

CO₂-Fastenaktion 2017



fasten your food

www.co2fasten.de



Eine Aktion von:
Kirchliche Jugendarbeit Diözese Würzburg,
Bund der Deutschen Katholischen Jugend,
Katholische junge Gemeinde,
Jugend-Umweltstation KJG-Haus

Grußwort Bischof Dr. Friedhelm Hofmann

Seite 3

Vorstellung der CO₂-Fastenaktion

Seite 4

Infoteil zum Thema Ernährung

Seite 6

Methoden und Aktionen

Seite 12

Rezepte

Seite 32

Impressum

Seite 39

**Grußwort unseres
Bischofs Dr. Friedhelm Hofmann**

Liebe Verantwortliche in unserer Jugendarbeit,
liebe Lehrende,
liebe Leserinnen und Leser,

„In den Ländern, welche die größten Änderungen der Konsumgewohnheiten erbringen müssten, haben die Jugendlichen ein neues ökologisches Empfinden und eine großzügige Gesinnung, und einige von ihnen kämpfen in bewundernswerter Weise für den Umweltschutz, doch sie sind in einem Kontext außerordentlich hohen Konsums und Wohlstands aufgewachsen, der die Entwicklung anderer Gewohnheiten erschwert.“ (LS 209)

Treffender als Papst Franziskus in seiner Enzyklika „Laudato si“ könnte man das Verhältnis von Jugend und Schöpfung in unseren Tagen nicht zusammenfassen. Hier wird eine der problematischsten Rahmenbedingungen angesprochen, wenn es um das Engagement für die Zukunft unseres Planeten geht: die Gewohnheit.

In der Tat wissen wir alle, wie schwierig es ist, sich schlechte Angewohnheiten wieder abzugewöhnen. Unser Wohlstand hat ein Maß erreicht, das es uns schwer macht, sich von Teilen dessen wieder zu verabschieden. Umso bewundernswerter, wenn gerade Jugendliche, die es gar nicht anders kennen, sich auf die Suche nach einem verträglichen Lebensstil machen.

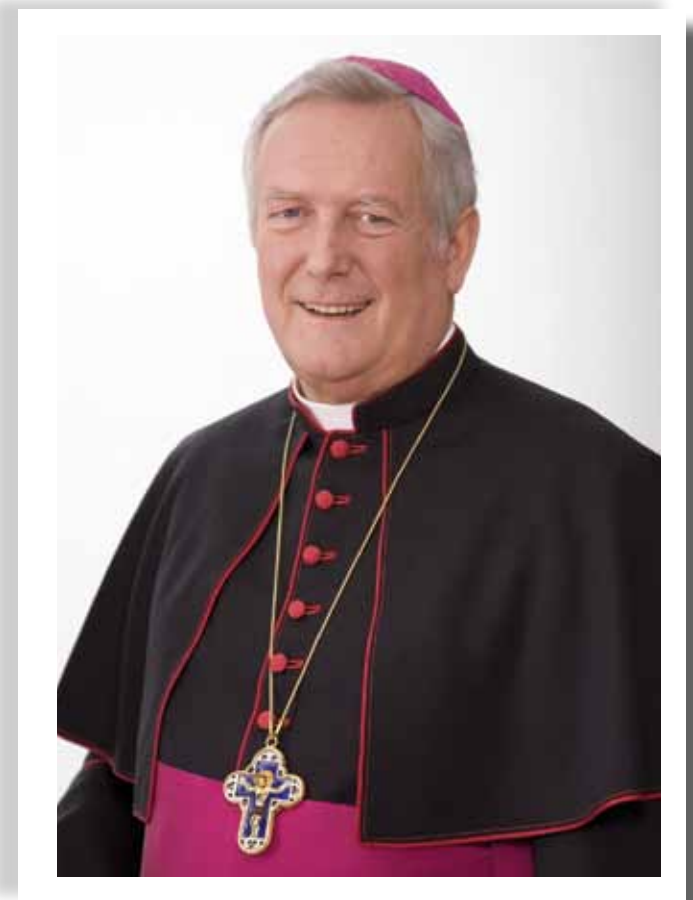
Als Bischof freut es mich sehr, dass seit 2008 die Jugend unseres Bistums – vertreten durch ihren Dachverband, den BDKJ, die Kirchliche Jugendarbeit (kja) und die KjG – zum CO₂-Fasten aufruft. In immer wieder neuen kreativen Ideen und unterschiedlichen Schwerpunkten wird der Schutz unseres Planeten mit der Tradition des Fastens verbunden, das neben dem Christentum auch viele andere Religionen kennen; mit der geistlichen Übung also, die seit jeher das „Zuviel“ abgewöhnen, das Maßhalten angewöhnen und die positive Seite des freiwilligen Verzichtes betonen will. Und das alles, um den Blick frei zu bekommen für das Wesentliche: die Schöpfung, in der und mit der wir leben, und vor allem für Gott, den Schöpfer, der in ihr wirkt.

Deshalb wünsche ich dem Aktionsheft viele Leserinnen und Leser und den Aktionsideen möglichst häufige Umsetzung.

Würzburg, 15. September 2016

+ Friedhelm

Bischof von Würzburg



Der Start der CO₂-Fastenaktion

Die CO₂-Fastenaktion wurde 2008 vom damaligen Diözesanjugendpfarrer Thomas Eschenbacher ins Leben gerufen. Ziel war es, die Fastenzeit bewusst und anders zu gestalten. Dafür wurden im ersten Jahr Tipps und Tricks zum Einsparen von CO₂ auf der Homepage www.co2fasten.de gegeben. In den folgenden Jahren entwickelte sich die Aktion weiter und fand zu unterschiedlichen Schwerpunktthemen statt. Auf besonderes (öffentliches) Interesse stießen dabei die Aktionen „Licht aus“ und „Gesicht zeigen für den Klimaschutz“.

Nachdem die CO₂-Fastenaktion über die Jahre hinweg immer mehr ihren angedachten Aktionscharakter verlor, wurde 2015 beschlossen, das Konzept komplett zu überarbeiten. Jedes Jahr nehmen wir uns nun ein bestimmtes Thema vor und erstellen ein Aktionsheft, in dem wir Informationen zu diesem Thema aufarbeiten, Methoden für die Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen vorstellen und Ideen für Aktionen zur Fastenzeit geben. Auch gesondertes Material für eine bestimmte Zielgruppe ist vorgesehen; 2017 sind dies Schülerinnen und Schüler weiterführender Schulen. Darüber hinaus bietet das Heft Aktionsideen und Spiele für Kinder- und Jugendgruppen, Verbände und andere Ehrenamtliche der Jugendarbeit.



Träger der CO₂-Fastenaktion sind die Kirchliche Jugendarbeit (kja) in der Diözese Würzburg, der Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ), der Katholische junge Gemeinde (KjG) und deren KjG-Umweltstation. Jeder dieser Träger hat eine bestimmte Motivation, sich an der CO₂-Fastenaktion zu beteiligen:

kja

Die Kirchliche Jugendarbeit in der Diözese Würzburg hat die CO₂-Fastenaktion im Jahr 2008 ins Leben gerufen. Seit nunmehr neun Jahren veranstaltet die kja in Zusammenarbeit mit verschiedenen Jugendverbänden die CO₂-Fastenaktion. Der Ansporn ist, wie für uns alle, die Bewahrung der Schöpfung. Durch den Grundgedanken, die Fastenzeit anders zu gestalten, wollen wir auch weiterhin jedes Jahr aufs Neue Impulse setzen, um zum Umdenken hinsichtlich der Bewahrung unserer Ressourcen auf der Welt beizutragen.

BDKJ

Als Dachverband der katholischen Jugendverbände und Jugendorganisationen ist der Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) in Politik, Kirche und Gesellschaft Sprachrohr für ca. 30.000 Kinder und Jugendliche in der Diözese Würzburg. Gemäß der Bundesordnung will der BDKJ Mädchen und Jungen zu kritischem Urteil und eigenständigem Handeln aus christlicher Verantwortung befähigen und anregen. Dazu gehört der Einsatz für eine gerechte und solidarische Welt. Deswegen tritt der BDKJ für die Bewahrung der Schöpfung, für einen kritischen Konsum, den fairen Handel und weltweite soziale Gerechtigkeit ein. Als Dachverband setzten wir uns in den eigenen Gremien, in Gesprächen mit politischen Mandatsträgerinnen und Mandatsträgern, auf Landes- und Bundesebene sowie innerhalb der kirchlichen Struktur für Rahmenbedingungen einer Reduzierung von Umweltverschmutzung und Co2-Belastung sowie für eine politische und finanzielle Unterstützung der Umweltbildung ein.

KjG

Die Bewahrung unserer Umwelt ist uns ein wichtiges Anliegen, weshalb die Themen Ökologie und Nachhaltigkeit für uns einen hohen Stellenwert haben. Aus diesem Grund sind wir auch Träger der CO₂-Fastenaktion und unterstützen zusammen mit unserer Jugend-Umweltstation KjG-Haus Schonungen diese Aktion auf vielfältige Art und Weise. Gerade im Zusammenhang mit der aktuellen Klimadebatte ist es wichtiger denn je, auf die Bewahrung der Schöpfung zu achten. Uns geht es nicht nur um ein paar nette Umwelttipps und nicht nur um Fasten im Sinne von einsparen, weniger verbrauchen... sondern um Fasten als gelebten Glauben. Denn an Gott glauben ist nicht nur reden, sondern v.a. leben und handeln nach den Überzeugungen.

Umweltstation

Die Jugend-Umweltstation KjG-Haus Schonungen ist seit 2008 mit ihrem „Klimobil“, einem mit Solaranlage und Windrad aufgerüsteten VW-Bus, in Unterfranken unterwegs: Wir treiben Themen wie Klimaschutz und Energiewende voran, informieren Kinder und Jugendliche und geben ihnen Perspektiven für eine nachhaltig gestaltete und lebenswerte Zukunft. Die CO₂-Fastenaktion schafft eine Verbindung zwischen unserer Bildungsarbeit und dem Grund, warum wir uns in diesem Bereich engagieren. Wir wollen dazu beitragen, mit Gottes Schöpfung achtsam umzugehen. Der Glaube an Gott motiviert uns, uns entschieden gegen die Zerstörung der natürlichen Lebensgrundlagen zu wenden und uns einzusetzen für eine Entwicklung, die gleiche und gerechte Lebensbedingungen für alle Menschen weltweit zum Ziel hat.

Mit ganz konkreten Maßnahmen wollen wir deutlich machen, dass es uns darum geht, zu handeln. Es geht darum, bewusste und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen, damit wir mit unserem Konsum uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt möglichst wenig schaden.



