



Tipps, Tricks und Rezepte für die Freizeitarbeit von morgen

DER ..
**GRÜNE
FADEN** FÜR
**NACH-
HALTIGE
FREI-
ZEITEN**



Weitere Links und Rezepte findest du unter:

gruenerfaden.evjusa.de

Mit freundlicher Unterstützung:



Bildnachweise:

S. 3, 7, 10, 11, 13, 14, 17, 20/21, 38, 41, 47, 48: ©stock.adobe.com/VectorMine // S. 4, 19, 31: ©stock.adobe.com/Irina Strelnikova // S. 24/25, 42-45: ©stock.adobe.com/Good Studio und ©stock.adobe.com/Ruslana // S. 24/25, 45: ©stock.adobe.com/Ruslana // S. 36/37 : ©stock.adobe.com/Irina Strelnikova

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung	S. 5
2. Dem Klima auf der Spur	S. 6
3. Das Dach über'm Kopf	S. 11
4. Von A nach B	S. 16
5. In der Küche	S. 18
6. Das bisschen Haushalt...	S. 28
7. Spiel, Spaß, Sport, Büro	S. 34
8. Impulse	S. 36
9. Bildungsangebote	S. 38
10. Kohle für die Freizeitkasse	S. 40
11. Rezepte	S. 42
12. Selbsttest	S. 46





1. EINLEITUNG

8:30 Uhr auf dem Kindercamp. Alle sitzen an den Biertischgarnituren im Freien. Die einen warten, dass es mit dem ersten Campfrühstück endlich losgeht. Die anderen hängen in den Seilen und kriegen am Ende einer kurzen Nacht die Augen kaum auf. Nach dem Tischgebet folgt der erste konzentrierte Blick auf das, was hier auf dem Tisch steht. Einige Kinder müssen sich neu orientieren. Es steht anderes da, als auf dem Frühstückstisch zu Hause. Und wer, bitteschön, hat eigentlich diese komische Nuss-Nougat-Creme gekauft? Sie sind anderes gewöhnt. Aber schließlich gewinnt der Hunger. Also folgt ein zaghafter Versuch. Die ersten kosten vorsichtig. Und es folgen rege Diskussionen. Sie reden über Geschmack, Bio, Verpackungsmüll, Arbeitsbedingungen und, und, und... Sie sind fit, diese Kinder. Sie überlegen kurzerhand, wie sie jetzt die Welt retten könnten, aber geben dieses Projekt zumindest für diese Mahlzeit erst einmal auf.

Es ist nicht egal, wie wir leben. In jeglicher Hinsicht. Jesus interessierte sich übrigens auch für die (Geld-)Lieferketten und für die, die an ihnen verdienen. Er wollte nicht, dass Menschen auf Kosten ihrer Schwestern und Brüder leben. Jedenfalls muss es ein intensives Gespräch gewesen sein, das es zwischen dem Zöllner Zachäus und Jesus gegeben hat (Lukas 19). Zachäus entscheidet

sich, sein Verhältnis zu seinen Arbeits- und Lebensgewohnheiten zu verändern. Und er entscheidet sich fürs Teilen: „Siehe, Herr, die Hälfte von meinem Besitz gebe ich den Armen...“ Jesus nennt diese Entscheidung „Rettung“. Eine Rettung für Zachäus ganz persönlich, weil er umkehrt und sich bekehrt. Es ist aber auch eine Rettung für die „Armen“, denn sie werden mehr haben.

Wenn wir uns entscheiden, unsere Freizeiten nachhaltiger und fairer durchzuführen, dann tragen wir etwas dazu bei, dass das Leben der Menschen aus ärmeren Ländern, das Leben der Menschen von zukünftigen Generationen und unser eigenes Leben gewinnt. Die Bibel berichtet, dass Menschen, die Jesus nachgefolgt sind, ihren Lebensstil verändert haben. Nachfolge war damals wie heute eine mühsame Angelegenheit. Aber das ist der Weg zum Leben.

Zwei Teilnehmende des Kindercamps erzählten mir übrigens ein Jahr später, dass sie ihre Eltern von der guten Nuss-Nougat-Creme überzeugen konnten. Ein Schritt war getan. Die Rettung der Welt war es noch nicht. Aber ein kleiner Baustein. Darum freue ich mich über die Initiative des Landesjugendkonvents und hoffe, dass dieser Faden nicht abreißt.

Georg Zimmermann
Landesjugendpfarrer

DEM KLIMA AUF DER SPUR

Klima auf Abwegen

Der Klimabericht des Weltklimarates IPCC hat im Jahr 2021 deutlich herausgestellt, dass die Klimakrise menschengemacht ist. Bereits jetzt steht fest, dass ein Temperaturanstieg von max. 1,5°C kaum einzuhalten ist. In vielen Teilen der Welt ist der Klimawandel bereits deutlich spürbar. Waldbrände werden mehr, der Meeresspiegel steigt an, es kommt zu Überschwemmungen, Extremwetterbedingungen nehmen zu ... Waldrodungen, Wasserverschmutzung, Vermüllung von Landflächen und Gewässern und Rohstoffabbau zerstören zusätzlich Ökosysteme, beeinträchtigen die Artenvielfalt und nehmen Menschen die Lebensgrundlagen weg. Die Folgen sind Verarmung, Hunger und Flucht. Auch politische Konflikte und Kriege erhalten durch diese Entwicklungen laut Klimafolgenforschung neuen Zündstoff.



Exkurs: Als Globaler Süden wird eine im globalen System wirtschaftlich, politisch und gesellschaftlich benachteiligte Position von Ländern und Menschen beschrieben. Globaler Norden ist die Bezeichnung für eine privilegierte Position, wie die der Industrieländer und gewisser Eliten. Die beiden Begriffe spiegeln die unterschiedlichen Erfahrungen mit Kolonialismus und Ausbeutung wider: erstere als die Ausgebeuteten, letztere als die Profitierenden von Ausbeutung.

Klimagerechtigkeit

Wir alle sind von den Auswirkungen des Klimawandels betroffen. Die Krise ist global. Aber es gibt Menschen, die deutlich stärker unter den Folgen zu leiden haben: Es sind vor allem jene Menschen, die in den Ländern des Globalen Südens leben, es sind Menschen, die wirtschaftlich schlechter gestellt sind, und nicht zuletzt sind es die jüngeren Generationen, die mit den Auswirkungen der Krise zurechtkommen müssen. Verursacht werden die Probleme weitestgehend von den Bewohnerinnen und Bewohnern des Globalen Nordens, die deutlich mehr Treibhausgasemissionen produzieren, mehr Ressourcen verbrauchen und durch ungerechte Wirtschafts- und Handelsstrukturen auf Kosten des Globalen Südens leben. Die reichen Nationen und die reichen Bevölkerungsgruppen tragen mit ihrem Lebensstil dazu bei, dass sich die Lebensbedingungen von jenen, die ohnehin schon in deutlich bescheideneren Verhältnissen leben, noch verschlechtern werden. Wer über wenig Geldmittel verfügt, kann sich heute und zukünftig weniger vor den Folgen des Wandels schützen. Und je länger wir weitermachen wie bisher, umso viel mehr leben wir auf Kosten der nachfolgenden Generationen.

Darum sollte es beim Klimaschutz auch um Klimagerechtigkeit gehen.

Ein Bemühen um Klimagerechtigkeit ...

- verbindet Umwelt- bzw. Klimaschutz mit Maßnahmen, die sich für Frieden, soziale Gerechtigkeit und Menschenrechte einsetzen.
- bedeutet, den Betroffenen zuzuhören und sie bei der Wahrung ihrer Bedürfnisse zu unterstützen.
- beinhaltet Maßnahmen zum Klimaschutz, die nicht zulasten derer gehen, die sowieso schon sozial benachteiligt sind.
- muss vor unserer eigenen Haustür anfangen und darf nicht in andere Länder verlagert werden, nur weil es dort gegebenenfalls günstiger ist.
- führt zu nachhaltigen, lokalen Lösungen, die aktiv zu einem gerechten und guten Leben für alle in der Einen Welt beitragen.



Was hat das mit uns zu tun?

Indem wir als christliche Kirchen und Gemeinden, als Jugend- und Freizeitgruppen miteinander unterwegs sind, tragen wir durch unser Tun und Lassen etwas zum Klimawandel bei. Auch wir sind mobil, verbrauchen Energie und konsumieren. Wir produzieren Treibhausgasemissionen, nutzen Ressourcen und sind Teil eines Wirtschaftskreislaufes.

Wenn wir den Auftrag Gottes ernst nehmen, verantwortlich mit der Schöpfung und mit unseren Mitgeschöpfen umzugehen, dann muss Klimagerechtigkeit eines unserer Kernanliegen werden und wir sollten alles dafür tun, unser kirchliches wie auch das private Handeln nachhaltiger zu gestalten.



