor. Anschließend diskutiert die Gruppe darüber und hinterfragt, was das für den eigenen Fleischkonsum bedeutet.

Die Moderation kann dann noch vertiefende Informationen zu Verbrauch und Herstellungsbedingungen geben sowie Bilder und Fotos zeigen.

Quelle: <https://www.bpb.de/veranstaltungen/dokumentation/174528/fleisch-und-die-bric-staaten>

Vertiefung: Verschwendung von Lebensmitteln

Tomaten-Rallye - Die Reise einer Tomate

Altersgruppe: ab 12 Jahren

Dauer: ab 30 Minuten

Materialien: Download und Druck von Spielbrett, Spielfiguren, Rollenkarten, Fragen (s. Quelle).

Ziel: Die Reise einer Tomate nachvollziehen.

Beschreibung: Ziel des Brettspiels ist es, so viele Tomaten wie möglich ins Ziel, d. h. auf den Teller, zu bringen. Währenddessen landen allerdings Tomaten auch in der Tonne. Die Teilnehmenden spielen mindestens so lange, bis einige Tomaten auf dem Teller gelandet sind und maximal so lange, bis der Spaß nachlässt. Im Anschluss erfolgt eine Auswertung anhand von Reflexionsfragen zu Lebensmittelverschwendung/-verlust (s. Quelle).

Variante: Die Teilnehmenden können sich auf variierende Spielregeln einigen (z. B. eine Person darf gleichzeitig mehrere Tomaten ins Spiel bringen).

Quelle: FairBindung e.V. (Berlin) und Konzeptwerk Neue Ökonomie e.V. (Leipzig), <https://www.endlich-wachstum.de/kapitel/lebensmittel-zum-zweck/methode/tomaten-rallye/>



Vertiefung: regional, saisonal, bio

Bio-Siegel-Memory

Altersgruppe: ab 14 Jahren

Dauer: 30 min

Material: Auf DIN A4 doppelseitig ausgedruckte und laminierte Bio-Siegel mit Beschreibung (Download über www.hessischer-jugendring.de/bio-siegel-memory) – pro zwei Teilnehmende dasselbe Siegel (Memory-Prinzip). Blätter lochen und mit Garn zum Umhängen vorbereiten.

Ziel: Herausfinden, welche Bio-Siegel es gibt und was hinter ihnen steht.

Beschreibung: Die Teilnehmenden stehen in einem Kreis. Die Spielleitung hängt die Bio-Siegel-Karten auf die Rücken der Teilnehmenden, die sie aber noch nicht sehen dürfen. Wenn alle ein Siegel umhängen haben, suchen sie ohne zu sprechen ihre_n Partner_in mit demselben Bio-Siegel. Die Gruppe ist angehalten, miteinander zu kooperieren. Wenn alle ihre Partner_innen gefunden haben, lesen sie sich die Information zum Biosiegel auf der Rückseite durch. Anschließend wird jedes Biosiegel den anderen Teilnehmenden kurz vorgestellt.

Quelle: NAJU Baden-Württemberg (2014), S. 22

Perfektes Dinner

Altersgruppe: ab 14 Jahren

Dauer: 30 - 60 Minuten für Auswahl des Menüs, zusätzlich Zeit fürs Einkaufen, je nach Aufwand 2 - 3 Stunden fürs Zubereiten.

Material: Saisonkalender, evtl. Kochbücher.

Ziel: Die Teilnehmenden lernen saisonales/regionales Obst und Gemüse kennen.

Beschreibung: Diese Methode ist geeignet für Gruppen, die sich schon mit dem Thema Ernährung beschäftigt haben. Die Gruppe wird in Kleingruppen aufgeteilt. Die Kleingruppen erhalten den Auftrag, je ein saisonales Gericht oder Menü zu kochen – am besten an aufeinander folgenden Abenden, dann ist auch die Versorgung der Gruppe gesichert. Eine Jury bewertet die Gerichte und verteilt Punkte. Es gewinnt das Kochteam mit der höchsten Punktzahl. Bei der Bewertung sollte nicht nur auf den Geschmack geachtet werden, sondern auch darauf, wie saisonal/regional tatsächlich gekocht wurde.



Was ist ein Bio-Siegel?



Ein Bio-Siegel ist ein Symbol, das Lebensmittel kennzeichnet, die ökologisch angebaut und produziert werden. Um für uns Bio-Lebensmittel leichter erkennbar zu machen, gibt es ein in der ganzen EU einheitliches Bio-Siegel. Produkte mit diesem Siegel wurden nach folgenden Kriterien produziert:

- ▶ Verzicht auf chemische/synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel,
- ▶ artgerechte Tierhaltung,
- ▶ ökologisch erzeugtes Futter,
- ▶ kein Einsatz von Antibiotika (außer zu medizinischen Zwecken),
- ▶ keine Gentechnik.

Die Einhaltung der Kriterien wird streng von staatlich zugelassenen Öko-Kontrollstellen überprüft. Weitere Informationen: <https://utopia.de/siegel/eu-bio-siegel/>.

Prinzipiell existieren viele verschiedene Siegel, die z. B. von Anbauverbänden oder Unternehmen vergeben werden. Diese haben jeder eine eigene Philosophie bzw. ein eigenes Unternehmensleitbild und auch unterschiedliche Kriterien für den Schutz von Mensch und Natur, z. B. den Verzicht von Pestiziden oder die artgerechte Haltung von Tieren (also mit genug Bewegungsflächen etc.). Die Kriterien von Bioland, Demeter und Naturland sind strenger als die Vorgaben des EU-Bio-Siegels und können daher ein zusätzliches Kriterium für die Kaufentscheidung sein.