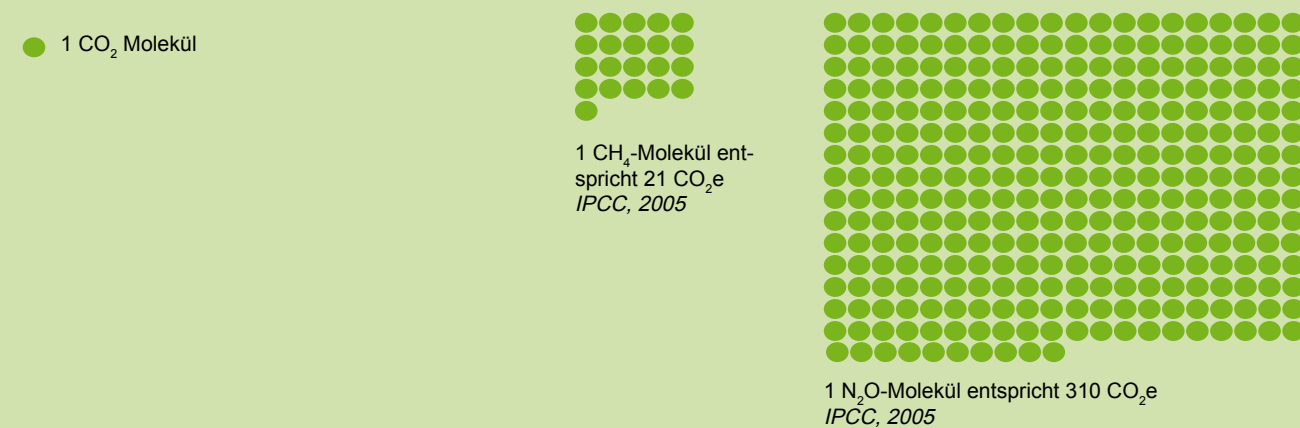
Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, hat nicht nur Auswirkungen auf unsere Ressourcen, sondern in nicht unerheblichem Maße auch auf die Emissionen von Treibhausgasen (THGs) und somit auf die Erderwärmung und den Klimawandel. Einzubeziehen in eine solche Klimabilanz unserer Ernährung wären etliche „direkte und indirekte Faktoren“: z.B. entstehende THGs...

...aus der Düngung der Böden (Stickstoffdünger)
 ...bei der Herstellung tierischer Produkte wie Fleisch, Milchprodukte und Eier
 ...bei der Weiterverarbeitung der Nahrungsmittel und deren Transporten
 ...bei der Zubereitung der Speisen
 ...bei der Beseitigung von Nahrungsmittelresten
 ...aus veränderter Landnutzung: landwirtschaftliche Flächen werden neu geschaffen (z.B. durch Brandrodungen für den Anbau von Futtermitteln); Umwandlung von Grünland in Ackerland

Dabei entfielen im Jahr 2010 von ca. 10 Mrd. Tonnen CO₂e (= CO₂-Äquivalente, s.u.) aus dem landwirtschaftlichen Bereich etwa die Hälfte auf Flächenumwandlung, Brandrodung und die Trockenlegung von Sümpfen. Von den anderen 5 Mrd. Tonnen, die direkt in der Landwirtschaft entstehen, sind etwa zwei Drittel auf die Produktion tierischer Produkte zurückzuführen.¹

Exkurs zu CO₂-Äquivalenten

Bei den Kohlendioxid-Äquivalenten (CO₂e) sind neben Kohlendioxid auch Methan und Lachgas sowie weitere fluorierte Treibhausgase berücksichtigt. Gemäß ihrer Treibhauswirkung werden sie in CO₂ Äquivalente umgerechnet:



Doch welche Treibhausgase entstehen eigentlich in der Landwirtschaft?

Kohlendioxid (CO₂) fällt im Vergleich zu den unten genannten THGs relativ wenig an. Geräte, die fossile Brennstoffe als Energiequellen nutzen, wie Bewässerungsanlagen oder Landmaschinen, oder die Erzeugung von Pestiziden und mineralischen Düngemitteln erzeugen CO₂-Emissionen. (Emissionen jährlich global: ca. 0,5 Mrd. t CO₂e*)

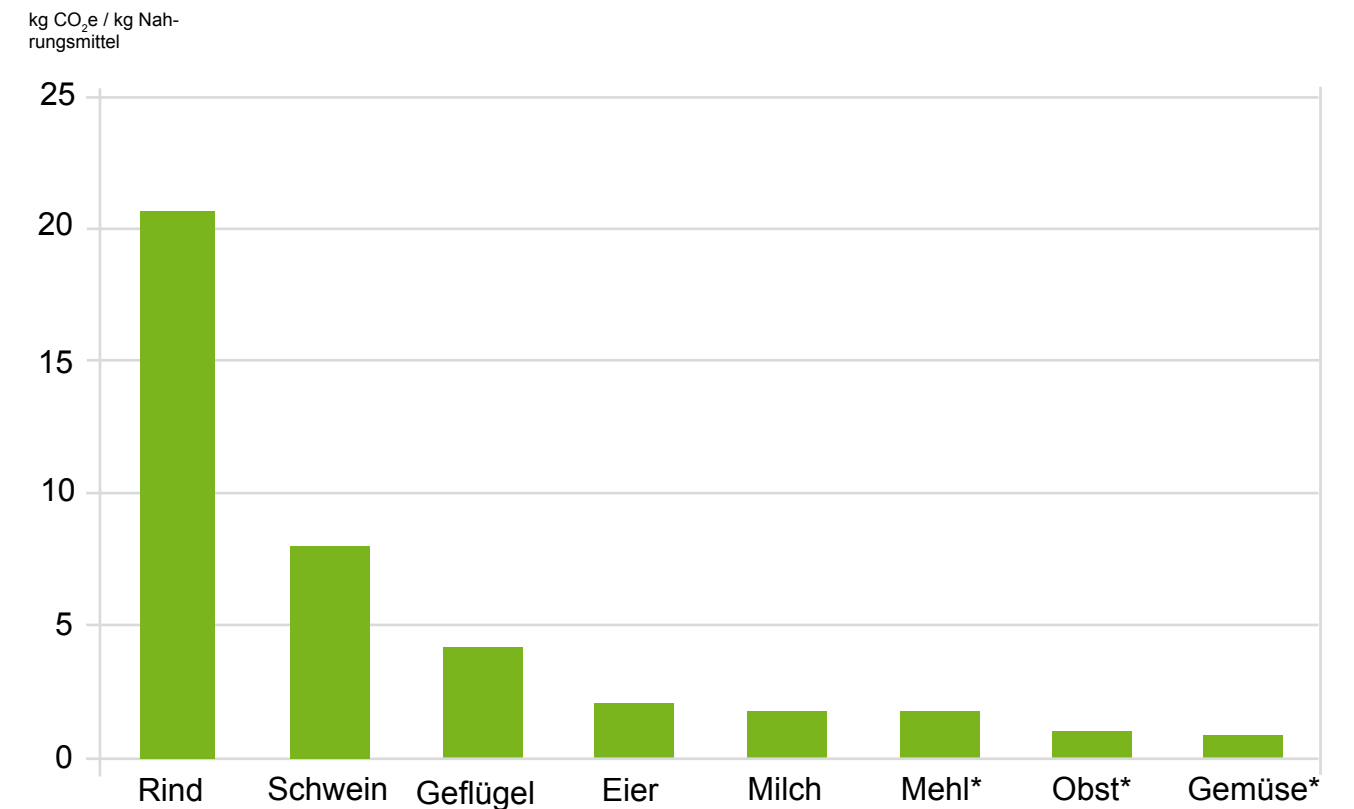
Methan (CH₄) entsteht in der Landwirtschaft insbesondere bei der Verdauung von Wiederkäuern. Reisanbau auf bewässerten Flächen sowie organischer Dünger sind weitere Quellen der Methanentstehung. (Emissionen jährlich global: 2,5 - 3,3 Mrd. t CO₂e*)

Lachgas (N₂O) entsteht vor allem durch die Düngung von Agrarflächen mit organischem und anorganischem Stickstoffdünger, vor allem dann, wenn zuviel Dünger ausgebracht wird und nur ein Teil durch die Pflanzen verwertbar ist. (Emissionen jährlich global: 2,5 - 2,8 Mrd. t CO₂e*)²

Rinder stehen heutzutage nur noch in Ausnahmefällen auf der Wiese und fressen Gras. In Massentierhaltung gehaltene Rinder werden meist mit Kraftfutter, bestehend aus Weizen, Soja oder Mais gefüttert. Ein nicht unerheblicher Teil dieses Futters wird aus Südamerika, z.B. aus Brasilien und Argentinien importiert. Immer neue Flächen Wald werden dort gerodet und in landwirtschaftliche Flächen umgewandelt. Dabei werden erhebliche Mengen Treibhausgase in die Atmosphäre freigesetzt. Schweine und Hühner werden ebenfalls oftmals mit Futter aus Übersee versorgt. Da sie kein Methan produzieren, ist ihre Klimabilanz etwas besser.

Die „durchschnittsdeutsche“ THG-Bilanz

Der WWF hat die Ernährung der Deutschen untersucht und kommt dabei zu dem Ergebnis, dass wir im Schnitt etwa zwei Tonnen CO₂e pro Person pro Jahr produzieren. Davon sind etwa vierzig Prozent auf unseren Fleischkonsum zurückzuführen. CO₂e aus Landnutzungsänderungen wie der Rodung von Regenwald für großflächigen Sojaanbau sind hier noch nicht mit eingerechnet.



Tab. 1. Vergleich der THGs Emissionen verschiedener Lebensmittel. Angaben in kg CO₂e / kg Nahrungsmittel.
 *heimischer Anbau bzw. Marktanbau

¹Welthaus Bielefeld 2014 2Ernährungsfragen, FAO 2014

²Steffen Noleppa, Klimawandel auf dem Teller. WWF Publikation Berlin 2012

Nahrungsmittel	Pro-Kopf-Verbrauch (in kg)	THG-Emissionen (in kg CO ₂ -Äquivalent je kg Nahrungsmittel)	Direkte THG-Emissionen des Pro-Kopf-Verbrauchs (in kg CO ₂ -Äquivalent)
Getreideerzeugnisse			
Weizenmehl	66,4	1,68	111,6
Roggenmehl	8,9	1,68	15,0
Erzeugnisse aus sonstigem Getreide	16,4	1,68	27,6
Reis, Hülsenfrüchte und Kartoffeln			
Reis	4,9	6,20	30,4
Hülsenfrüchte	1,0	2,75	2,7
Kartoffeln	65,5	0,62	40,9
Kartoffelstärke	6,5	3,12	20,3
Zucker, Honig und Kakao			
Zucker	33,9	2,81	95,2
Honig	1,0	----	----
Kakaomasse	3,2	2,79	8,9
Gemüse und Obst			
Gemüse aus Marktanbau*	92,7	0,90	83,4
Obst aus Marktanbau*	70,9	0,98	69,8
Zitrusfrüchte	43,2	0,98	42,5
Schalenfrüchte (Nüsse und Kerne)	4,1	1,77	7,3
Trockenobst	1,4	3,12	4,4
Fleisch und Fleischerzeugnisse, Fische und Fischerzeugnisse			
Rind- und Kalbfleisch	12,6	20,65	260,2
Schweinefleisch	54,4	7,99	434,8
Schaf- und Ziegenfleisch	0,8	14,90	11,9
Geflügelfleisch	19,3	4,22	81,5
Sonstiges Fleisch	2,2	11,94	26,3
Fische und Fischerzeugnisse	15,7	4,12	64,6
Milch und Milcherzeugnisse			
Frischmilcherzeugnisse	84,6	1,76	149,2
Sahneerzeugnisse	5,7	3,28	18,7
Kondensmilcherzeugnisse	2,7	3,28	8,8
Vollmilchpulver	1,3	14,70	19,1
Magermilch- und Buttermilchpulver	0,7	14,70	10,3
Käse	22,8	7,84	178,7
Fette und Öle, Eier und Eierzeugnisse			
Butter	6,0	14,77	88,6
Pflanzliche Fette (Margarine, Speiseöle)	15,1	2,48	37,5
Eier und Eierzeugnisse	13,1	2,00	26,3
Gesamt	676,9	n.d.	1.976,3