Was ist Nachhaltigkeit?

Nachhaltigkeit ist eine Grundhaltung, die sich als Grundlage auf alle zu treffenden Entscheidungen auswirkt. Sie ist ein wichtiger Schritt hin zu einer Welt, in der die Würde und die Entfaltungsmöglichkeiten von Menschen überall auf dieser Erde heute und in Zukunft Kompass für gesellschaftliches, politisches und ökonomisches Handeln sind – und das trotz aller ökologischer Grenzen des Planeten.



Nachhaltigkeit hat drei Dimensionen:

1

Die soziale Nachhaltigkeit stellt den Menschen in den Mittelpunkt:

- Sie ermöglicht Teilhabe für alle Menschen.
- Arbeits- und Menschenrechte werden gewahrt.

2

Die ökonomische Nachhaltigkeit fordert ein gutes Wirtschaften:

- Gewinne werden erzielt, um diese z.B. in moderne Maschinen, neue Mitarbeitende und Fortbildungen investieren zu können.
- Nicht allein die Profitmaximierung steht im Mittelpunkt, sondern ebenso langfristige Ziele, die dem Gemeinwohl dienen, z.B. fairer Handel und Umweltschutz.
- Es werden nicht nur die aktuellen Kosten berücksichtigt, sondern die realen Kosten, die sich im Laufe von Produktion, Gebrauch und Entsorgung entwickeln, mit bedacht.

3

Ökologische Nachhaltigkeit bemüht sich um den Erhalt von Umwelt und Natur:

- Die natürlichen Ressourcen des Planeten und die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren sollen erhalten bleiben.
- Es wird nur das verbraucht und entnommen, was das Ökosystem regenerieren kann.
- Damit sich die Erde nicht weiter erhitzt, werden klimaschädliche Emissionen reduziert.

Nachhaltiges Handeln beachtet jede dieser drei Dimensionen.

Der Klimawandel ist menschengemacht. Unsere Art des Wirtschaftens und unser Lebensstil haben einen wichtigen Anteil daran. Aber genauso liegt die Lösung dieser Krise in unserer Hand. Das setzt eine Bereitschaft für Veränderung voraus. Gleichsam sind wir nicht allein mit dieser Krise. Der, der alles erschaffen hat, steht uns bei, schenkt uns die nötige Kreativität für Lösungsansätze, den Mut, um neue Schritte zu wagen, die Gelassenheit, mit weniger auszukommen, und die Zuversicht, getrost durchs Leben zu gehen. Gott selbst sandte seinen Sohn, um die Schöpfung zu heilen und uns zu erlösen. Nun ruft er uns zur Mitarbeit.

Es wird sicherlich nicht möglich sein, alle Tipps aus diesem Heft auf einmal umzusetzen. Aber es wäre denkbar, sich zunächst einmal zwei oder drei Kategorien vorzunehmen. Vielleicht entwickeln sich beim Planen und Umsetzen auch noch ganz andere Ideen, die genauso gut sind. Dann setzt diese um und lasst uns daran teilhaben. Wichtig ist, erste Schritte zu gehen und einen Veränderungsprozess in Gang zu setzen. Die Suche nach neuen Wegen muss dabei nicht nur Verzicht bedeuten, es kann auch ein schöpferischer Prozess sein, der Spaß macht.



Quellen:

<https://www.bpb.de/internationales/weltweit/innerstaatliche-konflikte/266613/klimawandel-als-risikomultiplikator-und-konflikttreiber>

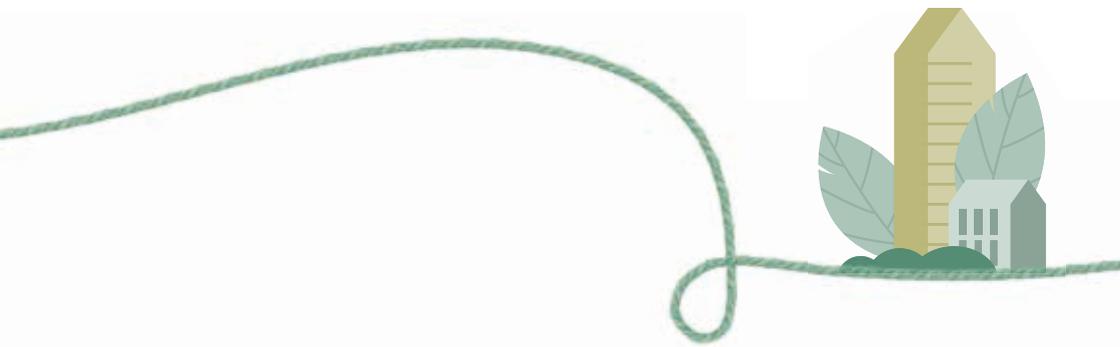
<https://utopia.de/ratgeber/klimagerechtigkeit-was-ist-das-eigentlich/>

<http://www.klimabuendnis.org/ueber-uns/klimaschutz/klimagerechtigkeit.html>

<https://fridaysforfuture.de/zeit-fuer-klimagerechtigkeit-keingradweiter-teil-ii-klimagerechtigkeit-im-globalen-kontext/>

https://www.kirchen-fuer-klimagerechtigkeit.de/fileadmin/kfk_redaktion/pdf/210204_Gruende_kirchl_Engagement.pdf

DAS DACH ÜBER'M KOPF



Ortswahl

Die Wahl des Freizeitortes ist entscheidend für die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, für die Attraktivität des Angebotes, aber auch für die Nachhaltigkeit. Es gilt abzuwägen, welchen Mehrwert ein weit entferntes Freizeitziel hat und ob sich Zeit, Kosten und Umweltbilanz dafür wirklich lohnen. Wer hauptsächlich am Strand liegen will, braucht nicht bis Südspanien fahren, und wer klettern will, muss nicht unbedingt bis in die Dolomiten. Ein attraktives Programm lässt sich in der Regel auch im Inland zusammenstellen – oft sogar in der eigenen Nachbarschaft.

Warum nicht zu Fuß unterwegs sein und Pilgerwege entdecken? Warum nicht zu einer Radrundreise aufbrechen? Warum nicht den Reiterhof im nächsten Ort einbinden? Warum nicht den eigenen Pfarrhof in einen Campingplatz verwandeln?

Wahl der Unterkunft

Bei der Wahl des Freizeitheimes oder des Camp-Geländes kann man danach schauen, ob es mit nachhaltigen Konzepten arbeitet:

- Ist das Haus energetisch saniert (d.h. ist es so modernisiert, dass der Energieverbrauch für Heizung, Warmwasser und Lüftung möglichst gering ausfällt?), besonders energiesparend oder nachhaltig gebaut?
- Wird Öko-Strom benutzt?
- Verfügt das Haus über eigene nachhaltige Energiegewinnungsmöglichkeiten, wie z.B. Solaranlage?
- Ist das Freizeitheim mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut angebunden? Ist ein Bahnhof in der Nähe? Gibt es eine Bushaltestelle, die regelmäßig angefahren wird?
- Ist das Haus/Gelände barrierefrei?
- Bietet das Haus genügend Möglichkeiten der Freizeitgestaltung vor Ort und Ausflugsziele, die sich zu Fuß, mit dem Rad oder ÖPNV erreichen lassen?
- Gibt es ein fertig ausgestattetes Camp, dessen Zelte und Camp-Logistik man mit nutzen kann, ohne eigenes Material anschaffen zu müssen?

Bei Häusern mit Vollverpflegung kann man darauf achten:

- Gibt es fair gehandelten Kaffee, Kakao, Schoko-Aufstrich ...? (Je nach Haus kann man evtl. auch anbieten, selbst Aufstriche, Kaffee und Kakao mitzubringen.)
- Wird auf regionale und saisonale Küche Wert gelegt?
- Gibt es vegetarische Gerichte und/oder Fleisch in Bio-Qualität?
- Gibt es Mehrwegflaschen für Kaltgetränke oder vielleicht auch Leitungswasser zu den Mahlzeiten?

„Respektvoll“ reisen

Wer dennoch in die Ferne und in andere Länder reist, sollte schauen, wie ein respektvolles Reisen möglich ist. Dazu sind folgende Fragen von Interesse:

- Ist es möglich, Land und Leute kennen zu lernen?
- Wie ergibt sich Kontakt zu Einheimischen und wo lassen sich evtl. auch langfristige Partnerschaften aufbauen?
- Was für eine Kultur gibt es zu entdecken?
- Wo kommt man in den Genuss regionaler Küche?
- Wie können die Bedürfnisse der lokalen Bevölkerung beachtet werden?
- Wie kann geholfen werden, Naturräume, Pflanzen und Tiere zu schützen?
- Wie lassen sich Händlerinnen und Händler sowie und Gewerbetreibende vor Ort unterstützen?

