Das perfekte Dinner

Klimaschutz geht durch den Magen

Nicht nur Liebe geht durch den Magen auch der Klimaschutz: Wer hätte das gedacht? - Jede von euch isst jeden Tag mindestens drei Mahlzeiten und den ein oder anderen Snack zwischendurch. Was meint ihr, wie viel Kilo Nahrungsmittel da im Lauf eures Lebens zusammenkommen? Im Durchschnitt 30 Tonnen! Was für eine Zahl!

Hierzu ein Rechenbeispiel:

Sarah kauft während des Jahres alle Lebensmittel ein, auf die sie Lust hat. Jedes ihrer gekauften Lebensmittel wird im Schnitt 1.700 Kilometer pro Jahr transportiert.

Natalie kauft das Jahr über regional und saisonal ein. Ihre Produkte sind dadurch nicht nur frischer und von höherer Qualität, sie werden auch im Schnitt nur 150 Kilometer transportiert. Bei jedem Transport wird CO2 (Kohlenstoffdioxid) ausgestoßen.

Was meint ihr, wie viel CO2-Ausstoß verhindert Natalie gegenüber Sarah mit ihrem Essverhalten?

Lösung: Für die Lebensmittel von Natalie werden auf das Jahr umgerechnet 116.000 Tonnen CO2 weniger produziert als bei Sarah.

Der Mensch verbraucht im Laufe seines Lebens im Durchschnitt 30 Tonnen Lebensmittel. Wie viel CO2 spart Natalie gegenüber Sarah, wenn ihr den Jahresbetrag auf das ganzes Leben hochrechnet?

Nach dieser Rechnung ist klar, dass ihr es in der Hand habt, euren Einkaufswagen in eine umweltverträglichere Richtung zu lenken. So können auch unsere Nach-Nach-Pfadfinderinnen ihr Leben genießen.

Einkaufen: Wohin lenken? Alles bio oder was?

Viele reden davon, aber was ist das eigentlich: regional, saisonal, ökologisch und fair einkaufen? Ist das nicht alles dasselbe?

regional

- Regional kauft ihr ein, wenn eure Lebensmittel aus eurer Region kommen und nicht weit transportiert werden müssen. Vorteilhaft daran ist der geringere CO2 Ausstoß. Außerdem unterstützt ihr mit dem Kauf regionaler Lebensmittel die Landwirte und den Handel aus eurer Region. In einigen Supermärkten sind regionale Produkte sogar gekennzeichnet: Darauf steht z.B. „Aus der Region".

saisonal

- Saisonale Produkte werden in einer bestimmten Zeit hergestellt bzw. wachsen nur in einer bestimmten Jahreszeit. Saisonale Lebensmittel enthalten Nährstoffe, die wir zu dieser Jahreszeit besonders brauchen. Saisonale Produkte sind im Schnitt sogar günstiger als Produkte, die zu dieser Zeit „rar" sind: So hat z.B. das Wintergemüse Rosenkohl genauso viel Vitamine wie eine Orange.