Der Transport von Lebensmitteln führt zu hohen Freisetzen von Treibhausgasen, insbesondere von CO₂ durch die Verbrennung von Kraftstoffen. Der Transport per Flugzeug führt zu deutlich höheren Emissionen als der per Lkw. Dieser wiederum transportiert klimaschädlicher als die Bahn, die ihrerseits von der Schifffahrt, insbesondere der Hochseeschifffahrt, diesbezüglich noch unterboten wird. Viel hängt also ab von der Art des Transports und den Entfernungen. So ist es durchaus möglich, dass von weit her, aber effizient transportierte Lebensmittel weniger THG-Emissionen verursachen als regionale, aber aufwendig (z.B. durch Kühlung) und lang gelagerte Produkte. Eine Zahl zu nennen, die den Anteil des Transports an den THGs innerhalb der Wertschöpfungskette Ernährung wiedergibt, ist schwierig. Verschiedene Studien geben für Transport und Lagerung einen Anteil von 3 bis 12 Prozent an.¹

		Äpfel	Spargel	Rindfleisch
Übersee	Schiff/Flugzeug	Neuseeland, Schiff	Chile, Flugzeug	Argentinien, Schiff
		513 kg CO ₂ e	16.894 kg CO ₂ e	349 kg CO ₂ e
Europa oder Deutschland	LKW	Italien	Spanien	Dänemark
		219 kg CO ₂ e	369 kg CO ₂ e	179 kg CO ₂ e
Regional	LKW, Lieferwagen	Bodensee	Schrobenhausen	Oberallgäu
		76 kg CO ₂ e	60 kg CO ₂ e	61 kg CO ₂ e

Regionale Lebensmittel schneiden in der Transport-Öko-Bilanz besonders günstig ab, wenn die Lebensmittel aus der Region verbrauchernah vermarktet werden und vor allem effiziente Transportstrukturen zur Verfügung stehen. Die Kombination von kurzen Entfernungen und Transportmitteln mit hoher Nutzlastkapazität (große LKWs versus kleine LKW / Lieferwagen) und guten Auslastungsgraden sind die wirkungsvollste Antwort auf den Trend zunehmender Lebensmitteltransporte.²

Wer seinen Einkauf dann noch zu Fuß oder per Fahrrad nach Hause transportiert, statt den PKW (schlechte Nutzlastkapazität) zu nehmen, vermeidet eine signifikante Verschlechterung der Transport-Klimabilanz seiner eingekauften Lebensmittel.



* Quelle: © WWF Deutschland; aus: „Klimawandel auf dem Teller“, Berlin 2012

¹ Steffen Noleppa, Klimawandel auf dem Teller. WWF Publikation Berlin 2012
² Bund Naturschutz (2009): Klimaschutz auf kurzen Wegen, Martin Demmeler

Ist Bio besser? Das kommt ganz darauf an. Im konventionellen Anbau gibt es oft höhere Erträge, vor allem bei Getreide, andererseits gibt es im Ökolandbau auch noch viel Entwicklungspotential - sodass diese Lücke vielleicht irgendwann einmal geschlossen werden kann.

Ernährungssicherheit in Entwicklungsländern

Dort ist der Ökolandbau dem konventionellen Anbau vorzuziehen. Noch immer werden 70 Prozent der Nahrungsmittel in kleinbäuerlicher Landwirtschaft erzeugt; Teure Inputs, deren Erzeugung auch THGs verursachen (Dünger, Pestizide, Saatgut), können sich die Bauern vor Ort oft nicht leisten - wichtig ist vor allem, dass sie mit ihren Produkten am Markt angemessene Preise erzielen können: diese sind im Ökolandbau eher zu erzielen als in der konventionellen Landwirtschaft.

Klimawandel

Auch klimatechnisch ist der Ökolandbau dem konventionellen Landbau vorzuziehen: Denn bei letzterem gelangt aufgrund des umfangreichen Einsatzes von Stickstoffdünger mehr Lachgas (N_2O) in die Atmosphäre als beim Bio-Landbau. Außerdem erfordert die Produktion von Pestiziden und Mineraldünger Energie, deren Erzeugung CO_2 -Emissionen zur Folge hat.

Artenvielfalt und Nachhaltigkeit

Die Verwendung von Schädlingsbekämpfungsmitteln verringert die Artenvielfalt und laugt die Böden aus, die ihre Nährstoffqualität verlieren. Auch der Wasserverbrauch ist vielerorts nicht nachhaltig. Hier stellt sich die Frage, ob wir uns eine nicht-nachhaltige Landwirtschaft bei steigender Weltbevölkerung überhaupt noch leisten können?

Ökolandbau konsequent umzusetzen würde bedeuten, den vollen Umfang der Ökolandwirtschaft tatsächlich auch zu nutzen, das meint: Verwendung von organischem Dünger, Stickstoffbindung durch Pflanzen (Leguminosen) oder Bäume, intelligente Mischkulturen und Fruchtfolgen bei Einhaltung der notwendigen Brachen, die Verwendung biologischer Schädlingsfeinde und ein kluges Wassermanagement - verbunden mit einer Schulung der Bauern.

Ein solcher Öko-Landbau würde in weiten Teilen der Landwirtschaft sogenannter Entwicklungsländer zu einer deutlichen Erhöhung der Erträge führen. Die hochindustrielle Landwirtschaft unserer „Industrieländer“ würde dagegen bei einer Umstellung vorerst wohl mit geringeren Erträgen rechnen müssen. Verbunden wäre dies aber vielleicht wieder mit der Rückkehr der vieler Vögel - und Insektenarten, die durch die hochindustrielle Landwirtschaft in Deutschland und Europa bedroht sind.¹

Moderne Simulationen helfen den Wissenschaftlern abzuschätzen, wie sich das Klima bei fortschreitenden Treibhausgasemissionen verändert und welche Folgen das für uns Menschen haben wird. Sie entwickeln dafür verschiedene Klimaszenarien unter der Annahme von zukünftigen Treibhausgasemissionen. Für den IPCC-Bericht¹, der vom Weltklimarat richtungsweisend für Politiker und Entscheidungsträger erstellt wird, werden alle diese als Einzeldaten gewertete Simulationen nochmal statistisch ausgewertet. Daraus ergeben sich Wahrscheinlichkeiten für bestimmte Szenarien, aus denen die folgenden Aussagen abgeleitet sind:

Unter der Annahme, dass wir jetzt sofort alle unsere Treibhausgasemissionen einstellen, kann der globale Klimawandel wahrscheinlich auf 1,5°C bis 2100 begrenzt werden. Machen wir weiter, wie bisher, und emittieren ungebremst Treibhausgase, so sagen die Forscher einen wahrscheinlichen Temperaturanstieg bis 2100 von mindestens 4,5 °C (konservative Schätzung) voraus.

In der Regel verlaufen Temperaturänderungen auf der Erde, hervorgerufen durch tektonische Prozesse, Sonnenzyklen oder Verwitterungsvorgänge, sehr langsam. Ein Temperaturanstieg von 4,5°C in 100 Jahren ist im Vergleich zu natürlichen Prozessen rasend schnell.

Bei einem solchen Temperatursprung werden viele Organismen auf der Erde keine Chance haben, sich an die veränderten Bedingungen anzupassen (z.B. über Migration oder genetische Veränderungen). Entsprechend wird für diese Szenarien ein beschleunigtes Artensterben vorhergesagt.

Ein weitere drastische Folge des Klimawandels ist der Meeresspiegelanstieg:

- Ändert sich die Lufttemperatur, so verändert sich, zeitlich verzögert, auch die Meerestemperatur. Wird Wasser wärmer, so dehnt es sich aus. Ein wärmeres Meer mit gleich viel Wasser hat also einen höheren Meeresspiegel.
- Etwa 70 Meter Meeresspiegeläquivalent sind aktuell in den beiden großen Eisschilden, Grönland und der Antarktis sowie den Inlandgletschern gespeichert. Insbesondere der verstärkte Abfluss grönländischer Gletscher sowie der von Inlandgletschern erregen Besorgnis. Auch ein Rückgang der Schelfeisflächen in der Westantarktis konnte beobachtet werden, welches ein schnelles Abfließen der Gletscher zur Folge hat.

Je stärker der Klimawandel, desto mehr Eis schmilzt und desto schneller erfolgt der Meeresspiegelanstieg.

Ein wärmeres globales Klima wird auch regionale Wettergeschehen beeinflussen. Die Wahrscheinlichkeit von Extremwetterereignissen wie Hurrikans oder Starkregen steigt und wird zu niedrigeren Erträgen in der Landwirtschaft führen. Zwar gibt es Hinweise, dass sich in einigen Regionen die Erträge möglicherweise erhöhen, in den sogenannten Entwicklungsländern jedoch, wo die Menschen von ihren Felderträgen abhängig sind, werden Ernteverluste das Überleben der Menschen bedrohen.

Auch Unterfranken ist vom Klimawandel besonders betroffen: Die globale Durchschnittstemperatur ist bis 2016 um 0,9°C gestiegen. Im Vergleich dazu wurde in Unterfranken bereits ein Temperaturanstieg von 1,4°C in den Wintermonaten und von 1,1°C in den Sommermonaten verzeichnet². Diese Messungen lassen vermuten, dass wir in Unterfranken auch in Zukunft noch höhere Temperaturanstiege zu erwarten haben. Das wird vor allem regenreiche, nasse Winter und trockenere, heiße Sommer zur Folge haben, wodurch Wasserknappheit und Hitze zu großen Problemen werden.

¹ Welthaus Bielefeld

¹ IPCC - International Panel on Climate Change

² Institut für Geographie und Geologie 2011

Einleitung: Der folgende Teil ist in zwei Abschnitte gegliedert: **Im ersten Teil** findet ihr Spiele und Methoden, anhand derer ihr das Thema einleiten, informieren oder Inhalte vertiefen könnt. Außerdem könnt ihr Reflexionen oder Diskussionen rund um dieses Thema in eurer Gruppe anregen. Ob für die Gruppenstunde oder die Schule, für jede*n sollte hier etwas dabei sein!
Im zweiten Teil haben wir für euch eine Sammlung verschiedener Aktionen zusammengestellt: Hier könnt ihr aktiv werden und durch kreative Aktionen Andere auf dieses Thema aufmerksam machen, ins Gespräch kommen und so z.B. eine öffentliche Debatte anregen.

Warm Up & Einstieg

Alter: Kinder bis Jugendliche
Dauer: max. 10 Minuten
TN-Zahl: unbegrenzt
Methode: Ganze Gruppe

Auf und Ab

Dieses Spiel eignet sich besonders gut dafür, den Wissensstand einer Gruppe einzuschätzen.

Durchführung:

Die Teilnehmer*innen sitzen im Stuhlkreis. Die Leitung liest den ersten Satz der Vorlage vor. Die Teilnehmer*innen, die der Aussage zustimmen, stehen auf, alle anderen bleiben sitzen. Nun werden die weiteren Sätze möglichst schnell aufeinanderfolgend vorgelesen, damit das Spiel eine Dynamik entwickelt. Die Sätze können beliebig auf das jeweilige Thema angepasst werden.

Vorlage:

(Klimawandel & Ernährung, 7. Klasse)

Das Klima auf der Erde ist überall gleich
Das Klima auf der Erde ist ganz unterschiedlich
Klimawandel bedeutet, dass es wärmer wird
Klimawandel bedeutet, dass es kälter wird
Den Klimawandel gibt es überhaupt nicht
Ich habe schon einmal etwas über den Klimawandel gehört

- In der Schule
- Aus dem Internet
- Von meinen Eltern
- Ganz woanders

Ich habe noch gar nichts vom Klimawandel gehört
Ich habe das Wort Treibhauseffekt schon einmal gehört
Ich weiß sogar, wie der Treibhauseffekt funktioniert
Ich habe schon mal etwas über CO₂ gehört
Ich weiß, warum es den Klimawandel gibt
Ich kenne ein paar Folgen des Klimawandels

Ich esse gerne Fleisch, am liebsten

- Schweinfleisch
- Huhn
- Rindfleisch
- Ente

Ich mag alle Gemüsesorten
Ich mag ein paar Gemüsesorten
Ich esse kein Gemüse
Wir haben einen Garten
Wir bauen selbst Gemüse an
Wir bauen selbst Obst an
[...]