Kleines 1x1 zum Schonen von Ressourcen

Wie kann man während der Freizeit Ressourcen schonen?

- Zum Lüften die Fenster kurzzeitig weit öffnen, anstatt sie dauerhaft auf Kippe zu stellen. Während des Lüftens die Heizung runterdrehen.
- Beim Heizen darauf achten, nur die Räume zu heizen, die auch wirklich benutzt werden.
- Während des Heizens sollten die Türen möglichst geschlossen bleiben, damit die Wärme drinnen bleibt.
- Für eine angenehme Raumtemperatur reicht oft die Stufe 3 des Thermostates. Es muss nicht unbedingt die 5 sein.
- Keine Möbel oder Gegenstände vor die Heizkörper stellen, wenn diese in Gebrauch sind.
- Nach dem Verlassen eines Zimmers das Licht löschen – auch in den Schlafräumen und in den Toiletten.
- Wasser nicht laufen lassen, wenn es nicht gebraucht wird. Also: Hahn zudrehen beim Einseifen und nicht zu lange duschen.
- Nehmt den sparsamen Umgang mit Strom, Wasser und Heizung in eure Freizeit- und Gruppenregeln auf.







DENK-DRAN-KASTEN

// SO WEIT WIE NÖTIG, SO NAH WIE MÖGLICH

// GENAUER HINGESCHAUT: AUGEN AUF
BEI DER WAHL DER UNTERKUNFT

// ÄH, WO SIND WIR NOCHMAL?
INTERAKTION MIT DEM ORT SUCHEN

VON A NACH B

Jeder gefahrene Kilometer, den wir nicht mit dem Fahrrad zurücklegen, bedeutet einen Ausstoß von Treibhausgas-Emissionen. Manche Transportmittel sind da klimaschädlicher als andere. Während ein Inlandsflug laut Umweltbundesamt eine Belastung von 214g pro Personenkilometer mit sich bringt, sind es bei einem PKW 154g bei einem Reisebus 36g und bei einer längeren Bahnfahrt 29g. Die Wahl des Verkehrsmittels macht also durchaus einen Unterschied, genauso wie die Auslastung des Verkehrsmittels und die Länge der Strecke.

- Schaut, ob nicht Telefon- oder Videokonferenzen bei der Vorbereitung lange Anfahrtswege ersetzen können.
- Um nachhaltig unterwegs zu sein, solltet ihr möglichst auf Flugreisen verzichten.
- Eine gemeinsame Anreise mit einem Bus ist sinnvoller, als würden mehrere Fahrzeuge dieselbe Strecke zum Zielort fahren. Die Größe des Busses sollte der Gruppengröße entsprechen. Es gibt auch kleinere Busse für 30 Personen oder Doppeldecker für 70 Personen.
- Überprüft, ob evtl. auch eine Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich ist. Die Bahn kann durchaus eine günstige Alternative sein, wenn man rechtzeitig bucht. Auch Fernbusse kann man mit in die Überlegungen einbeziehen.
- Haltet Mitarbeitende, Eltern und Teilnehmende dazu an, Fahrgemeinschaften zu bilden, z.B. auf dem Weg zum Abfahrtsort.
- Auch das Einsammeln von Mitfahrenden an mehreren Punkten kann Anfahrtswege verkürzen.
- Ausflugsziele sollten als Gruppe wenn möglich zu Fuß, mit dem Fahrrad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden.
- Plant genau und nehmt nur das Nötigste mit, dann spart ihr beim Treibstoff und seid flexibler.

Es gibt die Möglichkeit, über die Klimakollekte entstandene Treibhausgase zu kompensieren. Mehr Infos dazu findest du im Heft unter "Finanzen".

Treibhausgas-Emissionen in Gramm pro Personenkilometer

Vergleich der durchschnittlichen Treibhausgas-Emissionen pro Verkehrsmittel:



DENK-DRAN-KASTEN

// IN DER KÜRZE DER FAHRT LIEGT DIE WÜRZE

// DEN ZUG ZUM ZUG KOMMEN LASSEN?

// VOLLES GEFÄHRT MACHT UNS UNBESCHWERT

// UND WENN ALLES NICHTS MEHR NÜTZT:
KOMPENSIEREN

IN DER KÜCHE

Richtig kalkulieren

Warum?

Eine gute Kalkulation in der Küche kann helfen, dass nicht zu viele Lebensmittel gekauft werden und am Ende auch nicht zu viel übrig bleibt. So lässt sich Geld sparen und Müll reduzieren. Mit einer passend kalkulierten Einkaufsliste erspart man sich auch Spontankäufe, die es gar nicht braucht, und Zeit kann man so auch gleich mit sparen.

Wie?

- Rezepte raussuchen und auf die entsprechende Personenmenge hochrechnen
- Mengen kalkulieren und Einkaufsliste schreiben

Pro Person sind einzuplanen:

- **Suppe als Vorspeise:** 200 Milliliter
- **Suppe als Hauptspeise:** 400–500 Milliliter
- **Sauce:** 100 Milliliter
- **Nudeln als Hauptgericht:** 80–100 Gramm
- **Reis als Hauptgericht:** 70 Gramm
- **Pellkartoffeln:** 150–200 Gramm
- **Kartoffelbrei:** 200 Gramm
- **Gemüse als Hauptgericht:** 200 Gramm
- **Gemüse als Beilage:** 100 Gramm
- **Salat:** 50 Gramm
- **Hackfleisch:** 100–125 Gramm
- **Geflügel:** 150 Gramm
- **Fleisch ohne Knochen:** 130–150 Gramm
- **Nachtisch:** 150 Gramm
- **Eis:** 100 Gramm
- **Obst:** eine Hand voll

Ab 30 Personen kann man in aller Regel etwa 10 bis 15% weniger kochen. Je mehr Personen zu verpflegen sind, umso weniger fallen gute Esser ins Gewicht. Achtet in den ersten Tagen der Freizeit darauf, wie viel gegessen wird, und passt wenn nötig die Mengen noch einmal an. Kinder essen weniger als Teenager, Jungs essen mehr als Mädchen, an kalten Tagen wird mehr gegessen und lieber auch wärmendes, deftiges Essen. An heißen Tagen wird mehr Obst gegessen und lieber Salat als mächtige Speisen. An Tagen mit viel Bewegung ist der Appetit größer. Beim Mittagessen gilt die Faustregel, dass alles zusammen pro Person ca. 400–500 Gramm betragen sollte.

Saisonal & regional

Warum?

Saisonal kommt von „Saison“ – das Obst oder das Gemüse wird nur gekauft, wenn es zu natürlicher Zeit in unserer Region wächst. Saisonal heißt also auch regional zu kaufen und den Bauern von nebenan zu unterstützen. Durch die wegfallenden Transportwege wird die Umwelt geschont. Und die Lebensmittel verlieren weniger Nährstoffe & Vitamine, die sie sonst auf dem Transportweg verlieren würden. Saisonal schmeckt also auch besser.

Noch nicht überzeugt? Bei saisonalen Produkten hat Qualität einen niedrigeren Preis, denn du musst die Transportkosten nicht bezahlen. Manche lokale Geschäfte unterstützen gern Freizeitgruppen, wenn freundlich danach gefragt wird. So kann sich das regionale Einkaufen für beide Seiten lohnen.

Wie?

Nutzt einen Saisonkalender, um euch zu informieren.



Saisonkalender von Utopia

kurzelinks.de/Saisonkalender



Fairtrade

Warum?

Menschen- und umweltfreundliche Standards sind an vielen Orten der Welt keine Selbstverständlichkeit. Schätzungsweise 99% des Handels sind nicht fair! Mit dem „Fair-Trade-Siegel“ kannst du für wenig Geld deinen Beitrag zu einer gerechteren Welt leisten. Das Siegel garantiert bessere Bedingungen für Arbeitskräfte – d.h. geregelte Arbeitsbedingungen, keine Kinderarbeit, keine Diskriminierung – und fördert demokratische Gemeinschaftsprojekte. Es ist auch gut für die Umwelt – d.h. natürliche Ressourcen werden geschützt, Bioanbau wird gefördert und gefährliche Pestizide oder Gentechnik werden gemieden.

Wie?