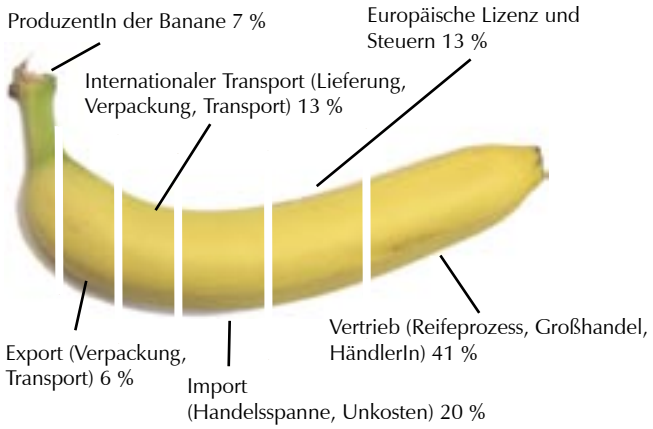
ökologisch

- Mittlerweile gibt es praktisch alle Lebensmittel von Eis bis Pizza in Bio-Qualität. Der Vorteil von ökologischen Produkten ist, dass die Erzeugung dieser Lebensmittel nur etwa die Hälfte der Treibhausgase verursacht als die der konventionellen. Die Produktion schont somit die Umwelt und schafft Arbeitsplätze. Vorsicht: Nicht überall, wo bio drauf steht, ist auch bio drin! Achtet auf die Bio-Siegel in Verbindung mit dem Kontrollcode: Der Kontrollcode ist eine EU-Verordnung und muss mit dem Ökosiegel auf der Verpackung vorhanden sein. Er ist ein Wegweiser, um zu erkennen, von welcher Kontrolle der Erzeuger oder Hersteller geprüft wurde und ist somit für die Warenrückverfolgung wichtig. Achtung! Wenn ihr bio-Lebensmittel im Supermarkt kauft, haben sie oft schon einige Kilometer hinter sich. Gibt es einen (Bio)Bauern-Laden bei euch in der Nähe? In diesen Läden werden hauptsächlich regionale Produkte verkauft.

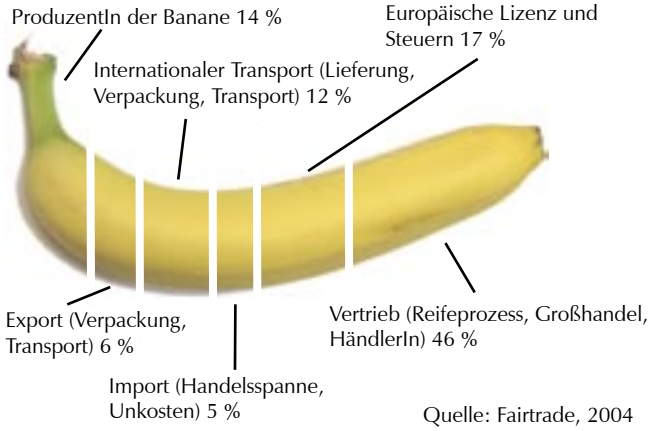
fair

- Warum solltet ihr auch fair einkaufen? Dass Banane nicht gleich Banane ist, siehst du in der Grafik: Wer erhält von dem Geld, das ihr für die Banane bezahlt, wie viel? Der Vorteil beim fairen Einkauf ist, dass die Erzeuger faire Löhne ausbezahlt bekommen, während beim herkömmlichen Verkauf mehr Geld in den Vertrieb geht:

Bananenpreisstruktur normaler Bananen



Bananenpreisstruktur von Fairtrade Bio-Bananen



Quelle: Fairtrade, 2004

Probiert es einfach mal aus, euren Einkaufswagen in eine klimafreundlichere Richtung zu schieben. Wie ihr das Thema spielerisch mit euren Gruppenmädels angehen könnt, lest ihr auf den folgenden Seiten...

Wie ökologisch lebst du eigentlich schon?

Mach den Test: Wie groß ist dein persönlicher ökologischer Fußabdruck? Unter www.latschlatsch.de findest du es heraus.

Kochen: Das perfekte Bio-Dinner

Ernährung kann nachhaltig, schmackhaft und gesund sein, ohne Giftstoffe und ohne Ausbeutung von Bauern oder Handwerkern. Probiert selbst...

Kürbiskernbratlinge

Gesundes Essen muss nicht aufwendig sein, dauert nur 15 Minuten!

Zutaten:

800 g Kürbisfleisch, 4 EL Dinkelvollkornmehl, 250 g Schafkäse, 2 Eier, 1 Bund Dill, 1 TL Salz, Pfeffer, Knoblauch, Muskat, 100-120g Semmelbrösel

Zubereitung:

Kürbisfleisch grob raspeln, Schafskäse grob würfeln. Mit den Eiern und Gewürzen gut mischen. So viele Semmelbrösel zugeben, bis die Masse etwas fester ist. Mit feuchten Händen Bratlinge formen und in heißem Olivenöl goldbraun backen. Kann auch nur mit dem Löffel in die Pfanne gegeben werden.

Vollkorn-Brötchen – Rezept für die Gruppenstunde

Mit Kindern backen ist immer wieder ein Spaß. Warum also nicht eigene Brötchen backen?

Zutaten:

30 g Hefe, 2/5 l lauwarmes Wasser, 150 g feines Roggenvollkornmehl, 450 g feines Weizenvollkornmehl, 250 g Kürbis oder Sonnenblumenkerne, 1 TL Honig, 1-2 TL Salz, etwas Milch oder Wasser

Zubereitung:

Hefe und Honig in lauwarmem Wasser auflösen und mit Vollkornmehl und den übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Einige Kürbis- und Sonnenblumenkerne zum Bestreuen aufheben. 30 Minuten ruhen lassen - Zeit für ein Gruppenspiel - zwischendurch noch einmal durchkneten. Backofen auf 225°C vorheizen. Aus dem Teig 20 kleinere Brötchen formen, mit Milch oder kaltem Wasser bestreichen und mit Körnern nach Geschmack bestreuen. Brötchen etwa 25 Minuten backen. **Tipp:** Stellt auf den Backofenboden ein Gefäß mit Wasser, so wird die Kruste nicht so schnell hart.