Warm Up & Einstieg

Alter: Kinder bis Jugendliche
Dauer: 20 Minuten
TN-Zahl: unbegrenzt
Methode: Ganze Gruppe

Ernährungsbingo

Durchführung:

Ziel des Spiels ist es, als erster eine Reihe (waagrecht oder senkrecht) mit Unterschriften gefüllt zu haben. Die Teilnehmer*innen müssen untereinander nachfragen, auf wen eine genannte Eigenschaft zutrifft und diese Person in dem jeweiligen Feld unterschreiben lassen. Ein*e Teilnehmer*in darf allerdings nur einmal auf demselben Zettel unterschrieben haben. Der/Die Teilnehmer*in, der/die als Erste*r eine ganze Reihe ausgefüllt hat, gewinnt.

Finde jemanden, der schon mal selbst gekocht hat.	Finde jemanden, der gerne Schokolade isst.	Finde jemanden, der ein Bonbon dabei hat.	Finde jemanden, der beim regionalen Eiermann einkauft.	Finde jemanden, der Vegetarier ist.	Finde jemanden, der schon mal im Eine-Weltladen eingekauft hat.
Finde jemanden, der gerne Obst isst.	Finde jemanden, der eine Lebensmittelallergie hat.	Finde jemanden, der einen Garten zu Hause hat.	Finde jemanden, der gerne Kekse in den Kakao tunkt.	Finde jemanden, der keinen Spinat mag.	Finde jemanden, der gerne Kuchen backt.
Finde jemanden, der schon mal im Sommer Lebkuchen gegessen hat.	Finde jemanden, der eine Pet-Flasche dabei hat.	Finde jemanden, der Bioprodukte kauft.	Finde jemanden, der seinen Müll ordentlich trennt.	Finde jemanden, der gerade Hunger hat.	Finde jemanden, der schon mal Schnecken gegessen hat.
Finde jemanden, der noch nie im McDonalds war.	Finde jemanden, der ungern spült.	Finde jemanden, dessen Lieblingsessen Spaghetti ist.	Finde jemanden, der gerne Pizza isst.	Finde jemanden, der auf regionale Lebensmittel achtet.	Finde jemanden, der schon mal einen Löwenzahnsalat gemacht hat.
Finde jemanden, der schon mal picknicken war	Finde jemanden, der auf faire Lebensmittel achtet.	Finde jemanden, der schon mal ein Ei ausgepustet hat.	Finde jemanden, der „Charlie und die Schokoladenfabrik“ gesehen hat.	Finde jemanden, der noch nie ein Fertiggericht gegessen hat.	Finde jemanden, der gerne Weißwurst mit Brezel isst.
Finde jemanden, der zu Hause den Müll raus bringen muss.	Finde jemanden, der ein Kochbuch besitzt.	Finde jemanden, der gerne ein Käsebrot isst.	Finde jemanden, der keine Pilze auf der Pizza mag.	Finde jemanden, der schon mal eine Buchecker gegessen hat.	Finde jemanden, der schon mal frische Kuhmilch getrunken hat.

Einführung: Mein Frühstück und das Klima

Warm Up & Einstieg

Alter: Kinder bis Jugendliche
Dauer: max. 10 Minuten
TN-Zahl: unbegrenzt
Methode: Ganze Gruppe

Die Teilnehmer*innen benennen ihre Frühstückszutaten. Die Leitung schreibt alles an eine Tafel; dabei sortiert sie bereits heimlich nach vier Kategorien: Regional (z.B. Äpfel aus dem Garten) / „von weit her“ (z.B. Kakao, Kaffee) / tierische Produkte (Milch, Aufschnitt) / Saisonal (je nach Jahreszeit).

Diskussion

Anschließend werden die Teilnehmer*innen gefragt, ob sie ein Muster in der Aufteilung der Frühstückszutaten erkennen. Zusammen mit den Teilnehmer*innen wird erarbeitet, inwiefern sich diese Aspekte bei Lebensmitteln auf das Klima auswirken. Hierbei kann erarbeitet werden: Jüngere Teilnehmer*innen (10 - 14 Jahre): vor allem Transport, Methanemissionen in der Viehproduktion, Verpackung. Ältere Teilnehmer*innen (ab 15 Jahren): Transport, Methanemissionen in der Viehproduktion, Regenwaldabholzung in der Futtermittelgewinnung in Südamerika und Asien, Produktion im Gewächshaus / auf dem Feld, Düngung, Lagerung: Tiefgekühlt / Konserven / frisch

Von weit her		tierische Produkte	
Emissionen aus: Transport Anbau Flächenumwandlung ...	Kakao Kaffee Schwarzer Tee Bananen Orangen	Emissionen aus: Rinderhaltung, Anbau von Futtermitteln Gülle und Fäkalien ...	Butter Eier Wurst Schinken Salami Käse Milch
saisonal		regional	
Emissionen aus: Transport Anbau ...	Äpfel Pflaumen Birnen	Emissionen aus: Transport Anbau ...	Brot Müsli Marmelade

Warm Up: Obstsalat

Warm Up & Einstieg

Alter: 10 - 14 Jahre
Dauer: 20 Minuten
TN-Zahl: ca. 15 - 30 TN
Form: Ganze Gruppe

Durchführung:

Alle Teilnehmer*innen sitzen in einem Stuhlkreis, ein*e Teilnehmer*in steht in der Mitte des Kreises. Vor Spielbeginn bekommt jede*r Teilnehmer*in eine Obstsorte zugeteilt. Mindestens zwei Teilnehmer*innen müssen die gleiche Obstsorte haben. Der/Die Teilnehmer*in in der Mitte nennt nun eine Obstsorte. Die Teilnehmer*innen, die diese Obstsorte darstellen, müssen aufstehen und sich einen anderen Platz suchen. Da es einen Stuhl weniger als Mitspieler gibt, bleibt automatisch immer eine Person übrig. Diese muss nun in die Mitte des Kreises. Von hier aus kann sie wieder eine Obstsorte aufrufen. Bei Kommando „Obstsalat“ müssen sich alle Mitspieler*innen einen neuen Sitzplatz suchen, aber nicht wieder den eigenen! Das Spiel geht weiter, bis alle Mitspieler*innen an der Reihe waren; der/die Letzte muss alle Namen samt Obst-/Gemüsesorten wiederholen.



Saisonkalenderpuzzle

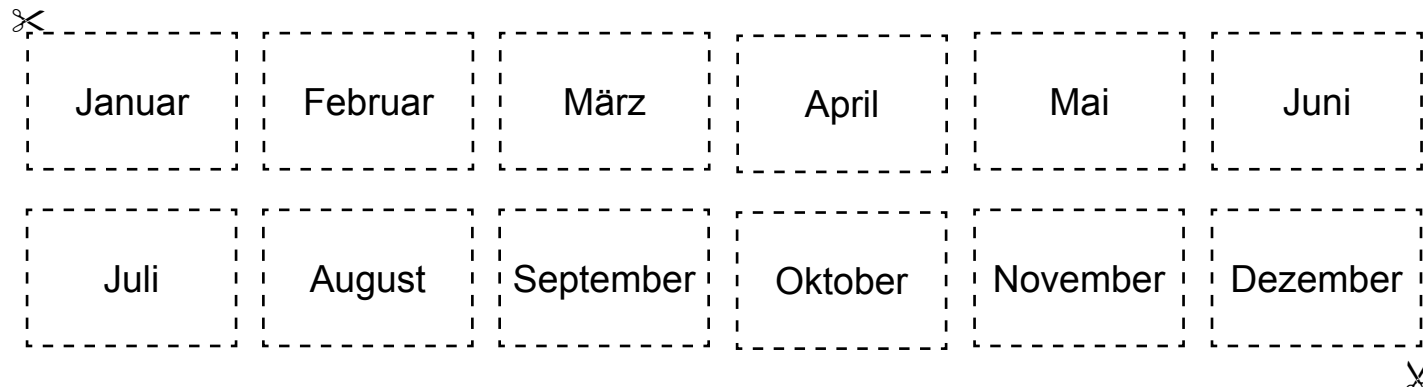
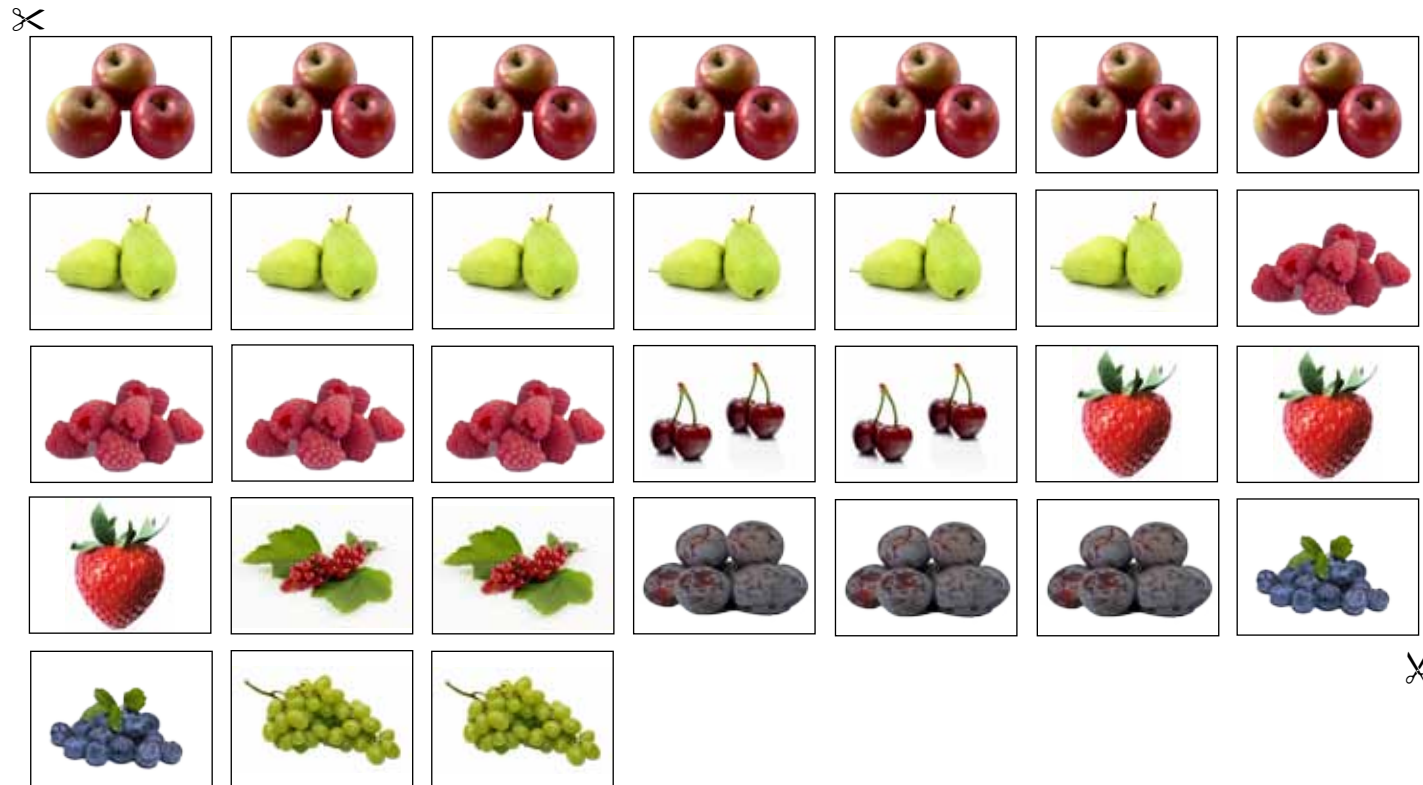
Inhalt & Vertiefung

Alter: ab 9 Jahre
Dauer: 20 Minuten
Methode: Einzel/Kleingruppen
Thema: Saisonale Produkte

Durchführung:

Welche Obstsorten haben in welchen Monaten in Deutschland Saison, bzw. können so gelagert werden, dass sie auch in den Folgemonaten noch verkauft werden können?