Da die Bezeichnung „fair“ rechtlich nicht geschützt ist, solltest du unbedingt auf die folgenden Symbole achten:

- Fairtrade-Siegel: Bei diesem Fairtrade-Siegel sind alle Zutaten zu 100% unter Fairtrade-Bedingungen gehandelt.
- Fairtrade-Siegel (Pfeil): Entdeckst du das Fairtrade-Siegel mit einem schwarzen Pfeil, sind nur einzelne Bestandteile Fairtrade gehandelt. Der Pfeil weist auf die Rückseite. Hier findest du mehr Infos.
- GEPA-Siegel: Auch das GEPA-Siegel ist ein Zeichen für fairen Handel. Es setzt ebenfalls auf gerechte Arbeitsbedingungen und umweltschonende Produktion.
- Naturland-Fair-Siegel: Das Naturland-Fair-Siegel wird durch den Öko-Verband „Naturland“ vergeben und findet sich in vielen Discountern und Bio-Läden wieder.





Die Spaßverderber – Großkonzerne im Einkaufskorb

Ich fühle mich, als würden mir meine Lieblingssüßigkeiten weggenommen werden. Ja, es ist frustrierend zu lesen und zu hören, dass ich im Restaurant keine Cola „bestellen darf“. Also eigentlich darf ich ja, aber Klimaaktivistinnen und vegane Influencer, weltverbessernde Attitüden und aufklärende Schlagzeilen decken mir meine Unwissenheit auf und gleichzeitig fühle ich mich schlecht, weil ich die Produkte eines Systems liebe, das die Welt zerstört und von Kommerz und Konsum geleitet wird. Es ist ein Teufelskreis... Die Produkte von Großkonzernen, meine Alltags-Vereinfachungen, werden durch Kinderarbeit, Umweltverschmutzung, Grundwasser-Lobby, Tierversuche, Brandrodung, politischen Morden und Ausbeutung finanziert und erhalten. Und dafür bin ich verantwortlich!

Okay, okay ..., vielleicht sind das ganz schön viele Probleme auf einmal, die ich nicht selbst verursache. Fakt ist, dass die Bewahrung der Schöpfung, Gerechtigkeit und Frieden zentrale Werte der internationalen Kirche sind. Ich werde die Welt nicht im Alleingang retten können und das muss ich auch gar nicht. Schon kleine Schritte helfen. Meine inneren Konflikte muss ich auch nicht mit mir selbst austragen. Es gibt noch andere Personen, die ähnliche Zweifel, Ängste und Gedanken haben. Ich kann meine eigenen Gedanken und meine eigene Motivation weitergeben und somit andere Menschen mit einbeziehen. Nein, es bremst den Welthunger und die Verschmutzung des Grundwassers nicht, wenn ich mich von heute auf morgen dazu entscheide, Nestlé nicht mehr zu unterstützen. Trotzdem: Um mir selbst diese ganze Last von den Schultern zu nehmen, ist es doch besser, auf neue Möglichkeiten zu schauen, anstatt auf meine eigenen Fehler und die Fehler anderer Menschen. Von außen betrachtet weiß man es ja immer besser. Ängste blockieren den Verstand und es ist vollkommen in Ordnung Fehler zu machen, unperfekt zu sein und etwas zu tun, was für mich am besten erscheint. Aber mein Ziel und meine Motivation ist es auch, das Gute in meinem Leben und meiner Welt zu erhalten, sodass es vor allem meine Kinder noch erleben können. Und wenn ich mich auf das Gute fokussiere, das unsere Welt uns täglich gibt, dann kann das Gute nur noch besser werden. *Michelle*



Das Kochen – bio, vegetarisch oder vegan?

Warum?

98 Prozent des in Deutschland konsumierten Fleisches stammt aus nicht-artgerechter Haltung. Vielerorts gibt es Ställe voller Schweine, Kühe oder Hühner ohne Bewegungsfreiheit. Zudem gehen tierische Produkte mit einem sehr hohen CO₂-Fußabdruck einher, vor allem Käse und Rindfleisch.

Dies bedeutet natürlich nicht, dass du ab heute völlig auf Fleisch und Käse verzichten musst. Schon ein bewusster Konsum ist ein guter erster Schritt. Bratwurst kann zum Beispiel in der lokalen Landfleischerei gekauft werden. Milch und Eier könnten vom nächsten Bio-Bauernhof kommen. Dies löst allerdings nicht das Problem. Einen positiven Unterschied macht schon ein vegetarischer oder veganer Tag in der Woche.

Wie?

Für Lebensmittel gibt es Siegel, die bei der Auswahl helfen:

- Das EU-Bio-Siegel sichert dir zu, dass das Produkt wirklich bio ist. Es erfüllt jedoch nur Basisbedingungen.
- Deutlich besser sieht es beim Bioland- und beim Demeter-Siegel aus. Tiere haben sicher mehr Platz und sind besser betreut.
- Das MSC-Siegel steht für nachhaltige Fischerei. Es schützt Bestände vor Überfischung und fördert die Minimierung der Auswirkungen auf das Öko-System.
- Das Tierwohl-Label hat vier Stufen von Stallhaltung bis Premium. Versucht bitte Fleisch mit dem Label 3-4 zu bekommen. Es gibt auch Fleisch in Bio-Qualität (entspricht Label 4).

	alles essend	vegetarisch	vegan
Lebensmittel	Jegliche tierische und nicht-tierische Produkte	Verzicht auf Fleisch & Fisch	Verzicht auf jedes tierische Produkt (Fisch, Fleisch, Milch, Honig, Käse, ...)
CO₂	ca.1860 kg*	ca. 1380 kg*	ca. 1120 kg*
Wasser	299 l/Tag	205 l/Tag	179 l/Tag
Wenn sich alle so ernähren würden, bräuchten wir ...	3,2 Erden	2,8 Erden	2,5 Erden

*Angabe in CO₂-Äquivalenten pro Jahr



Energie sparen in der Freizeitküche

Warum?

In der Küche verbrauchen wir mit Herd, Spülmaschine, Kühlschrank und anderen Küchengeräten einen großen Teil der Energie, die während einer Freizeit benötigt wird. Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich hier eine Menge Energie einsparen.

Wie?

8 Tipps für Energie-Einsparpotentiale in der Küche

1. Jeder Topf braucht (s)einen Deckel!

Deckel halten die Wärme im Topf und ermöglichen es, den Kochvorgang zu beschleunigen. Der Deckel hilft, dass die Feuchtigkeit im Topf verbleibt. Der Wasserdampf hilft beim Garen von Kartoffeln oder Gemüse.

2. Verzichtet auf das Vorheizen!

Bei vielen Gerichten kann man sich die Vorwärmzeit des Backofens sparen. Lediglich Pizza, Plätzchen und Brot brauchen von Anfang an die volle Hitze beim Backen. Wer während des Backens die Backofentür geschlossen hält, der spart noch einmal unnötig entweichende Hitze.

3. Nutzt die Restwärme!

Bei vielen Gerichten kann man schon vor dem endgültigen Garpunkt die Energiezufuhr runternehmen. Die Restwärme macht, dass das Essen trotzdem gar wird.

4. Topf und Herdplatte sollten zueinander passen!

Optimal ist es, wenn der Topfboden und die Herdplatte den gleichen Durchmesser haben. Dann wird nicht mehr Energie benötigt und die Garzeit zieht sich nicht unnötig in die Länge.



5. Kühlschrank effizient nutzen!

Am sparsamsten ist der Kühlschrank, wenn er bei gleichbleibender Temperatur läuft. Haltet die Kühlschranktür so kurz wie eben möglich offen. Ein gut aufgeräumter Kühlschrank hilft beim schnellen Finden des gesuchten Inhaltes. Speisen sollten erst abkühlen, bevor sie in den Kühlschrank oder in die Gefriertruhe kommen. Oft kann man Lebensmittel im Kühlschrank auftauen. So wird beim Auftauen der Kühlschrank gekühlt.

6. Wählt die optimale Kühlschranktemperatur!

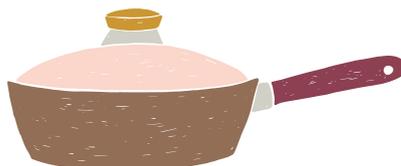
Im Normalfall reichen 6-7°C im Mittelteil des Kühlschranks aus.

7. Lasst die Minna ran!

Die Geschirrspülmaschine nimmt euch nicht nur viel Arbeit ab, sie erledigt diese auch wassersparender und energiesparender, als ihr es könntet. Macht die Maschine am besten erst dann an, wenn sie wirklich gut gefüllt ist. Durch Energiesparprogramme lässt sich zusätzlich Strom sparen. Ein Vorspülen ist übrigens bei normaler Verschmutzung nicht nötig. Wie praktisch!

8. Geschirr nicht unter laufendem Wasser abspülen!

Wo von Hand gespült werden muss (Brettchen, Töpfe, Backbleche, scharfe Messer...), empfiehlt es sich, zwei Becken mit Wasser zu füllen. Eins ist zum Abwaschen (mit Spülmittel) und eins zum Klarspülen (mit klarem Wasser)!