Ökologisches Fingerfood: Brot am Spieß

Die leckere Alternative zu einer Scheibe Brot – macht doch einfach drei Brotspieße und ihr habt die drei Standbeine der PSG zum (fr)Essen gern!

Zutaten:

1 große Scheibe Vollkornbrot
2 Würfel Gouda
1 EL Frischkäse mit Kräutern
1 Scheibe Putenschinken
1 EL Butter (etwa 15 g)
3-4 Radieschen
1 etwa 2 cm dicke Gurkenscheibe
1 Schaschlikspieß

Zubereitung:

Das Vollkornbrot wird mit der Butter und dem Frischkäse bestrichen. Anschließend halbierst du die Scheibe, klappst die Hälfte zusammen und teilst sie in vier Stücke. Nun werden die Radieschen geputzt und gewaschen. Die Gurkenscheibe und den Putenschinken schneidest du durch. Anschließend umwickelst du die Gurkenstücke jeweils mit ½ Scheibe Putenschinken. Jetzt kannst du Brotstücke, Radieschen, Käsewürfel und Gurkenscheiben abwechselnd auf einen langen Schaschlikspieß stecken. Natürlich kannst du den Spieß auch mit Obst bestücken!

Nahrhafte Aktionsideen und köstliche Spiele für die Gruppenstunde

Das Phantasievoll–Spielerisch Gestaltete Bilderrätsel

Vorbereitung
Für diese Gruppenstunde braucht ihr am besten Digitalkameras. Überlegt ein paar Lebensmittel oder Gerichte, die aus zwei bis drei Hauptwörtern zusammengesetzt sind, z.B. Schoko-Riegel. Je nach Alter sucht ihr selbst nach den Wörtern oder lasst eure Gruppe welche finden.

So geht´s
Die Mitspielerinnen versuchen nun, diese zwei bis drei Hauptwörter in unterschiedlichen Fotos darzustellen, sodass sie auf einen Blick zusammen das Wort ergeben. Sie machen sich auf die Suche nach Gegenständen oder Lebensmitteln, die sie fotografieren können. Findet ihr unsere zwei zusammengesetzten Wörter aus den Fotos heraus?

Macht's publik
Diese Rätsel könnt ihr im Pfarrbrief oder Gemeindeblatt abdrucken und auf eure Arbeit in den Gruppenstunden hinweisen.

Exkursion Eine-Welt-Laden: Probieren – Schmecken – (lieb) Gewinnen

Wisst ihr, wo in eurer Nähe sich ein Eine-Welt-Laden befindet, in dem ihr fair gehandelte Produkte aus sog. „Entwicklungsländern" kaufen könnt? Stattet diesem Laden doch mal einen Besuch ab. Die meisten Leute, die in solchen Läden arbeiten, machen das ehrenamtlich - so wie ihr innerhalb der PSG. Damit euer Besuch zu einem Erlebnis wird, könnt ihr als Gruppenleiterinnen folgendes Suchspiel für eure Wichtel oder Pfadis vorbereiten.

Vorbereitung
Geht mit einem Fotoapparat in den Eine-Welt-Laden und fotografiert ganz viele Produkte – am besten mit der Digitalkamera:
- Bildbearbeitungsprofis verändern das Bild am Computer und legen über einen Teil des Produktnamens einen Balken, sodass der Produktname nur noch halb zu sehen ist. Viele Produktnamen bestehen ja aus zwei Wörtern.
- Ansonsten könnt ihr eure Produktfotos einfach ausdrucken und einen Teil des Namens mit schwarzem Edding übermalen.

So geht´s
Bereitet eure Gruppenkids auf den Besuch im Eine-Welt-Laden vor: Was wissen sie darüber? Was heißt eigentlich fair gehandelt? In manchen Diözesanverbänden werden Fair-Trade-Partys angeboten. Die Fair-Trade-Party kann im Rahmen einer Gruppenstunde steigen und greift spielerisch das Thema „Fairer Handel" auf.
Teilt eure Gruppe in Kleingruppen auf und gebt ihnen die „manipulierten" Fotos. Die Teams haben jetzt die Aufgabe, diese Produkte zu erkundschaften und den Produktnamen zu vervollständigen. Wer am schnellsten ist, bekommt eine kleine faire Überraschung.