Schneidet die einzelnen Obstsorten aus und verteilt sie auf die entsprechenden Monate!



Die Reise eines Erdbeerjoghurts

Inhalt & Vertiefung

Alter: ab 11 Jahre
Dauer: 30 Minuten
Methode: Kleingruppen von ca. 3-7 TN
Thema: Transportstrecken von Lebensmitteln

- Polnische Erdbeeren werden 800 km nach Aachen transportiert, dort verarbeitet und ins 446 km entfernte Milchwerk in Stuttgart geliefert.
- Die Joghurtkulturen reisen 920 km von Niebüll (Schleswig-Holstein) nach Stuttgart.
- Aus dem 160 km entfernten Ochsenfurt kommt der Zucker
- Die Milch kommt aus der Umgebung des Milchwerkes (30 km)
- Papier aus Uetersen in Schleswig-Holstein wird im 634 km entfernten Kulmbach (Bayern) zum Etikett verarbeitet. Von dort werden die Etiketten 314 km bis nach Stuttgart transportiert.
- Der Leim zum Befestigen der Etiketten kommt aus Belgien (220 km)
- Quarzsand aus Frechen (Nordrhein-Westfalen) wird im 540 km entfernten Neuburg an der Donau zu Glas verarbeitet. Von dort reisen die Gläser über 215 km nach Stuttgart zum Befüllen.
- Das Aluminium für den Deckel legt 530 km zwischen dem Aluwerk bei Köln und dem Prägewerk in Weiden (Bayern) zurück. Von dort müssen die fertigen Deckel 290 km bis nach Stuttgart transportiert werden.
- Nicht beachtet wird der Transport des Rohstoffes Bauxit für die Aluproduktion. Bauxit kommt aus Australien, Guinea, Brasilien, China, Jamaika oder Indien.
- Jetzt müsst ihr noch den Weg von Stuttgart in euren Supermarkt dazurechnen.

Aufgabe:

- Verbindet auf der Deutschlandkarte die genannten Orte mit einem Faden und Tesafilm. Messt die Strecke ab, die insgesamt zurückgelegt wird und rechnet aus, wie viele Kilometer für den Erdbeerjoghurt innerhalb Deutschlands dabei zusammenkommen.
- Überlegt, ob es Alternativen gibt? Könnten die Erdbeerjoghurthersteller die Kilometerzahl verringern, die für die Herstellung des Erdbeerjoghurts zurückgelegt wird?
- Was könntest du tun, damit für deinen Erdbeerjoghurt weniger Kilometer zurückgelegt werden?

Material: Faden, Deutschlandkarte, Tesafilm, Lineal

Inhalt & Vertiefung

Alter: ab 13 Jahre
 Dauer: 20 Minuten
 Methode: Einzel / 2er Gruppe
 Thema: Ursachen und Folgen
 des Klimawandels

Mystery: Was hat die Heizung von Familie Weber mit dem Hunger von Familie Sawadogo zu tun?¹

Aufgabe:

Eure Aufgabe ist es, (in Paargruppen) die hier oben angegebene Leitfrage zu beantworten. Zu diesem Zweck müsst ihr die einzelnen Kästchen auf diesem Blatt ausschneiden und so in eine Reihenfolge legen, dass sich eine logische Kette von Ereignissen ergibt. Es beginnt damit, dass Melanie die Heizung höher dreht (Kasten 1). Letzte Karte ist die Nummer 10. Klebt die Kärtchen danach in der von euch gewählten Reihenfolge untereinander auf ein Blatt Papier. Alternativ könnt ihr auch nur die Reihenfolge der Buchstaben aufschreiben.

Abschließend sollt ihr in einer schriftlichen Zusammenfassung von rund 70 Wörtern auf den Punkt bringen, was das Heizen von Melanie mit dem Hunger der Familie Sawadogo zu tun hat.



- | | |
|--|---|
| 1 Melanie Weber hat es im Winter gerne kuschelig warm. Wenn sie nach Hause kommt, dreht sie gerne die Heizung etwas höher und kann so den kalten Winter vergessen. | A Eine schleichende Erwärmung der Erde ist die Folge der zunehmenden Emission von Treibhausgasen. Der Klimawandel hat schon begonnen. |
| B Die Getreideernten in Burkina Faso sind stark abhängig vom Regen, der in der Regenzeit (Mai-September) fällt. Wird zu früh oder zu spät ausgesät, vertrocknen die Pflanzen. | C Je mehr Energie aus Erdöl, Erdgas oder Kohle wir verbrauchen, desto mehr Treibhausgase (vor allem Kohlendioxid) werden freigesetzt. |
| D Für die Heizung und für viele andere Energiezwecke nutzen wir in Deutschland noch immer vornehmlich diese fossilen Energieträger: Erdöl, Erdgas und Kohle. | E Vermehrte Treibhausgase haben vor allem in den tropischen Ländern zur Folge, dass extreme Wetterereignisse (Dürrezeiten, Starkniederschläge, Stürme) zunehmen und die Regenzeiten nur noch unregelmäßig stattfinden. |
| F Weil die Regenzeit mal früher, mal drei Wochen später stattfindet, gelingt es den Bauern häufig nicht, rechtzeitig die Pflanzen zu auszusäen. | G Der weitaus größte Teil der Energie (ca. 65%), die wir im Haushalt verbrauchen, wird für das Heizen aufgewendet. |
| H Wenn der optimale Zeitpunkt der Regenzeit für die Aussaat verpasst wird, hat dies schwerwiegende Folgen für die Ernte. Sie ist deutlich kleiner oder fällt manchmal sogar ganz aus. | 10 Familie Sawadogo kann nur noch einmal am Tag essen, weil die Getreide- und Gemüsevorräte schon fast aufgebraucht sind. Das bedeutet Hunger. |

¹ Welthaus Bielefeld, Fotos: Morlok/pixelio und UN-MultiMedia.

Der kluge Warenkorb

- Auf einem Tisch oder in der Mitte eines Stuhlkreises steht ein Korb mit verschiedenen Lebensmitteln. Jede*r Teilnehmer*in bekommt zwei ähnliche Produkte (z.B. eine Marmelade aus Deutschland und eine aus Frankreich) in die Hand und bewertet diese Produkte, indem er*sie sie entweder der Kategorie „eher klimafreundlich“ oder der Kategorie „eher klimafreundlich“ zuordnet. Der*die Teilnehmer*in soll seine*ihre Entscheidung begründen.
- Bei der Zuordnung werden die Aspekte Regionalität und Saisonalität bewertet, ferner auch die Verpackung, sowie das Bio- und das Fairtrade-Siegel.
- Da nicht alle Produkte einfach zuzuordnen sind, entstehen vielfach Diskussionen. An dieser Stelle ist es wichtig, zu beachten, dass es manchmal schwierig ist, eine klare Lösung zu finden (z.B. Bio-Tomaten aus Ägypten versus nicht-saisonale Tomaten aus Deutschland). Hier können die Teilnehmer*innen entweder selbst zu Forschern werden, indem sie in einer nachfolgenden Internet-Recherche herausfinden, wofür mehr Treibhausgase (THGs) entstehen, oder sie begründen ihre Entscheidung z.B. durch eine persönliche Präferenz für Bio-Lebensmittel oder eben regionale Lebensmittel. Letztlich ist die Auseinandersetzung mit diesen Fragen schon ein Schritt in die richtige Richtung.

So könnte ein Warenkorb aussehen:

- Thema Transport: z.B. Äpfel aus Neuseeland / Marmelade aus Frankreich versus Äpfel / Marmelade aus Deutschland
- Thema Verarbeitung: Tiefkühlprodukte, die auch frisch zubereitet werden können: Tiefkühlgemüse versus frisches Gemüse / Pommes oder Kartoffelbreipulver versus Kartoffeln
- Thema Müll: Einwegflaschen versus Mehrweg (Glas oder Plastik) / Glasmehrweg- versus Plastikmehrwegflaschen / in Plastik verpackt versus in Papier verpackt / Konservendosen versus Glas / Trinkpäckchen versus Mehrwegflasche
- Thema Fairtrade: Fairtrade-Schokolade versus konventionelle Schokolade / Kaffee / Tee
- Thema tierische Produkte: Konventionelle Milch versus Soja-Milch
- Thema Bio: Bio-Mehl versus konventionelles Mehl
- Mehrere Themen kombiniert: Bio-Rohrzucker aus der Karibik versus konventioneller regionaler Zucker / Margarine versus Butter (Verarbeitet/nicht verarbeitet und tierisch/pflanzlich)

Inhalt & Vertiefung

Alter: ab 12 Jahre
Dauer: 20 Minuten
TN-Zahl: bis 15 TN
Methode: Ganze Gruppe
Thema: Bewusst einkaufen

Tipp:

Zur Hilfe kann die Herkunft der Produkte auf einer Weltkarte gezeigt werden. Hierbei können die von den Teilnehmer*innen gemessenen Strecken nun mit bekannten, im Idealfall erlebten Strecken verglichen werden, i.d.R. Urlaubsfahrten. Wichtig ist hierbei, dass man die abstrakte Strecke über erlebte Zeit erfassen lassen kann. Beispiele:

- Italien ca. 1000km, dauert etwa 14h (1 Tag)
- Spanien ca. 1700 km, dauert etwa 24h (fast 2 Tage inkl. Übernachtung)

Zusatz:

Gerade bei jüngeren Teilnehmer*innen kann auch auf die Verpackung eingegangen werden. Trotz der erhöhten Komplexität durch den zusätzlichen Faktor wird die Art der Verpackung häufig von jungen Teilnehmer*innen angesprochen, da dieser Aspekt kritischen Einkaufens schon in der Grundschule Thema ist. Hierbei muss auf das Volumen der Verpackung (viele kleine Verpackungen z.B. Celebrations oder eine große Verpackung) sowie das Verpackungsmaterial eingegangen werden. Im Materialvergleich schneiden Dosen am schlechtesten ab. Einwegflaschen sind gegenüber Mehrwegflaschen klimaschädlicher. Die CO₂-Bilanz ist bei Glasmehrweg schlechter als bei Plastikflaschen, weil Glas schwerer ist und beim Transport mehr Abgase produziert werden; allerdings können hier auch gesundheitliche Einwände oder die Vermüllung der Ozeane argumentativ geltend gemacht werden.

Fazit:

Wichtig ist nicht unbedingt die richtige Antwort, sondern die Auseinandersetzung mit der Materie und dass die Teilnehmer*innen lernen, über ihre Kaufentscheidung nachzudenken.

Perspektive & Diskussion

Alter: ab 15 Jahre
Dauer: 30 Minuten
Methode: Einzeln / in 2er-Gruppen
Thema: Fleischkonsum

Bündnis 90/DIE GRÜNEN hatten im Bundestags-Wahlkampf 2013 den Vorschlag gemacht, dass öffentliche Kantinen an einem Wochentag („Donnerstag ist Veggie-Tag“) auf das Angebot von Fleisch verzichten und stattdessen nur vegetarische Gerichte anbieten. Der Vorschlag hat einen heftigen Streit mit FDP und CDU ausgelöst, die den Grünen Bevormundung der Bürger vorwarfen.