Alternativloses Plastik?

Warum?

Wusstest du, dass sich in unseren Weltmeeren geschätzt 86 Millionen Tonnen Plastikmüll befinden? Die meisten Produkte, wie Plastikflaschen oder Verpackungen, wurden nur ein einziges Mal benutzt – benötigen aber deutlich länger, um sich zu zersetzen. Sie sammeln sich durch die Meeresströmung in großen Müllinseln. Die größte befindet sich im Nordpazifik und ist viermal so groß wie Deutschland. Die Naturschäden sind massiv! Eine Millionen Seevögel und 135.000 Meeressäuger sterben an Plastik. Dabei ist es oft ganz leicht, auf Plastik zu verzichten.

Wie?

5 Tipps zum Plastik-Verzicht:

- 1. Kein Einweggeschirr!** Teller, Besteck, Tassen und Gläser lieber aus der Gemeindegüche nehmen. Der gemeinsame Abwasch & die anschließende Wasserschlacht sind sowieso viel lustiger.
- 2. Lebensmittel ohne Plastikbeutel oder Verpackung!** Nutze mehrfach verwendbare Obst- und Gemüse-Netze und verzichte auf Plastik oder Papier-Verpackungen, wo immer es geht. Klappkisten und alte Kartons sind auch viel praktischer für den Transport.
- 3. Getränke nicht in Plastikflaschen kaufen!** Kaufe Saft und Limo lieber in Glasflaschen. Wenn das nicht möglich ist, achte darauf, dass es sich um Mehrwegflaschen handelt. Du kannst auch Leitungswasser anbieten und mit Zitronenscheiben oder Pfefferminzblättern aromatisieren. Wassersprudler ersetzen lästiges Mineralwasser-Kästen-Schleppen.
- 4. Eigene Brotdosen & Trinkflaschen!** Am besten gleich in den Rüstzeitbrief schreiben, dass jede/-r eine eigene Brotdose & Flasche für Ausflüge mitnimmt.
- 5. Essen im Topf lassen!** Lasst Essensreste direkt im Topf und legt den Deckel drauf. So verzichtet ihr auf Frischhaltefolie und Alufolie.

Und was bleibt? – Resteverwertung

Warum?

9 % der Weltbevölkerung wurden auch 2020 nicht satt. Dass wir keinen Hunger leiden müssen, ist ein wertvolles Geschenk. Wir sollten damit verantwortlich umgehen.

Wie?

- Schmeiß kein Essen weg, das noch genießbar ist!
- Aus Resten lässt sich meistens noch was Schmackhaftes kochen. Manches schmeckt aufgewärmt sogar besser. Vieles lässt sich noch einmal anbraten oder zu einem Auflauf verarbeiten.
Wichtig! Nochmal verwendete Speisen bitte gut durcherhitzen!
- Es kann sich auch lohnen, Reste einzufrieren und zu einem späteren Zeitpunkt aufzutauen und wiederzuverwerten.
- Selbst wenn man sich Mühe gibt, nicht zu viel zu kaufen, kann am Freizeit-Ende einiges an Essen übrig bleiben. Zum Wegschmeißen wäre das jedoch viel zu schade! Vielleicht gibt es ja am letzten Tag eine Reispfanne mit allen Resten. Was übrig bleibt, wird in aufgehobenen Plastikverpackungen oder großen Schraubgläsern auf die Teilnehmenden aufgeteilt. Oder ihr bietet es z.B. auf www.food-sharing.de an. Auch regionale Tafeln freuen sich sicher über größere Mengen „Reste“ in Form von originalverpackten, noch verbrauchbaren Lebensmitteln.

„Aus der Praxis für die Praxis“

Tipps vom Küchenteam des Ritterlagers (CVJM Jugendpfarrhof Skassa e.V.):

- planvoll einkaufen und zubereiten (genau kalkulieren) und dabei an der Zielgruppe orientiert planen und rechnen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene)
- Speisenfolge so planen, dass einzelne Komponenten noch einmal verwendet werden können
- Küchen- und Aufschnittmaschine anschaffen und mitnehmen, um viele abgepackte Portionen zu vermeiden
- Wasser in Kästen vermeiden, sondern Soda Stream (oder Ähnliches) und Leitungswasser anbieten
- für Einkaufsfahrten ggf. Car-Sharing-Angebote nutzen

DAS BISSCHEN HAUSHALT ...

Sauberkeit

Ein sehr wichtiges Thema (nicht nur bei Freizeiten und JuGos) ist Sauberkeit. Dabei ist nicht nur das Reinigen der Location oder der Unterkunft gemeint, sondern z.B. auch das Geschirrspülen und Händewaschen. Hier ist es wieder ziemlich einfach, nachhaltig zu sein und möglichst wenig Müll zu produzieren, wenn man sich ein wenig darauf vorbereitet und plant.

Gute Alternativen sind:

- feste Seife
- Nachfüllbeutel für Flüssigseife
- Geschirrspülmittel als Tabs oder Nachfüllpackungen
- waschbare Spüllappen aus Baumwolle
- Spülbürsten aus Holz mit wechselbarem Kopf
- Recycling-Toilettenpapier
- Reinigungsmittel aus Tabs oder Nachfüllpackungen
- Achtet auf biologisch abbaubare Inhaltsstoffe und meidet Mikroplastik!
- Stellt Reiniger selbst her, wie z.B. Allzweckreiniger aus Essig und Zitruschalen!



Beim Erkennen der verschiedenen Siegel hilft dir auch die App "Codecheck".



Eine andere gute Hilfe ist die Seite von Siegelklarheit.



„Aus der Praxis für die Praxis“
Tipps von @emmaisthier

Als ich angefangen habe, mich mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinander zu setzen, führte mich einer meiner ersten Wege ins Badezimmer. Mein erster Impuls war: alles entsorgen und stattdessen umweltfreundliche Alternativen kaufen! Mit der Zeit lernte ich, dass nachhaltiger leben aber vor allem bedeutet, die Dinge, die man besitzt, mehr wertzuschätzen und immer wieder zu verwenden. Das spart nicht nur viel Geld, sondern auch Ressourcen, mit denen wir Menschen oft viel zu verschwenderisch umgehen. In fast allen Bereichen kann man sich an dieser Reihenfolge orientieren:

1. Überlegen, was wir wirklich brauchen:
Oft benutzen wir Dinge aus Gewohnheit, könnten aber auch einfach auf sie verzichten. (*wie z.B. Servietten*)
2. Schauen, was schon vorhanden ist: Vielleicht hat die Gruppe vorher noch Putzmittelreste stehen gelassen?
3. Wiederverwendbare Dinge ausleihen und mitbringen
(*z.B. waschbare Baumwolltücher statt Küchenrolle aus Papier*)
4. Wenn nun noch etwas Wichtiges fehlt, können umweltfreundliche Varianten gekauft werden. Dabei sind langlebige Sachen meistens nachhaltiger, weil wir sie immer wieder verwenden können.



Müll

Nun haben wir schon viel über die Vermeidung von Plastikmüll gehört. Aber wie genau ist der Müll denn zu trennen und wie kann ich noch weniger davon produzieren?

Basics:

Grundsätzlich kommt Restmüll in die schwarze/graue Tonne; Papier, Pappe und Karton kommen in die Papiertonne; organische Abfälle in die Biotonne und Leichtverpackungen aus Kunststoff, Aluminium, Weißblech und Verbundmaterialien (wie Getränkekartons) in die gelbe Tonne oder den gelben Sack. Manchmal gibt es aber auch regionale Besonderheiten, mit denen man sich online vertraut machen sollte.

Fortgeschritten:

Idealerweise werden die Verpackungen in ihre Einzelteile zerlegt und voneinander getrennt entsorgt. Z.B sollte man bei Joghurtbechern den Deckel immer komplett abreißen und Pappbänderolen entfernen. So kann alles gut recycelt werden. Ebenso sollte man Verpackungen nicht ineinander stapeln. Ein Irrglaube bei solchen Verpackungen ist oft, dass sie ausgespült werden müssen. Es reicht, sie "löf-felrein" zu entsorgen.

Experten:

Und hier noch ein paar Feinheiten, die noch nicht so bekannt sind: Wusstest du das schon? Durchfettetes Papier, wie von Pizzakartons, gehört nicht in die Papiertonne, sondern in den Restmüll. Ebenso gehören Mund-Nasenbedeckungen in den Restmüll. Vorher sollte man allerdings die Gummis durchschneiden. Ein weiterer Fehler, der häufig gemacht wird, ist, dass Kassenzettel im Papiermüll entsorgt werden. Da gehören aber nur die blauen Kassenzettel hin. Die anderen landen im Restmüll. Biomüll sollte außerdem NICHT in Biomüllbeuteln entsorgt werden, da diese nicht wirklich kompostierbar sind. Besser ist es, feuchten Biomüll in altes Zeitungspapier zu wickeln.