Weitere Informationen gibt es hier:

- ▶ <https://www.demeter.de/ueber-uns/richtlinien>
- ▶ <https://www.bioland.de/ueber-uns/richtlinien.html>
- ▶ <https://www.naturland.de/de/naturland/richtlinien.html>



: Hauptgericht – Was dein Jugendverband tun kann

Nach den bisherigen Auseinandersetzungen mit dem Thema Ernährung und Klima wird es in diesem Kapitel darum gehen, Konsequenzen für das Handeln zu erarbeiten. Die Fragestellung lautet: „Was können wir tun, um das Klima zu schützen?“

Entwickeln von Leitlinien und Erklärungen

Bei Umweltschutzverbänden liegt es nahe, dass sie sich Richtlinien geben oder Statements erarbeiten, wie man sich bei Verbandsveranstaltungen verpflegen möchte. Doch alle

Verbände, gleich ihrer Ziele und Werte, können sich einen Rahmen für nachhaltige Verpflegung in ihrer Jugendarbeit geben. Bei den in dieser Broschüre vertretenen hessischen Jugendumweltverbänden gibt es unterschiedliche Verpflegungskonzepte. Die Maßnahmen reichen vom saisonalen und regionalen Einkauf (vor allem bei tierischen Produkten wird auf die Herkunft geachtet) bis hin zu vollwertig veganer/vegetarischer Verpflegung mit Lebensmitteln aus biologischem Anbau. Zudem wird darauf geachtet, verpackungsarm einzukaufen, wie z. B. in Unverpackt-Läden.



Kalkulation, Einkauf & Beschaffung von Lebensmitteln

für Jugendfreizeiten und Lager – Beispiele aus der Praxis der BUNDjugend Hessen

Wenn es um die Verpflegung der Teilnehmenden geht, muss man vielen Ansprüchen gerecht werden. Schmecken soll es natürlich und satt machen, gesund und hygienisch zubereitet sein und das Budget nicht sprengen. Nicht zuletzt sollte es auch den eigenen Ansprüchen und der Vorbildfunktion gerecht werden, wenn man es mit dem Klimaschutz ernst meint. Das heißt, man wird sich bei Einkauf und Zubereitung an den Leitlinien regional und saisonal orientieren, zudem wenig bis kein Fleisch und andere tierische Produkte aufnehmen, eventuell sogar eine ganz vegetarische oder vegane Verpflegung anbieten. Außerdem ist der Einkauf von Bioprodukten wichtig. Die BUNDjugend Hessen hat sich 1989 Richtlinien gegeben, nach denen die Verpflegung vollwertig vegetarisch und aus biologischem Anbau sein soll. Seither wird nach diesen Grundsätzen die Verpflegung auf Veranstaltungen organisiert. In den letzten Jahren hat eine Ausrichtung hin zur veganen Verpflegung stattgefunden. Dabei ist die Grundversorgung vegan, es werden aber Milchprodukte (Käse, Milch, Joghurt) dazu angeboten, um den Teilnehmenden die Wahlmöglichkeit zu lassen.

Im Folgenden sollen am Beispiel von zwei Veranstaltungen, einem Camp und einer Freizeit, exemplarisch die Möglichkeiten aufgezeigt werden, aktiven Klimaschutz in die Einkaufs- und Verpflegungsplanung zu integrieren.

Eine-Erde-Camp

Das Eine-Erde-Camp der BUNDjugend Hessen findet immer in den Sommerferien über 8 Tage als Zeltlager statt. Es ist für Teilnehmende zwischen 13 und 27 Jahren ausgeschrieben und wird von einem jungen ehrenamtlichen Team zusammen mit den Mitarbeitenden der Geschäftsstelle organisiert und durchgeführt. Es nehmen etwa 60-70 Personen daran teil. Die warmen Mahlzeiten auf dem Camp sind traditionell vegan, allerdings gibt es für die Nicht-Veganer wahlweise Milchprodukte, die sie dazu nehmen können, wie Reibekäse zu den Nudeln mit Tomatensoße. Beim Frühstück und der Brotmahlzeit werden ebenfalls Milchprodukte angeboten bzw. stehen zur Auswahl. Um die Verpflegung kümmert sich ein eigenes Küchenteam. Die Mahlzeiten werden in einer Campküche, je nach Standort ist dies ein Zelt oder eine feste Lagerküche, zubereitet. Die Bestellung der Trockenware erfolgt bei einem Bio-Großhandel, Brot beziehen wir bei einem Bio-Bäcker in der Region, Gemüse von einem Bio-Lieferservice in der Region. Oft können wir dabei auch Brot vom Vortag oder etwas schrumpeliges Gemüse, das nicht mehr in den Ladenverkauf gehen kann, bekommen.

Für die warmen Gerichte wird eine Liste möglicher Mahlzeiten zusammengestellt, die Reihenfolge variiert je nach dem, was an Gemüse vorhanden ist und als erstes verbraucht werden muss. Dazu gibt es Salat und/oder Nachtisch oder ein Snackangebot am Nachmittag. Zudem werden die Teilnehmenden in die Zubereitung eingebunden. Es gibt Workshops zur Herstellung von Eis und Energiebällchen (Kugeln aus Flocken, Nüssen, Kakao und Honig) und für vegane Brotaufstriche, die zu den Brotmahlzeiten angeboten werden (Tomatenmargarine, Schokopaste, Hummus etc.).