BILD 05.08.2013:
POLITIKER FORDERN VEGETARIER-TAG IN DER KANTINE



DIE GRÜNEN 06.08.2013:
Gute Gründe für den Veggie-Day

„Ein Veggie Day ist ein wunderbarer Tag zum Ausprobieren, wie wir uns mal ohne Fleisch und Wurst ernähren“

Aufgabe:
Was hältst du von einem „Veggie-Tag“?

Formuliere bitte einige Pro- und Contra-Argumente (schriftlich).
Was ist deine abschließende Meinung zur Einführung eines „Veggie-Tages“?

Perspektive & Diskussion

Alter: ab 13 Jahre
Dauer: 20 Minuten
Methode: Einzel-/ 2erGruppe
Thema: Änderung des Ernährungsverhaltens

Tageskarte	Preis	THG: CO ₂ e
Spagetti mit Tomatensauce	5,00 €	630 g
Hamburger	7,00 €	2.950 g
Spagetti Bolognese	7,50 €	1.660 g
Pizza Salami	8,00 €	1.295 g
Schweinebraten	9,50 €	3.420 g
Curryhuhn	9,50 €	1.470 g
Rindersteak	14,50 €	4.400 g
Milchreis	5,00 €	1.000 g

Aufgabe: Diese Speisekarte enthält neben Angaben zum Preis auch Angaben zum Ausstoß von Treibhausgasen, die mit der Herstellung der Speisen verbunden sind.

1. Wo entstehen bei diesen Speisen die Treibhausgase, die neben der Speise abgebildet sind?
2. Nach welchen Gesichtspunkten würdest du in diesem Restaurant entscheiden, was du essen willst?
3. Was hältst du von der Idee, das in allen Restaurants so abzubilden? Was glaubst du, würde so eine Kennzeichnung bewirken?

Platzdeckchen

Wodurch sich das Ernährungsverhalten ändern könnte

Wenn wir einmal unterstellen, dass die Art und Weise, wie sich die meisten von uns ernähren weder gesund noch nachhaltig ist, stellt sich die Frage, wie man das ändern könnte. Sicher sind hier alle möglichen Akteure aufgerufen, etwas zur Einstellungs- und Verhaltensänderung beizutragen.

Perspektive & Diskussion

Alter: ab 11 Jahre
Dauer: 20 Minuten
TN: Kleingruppen



Aufgabe für Klein-Gruppen:

Überlegt, was die verschiedenen Gruppen gegen den Klimawandel machen könnten und tragt eure Ideen in die Kästen A, B, C oder D ein. Überlegt schließlich, welche eurer Meinung nach die fünf wichtigsten Maßnahmen sind und schreibt diese in die Mitte.

5. _____ 4. _____ 3. _____ 2. _____ 1. _____	C Was im Elternhaus getan werden sollte: _____ _____ _____ _____ _____	5. _____ 4. _____ 3. _____ 2. _____ 1. _____
B Was in der Schule im Bereich Ernährung getan werden sollte: _____ _____ _____ _____ _____	Wodurch sich das Ernährungsverhalten ändern könnte: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	D Was die Politik ändern sollte: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
5. _____ 4. _____ 3. _____ 2. _____ 1. _____	A Was jede*r Einzelne von uns tun sollte: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	

Ernährungsquiz

Wiederholung

Alter: ab 11 Jahre
Dauer: 15 Minuten
Methode: in mehreren
Kleingruppen
gegeneinander

1. Das Lieblingsessen der Menschen in Deutschland, auch der Jugendlichen ist...	
A: Spaghetti Bolognese ☐	B: Pizza Salami ☐
C: Brokkoli Auflauf mit Käse ☐	D: Schnitzel mit Pommes ☐
2. Im Mai ist Saison für (gibt es bei uns frisch)...	
A: Bohnen ☐	B: Lauch / Porree ☐
C: Grünkohl ☐	D: Rosenkohl ☐
3. Glaubst du der Statistik, so verbringen die Deutschen jeden Tag mit Essen und Trinken...	
A: 25 Minuten ☐	B: 105 Minuten ☐
C: 165 Minuten ☐	D: 205 Minuten ☐
4. Die Preise für Nahrungsmittel in Deutschland sind gemessen am Einkommen im Vergleich zu den 50er Jahren heute...	
A: deutlich billiger als damals ☐	B: genauso teuer wie damals ☐
C: doppelt so teuer wie damals ☐	D: zehnmal so teuer wie damals ☐
5. Gibt es einen Klimawandel? Ja, sagen die meisten Forscher, denn die durchschnittliche Temperatur auf der Erde ist seit 1800 um etwa...	
A: 1 Grad angestiegen ☐	B: 2 Grad angestiegen ☐
C: 3 Grad angestiegen ☐	D: 4 Grad angestiegen ☐
6. Wer klimafreundlich essen will, der sollte weniger...	
A: Gemüse essen ☐	B: Brot und Nudeln essen ☐
C: Fleisch essen ☐	D: Obst essen ☐



7. Rinder erzeugen in ihren Mägen in erheblichem Umfang das Treibhausgas...	
A: Methan ☐	B: Kohlendioxid ☐
C: Lachgas ☐	D: Stickstofftrifluorid ☐
8. Rinder tragen durch ihre Methanemissionen erheblich zum Klimawandel bei. Das Problem: Es gibt auf der Welt...	
A: 1,5 Millionen Rinder ☐	B: 15 Millionen Rinder ☐
C: 150 Millionen Rinder ☐	D: 1.500 Millionen Rinder ☐
9. Von der weltweiten Getreideproduktion wird an Vieh verfüttert...	
A: rund die Hälfte ☐	B: rund ein Drittel ☐
C: rund ein Viertel ☐	D: rund ein Zehntel ☐
10. Es gibt rund 842 Millionen Hungernde auf der Welt, aber auf der anderen Seite...	
A: rund 1,4 Millionen Übergewichtige ☐	B: rund 14 Millionen Übergewichtige ☐
C: rund 140 Millionen Übergewichtige ☐	D: rund 1.400 Millionen Übergewichtige ☐
11. Von den weltweit produzierten Lebensmitteln verderben oder werden weggeworfen...	
A: die Hälfte ☐	B: ein Drittel ☐
C: ein Viertel ☐	D: ein Fünftel ☐
12. Damit wir so viel Fleisch essen können, werden für die Tierzucht und für den Anbau von Tierfutter große Waldflächen in den Regenwäldern abgeholzt. Wie viel Prozent an der gesamten Regenwaldzerstörung macht das aus?	
A: 25 % ☐	B: 35 % ☐
C: 60 % ☐	D: 70 % ☐

Eat in

Was ist ein „Eat in“?

Zuerst einmal ist ein Eat in ein Aufruf zu einer bewussten, nachhaltigen Ernährung.

Rein praktisch ist es eine öffentlichkeitswirksame Aktion, bei der sich Menschen an einem möglichst öffentlichen Platz zum Essen und Trinken treffen. Der Ursprung dieser Aktion liegt in der slow food - Bewegung. Ziel ist es, eine bewusste, vielfältige Ernährung mit der Betonung auf Regionalität, Saisonalität, geringem Fleischkonsum und bäuerlicher Produktion von Lebensmitteln zu fördern (siehe slowfood.de).

Dafür kann ein Eat in stehen: Nachhaltigkeit, Klima, Weltgerechtigkeit, Regionalität, Saisonalität, Ressourcenverbrauch, Lebensmittelabfall – aber auch Genuss und Ästhetik.

Ein Eat in ist „eine Forderung nach gutem, sauberem und fairem Essen; eine Hommage an die Menschen, die Nahrungsmittel anbauen, herstellen, verkaufen und zubereiten und an die Menschen, die Essen mit anderen teilen“

Eat in Ideen:

Frühstück, Brunch, Internationales Büffet, Kunstaktion, Candle-Light-Dinner, Picknick, Feierabend-Treff, Herbstfest, Erntedank, ...

Zur Organisation:

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie ihr euer Eat in gestalten könnt:

Ihr könnt z.B. selbst etwas kochen und der Öffentlichkeit anbieten, über persönliche Ansprache oder über Schilder, die auf die Aktion aufmerksam machen. Je nach Format, ob ihr kocht oder eher nur zum Frühstück einladet und euch dafür das Kochen spart, wird der Aufwand größer oder kleiner.

Eine andere Möglichkeit ist, dass ihr zum gemeinsamen Picknick aufruft: Jeder bringt etwas mit, was dann gemeinsam in der Öffentlichkeit und mit vorbeikommenden Personen geteilt und gegessen wird. Hier spart ihr euch den Kochaufwand, müsst jedoch im Vorfeld gute Öffentlichkeitsarbeit leisten, damit möglichst viele „Essenspenden“ zusammen kommen.

Plakate, Tischkärtchen oder Hinweisschilder sollten im Vorfeld vorbereitet und aufgestellt werden, damit die teilnehmenden Gäste auch von den Inhalten eurer Aktion erfahren.

Sucht euch Kooperationspartner!

Dies können lokale Produzenten (z.B. Bio-Bäckereien, Landwirte), Förderer des fairen Handels (Eine-Welt-Netzwerk), Kirchengemeinden, politische Parteien, Agendagruppen usw. sein. Je mehr Kooperationspartner ihr habt, desto größer wird die Veranstaltung und desto mehr Leute erreicht ihr, desto mehr gibt es aber auch zu organisieren. Durch eine Eat-in-Aktion bieten sich verschiedenste Möglichkeiten und Methoden, ins Gespräch zu kommen.

Das müsst ihr für die Organisation beachten:

Für öffentliche Plätze braucht ihr in der Regel eine Genehmigung. Diese bekommt ihr beim Ordnungsamt. Macht den Termin frühzeitig aus. Überlegt euch vorher folgende Punkte: Art, Zweck, Platzbedarf, Größe der Aufbauten (Anzahl der Tische, Stühle), Dauer, beteiligte Partner etc. Organisiert ggf. einen Pavillon, um den Ort der Essensausgabe zu überdachen. Klärt, ob ihr Unterweisungen für Hygienevorschriften braucht.

Carrotmob

Der Begriff „Carrotmob“ ist abgeleitet von der Möglichkeit, einen Esel dadurch zu motivieren, dass man ihm eine Karotte vor die Nase hält. Genau das tut man über einen Carrotmob mit den Ladenbesitzern. Über die Kommunikationswege, die Flashmobs ausnutzen, werden Unterstützer dazu aufgerufen, bei einem ausgesuchten Ladenbesitzer in einem fest umgrenzten Zeitraum einzukaufen. Dieser Ladenbesitzer hat zuvor seine Bereitschaft erklärt, einen festgesetzten Teil seines Umsatzes in die klimagerechte Sanierung seines Ladens zu investieren. Ziel des Carrotmobs ist es, möglichst viele Mittel für Energiesparmaßnahmen zu erwirtschaften. Im Gegensatz zu einem Boykott birgt die Aktionsform für alle Beteiligten Vorteile. Der Laden kommt in den Genuss kostenloser Werbung, erfährt einen Imagegewinn und spart in den Folgejahren Energiekosten.