Müll sortieren leicht gemacht:

Beschilderung zur richtigen Mülltrennung zum Ausdrucken



Upcycling

Aus dem ein oder anderen Müll kann bei einer Bastelaktion noch was richtig Cooles entstehen. So werden aus Tetrapacks kleine Geldbörsen oder Vogelfutterstationen, Konservendosen verwandeln sich in bunte Stiftebehälter und aus Kronkorken lassen sich Kühlschrankmagneten basteln. Lasst eurer Fantasie freien Lauf! Euch fällt noch viel mehr ein.





DENK-DRAN-KASTEN

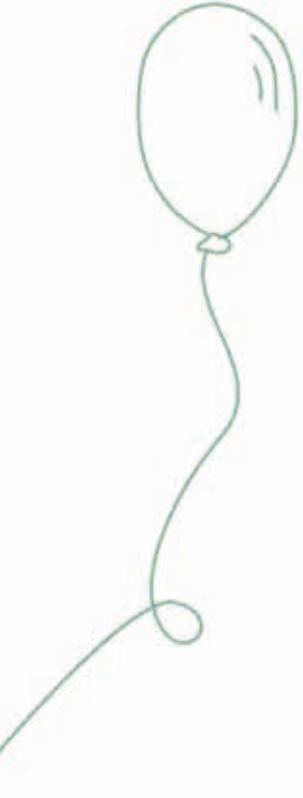
// NATUR SCHLÄGT CHEMIE

// SCHLAUES EINKAUFEN VERMEIDET MÜLL

// NUR SORGFÄLTIG SORTIERTER MÜLL HAT
EINE CHANCE, RECYCELT ZU WERDEN

// WERDET KREATIV UND MACHT WAS DRAUS

SPIEL, SPASS, SPORT, BÜRO



In Jugendgruppen, Freizeiten oder bei Veranstaltungen kommt man nicht um das Thema Arbeitsmaterialien herum. Ob Bürobedarf, Sportgeräte oder das beliebte JG-T-Shirt – viele dieser Dinge werden oft möglichst günstig eingekauft und das auf Kosten der Natur oder schlechter Arbeitsbedingungen.

Verbrauch und Gebrauch

Man kann das Material in Verbrauchsgüter und Gebrauchsgüter unterscheiden. Gerade bei den Verbrauchsgütern sollte man darauf achten, dass diese nach ihrem Nutzen recycelt und wieder Teil des Stoffkreislaufes des Ökosystems werden oder weiterverarbeitet werden können. Gebrauchsgüter, welche zum mehrfachen Gebrauch hergestellt werden, sollten so lang wie möglich ihren Nutzen erfüllen. Daher sollte bei der Anschaffung darauf geachtet werden, dass sie eine gute Qualität haben. Um diese Gebrauchsgüter optimal nutzen zu können, sollte man sie pflegen und verleihen.

Achtet in jedem Fall darauf, dass die Materialien unter fairen Arbeitsbedingungen und ökologischen Standards hergestellt wurden. Es gibt z.B. fair gehandelte Fußballer und biologisch abbaubare Luftballons.

Materialschlachten vermeiden

Achtet beim Einkaufen darauf, nichts Unnötiges oder zu große Mengen zu kaufen. Hin und wieder arten Aktionen mit Kindern und Jugendlichen jedoch trotzdem in regelrechte Materialschlachten aus. Um dem entgegen zu wirken, kann man versuchen, möglichst die gebrauchten Gegenstände auszuleihen und bei Verbrauchsgegenständen wiederverwendbare oder recycelbare Alternativen zu suchen.

Vier Tipps, um Materialien nachhaltiger zu nutzen:

- 1) Sammelt benutztes Druckerpapier und benutzt es als Schmierpapier weiter!
- 2) Benutzt nachfüllbare Filzstifte, Kugelschreiber, Kleberflaschen etc.!
- 3) Achtet darauf, dass Kleber, Farbe oder auch Spülmittel ökologisch abbaubar sind!
- 4) Spielgeräte, Zeltmaterial und auch Technik kann evtl. auch ausgeliehen und muss nicht extra angeschafft werden.



Um übrig gebliebene Materialien wiederzuverwenden, werdet kreativ und bastelt neue Alltagsgegenstände daraus. Diese Internetseite kann euch Inspirationen schenken: www.erlebnisgeschenke.de/ideenbox



IMPULSE

Die Besinnung auf Gott als Ruhepause im Alltag ist für viele Jugendliche eine wichtige Quelle der Kraft. Klimawandel, Nachhaltigkeit und Umweltschutz sind dringende und aufwühlende Themen, von denen der Kopf schon mal schwer werden kann. In ruhigen Andachten gewinnen Jugendliche oft einen neuen Blick auf schwierige Zusammenhänge.

Wie liest du die Bibel? Denkst du dabei an Klimagerechtigkeit oder Umweltschutz? Oder besser gesagt: Hast du in der Bibel schon mal von Umweltkatastrophen, Klimaveränderungen, Ungerechtigkeit oder verschwenderischem Konsum lesen können?

Naja, wenn man so darüber nachdenkt, platzt die Bibel fast von genau diesen Themen. Zum Beispiel war die Sintflut eine riesige Überschwemmung und nicht selten hat auch Jesus diejenigen angeklagt, die im Überfluss und von Ungerechtigkeit lebten. Zugegeben, von Plastikproduktionen, Luftverschmutzung in Großstädten, erneuerbaren Energien und Kohlekraftwerken liest man seltener im Wort Gottes, unabhängig von der Art der Bibel. Auch über diese dringenden Themen können wir in der Stille meditieren, um sie besser zu verarbeiten und unsere Sorgen zur Klimagerechtigkeit an Gott zu geben. Und möglicherweise kann dir diese andere Art zu lesen auch eine neue Perspektive schenken. Wo stehst du in Gottes Schöpfung?





Hier sind einige Methoden, Möglichkeiten und Ideen, diesen Perspektivwechsel selbst zu versuchen und anderen Jugendlichen zu ermöglichen:

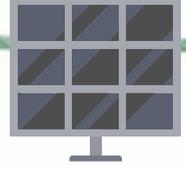
Fragen, die wir uns stellen können:

- Wann spüre ich Verantwortung in Bezug auf die Umwelt?
- Wann habe ich das letzte Mal ein Abenteuer in der Natur erlebt?
- Von welchem Tier lese ich am liebsten in der Bibel?
- War ich schon mal bewusst ungerecht?
- Wofür möchte ich ein Zeichen setzen?
- Für wessen Themen möchte ich mich stark machen?
- Wann bin ich politisch?
- Wovon wurde ich geprägt?
- Wo kommt Extrem-Wetter in der Bibel vor und wie gehen die Menschen damit um?
- Mit wem kann ich mich darüber austauschen?

Methoden:

- Gestaltet eine Gerechtigkeits-Bibel selbst und reicht sie unter den Teilnehmenden herum. Eine Gerechtigkeits-Bibel ist eine Bibel, in der Texte farblich markiert sind, die sich inhaltlich mit dem Thema Gerechtigkeit befassen. Dazu könnt ihr euch noch weitere Themen selbst überlegen und farblich hervorheben. Wie wäre es mit einer Friedens-Bibel? Oder doch eine Klima-Bibel?
- Eine Outdoor-Andacht im Wald: Baut euch euren Altar aus Steinen, flechtet ein Kreuz aus Ästen und Stöcken und erinnert euch an Geschichten aus der Bibel, die genau davon handeln.

BILDUNGS- ANGEBOTE



Um Jugendgruppen in den Themen Nachhaltigkeit und Umweltschutz weiterzubilden, bietet es sich an, Workshops und Themeneinheiten in Freizeiten und Camps einzubinden. Dazu gibt es verschiedene Angebote seitens der Christlichen Kirchen und anderer Organisationen. Einige sind hier genauer beschrieben:

Weltkarte Klimagerechtigkeit/ Soziale Gerechtigkeit

Die Weltkarte lädt zu einem Perspektivwechsel ein. Sie ermöglicht virtuelle Projektbesuche bei Partnern von Brot für die Welt in Ländern des Globalen Südens: Simbabwe, Äthiopien, Kirgistan, Indien, Albanien, Nicaragua und Kolumbien. Dabei können Jugendliche spielerisch die Projekte erkunden und setzen sich dabei mit den Themen Kinderrechte, Kinderarbeit, Flucht und Integration, Vorurteile und Diskriminierung, Arbeitsbedingungen in der Textilindustrie, Gewalt und friedliche Konfliktlösung und Inklusion auseinander. Die Weltkarte sowie weitere Arbeitsmaterialien sind analog und online verfügbar.