Warme Gerichte:

- Grillen – Tofuwürste, Gemüse, Pilze, Nudelsalat, Kartoffelsalat, Ketchup, Senf
- Falafel – Fladenbrote, Salat, Falafel, Soßen, Gurke, Tomate
- Chili sin carne oder Chili con Tofu + Reis/Brot
- Pellkartoffeln mit veganem Kräuter „quark“ & vegetarischem Kräuterquark
- Spaghetti mit Tomatensoße
- Dal, Reis
- Hirsotto (Hirse mit Gemüse gemischt), wahlweise mit und ohne Käse
- Penne à la crème
- Kartoffelsuppe/Linsensuppe/Erbsensuppe
- Kichererbsen, Couscous, Gemüse, grüner Salat

Nachtische / Nachmittagssnack:

- Obstsalat
- Energiebällchen
- Hessisch Tiramisu
- Waffeln/Bananenwaffeln
- Soja-Joghurt mit Frucht
- Pudding
- Selbstgemachtes Eis

Selbstgemachte Aufstriche:

- Hummus (Kichererbsen)
- Grünkernaufstrich
- Linsenaufstrich
- Schokocreme
- Tomatenmargarine
- Vegane Leberwurst



Mit Lamas durch die Rhön

Diese Freizeit wird für 11- bis 13-Jährige über eine Woche (7 Tage) angeboten. Sie ist für 25 Personen konzipiert. Untergebracht war die Gruppe in einem festen Haus mit Küche. Da die Anreise der Gruppe mit ÖPNV ab Frankfurt bis nach Poppenhausen erfolgte, wurden die Materialien für die Freizeit in Kisten vorgeschickt. Der Einkauf fand abgesehen von Gewürzen und Tee vor Ort statt. Je nach Lage des Tagungshauses wird ein Naturkostladen oder eine Lebensmittelkette mit gutem Bio-Sortiment ausgewählt. Oft lässt sich auch ein Rabatt aushandeln und die Lebensmittel werden geliefert.

Beispiel Essensplan Rhön-Freizeit

- Spaghetti mit Tomatensoße (oder vegetarische Bolognese)
- Möhrencurry mit Reis
- vegetarisch Grillen (Tofuwürste und Gemüse), Stockbrot
- Chili con Tofu
- Kartoffeln mit Kräuterquark
- Wraps mit Gemüsefüllung und Schafskäse, Salat
- Pfannkuchen mit Marmelade bzw. Obstkompott

Dabei handelt es sich um einfache Gerichte, die die Kinder im Prinzip von zu Hause kennen, d. h. auf eine generelle Akzeptanz stoßen, auch wenn die Tomatensoße natürlich anders schmeckt als zu Hause.

Ausgaben für die Verpflegung:

Schaut man sich die Kosten für die Verpflegung der Teilnehmenden an, so kommt man auf 5,08 € pro Tag und Teilnehmende_n bei dem Camp bzw. 6,39 € pro Tag und Teilnehmende_n bei der Freizeit „Mit Lamas durch die Rhön“. Der Anteil der Verpflegung an den Gesamtkosten für die Veranstaltungen liegt relativ nah beieinander, nämlich 18,90 % bei dem Camp bzw. 18,03 % bei der Freizeit. D. h. weniger als ein Fünftel des Budgets wurde für die Verpflegung ausgegeben. Dies sollten uns die Teilnehmenden und das Klima wert sein!

Kochbücher der Naturschutzverbände

Einige Umweltschutzverbände haben Kochbücher herausgegeben, die nachhaltige Speisen, klimafreundliche Alternativen oder lagerfreundliche Gerichte erläutern. Auch die Essenskalkulation für Gruppen wird teilweise behandelt, um der Lebensmittelverschwendung vorzubeugen. Diese hilfreiche Küchenlektüre findet sich im Kapitel „Links & Literatur“.

Tipps für den klimafreundlichen Einkauf

Vergleich ökologische/konventionelle Landwirtschaft

	Ökologische Landwirtschaft	Konventionelle Landwirtschaft
Art der Düngung	durch natürliche Kreisläufe (z.B. Viehmist, Fruchtfolgen)	Einsatz von künstlichen Düngemittel führen u.a. zu Überdüngung (ist gesundheits- und klimaschädlich)
Pflanzenschutz vor Krankheiten und Schädlingen	Keine chemischen Pestizide <ul style="list-style-type: none"> • Nur pflanzliche Mittel • Nutztiere, die Schädlinge fressen • Anbau in Mischkulturen und Fruchtfolgen 	Einsatz von chemischen Pestiziden, Herbiziden und Fungiziden (sind giftig, krankheitserregend)
Ertrag	niedriger (Bsp. Kartoffel 2013: 25t/ha)	höher (Bsp. Kartoffeln, 2013: 44t/ha)
Flächenbedarf	höher	niedriger
Kosten	Preise höher, aber dafür auch nachhaltiger und längerfristig gedacht	Preise für Konsument_innen niedriger, aber nicht nachhaltig
Nutztiere - Haltung	mehr Platz, stehen auf Stroh und dürfen raus	weniger Platz, z.T. reine Stallhaltung
- Futter	ohne Gentechnik	kann gentechnisch verändert sein
- Sonstiges		<ul style="list-style-type: none"> • Tieren werden teilweise Schnäbel, Hörner und Schwänze abgeschnitten • Antibiotika werden verabreicht

Quelle: https://www.agrarkoordination.de/fileadmin/dateiupload/Biopoli/Arbeitshefte/Biopoli_Arbeitsheft_oekol-konvent_Landwirtschaft.pdf

Wenn man die Rubrik „Ernährung“ in einzelne Teilbereiche unterteilen würde und deren Beitrag zum gesamten Treibhauseffekt aufzeigt, fällt vor allem die Erzeugung von tierischen Lebensmitteln mit einem sehr hohen Anteil (70%) auf (vgl. WWF 2012, S.4). Jedoch spielen mindestens vier weitere Faktoren eine Rolle:

1. Saisonal und regional vs. Übersee

Wer Erdbeeren zu Jahreszeiten isst, in denen sie beim Bauernhof um die Ecke auf dem Feld wachsen und nicht aus Marokko per Frachtschiff nach Deutschland transportiert werden müssen, kann viele Tonnen CO₂ einsparen. Nicht nur der Transport treibt die Treibhausgasemissionen in die Höhe, auch die Art und Weise, wie angebaut wird, ist entscheidend, wenn beispielsweise in Folientunneln oder Gewächshäusern angebaut wird und Bewässerungs- und Heizsysteme im Boden verbaut werden müssen. Ein einfa-

cher Saisonkalender kann helfen, herauszufinden, welche Produkte zu welcher Jahreszeit aus der Region kommen.