Zur Organisation:

Beginnt am besten ca. 3 Monate vor der Aktion: Zu Beginn solltet ihr euch überlegen, in welchen Läden ihr euch euren Carrotmob vorstellen könnt. Den Geschäftsführern dieser Geschäfte stellt ihr eure Idee vor und entfacht damit einen Bieterwettbewerb um die Ausrichtung des Carrotmobs. Das Unternehmen, welches den höchsten Prozentsatz des Umsatzes investieren will, erhält den Zuschlag. Sobald das Geschäft / der Betrieb feststeht, prüft ein professioneller Energieberater die Einsparpotentiale und erstellt ein Gutachten.

Öffentlichkeitsarbeit:

Ihr solltet ein gutes und am besten großes und vielfältiges Team haben. Um viele Leute an einem bestimmten Tag in ein Geschäft zu locken, braucht es gute Öffentlichkeitsarbeit. Sprecht Verbände, Vereine oder Schulen als Kooperationspartner an, damit diese bei ihren Mitgliedern Werbung machen. Erstellt Plakate und Flyer und verteilt diese. Findet einen Slogan für die Aktion. Bindet die Presse mit ein, besonders die örtliche Tageszeitung. Ganz wichtig: Bewerbt die Aktion auch im Web 2.0: Twitter, Facebook und Google+ sind Standards guter Öffentlichkeitsarbeit. Stellt euch vor der Aktion noch die Frage, ob ihr neben der Schlange vor dem Laden eurer Wahl noch ein Rahmenprogramm organisieren wollt. Spannende Aktionen, die nebenher laufen, locken zusätzliches Publikum an. Entsprechende Künstler müssen zeitnah angefragt werden.

Nach dem Carrotmob:

Das Geschäft wurde erfolgreich gemobbt. Alle Spuren der Feier sind beseitigt. Doch zur guten Öffentlichkeitsarbeit gehört eine gute Nachberichterstattung. Informiert die Teilnehmer über Tageszeitung und Web 2.0 über den Erfolg der Aktion und die Umsetzung der Klimaschutzmaßnahmen.

Mehr Infos hier: <http://www.carrotmob-akademie.de/>

Schnippel Disko

Was ist eine Schnippel-Disko?

Hierbei handelt es sich um eine Aktion gegen Lebensmittelverschwendung. Jedes Jahr landen viele Tonnen guter Lebensmittel auf dem Müll, weil sie falsch gewachsen sind oder kleinere Druckstellen haben: Dazu gehören: Zweibeinige Möhren, knubbelige Pastinaken, großwüchsige Zucchini oder aussortiertes Obst. Dabei kann man solche Lebensmittel noch gut verwenden.

Bei einer Schnippeldisko werden von den Organisatoren solche Lebensmittel organisiert und verkocht. Wie bei einem Eat in findet eine Schnippel-Disko möglichst an einem öffentlichen Ort statt. Jeder ist eingeladen, sich an der Aktion zu beteiligen, indem er oder sie hilft, das Gemüse zu schnippeln. Dabei ist immer ein DJ, der dafür sorgt, dass nicht nur rhythmisch geschnippelt, sondern auch getanzt wird. Neben guter Musik und Stimmung kommt am Ende natürlich auch ein leckeres Gericht für alle Beteiligten dabei heraus.

Zur Organisation: Die Organisationsschritte sind ähnlich wie bei einem Eat in. Kooperationspartner und gute Öffentlichkeitsarbeit sind ein Muss. Ganz wichtig ist hier jedoch im Vorfeld der Kontakt zu Bauern aus der Umgebung, denn von diesen bekommt ihr aussortiertes Obst oder Gemüse.

Impro-Kochen

Auch Impro-Kochen ist eine Aktion gegen die Lebensmittelverschwendung. Alle Lebensmittel, die kurz davor sind, in der Tonne zu landen, sind hier willkommen. Das heißt konkret auch die aus eurem eigenen Kühlschrank.

Diese Aktion ist für geschlossene, kleinere Gruppen geeignet. Jede*r bringt Lebensmittel mit, die er*sie nicht mehr braucht. Treffpunkt ist eine Küche. Zusammen werden die Lebensmittel zu etwas schmackhaftem verarbeitet und anschließend verzehrt. Impro-Kochen heißt die Aktion deshalb, weil man nicht für ein vorbereitetes Rezept einkauft, sondern aus dem etwas zaubert, was man gerade zur Verfügung hat.

Internet-Seiten können dabei helfen, Rezeptideen zu finden. Bei Chefkoch könnt ihr z.B. eingeben, welche Zutaten ihr zur Verfügung habt; hier wird euch dann ein dazu passendes Rezept vorgeschlagen.

Kochvideos /-krimis drehen

Ihr wollt mit Kindern zusammen kochen? Gestaltet den Vorgang doch etwas interessanter, indem ihr eine Aktion daraus macht. Dafür braucht ihr nicht mehr als ein Handy oder eine Kamera mit Videofunktion.

So geht's:

Überlegt euch in eurer Gruppe zusammen ein Rezept, und besorgt euch die entsprechenden Lebensmittel. Überlegt euch ein Drehbuch: Wenn ihr euch zeitraubendes Schneiden von Filmen sparen wollt, solltet ihr im Vorfeld genau wissen, welche Szenen ihr drehen wollt und was dort von wem gesagt wird. Schreibt dieses Drehbuch auf und ordnet die Szenen nach der richtigen Reihenfolge. Bestimmt eine*n Kameramann*frau. Wenn ihr eine richtige Kamera geliehen habt, testet im Vorfeld, ob und wie sie funktioniert, damit nicht am Ende z.B. der Ton fehlt.

Achtung: Falls ihr euren Film auf youtube oder facebook posten wollt, organisiert euch ggf. die Genehmigung von den Teilnehmern*innen und/oder deren Eltern. Falls ihr den Film im Nachgang mit Musik hinterlegt, wählt dafür GEMA-freie Musik.

Pausenbrot-Aktion

Die Aktion eignet sich gut für Schüler*innen als Projekt an ihrer Schule. Das Ziel der Aktion kann hierbei selbst definiert werden: Die Förderung gesunder Ernährung, Lebensmittel aus nachhaltiger, regionaler/saisonaler und/oder fairer Produktion oder auch klimafreundliche Ernährung kann im Vordergrund stehen. Planung und Durchführung geschieht über eine motivierte Gruppe von Schülern*innen mit Unterstützung durch den*die Lehrer*in und die Schulleitung.

So geht's:

Zunächst muss die Gruppe sich einigen, wie für sie ein klimafreundliches Pausenbrot aussieht. Hier kann z.B. Brot vom regionalen Bäcker oder Biobäcker gekauft werden, die Gemüsebeilage wie Salat, Tomaten oder Paprika je nach Saison vom Bauern nebenan oder auch vegetarische Aufstriche aus dem Supermarkt geholt werden. Der Anteil an Broten mit Fleisch-, Wurst- und Käsebelag muss definiert werden und auch, wo dieser eingekauft wird. Schließlich wird kalkuliert, für wie viele Schüler*innen Pausenbrote vorbereitet werden und wie teuer diese sind. Auch eine vorherige Abfrage unter den Schüler*innen, wer ein Pausenbrot wünscht, kann die Planung vereinfachen und Abfälle vermindern.

Steht das Datum für die Aktion, müssen die Lebensmittel bestellt, abgeholt (falls sie nicht gebracht werden) und verarbeitet werden. Voraussetzung ist natürlich, dass die Schüler*innen in den drei Schulstunden vor der Aktion Zeit bekommen, die Pausenbrote vorzubereiten.

Verstetigung:

Sofern die Aktion erfolgreich war, finanziell tragbar ist und gut angenommen wurde, kann über eine Verstetigung und Einbindung in das Unterrichtskonzept beraten werden.

Das perfekte Verbände/Gruppen-Dinner

Ihr habt in der Pfarrei, im Verband oder in der Region verschiedene Gruppen? Wie wäre es mit einem Kochwettbewerb á la „Das perfekte Promi Dinner?“ Voraussetzung dafür ist, dass mit möglichst regionalen, saisonalen, bio und fairen Produkten (wenn Überseeprodukte von Nöten sind) gekocht wird.

Und so geht's:

- Überlegt euch ein Motto (z.B. eine Farbe oder etwas passendes zu einem speziellen Produkt o.ä.).
- Teilt euch in Gruppen auf und vereinbart Termine, an denen ihr die jeweils anderen Gruppen bekocht.
- Um das perfekte Dinner auszuzeichnen, könnt ihr als Bewertung auch nach jedem Essen Punkte von 0 bis 10 vergeben.

Idee:

Vielleicht erreicht ihr sogar, dass der regionale Bio-Laden/Bauer oder der Weltladen einen Hauptpreis für die Gewinnergruppe spendet. Dann habt ihr einen schönen Ansporn und sicherlich viel Spaß bei der Auswahl, Verarbeitung und dem Genießen eurer Menüs.

CO₂ zum Frühstück

Organisiert ein Frühstück mit Buffet und vielen verschiedenen leckeren Zutaten.

Wenn man seinen Teller füllen möchte, muss man die Zutaten einzeln einkaufen. Als Währung fungiert nicht der „Euro“, sondern „Treibhausgase (THGs)“. Jeder hat ein bestimmtes Kontingent an Treibhausgasen (THGs), die er emittieren bzw. „ausgeben“ darf.

Beschriftet die einzelnen Frühstückszutaten mit einem Preis entsprechend der Treibhausgas-Emissionen (s. Tabelle S. 8). Bemisst die Menge an auszugebenden Treibhausgasen pro Person so, dass Frühstücksteilnehmer*innen, die nur Tierprodukte essen, nur sehr wenig einkaufen können, während Vegetarier problemlos satt werden.

Liebe Leser, wie ihr feststellen werdet, sind die Rezepte der folgenden Seiten fleischlos bzw. manchmal sogar frei von jeglichen Tierprodukten. Das soll nicht heißen, dass wir euch zum Vegetarier- oder gar Veganertum bekehren möchten. Wie euch die Lektüre dieses Aktionsheftes auf Seite 23 gezeigt hat, trägt unser Fleischkonsum stark zu unseren Treibhausgasemissionen bei. Entsprechend wäre es schlicht falsch, hier einen Rezeptvorschlag mit Fleisch abzudrucken. Allen, die gerne Fleisch essen, möchten wir zugunsten des Klimas raten, vielleicht doch mal hier und da etwas Vegetarisches zu probieren und beim Fleisch-Kauf darauf zu achten, qualitativ hochwertiges, regional produziertes Fleisch beim Metzger oder an der Bio-Theke zu kaufen. Das hilft nicht nur den Bauern und Bäuerinnen ihre Tierhaltung zu optimieren, sondern spart auch Treibhausgase.

Wir wünschen Guten Appetit!

Kürbis-Grünkern-Bratlinge

Zutaten für ca. 30 Bratlinge (je nach Größe):

290g Grünkernschrot, 500ml Gemüsebrühe, 400g Hokkaido-Kürbis, 1 mittelgroße Zwiebel, 3EL Hefeflocken, 2EL Maisgrieß (Polenta), 3EL Speisestärke, 1EL Paprikapulver edelsüß, 1TL getrockneten Majoran, 1 geh. EL mittelscharfer Senf, 2EL Petersilie gehackt, Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Den Grünkernschrot mit der Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen. Unter ständigem Rühren 1-2 Minuten köcheln lassen (Grünkernschrot brennt schnell an), dann auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen.

Den Kürbis entkernen (Schale kann bei Hokkaido mit verwendet werden) und sehr fein hackeln (im Mixaufsatz/-untersatz o.ä.) oder raspeln. Die Zwiebel fein würfeln.