Bio-Bauernhöfen auf der Spur

Wie sieht eure (Bio)-Bauernhof-Landkarte um euch herum aus? Habt ihr Bauernhöfe in euren Ortschaften? Werdet zu Bio-Bauernhof-Detektivinnen und erkundet eure Umgebung. Markiert die gefundenen Bauernhöfe auf eurer Landkarte. Findet heraus, was die Landwirte anbauen, ob sie Viehzucht betreiben und fragt nach einer Hofführung.

Surftipp: www.bauernhof.net
Hier gibt es „Landwirtschaft zum Anfassen“ mit einer Kuhstallbesichtigung, Ausmalbildern und Informationen zu Tieren und Pflanzen, die es auf einem Bauernhof gibt.

Fair-Tauschen: Probiert Sozial–Gerechtes Essen

Macht doch mal den „Ökotest“ in eurem Dorf. Ein ideales Spiel für die Gruppenstunde, wenn ihr anschließend noch was kochen und euch verwöhnen wollt.

Ziele

- Was eure Mädchen zum Thema „bewusste Ernährung” gelernt haben, können sie mit dieser Aktion noch einmal vertiefen.
- Ihr regt die Menschen aus eurem Ort mit der Aktion dazu an, selbst über die eigene Ernährung nachzudenken.
- Ihr macht auf euch aufmerksam: Die Personen um euch herum erfahren, mit welchen Themen ihr euch als PSGlerinnen beschäftigt.

Vorbereitung

Ihr braucht Zugang zu einer Küche und mehrere Einkaufskörbe, die man gut eine kleine Weile tragen kann. Sucht ein Rezept aus, das einfach zu kochen ist und allen schmeckt - am besten etwas mit Gemüse oder Obst und mehreren Zutaten. Wenn ihr viele seid, nehmt mehrere Gerichte: Jeweils eine Kleingruppe ist verantwortlich für die Vorspeise, das Hauptgericht und die Nachspeise. Geht in einen Supermarkt und kauft alle Zutaten ein. Markiert diese Zutaten, z.B. schreibt mit Edding auf die Verpackung „Aus dem Supermarkt“. Diese Zutaten teilt ihr den Gerichten entsprechend in die verschiedenen Körbe auf. Macht einen Plan oder überlegt euch Routen, die die Kleingruppen gehen können. Sinnvoll ist es, die Gruppe im Vorfeld auf diese Aktion vorzubereiten und sie mit dem Thema „bewusste Ernährung“ vertraut zu machen.

Wie geht´s?

Teilt eure Gruppe auf, sodass drei bis vier Mädchen eine Kleingruppe bilden. Gebt ihnen jeweils einen Einkaufskorb mit den verschiedenen Zutaten. Die Aufgabe der Kleingruppen besteht nun darin, von Haus zu Haus zu ziehen und diese Zutaten aus dem Supermarkt gegen Zutaten zu tauschen, die entweder regional, saisonal, ökologisch angebaut oder fair gehandelt sind. Die Kleingruppen schlagen dabei verschiedene Routen ein, um ihr Glück zu versuchen – nicht dass eine Familie mehrmals gefragt wird! Findet ein Tausch statt, muss dieser von den „Gebern“ ganz offiziell quittiert bzw. beglaubigt werden. Haben die Kleingruppen alle ihre Supermarkt-Lebensmittel fair-tauscht, kommen sie zurück in den Gruppenraum und erhalten das Rezept, um ihr Gericht zuzubereiten.
Kriterien der Koch-Jury beim Verkosten: Schnelligkeit, Anzahl der Tausch-„Quittungen“, Geschmack, Gestaltung...

Varianten:

- Bei älteren Mädchen könnt ihr das Rezept weglassen: Sie erhalten die Aufgabe, aus diesen Zutaten selbst etwas zu kreieren. Sie haben natürlich einen oder mehrere Telefonjoker.
- Ihr könnt diese Aktion mit dem fairen Koch-Duell verbinden. Die Gruppen starten zur gleichen Zeit und haben gleich viele Lebensmittel in ihren Körben und müssen nach dem Fair-Tauschen zu einer bestimmten Zeit fertig sein mit ihrem Gericht.