Beim Einkauf selbst fragt man am besten die Verkäufer_innen, woher die Produkte genau stammen. Auf den Etiketten steht meist nur ein Land, aber warum sollten wir die Kartoffeln aus Schleswig-Holstein essen, wenn es bei uns vor der Tür in Hessen genug gibt?!

2. Unverpackt vs. verpackt

Mehrfach verpackte Produkte in kleinen Mengen sind umweltschädlicher als solche mit einfacher Verpackung oder in großen Gebinden. Sowohl für die Produktion der Verpackungen als auch für die Entsorgung benötigt man viel Energie und große Mengen an Rohstoffen. In sogenannten Unverpackt-Läden gibt es mittlerweile die Möglichkeit, sich lose Ware (Mehl, Zucker, Reis, Müsli etc.) in eigene Gefä-

ße abzufüllen; man muss zuhause nichts mehr umfüllen und kann ein entleertes Gefäß durchspülen und weiter benutzen. Auch Backwaren, Obst und Gemüse lassen sich super in einem Baumwollbeutel transportieren und ggf. lagern.

3. Konventionell vs. ökologisch

Die ökologische Produktion von Nahrungsmitteln verursacht weniger CO₂-Emissionen als die konventionelle Produktion. Es kommen weniger Düngemittel und Pestizide zum Einsatz, für deren Herstellung ebenfalls viel Energie benötigt wird. Positiv wirkt sich der ökologische Landbau auch auf die Qualität von Böden und die Artenvielfalt aus. Weitere positive Effekte der ökologischen Landwirtschaft sind der Verzicht auf Massentierhaltung, Antibiotika und den Einsatz von gentechnisch veränderten Pflanzen.

4. Frisch vs. tiefgekühlt

Beim klimafreundlichen Einkauf spielt auch die Lagerung eine Rolle. Alle Lebensmittel, die lange oder aufwändig gelagert werden müssen, um frisch und genießbar zu bleiben, beispielsweise Tiefkühlkost, produzieren mehr CO₂. Frisches Obst und Gemüse liegt bei einem Durchschnittswert von 150 g bzw. 450 g CO₂ pro Kilogramm Lebensmittel, tiefgekühlt sind es 400 g bzw. 450 g. Beim Fleisch steigt der Wert beim Rind von 13.500 g auf 14.350 g und bei Geflügel von 3.000 g auf 3.500 g, beim Schwein von 4.300 g auf 4.500 g.

Jedes produzierte Lebensmittel hat einen Einfluss aufs Klima, daher ist es obligatorisch Abfälle zu vermeiden. Dies setzt eine gute Kalkulation und Planung voraus. Sollten doch einmal zu viele Lebensmittel gekauft worden sein, können sie verschenkt, eingekocht oder gespendet werden.

Abschließend sollte natürlich auch erwähnt werden, dass die Art und Weise, wie man einkaufen geht/fährt, einen Einfluss auf die im Sektor Ernährung anfallende CO₂ Menge nimmt. Einkaufsfahrten, die mit dem Fahrrad zum Wochenmarkt getätigt werden, produzieren weniger Emissionen als ein Einkauf im Supermarkt, der mit dem Auto unternommen wird. Und auch wer nur so viel kauft, wie er_sie konsumiert, kann durch vermiedenen Abfall die CO₂-Bilanz reduzieren. Denn auch die Abfallentsorgung und verschwendete Lebensmittel verursachen Emissionen.

Fazit: Jede_r kann einen Beitrag zum Klimaschutz leisten, indem man bewusst konsumiert und auf einige Lebensmittel verzichtet oder deren Konsum minimiert.

Tipps zum Geld sparen

Bereits bei der Planung entscheidet sich, wie teuer die Verpflegung wird. In der Regel kann man sagen, dass bei vergleichbarer Qualität die frische Zubereitung günstiger ist als die Verwendung von Fertigprodukten.

Achtet man zudem auf Saisonalität, kann man ggf. von den dann günstigen Preisen für die jeweiligen Gemüse profitieren.

Da sich die Mengen für die Freizeiten im Vorhinein kalkulieren lassen, kann man oft größere Gebinde bestellen bzw. Großbestellungen bei regionalen Gemüsebauer_innen und (Bio-) Bäcker_innen oder im regionalen Naturkostgroßhandel tätigen. Hier lassen sich ggf. (Mengen-)Rabatte aushandeln. Im Vorfeld der Veranstaltungen kann man Naturkosthersteller_innen mit der Bitte um Spenden anschreiben. Oft sind die Waren kurz vor dem Mindesthaltbarkeitsdatum oder haben kleine Mängel bei der Verpackung, sodass sie nicht mehr für den Verkauf geeignet sind und die Firmen sie der Gruppe als Spenden überlassen.

Je nach Standort der Freizeit und Jahreszeit können große Mengen Obst und Gemüse auf der Veranstaltung verarbeitet werden, z. B. den Apfelsaft für die ganze Woche selbst pressen.

Prioritäten setzen und Werte leben

Letztendlich ist es eine Frage der Wertschätzung, wie viel man bereit ist, für die Ernährung auszugeben. Die Wertschätzung des eigenen Körpers und der Gesundheit und die Wertschätzung einer intakten Natur als Lebensgrundlage für uns alle.