[www.brot-fuer-die-welt.de/gemeinden/schule/
sekundarstufe/virtuelle-projektbesuche](http://www.brot-fuer-die-welt.de/gemeinden/schule/sekundarstufe/virtuelle-projektbesuche)



Videokurs: Klimagerechtigkeit

Der dreiteilige Videokurs, bestehend aus digitalen Schnitzeljagden, bietet eine altersgemäße Einführung in das Thema Klimagerechtigkeit (Klasse 7-10). Die einzelnen Videos sind 10-12 Minuten lang und bauen aufeinander auf. Am Ende jedes Videos werden jeweils 1-2 Aufgaben gestellt, durch deren Bearbeitung die Jugendlichen das Gelernte vertiefen können. Für die Nutzung wird die kostenlose App Actionbound fürs Handy/Tablet benötigt.



www.nordkirche-weltweit.de/news/klimagerechtigkeit-bildung

Weltverteilungsspiel

Das Spiel veranschaulicht die Verteilung von Bevölkerung, Einkommen, CO₂-Emissionen und Folgen des Klimawandels weltweit. Dazu verteilen die Teilnehmenden sich zuerst so auf die durch Schilder dargestellten Kontinente, wie ihre Meinung nach die Weltbevölkerung verteilt ist. Die Spielleitung gibt anschließend die korrekte Verteilung bekannt, woraufhin sich die Teilnehmenden möglicherweise umverteilen. Danach werden Einkommen (dargestellt z.B. durch Schokoladentäfelchen oder Schokotaler) und CO₂-Emissionen (dargestellt durch Luftballons) nach dem gleichen Prinzip verteilt. Anschließend werden die Teilnehmenden nach möglichen Klimafolgen gefragt, die Spielleitung ergänzt. Zum Schluss wird das Spiel ausgewertet.



www.bne-sachsen.de/materialien/weltverteilungsspiel

Weitere Angebote lassen sich auf der Website gruenerfaden.evjusa.de finden.

KOHLE FÜR DIE FREIZEITKASSE

Solidarische Preise

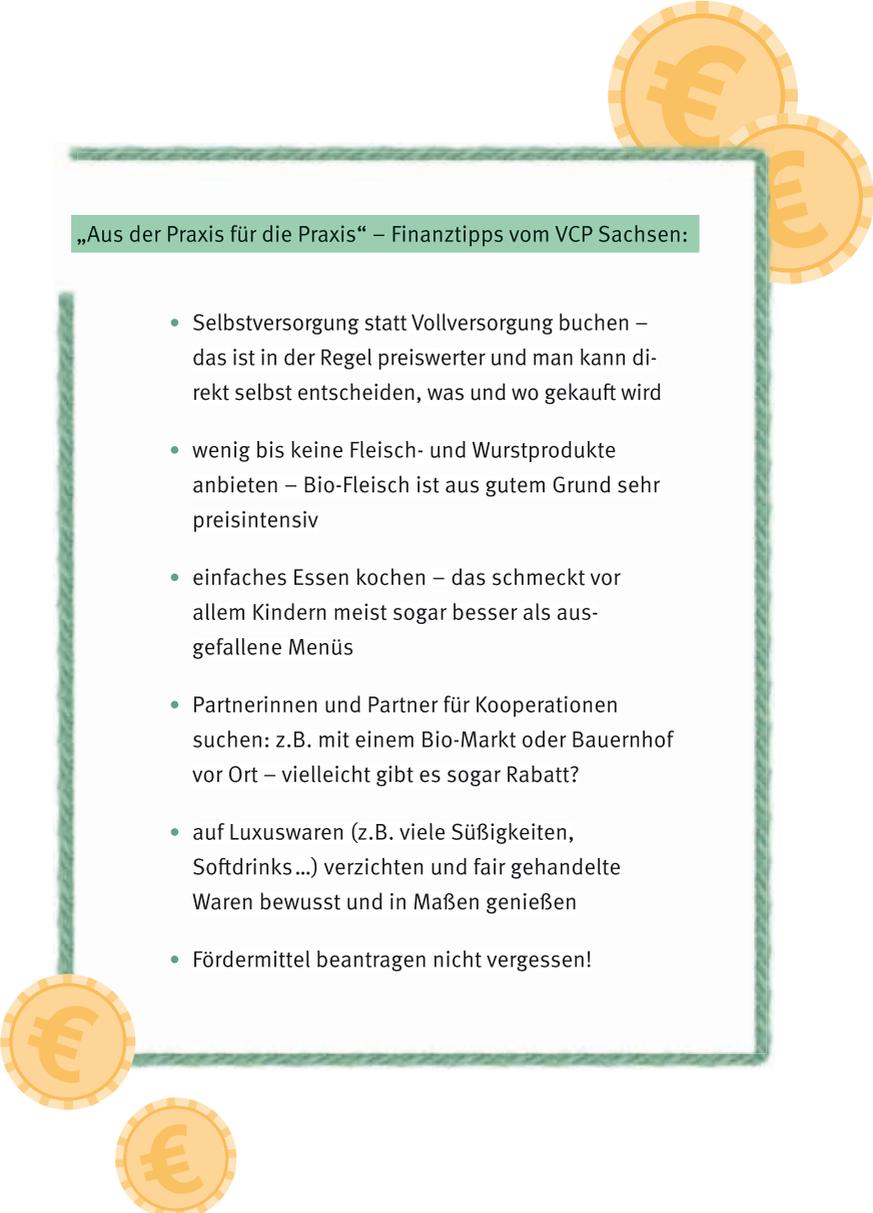
Es gibt Kinder und Jugendliche, welche nicht viel Geld zur Verfügung haben. Um ihnen trotzdem eine Mitfahrt zu ermöglichen, kann ein solidarischer Preis angeboten werden. Dabei gibt es einen Richtbetrag, Teilnehmende dürfen aber auch mehr zahlen. Dieses Geld wird dann verwendet, damit alle mitfahren können!

Öko-Euro

Eine wichtige Frage bei Kinder- und Jugendfreizeiten ist die Finanzierung. Der Öko-Euro der Evangelischen Jugend in Sachsen unterstützt deswegen Freizeiten, die ökologisch-fair organisiert werden. Dabei wird, bei Erfüllung verschiedener Kriterien, pro Teilnehmenden 1€ am Tag zugeschossen. Mehr Infos findest du unter: foerdermittel.evjusa.de

Kompensation von CO₂-Emissionen

Was einem bewusst sein muss: CO₂-Emissionen lassen sich nicht ganz vermeiden, gerade bei Freizeiten. Wenn dich interessiert, wie viel CO₂ ihr ungefähr produziert, kannst du den ungefähren Wert auf www.klima-kollekte.de errechnen. Das ist auch eine schöne Schätzfrage für die Gruppe, die einem verdeutlicht, wie viele Emissionen man erzeugt. Diesen errechneten Wert kann man auf der Website auch direkt als Klimakollekte kompensieren. Das Geld geht an Projekte, die eine klimagerechtere Welt unterstützen. Z.B. werden damit Biogasanlagen in Indien oder Lehmöfen in Ruanda finanziert. Mehr Infos zu den Projekten findest du unter: www.klima-kollekte.de/kompensieren



„Aus der Praxis für die Praxis“ – Finanztipp vom VCP Sachsen:

- Selbstversorgung statt Vollversorgung buchen – das ist in der Regel preiswerter und man kann direkt selbst entscheiden, was und wo gekauft wird
- wenig bis keine Fleisch- und Wurstprodukte anbieten – Bio-Fleisch ist aus gutem Grund sehr preisintensiv
- einfaches Essen kochen – das schmeckt vor allem Kindern meist sogar besser als ausgefallene Menüs
- Partnerinnen und Partner für Kooperationen suchen: z.B. mit einem Bio-Markt oder Bauernhof vor Ort – vielleicht gibt es sogar Rabatt?
- auf Luxuswaren (z.B. viele Süßigkeiten, Softdrinks...) verzichten und fair gehandelte Waren bewusst und in Maßen genießen
- Fördermittel beantragen nicht vergessen!



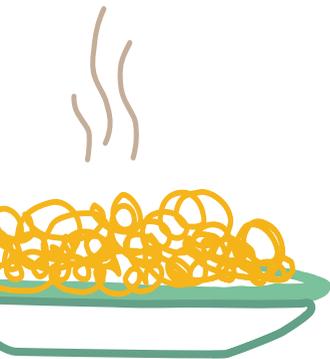
Nudeln mit Zucchini-Sahnesoße

Zutaten für 10 Personen:

- 5 Zucchini
- 3 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1,5 kg Nudeln
- 800 ml Sahne
- 2 EL Gemüsebrühe
- Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Zucchini waschen und grob raspeln.
3. Dann das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel, Knoblauch sowie die Zucchiniraspel darin andünsten.
4. Das Ganze mit der Sahne ablöschen und mit der Gemüsebrühe, Pfeffer und Salz kräftig würzen.
5. In der Zwischenzeit die Nudeln wie gewohnt in Salzwasser bissfest kochen.
6. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.