Das Praktisch - Schnell - Gemachte Kochduell

Vorbereitung

Ihr braucht eine große Küche oder einen Raum, den ihr entsprechend ausrüstet, in dem zwei Gruppen gut kochen können. Oder ihr schafft mit Gaskochern und Zubehör eine Großküche im Freien, dann können sich z.B. auf einem Lager mehrere Gruppen gleichzeitig duellieren.

Tipp: Kombiniert das Kochduell mit dem Spiel Fair-Tauschen von S. 8.

So geht's:

Variante 1 (mit Einkaufsmarkt in der Nähe):

Teilt eure Gruppe in zwei oder mehrere Kleingruppen à drei bis vier Mitspielerinnen auf. Gebt den Teams einen bestimmten Geldbetrag, setzt ein Zeitlimit und gebt die Regeln für euer faires Koch-Duell bekannt. Die Regeln könnten wie folgt lauten:

- Überschreitet weder den festgelegten Geldbetrag, noch euer Zeitbudget.
- Kauft ein nach den Kriterien regional, saisonal, ökologisch und fair.
- Jede Kleingruppe muss ein saisonales, regionales und biologisches Drei-Gänge-Menü kreieren.
- Mangelt es einem Kochteam an Rezepten aus dem Kopf (oder Bauch), besorgt sie sich eigenständig Rezepte.
- Die Kleingruppe kocht mengenmäßig derart, dass sie selbst davon satt wird und die Jury von jedem Gericht kosten kann.
- Die Kochteams präsentieren nach Ablauf der Zeit ihre Kreationen.

Die Koch-Jury aus Gruppenleiterinnen bewertet das Duell nach folgenden Kriterien:

- Geschmack
- Ausgewogenheit
- Kreativität der Präsentation
- Müllentstehung (Müll, der sich nicht biologisch abbauen kann, wird gewogen!)
- zurückgelegte Kilometer der Lebensmittel.

Variante 2
(keine Einkaufsmöglichkeit in der Nähe):

Die Gruppenleiterinnen kaufen Lebensmittel im Vorfeld ein. Die Kochteams überlegen, welches Menü sie daraus kreieren können.

Dann hoffen wir mal, dass das Urteil der Jury lauten kann: perfekt saisonal gekocht.

Surftipps

www.gepa.de: größte Fair Handelsorganisation Europas mit Informationen zum Fairen Handel

Jede Menge Informationen, Ideen und Tipps rund um den Fairen Handel sowie viele Materialien für die Gruppenstunde

www.umweltberatung.at
www.fairtrade.net: Informationen über Idee und Hintergründe des Fairen Handels

www.fairhandeln-bayern.de: Infos zur Kampagne sowie über fairen Handel
www.fair4you-online.de

www.oekolandbau.de/kinder/: kindgerechte Seite zum ökologischen Landbau

Filmtipps

Fairer gepa-Kaffee - Genuss weitergedacht. Der Weg des gepa-Kaffees von der Bohne bis zur Tasse. gepa Fair Handelshaus, DVD, ca. 8 Minuten, 2005

We feed the World. Film von Erwin Wagenhofer über Ernährung und Globalisierung sowie über den Mangel im Überfluss. Er gibt in eindrucksvollen Bildern Einblick in die Produktion unserer Lebensmittel sowie erste Antworten auf die Frage, was der Hunger auf der Welt mit uns zu tun hat.

Buchtipps

GEOlino extra Nr.18 März 2009 – So isst die Welt – Bestellbar unter www.geolino.de

Praxisideen zum Fairen Handel: Ein „Fair"-Führer für Jugendarbeit und Schule, herausgegeben im Auftrag von aej und BDKJ, Gabriele Diedrich, Hannover 2003, 100 Seiten, 5 Euro, ISBN 3-88862-074-0

Atlas der Weltverwicklungen: Ein Schaubilderbuch über Armut, Wohlstand und Zukunft in der Einen Welt, Peter Hammer Verlag, Wuppertal 2001, 190 Seiten, 86 Schaubilder, 15,50 Euro, ISBN 3-87294-877-6

Fast nackt – Mein abenteuerlicher Versuch ethisch korrekt zu leben, Leo Hickmann, Pendo-Verlag, München und Zürich, 2006, 318 Seiten, 16,90 Euro, ISBN 978-3-86612-100-3

Nicki Klüber