„Die Ernährungsumstellung ist die wahrscheinlich effektivste Maßnahme, die die meisten Menschen für sich gegenwärtig zur Aufhaltung der Umweltzerstörung und zur Erhaltung unserer wertvollen natürlichen Ressourcen ergreifen können.“ (Hartmann, 2000)



: Dessert - das Beste kommt zum Schluss: Auswertung mal anders

Um die gemachten Erfahrungen verarbeiten zu können, offene Fragen der Teilnehmenden zu beantworten oder Gelerntes in den Alltag zu übertragen, eignet sich ein genussvoller und spielerischer Abschluss für das Thema Ernährung und Klima. Gleichzeitig sollen die Erfahrungen reflektiert werden und ein Transfer in den Alltag ermöglicht werden. Dazu finden sich im folgenden Kapitel eine Reihe von Gruppenaktivitäten.

Gemeinsame Rezeptesammlung

Altersgruppe: ab 6 Jahren

Dauer: 10 - 60 min

Material: DIN A4 Papier, buntes Papier, Stifte, Schere, Klebstift

Ziel: Neue Rezepte lernen, kreativ sein, gemeinsames Kreieren, Erinnerung schaffen, Dokumentation, Transfer in den Alltag schaffen

Beschreibung:

Variante 1: Jede Person kann ein Rezept, das im Baustein oder auf der Freizeit/dem Seminar zubereitet wurde, auf einem DIN A4 Zettel festhalten. Das Rezept kann ganz individuell gestaltet werden, am Ende entsteht eine gemeinsame Rezeptesammlung, die von der leitenden Person gesammelt, gebunden und für alle Teilnehmenden vervielfältigt werden kann.

Tipp: Zum Binden bietet sich ein Schnellhefter, Tacker oder eine Bindung mittels Locher und Faden an.

Variante 2: Jede Person bekommt ein kleines Heft/Buch und schreibt alle Rezepte, die gut geschmeckt haben, für sich selbst auf. Mit farbigen Stiften und Papier kann dann die Sammlung verschönert werden.

Marmeladen-Reflexion

Altersgruppe: ab 6 Jahren

Dauer: abhängig von Gruppengröße (10 - 20 Minuten)

Material: Ein Marmeladenglas (am besten selbstgekochte) und ein Glas mit Erde

Ziel: Feedback einholen

Beschreibung: Die erste Person, die Feedback geben soll/will, hat das Marmeladenglas und sagt „Die leckersten Früchte sind für mich...“ und nennt Punkte, die ihr gut gefallen haben am Seminar/Kurs. Dann hebt sie das Glas mit der Erde und sagt: „Ich schmeiße auf den Kompost...“ und benennt, was sie an der Veranstaltung ungünstig/erschwerend fand. Dann wird beides weitergereicht, bis alle eine Rückmeldung gegeben haben.

Alternative: Statt einem Marmeladenglas werden frische regionale und saisonale Früchte in einer Schüssel rumgereicht (z. B. Erdbeeren, Trauben, ...). Hier darf jeder nach seinem Feedback auch etwas naschen.



Obstkorb oder Kompost

angelehnt an Reflexionsmethode „Schatzkiste oder Müll“

Altersgruppe: ab 7 Jahren

Dauer: ca. 20 min

Material: Obstkorb, Kompostgefäß, Obst aus Pappe (Apfel, Birne, Kirsche), Kompostierbares aus Pappe (Obst/Gemüseschale, Grünschnitt, verwelktes Obst/Gemüse, Obstkerne)

Ziel: Feedback einholen

Beschreibung: In der Mitte vom Sitzkreis liegen die verschiedenen Pappbilder, Teilnehmende wählen verschiedene Bilder aus und können die positiven Aspekte des Kurses bzw. neu gelerntes Wissen in den Obstkorb legen und verworfene, negative Aspekte auf den Kompost werfen. Gegebenenfalls schreiben die Teilnehmenden ihre Gedanken hinten auf die Pappkarten.

Quelle: NAJU Baden-Württemberg (2014), S. 78 „Obstkorb und Mülleimer“

Cocktails mixen

Altersgruppe: ab 10 Jahren

Dauer: abhängig von Gruppengröße und Flaschenangebot

Material: verschiedene süße und saure Fruchtsäfte, (Sprudel-)Wasser, Becher/Gläser

Ziel: Feedback einholen

Beschreibung: Getränke und Becher auf einen Tisch stellen; die Gruppe versammelt sich um den Tisch. Die Teilnehmenden sollen sich je einen Cocktail aus den vorhandenen Zutaten mixen und beschreiben, warum sie wie viel wovon nehmen. Dabei sollen die Assoziationen, die man zu den jeweiligen Getränken hat (z. B. Bananensaft: süß/klebrig, Zitrone/Grapefruit: sauer/erfrischend, Wasser: spritzig), genutzt werden, um ein Feedback zu geben.

Quelle: Reiseproviant. Essen über den Tellerrand hinaus.
Link: http://www.reiseproviant.info/methoden_und_spiele/methodenhandbuch/show/16/Cocktails_mixen/

Einkaufskorb

Altersgruppe: ab 10 Jahren

Dauer: 15 - 30 min

Material: (Einkaufs-)Korb, Verpackungen verschiedener Produkte, Stifte, Papier und Kleber

Ziel: Feedback einholen

Beschreibung: In einem Einkaufskorb werden den Teilnehmenden verschiedene Produkte mit Beschriftungen präsentiert. Beschriftungen können zum Beispiel Selbstvertrauen, Mut, Durchsetzungsvermögen, Kooperationsbereitschaft, Konfliktfähigkeit (bzw. zum vorab bearbeiteten Thema passende Beschriftungen: Klimaschutz, Kompetenzen, Verzweiflung, Motivation, Zuversicht etc.) sein. Zusätzlich gibt es noch Produkte, die nicht beschriftet sind, und von Teilnehmenden selbst beschriftet werden können. Jede Person wählt 2 Produkte unter spezifischen Fragestellungen aus, z. B.:

- ▶ Welche Qualität/Wissen hätte ich gerne, was fehlt in meiner Vorratskammer?
- ▶ Welches Produkt sortiere ich ggf. aus?