Rotes Linsen-Curry mit Süßkartoffeln

Zutaten für 10 Personen:

- **1,5 kg** Süßkartoffeln
- **4** große Paprikaschoten
- **670 g** rote Linsen
- **6** große Zwiebeln
- **5** Zehen Knoblauch
- **4 EL** Öl
- **1,5 L** Kokosmilch
- **850 ml** Gemüsebrühe
- **7 EL** Tomatenmark
- **4 EL** Currypulver
- **2 EL** Kurkuma
- **500 g** Reis
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1.** Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Die Paprikaschote würfeln, den Knoblauch schälen und die Zwiebeln klein schneiden.
- 2.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Den Knoblauch durch die Presse in den Topf drücken, Tomatenmark dazu und kurz mitbraten. Dann Süßkartoffeln und Paprika in den Topf geben.
- 3.** Die Gewürze dazugeben, kurz mitbraten, anschließend die Linsen hinzufügen. Nun alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 min köcheln lassen.
- 4.** In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsangabe kochen.



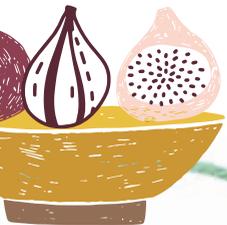
Tortellini-Auflauf

Zutaten für 10 Personen:

- **6** Packungen vegetarische Tortellini
- **15** Tomaten
- **3** Zucchini
- **3** Knoblauchzehen
- **750 ml** Sahne
- **300 g** Käse (in kleine Stücke geschnitten)
- **3** Packungen oder Dosen passierte Tomaten oder stückige Tomaten
- Butter für die Auflaufform(en)

Zubereitung:

1. Die Tortellini, falls sie nicht aus dem Kühlregal sind, garkochen, abgießen und beiseitestellen.
2. Tomatenstrünke entfernen, Tomaten vierteln und in Stücke schneiden.
3. Zucchini waschen und in Würfel schneiden.
4. Sahne erhitzen und die Hälfte des kleingeschnittenen Käses unter Rühren drin auflösen (wer nicht rührt, muss hinterher den Topf schrubben!!!). Gepresste Knoblauchzehen dazugeben.
5. In einer gefetteten Auflaufform Tortellini, Tomaten, Zucchini, passierte Tomaten und Käsesahne vermengen und mit dem restlichen Käse bestreuen.
6. Im Ofen bei 150g backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.



Blaubeerpfannkuchen

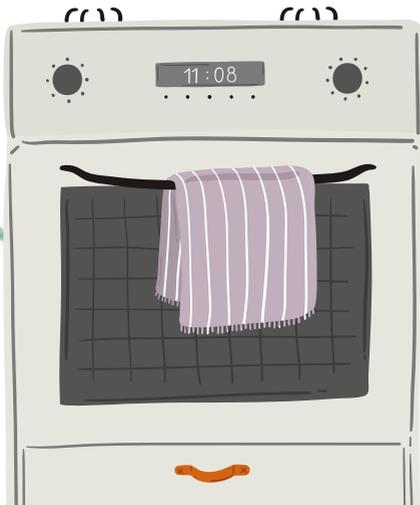


Zutaten für 10 Personen:

- **450 g** Mehl
- **900 ml** Milch
- **18** Eier
- **6 Pckch.** Vanillezucker
- **1 kg** Blaubeeren
- Puderzucker
- Öl
- Salz

Zubereitung:

1. Die Milch mit dem Mehl verrühren. Eier dazugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Eine gute Prise Salz und Vanillezucker dazugeben und einige Zeit ruhen lassen.
2. Eine Schicht Teig auf ein eingefettetes Blech geben, die Blaubeeren darauf verteilen und mit dem restlichen Teig bedecken.
3. Bei 150°C ca. 15 min im Ofen goldgelb ausbacken.
4. Schneiden und mit Puderzucker servieren.



SELBSTTEST

- Hast du in deinem Team in der Vorbereitung vor allem auf Zoom-Calls gesetzt?

 - Ja (5)
 - Ab und zu (2)
 - Nein (0)
- Ist der Veranstaltungsort deiner Einschätzung nach klimagerecht?

 - Ja (5)
 - Ich weiß es nicht (2)
 - Nein (0)
- Hast du bei der Zeitplanung auf die Zeiten des lokalen ÖPNVs Rücksicht genommen?

 - Ja (5)
 - Gute Idee! (2)
 - Nein (0)
- Ist der Veranstaltungsort barrierefrei?

 - Ja (5)
 - Nur der Eingang (2)
 - Nein (0)
- Verwendet ihr Materialien, die schon mal benutzt wurden?

 - Ja (5)
 - Ein paar (2)
 - Nein (0)
- Bietest du Getränke in Mehrweg- oder Glas-Flaschen an?

 - Ja (5)
 - Nicht allem aber einige (2)
 - Nein (0)
- Hast du bei der Verpflegung auf fairtrade, bio und den Konzern geachtet?

 - Ja (5)
 - Ab und zu (2)
 - Nein (0)
- Weißt du, welche Gemüse- und Obstsorten gerade in der Saison sind?

 - Ja (5)
 - Ich schaue mal nach (2)
 - Keine Ahnung (0)



9. Gibt es beim Essen immer eine vegetarische und/oder vegane Alternative?
- Ja (5) Nein (0)
10. Kannst du das Geschirr abspülen und wiederverwenden?
- Ja, ich kann es immer wiederverwenden (5)
 Ja, so 2 bis 3 Mal(2)
 Nein (0)
11. Hast du in den Bibelarbeiten an nachhaltige Themen gedacht?
- Ja, es war Thema (5)
 Ich habe es kurz angesprochen (2)
 Nein (0)
12. Kennst du genügend Ansprechpersonen, die dir bei Spielen und Bildungsangeboten zum Thema Nachhaltigkeit methodisch weiterhelfen können?
- Ja, viele! (5)
 Naja, eine Person kenne ich (2)
 Nein, gar keine. (0)

In den Startlöchern [0-17 Punkte]

Aller Anfang ist schwer, aber du bist immerhin schon mal in den Startlöchern, eure Freizeit klimagerecht zu gestalten. Bleib dran! Start where you are – Use what you have – Do what you can! (*Starte, wo du bist – Benutze, was du hast – Mach, was du kannst!*)

Aktivist:innen-Nachwuchs [17-37 Punkte]

Du machst das großartig! Du achtest auf viele wichtige Punkte in der Organisation einer nachhaltigen Jugendfreizeit. Hoffentlich hat dir dieses Heft ein paar Ideen und Anreize gegeben, die du in die nächsten Projekte einfließen lassen kannst. Vielleicht gibt es ja gut umsetzbare Möglichkeiten, die du in der Vorbereitung der nächsten Freizeit noch nicht bedacht hast?

Klimaschutz-Vollprofi [38-50 Punkte]

Wow! Du bist voll im Thema drin und bringst wichtige nachhaltige Themen in deine Arbeit ein. Herzlichen Glückwunsch! Aber achte darauf: Man lernt nie aus! Vor allem zu klimagerechten Veranstaltungen gibt es jeden Tag viele neue Tipps, die man von anderen lernen und selbst weitergeben kann. Du bist auf einem sehr guten Weg.

Wenn du dieses Heft nicht mehr brauchst, dann wirf es bitte nicht weg, sondern gib es weiter oder lege es in einem Gemeindesaal auf dem Flyer-Tisch aus.

Sharing is caring.

Danke!

Impressum:

Autorinnen und Autoren:

AG des Landesjugendkonvents der Evangelischen Jugend in Sachsen
Anja Barthel, Florian Barthel, Friedemann Sämisch, Isabelle Leheis,
Kerstin Göpfert, Michelle Schwarz, Simon Kupfer

Herausgeber:

Landesjugendpfarramt der Ev. Luth. Landeskirche Sachsens

Gefördert durch den Lutherischen Weltbund und
die Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens

Kontakt: Landesjugendpfarramt
der Ev. Luth. Landeskirche Sachsens
Caspar-David-Friedrich-Straße 5 | 01219 Dresden



Gestaltung: www.caro.graphics

Druck: Matabooks



Gedruckt auf Graspapier. Die Bio-Druckfarben sind mineralölfrei, palmölfrei und vegan.

Dresden, im November 2021