Quelle: NAJU Baden-Württemberg (2014), S. 77

Sektglas-Reflexion

Altersgruppe: ab 10 Jahren

Dauer: abhängig von Gruppengröße (10 - 20 Minuten)

Material: ein Sektglas

Ziel: Feedback einholen

Beschreibung: Die erste Person, die Feedback geben soll/will, erhebt das Glas und sagt „Ich stoße an auf...“ und nennt Punkte, die ihr gut gefallen haben am Seminar/Kurs. Dann dreht sie das Glas mit der Öffnung nach unten und sagt: „Ich kippe weg...“ und benennt, was sie an der Veranstaltung ungünstig/erschwerend fand. Dann wird das Glas weitergereicht, bis alle eine Rückmeldung gegeben haben.

: Links und Literatur

Bücher, Aufsätze und Broschüren

Bartsch, Silke (2008): Esstile von Männern und Frauen. Der Genderaspekt in der Gesundheitsprävention und -beratung. in: ERNÄHRUNGS UMSCHAU. Forschung & Praxis 11/08. Wiesbaden, 2008.

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (BMUB) (Hg.) (2015): Umweltbewusstsein in Deutschland 2014. Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage. Berlin.

Grober, Ulrich (2010): Die Entdeckung der Nachhaltigkeit. Kulturgeschichte eines Begriffs. 3. Auflage. Kunstmann, München.

Gruber-Mannigel, Jutta / Phyl, Thomas / Wiener, Kathrin (2010): „...uuund Action!“. Medienorientierte Umweltkommunikation für Kinder und Jugendliche. Praxishandbuch. Oekom, München.

Hartmann, Thom (2000): Unser ausgebrannter Planet. Von der Weisheit der Erde und der Torheit der Moderne. Riemann Verlag.

NAJU Baden-Württemberg (Hrsg.) (2014): Besseresser. Aktionsideen rund um nachhaltige Ernährung. Stuttgart

Pufé, Iris (2014): Nachhaltigkeit. 2. Auflage. UTB / UVK / Lucius, Konstanz und München.

Robert Koch-Institut (RKI) (Hrsg.) (2018): Prävalenz von Untergewicht, Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Journal of Health Monitoring. Berlin.

Robert Koch-Institut (RKI) (Hrsg.) (2018): Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring. Berlin.

WWF Deutschland (Hrsg.) Noleppa Steffen (2012): Klimawandel auf dem Teller. Ernährung, Nahrungsmittelverluste, Klimawirkung. Berlin.

Kochbücher

BUND: Demrovski, Noll, Blekker, Keller, Zinsius (2016): Das Klima Kochbuch – Klimafreundlich einkaufen, kochen und genießen. 2. Auflage. Franckh-Kosmos Verlag.

Deutsche Waldjugend: Klaus Gundelach Fonds e.V.; Förderverein der Deutschen Waldjugend: Kochen auf Fahrt. Rhein-Ruhr-Druckservice, Leichlingen.

Deutsche Wanderjugend (Hrsg.) (2008): Ganz schön ausgekocht - Kochbuch für Gruppen.

NaturFreunde Deutschlands e.V. (Hrsg.) (2016): Leitfaden Wasser sparen mit Messer und Gabel. Rezepte & Tipps für eine ressourcenschonende Zubereitung in der Gemeinschaftsverpflegung. Berlin.

Naturfreundejugend Deutschlands (Hrsg.) (2009): Reiseproviant: Das Kochbuch für Gruppen.

Naturfreunde Österreich (Hrsg.) (2016): Naturfreunde-Hütten kochen auf! Rezepte & Tipps gegen Lebensmittelverschwendung. Krems.

Filme Klima & Ernährung

Sammlung von Dokumentationen zum Thema „Essen global“
<https://filmsfortheearth.org/filme>

Filme und Arbeitsmaterialien zum Thema Ernährung und Klima
<http://klimamediathek.de/tag/ernaehrung/>

Einfluss unserer Ernährungsgewohnheiten auf das Klima
<https://www.youtube.com/watch?v=xjqBGwnW9P0>

Materialien mit Bezugsquellen

BUNDjugend. Link: <http://www.weltbewusst.org>

Naturfreundejugend Deutschlands: Reiseproviant. Essen über den Tellerrand hinaus. Link: http://www.reiseproviant.info/methoden_und_spiele/-/



Weblinks

Agrar Koordination & Forum für Internationale Agrarpolitik e.V. (FIA) (2017). Ökologische und konventionelle Landwirtschaft im Vergleich. Arbeitsheft. Hamburg. Link: https://www.agrarkoordination.de/fileadmin/dateiupload/Biopoli/Arbeitshefte/Biopoli_Arbeitsheft_oekol-konvent_Landwirtschaft.pdf

Bioland e.V. Bio-Siegel. Link: <https://www.bioland.de/ueber-uns/richtlinien.html>

Brot für die Welt. Ökologischer Fußabdruck Rechner: <https://www.fussabdruck.de/> Global Footprint Network. <http://www.footprintcalculator.org/>

Bundeszentrale für politische Bildung. Fleisch und die BRIC-Staaten. Link: <https://www.bpb.de/veranstaltungen/dokumentation/174528/fleisch-und-die-bric-staaten>

Demeter e.V. Bio-Siegel. Link: <https://www.demeter.de/ueber-uns/richtlinien>

FairBindung e.V. (Berlin) und Konzeptwerk Neue Ökonomie e.V. (Leipzig), <https://www.endlich-wachstum.de/kapitel/lebensmittel-zum-zweck/methode/tomaten-rallye/Fairbindung>

Filme für die Erde e.V. Filme Klima & Ernährung. Link: <https://filmsfortheearth.org/themen/essen-global/>

Naturland e.V. Bio-Siegel. Link: <https://www.naturland.de/de/naturland/richtlinien.html>

Regionales Umweltzentrum Schortens. Klimafrühstück: <https://ruz-schortens.de/klimafruehstueck.html>

Upfield Deutschland GmbH. CO2 Rechner: https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner Utopia GmbH. Bio-Siegel. Link: <https://utopia.de/siegel/eu-bio-siegel/>

Welthungerhilfe (2014). Wo Bildung durch den Magen geht: <https://youtu.be/Ze4B4i2czfk>

YouTube. In Fact Lifestyle. Wie wir uns die Welt warm essen. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=xjqBGwnW9P0>

~~YouTube. Welthungerhilfe. Wo Bildung durch den Magen geht. Link: <https://youtu.be/Ze4B4i2czfk>~~

Zentrum für Mission und Ökumene – Nordkirche weltweit. Filme Klima & Ernährung. Link: <http://klimamediathek.de/tag/ernaehrung/>

: Anhang

Anhang 1: Bingo-Vorlage

Finde eine Person, die...

... zum Frühstück gern süß isst.	... ihre Lebensmittel im Bio-Laden kauft.	... gern Kaffee trinkt.	... weiß, was fair gehandelte Produkte sind.
... schon einmal selbst Kräuter, Gemüse oder Obst angebaut hat.	... gern für Freund_innen kocht.	... ihr Kindheits-Lieblingsessen benennen kann.	... sich vegetarisch/vegan ernährt.
... jeden Tag selbst kocht.	... auf regionale/saisonale Produkte achtet.	... rote Beete und/oder Rosinen mag.	... mindestens dreimal pro Woche in Gesellschaft isst.
... gern Schokolade isst.	... einmal pro Woche ein Fertiggericht isst.	... Leitungswasser anstatt Flaschenwasser trinkt.	... gern neue Rezepte ausprobiert.

Anhang 2: Ernährungsquiz

Quiz: Fragen und Antworten für Juleica-Baustein

Kategorie Nachhaltiger Konsum

Nachhaltiger Konsum 20

Was heißt ökologisch angebaut?

- A Alles darf so wachsen, wie es will.
 - B Es werden keine Gifte verwendet.
 - C Es darf nicht gedüngt werden.
- Antwort B: Es werden keine Gifte verwendet.

Nachhaltiger Konsum 40

Was heißt Fairer Handel?

- A Die Produzent_innen bekommen für ihre Produkte einen fairen Preis. / Die Arbeiter_innen erhalten eine angemessene Bezahlung.
 - B Die Tiere werden artgerecht gehalten.
 - C Die Einkäufer_innen können billiger einkaufen.
- Antwort A: Die Produzent_innen bekommen für ihre Produkte einen fairen Preis. / Die Arbeiter_innen erhalten eine angemessene Bezahlung.

Nachhaltiger Konsum 60

Was ist schädlicher für das Klima?

- A Dreimal pro Woche ein Steak essen
 - B Haarspray benutzen
 - C Von Köln nach Frankfurt mit dem Auto fahren (ca. 200 km)
- Antwort A: Dreimal pro Woche ein Steak essen.

Nachhaltiger Konsum 80

Wie viel Wasser verbraucht ein_e Bewohner_in des afrikanischen Kontinents durchschnittlich am Tag?

- A 5 Liter
 - B 30 Liter
 - C 80 Liter
- Antwort A: 5 Liter

In Deutschland verbraucht jede_r Bewohner_in durchschnittlich 145 Liter Wasser pro Tag.

Nachhaltiger Konsum 100

Wie viele Kilogramm Lebensmittel werfen die Deutschen jährlich pro Kopf in die Tonne?

- A ca. 28 kg
 - B ca. 66 kg
 - C ca. 82 kg
- Antwort C: ca. 82 kg

Kategorie Ernährungsstile

Ernährungsstile 20

Welches Gericht ist vegan, d.h. frei von tierischen Inhaltsstoffen?

- A Caesar's Salad
 - B Käsespätzle
 - C Spaghetti aglio e olio
- Antwort C: Spaghetti aglio e olio

Ernährungsstile 40

Wie nennt man jemanden, der sich fleisch- und fischlos, aber von Eiern und Milchprodukten ernährt?

- A Omnivore
 - B Ovo-Lacto-Vegetarier_in
 - C Frutarier_in
- Antwort B: Ovo-Lacto-Vegetarier_in

Ernährungsstile 60

Wie viel Kilogramm Fleisch essen die Deutschen pro Kopf jährlich?

- A ca. 15 kg
 - B ca. 30 kg
 - C ca. 60 kg
- Antwort C: ca. 60 kg

Ernährungsstile 80

Kalzium ist wichtig für die Knochen. Welches dieser Lebensmittel hat in mg/100 g den höchsten Kalziumgehalt?

- A Kuhmilch (3,5 % Fett)
 - B Mandeln
 - C Feigen (getrocknet)
- Antwort: B. Kuhmilch hat nur 120, getrocknete Feigen 190, Mandeln dafür 252 mg/100 g.

Ernährungsstile 100

Wie führt man dem Körper Vitamin D zu, das die Aufnahme von Kalzium stärkt?

- A Draußen im Sonnenlicht aufhalten.
 - B Grünes Gemüse essen.
 - C Rotes Fleisch essen.
- Antwort: A.

Kategorie saisonal / regional

saisonal / regional 20

Welches Lebensmittel wächst nicht im Freilandanbau in Deutschland?

- A Sojabohnen
 - B Bananen
 - C Topinambur
- Antwort: B

saisonal / regional 40

Welches Gemüse hat im Februar Freilandsaison in Deutschland?

- A Grünkohl
 - B Sellerie
 - C Brokkoli
- Antwort: A.

saisonal / regional 60

Wie wird das Konzept genannt, bei dem mehrere private Haushalte die Kosten eines landwirtschaftlichen Betriebs tragen, wofür sie im Gegenzug dessen Ernteertrag erhalten?

- A Ökologische Landwirtschaft
 - B Solidarische Landwirtschaft
 - C Kommunale Landwirtschaft
- Antwort: B.

saisonal / regional 80

Wie viel mehr Treibhausgase pro Kilogramm setzen Gemüse und Obst aus beheizten Treibhäusern und Folientunneln frei als im Freiland angebaute?

- A bis zu 10 Mal mehr
 - B bis zu 20 Mal mehr
 - C bis zu 30 Mal mehr
- Antwort: C.

saisonal / regional 100

Welches ist das häufigste Transportmittel für Lebensmittel?

- A Hochseeschiff
 - B LKW
 - C Flugzeug
- Antwort: B. Das Flugzeug ist aber das umweltschädlichste und wird vor allem für leicht verderbliche und exotische Waren benutzt.

Kategorie Soziales

Soziales 20

Wie lautet das Sprichwort? „Liebe geht durch...“

- A ... den Bauch.
 - B ... den Magen.
 - C ... den Darm.
- Antwort: B

Soziales 40

Wie heißt die Initiative, die Lebensmittel vor dem Wegwerfen bewahrt und Mitmenschen kostenfrei zur Verfügung stellt?

- A foodsharing
 - B foodgiving
 - C foodlending
- Antwort: A

Soziales 60

Welche sozialen Auswirkungen hat der Anbau von Soja als Futtermittel für Tiere?

- A Die Bevölkerung wird von ihrem Land vertrieben, da Flächen gerodet werden.
 - B Die Landbevölkerung lebt in Armut, da die Löhne auf den Plantagen schlecht sind.
 - C Kinder arbeiten, anstatt in die Schule zu gehen.
- Antwort: A, B und C korrekt

Soziales 80

Was versteht man unter „greenwashing“?

- A Lebensmittel werden nach der Ernte gereinigt.
 - B Öko-Betriebe betreiben illegale Geldwäsche.
 - C Produkte werden mit un zertifizierten Begriffen wie „gesund“, „natürlich“ oder „aus artgerechter Tierhaltung“ beworben.
- Antwort: C.

Soziales 100

Für die Produktion von Fleisch wird weltweit 40 % der gesamten landwirtschaftlich genutzten Fläche gebraucht, da Tiere Pflanzen fressen. Wie viel Mal so viele Menschen könnten satt werden, wenn die Menschen gar kein Fleisch, sondern nur noch Pflanzen essen würden?

- A ungefähr doppelt so viele Menschen
 - B ungefähr fünf Mal so viele Menschen
 - C ungefähr zehn Mal so viele Menschen
- Antwort: C

Anhang 3: Spiel Virtuelles Wasser

Menge	Produkt	Virtuelles Wasser in l
1 Stk.	Apfel	70
1 l	Apfelsaft	950
1 Stk.	Banane	200
1 kg	Banane	1000
1 kg	Brot	1300
30 g	Brotscheibe	40
1 kg	Butter	4800*
1 Stk. (etwa 60 g)	Ei	200
1 kg	Erdbeeren	280
1 kg	Gerste	1300
1 Stk.	Hamburger	2400
1 kg	Hirse	2800
1 kg	Hühnerfleisch	3900
125 ml	Kaffee (gebrüht)	140
1 kg	Kaffee (Pulver)	21000
1 kg	Kakao	10000
1 kg	Kartoffel	250
200 g	Kartoffelchips	185
10 g	Käse für ein Käsebrot	2
1 Stk. (etwa 250 g)	Mais	225
1 kg	Mais	900
1 l	Milch	1000
1 kg	Möhren	130
1 kg	Nudeln	1400*
1 Stk. (etwa 250 g)	Orange	50
1 kg	Orangen	500
1 l	O-Saft	850
1 Portion	Pizza	420*
1 kg	Reis	3400
100 g	Rindfleisch	1550
1 kg	Rindfleisch	15500
1 kg	Schafffleisch	6100
1 kg	Schinken	5000
100 g	Schokolade	300
250 ml	Schwarzer Tee (gebrüht)	30
1 kg	Schweinefleisch	4800
1 kg	Sojabohnen	1800
1 kg	Spargel	1470
1 kg	Tomate	1,84
1 l	Wein	960
1 kg	Weizen	1300
1 kg	Zitronen	1000
1 kg	Zucker	1500

* geschätzte Wassermengen

Quelle: Schriftenreihe der Vereinigung Deutscher Gewässerschutz e.V.: Virtuelles Wasser – versteckt im Einkaufskorb. Band 73. Bonn, 2008



BUND
Jugend

JUNGFRIENDS OF THE EARTH

DER DRESS



Hessischer Jugendring e.V.

Schiersteiner Str. 31–33

65187 Wiesbaden

Fon 0611 990 83-0

Fax 0611 990 83-60

info@hessischer-jugendring.de

www.hessischer-jugendring.de