Kürbis und Zwiebel in eine Schüssel geben, die restlichen Zutaten sowie den gequollenen und etwas abgekühlten Grünkernschrot zufügen. Mit den Händen oder einem Löffel alles gut durchkneten und vermengen. Nochmals kräftig mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig mit angefeuchteten Händen zu Bratlingen in der gewünschten Größe formen und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Fertige Bratlinge auf ein paar Lagen Küchenrolle kurz entfetten, dann genießen.

Linguine mit Kürbissauce

Zutaten für 2 Portionen:

2 Frühlingszwiebeln, 1Knoblauchzehe, 1 kleine Chilischote, 180g Hokkaidokürbis, 200ml fettarme Kokosmilch, Salz, 120g Linguine, 100g Zuckerschoten, 1TL fein abgeriebene Bio-Limettenschale, 3 Spritzer Limettensaft



Zubereitung:

Frühlingszwiebeln putzen, den grünen Teil schräg in feine Ringe schneiden und abgedeckt beiseitestellen. Den weißen Teil und die Knoblauchzehe fein würfeln, die Chilischote in feine Ringe schneiden. Den Kürbis entkernen und mit der Schale in 1 cm große Würfel schneiden.

Kokosmilch, Zwiebelwürfel, Knoblauch und Chili aufkochen. Kürbis zugeben, mit Salz würzen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Min. kochen, bis der Kürbis weich ist.

Linguine nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen die Zuckerschoten schräg in 2 cm breite Stücke schneiden und 3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben.

Kürbissauce mit 100 ml Nudelkochwasser fein pürieren. Mit Limettenschale und -saft abschmecken. Nudeln und Zuckerschoten abgießen und mit der Sauce und den Zwiebelringen anrichten.

Frische Tomatensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Tomaten, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 0,5l Gemüsebrühe, 2-3EL Tomatenmark, etwas Salz oder Kräutersalz, Pfeffer, 1TL getrockneter Thymian und 2TL Basilikum



Zubereitung:

Die Tomaten an der Unterseite kreuzweise anritzen und in eine große Schüssel legen. Mit kochendem Wasser übergießen und nach 10min vorsichtig die Haut und den grünen Knopf auf der Oberseite der Tomate entfernen. Die geschälten Tomaten klein schneiden.

Die Zwiebeln klein würfeln, den Knoblauch pressen und beides mit dem Tomatenmark in Olivenöl anbraten. Nach circa 3 min die Tomatenwürfel hinzugeben. Nach ein paar Minuten die Gemüsebrühe und die Gewürze zufügen und auf niedriger Temperatur 15min köcheln. Die Suppe fein pürieren und nochmals nach Belieben mit den Kräutern sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Saftige vegane Bratlinge

Zutaten:

350g Quinoa (alternativ Hirse), 500ml Gemüsebrühe, 1 Dose Kichererbsen, 2TL Johannisbrotkernmehl, 3 Zwiebeln, 50g Petersilie, 2EL körniger Senf, 2TL Kürbiskerne, 1TL Meersalz, Olivenöl



Zubereitung:

Quinoa in einem feinen Sieb kurz abspülen und mit der Gemüsebrühe in einem kleinen Topf einmal aufkochen und dann ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein würfeln, die Petersilie waschen und fein hacken. Die Kürbiskerne grob hacken. Die Kichererbsen in einem Sieb kurz abspülen.

Die Quinoa in einem Sieb abtropfen lassen. Quinoa, Kichererbsen, Johannisbrotkernmehl, die Hälfte der Zwiebel und etwas Petersilie grob pürieren. Restliche Petersilie, Zwiebel, Kürbiskerne und den Senf dazu geben und mit den Händen gut durchkneten.

Den Teig zu kleinen Bratlingen formen und in reichlich Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3-6 Minuten von jeder Seite anbraten und vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kürbiscreme-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1kg), 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl, 750ml Gemüsebrühe, 1 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, Curry, Kürbiskernöl zur Garnitur

Zubereitung:

Kürbis gründlich waschen, halbieren, entkernen und in 2cm große Würfel schneiden. Die Schale wird weich und kann mitgegessen werden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Kürbiswürfel hineingeben und bei milder Hitze so lange schmoren, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 15min köcheln lassen, bis die Kürbisstücke weich sind.

Essig zugeben, alles mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Mit Kürbiskernöl garnieren. Statt mit Curry kann man die Suppe auch mit Rosmarin oder frischem Ingwer und dem Saft einer Orange abschmecken.



Gemüse-Dinkel-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen:

200g Koch-Dinkel, 1 Zwiebel, 300g Zucchini, 1 rote und 1 gelbe Paprika, 125ml Gemüsebrühe, 4 Tomaten, 3 EL frischer Thymian, 3 EL frische Petersilie, 1 TL Paprika edelsüß, Salz, Pfeffer, Rapsöl

Zubereitung:

Dinkel mit 500ml Wasser und einer Prise Salz aufkochen. Mit Deckel für 25 Minuten zum Garziehen ins Bett stellen und gut zudecken, oder ca. 10 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen.

Zwiebel schälen, Zucchini und Paprika waschen und alles fein würfeln. In einer großen Pfanne das Gemüse mit 4 EL Öl kurz anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen und nach Geschmack ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Unterdessen die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Unter das Gemüse mischen und 3 Minuten weiterdünsten.

Kräuter waschen und fein hacken. Mit dem Koch-Dinkel unter das Gemüse heben und mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.



Apfel-Birnen-Smoothie

Zutaten:

1 Birne, 1 Apfel, ½ Banane, 1 Hand voll eingeweichte Rosinen, 125ml Rosinenwasser (worin zuvor die Rosinen eingeweicht wurden)

Zubereitung:

Das Obst in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.



Erdbeer-Blaubeer-Smoothie

Zutaten für 2 große Gläser:

200g Erdbeeren, 200g Blaubeeren, 2 Gläser Orangensaft, 2TL Honig oder Ahornsirup, Crushed Ice nach Belieben

Zubereitung:

Erdbeeren und Blaubeeren waschen und mit dem Orangensaft und Honig bzw. Ahornsirup im Mixer pürieren. Wer es lieber eisig mag, kann etwas Crushed Ice mitmixen.



Himbeer-Brombeer-Smoothie

Zutaten:

100g Himbeeren, 100g Brombeeren, 50-100ml Ananassaft, 1-2TL Leinsamenschrot

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.



Gute-Laune-Drink

Zutaten für 4 Portionen:

2 Orangen, 1 Banane, 200ml Traubensaft, 200ml Möhrensaft, Sonnenblumen- oder Rapsöl

Zubereitung:

Das Obst in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.



Bananen-Power-Drink

Zutaten für 4 Portionen:

2 Bananen, 200ml Ananassaft, 200ml Möhrensaft, 250ml Buttermilch, 6EL zarte Haferflocken, 1Tropfen Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Gefäß pürieren und ein paar Spritzer Zitronensaft zufügen, damit es nicht braun wird.



Erdbeer-Buttermilch

Zutaten für 4 Portionen:

200g Erdbeeren, 3EL zarte Haferflocken, 1Pck. Vanillezucker, 500ml Buttermilch

Zubereitung:

Die Erdbeeren pürieren und die restlichen Zutaten hinzufügen. Im Kühlschrank ist die Buttermilch circa 2 Tage haltbar. Je nach Saison können auch andere Beeren verwendet werden.



Tomaten-Brotaufstrich

Zutaten für 200ml Gläschen:

4 getrocknete Tomaten, 2EL Tomatenmark, 4EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl, 5EL Sonnenblumenkerne, ½ Knoblauchzehe, 1EL Ahornsirup, 1EL Zitronensaft, ½ TL Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Mixer pürieren und in ein Schraubglas füllen oder direkt verzehren.



Paprika-Möhren-Aufstrich

Zutaten:

250g Paprika, 100g Möhren, 50g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 50g Butter, 1-2EL gemahlene Haselnüsse, 1 Prise Kräutersalz, ½TL Thymian, 1EL Dill fein gehackt, 2EL Petersilie fein gehackt

Zubereitung:

Paprikaschoten, Möhren, Zwiebeln und Knoblauchzehe fein würfeln und etwa 10 Minuten zugedeckt in Butter weichdünsten. Etwas abkühlen lassen, Haselnüsse, Kräutersalz, Thymian, Dill und Petersilie zugeben, mit einem Mixstab pürieren und abschmecken.

Im Kühlschrank ist dieser Brotaufstrich etwa drei Tage lang haltbar.



Pizzacreme

Zutaten für ca. 500g:

1 Zwiebel, 500 g reife Tomaten, 1 EL Olivenöl, 3 EL Tomatenmark, 2 TL Pizzagewürz, 80 g Grünkernschrot, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel schälen und klein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Tomatenviertel klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tomatenmark kurz mitbraten, dann Tomatenwürfel und Pizzagewürz dazugeben. Kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Grünkernschrot in den Tomatensugo einrühren und noch mal 15 Min. offen einkochen lassen, bis der Sugo streichfähig ist. Ab und zu umrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Aufstrich ist im Kühlschrank ca. 7 Tage haltbar. Austausch-Tipp: Ihr könnt auch die gleiche Menge Tomatenstückchen aus der Dose verwenden.



Apfel-Beeren-Crumble

Zutaten:

1 kg Äpfel und frische Beeren, 150g Zucker, 100g gemahlene Haselnüsse, 200g Mehl, 100g Margarine, Zimt, Salz

Zubereitung:

Die Äpfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Beeren verlesen und waschen. Das Obst mit 100g Zucker vermischen und in eine feuerfeste, mit Margarine eingefettete Form füllen. Die Nüsse mit Mehl, Margarine, 50g Zucker, Zimt und Salz verkneten. Streusel über dem Obst verteilen und den Crumble im Backofen bei 200°C ca. 30-35 Minuten backen.

Statt Äpfel kann man auch Birnen, Aprikosen, Pfirsiche und Pflaumen verwenden. Nur Erdbeeren eignen sich nicht für den Crumble. Dazu schmecken Vanilleeis oder Vanillesauce.



Schwedischer Schokoladenkuchen

Zutaten:

100g Margarine, 2 Eier, 200g Zucker, 50-100g Kakaopulver, 1 Msp. Backpulver, 200g Mehl, 1 TL Vanillezucker, 75ml Sojamilch, frische Früchte oder Nüsse



Zubereitung:

Die Margarine in einem Topf zerlassen. Eier mit Zucker schaumig rühren, das Kakaopulver hineinsieben und unterrühren. Mehl, Backpulver und Vanillezucker hineinsieben und gut vermengen. Langsam flüssige Margarine und Sojamilch unterrühren, bis der Teig schön glatt und glänzend ist. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig darauf verteilen. Mit frischen Birnen, Blaubeeren oder Walnüssen dekorieren. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

Blaubeer-Muffins

Zutaten:

300g Mehl, 125g Zucker, 2 TL Backpulver, 125g Margarine, 200g Sojajoghurt, 2 Eier, Mark von 1 Vanilleschote, 250g frische Blaubeeren, 2 EL Zucker, ½ TL Zimt



Zubereitung:

Mehl, Zucker und Backpulver in einer großen Schüssel mischen. Die Margarine in kleinen Flocken dazugeben und untermischen, bis die Masse krümelig wird. Sojajoghurt cremig rühren, mit Eiern und Vaillemark verrühren. Eiermasse zu den trockenen Zutaten geben und gut vermengen. Die Blaubeeren vorsichtig unterheben. Den Teig auf 12 Muffinförmchen verteilen und im Backofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen. Zucker und Zimt mischen und die fertigen Muffins damit bestreuen.

Je nach Jahreszeit kann saisonales Obst wie Birnen, Äpfel und frische Beeren verwendet werden.

Tischgebet

Der Tisch ist gedeckt, für Dich und für mich -
für manche mehr - für andere weniger.
Was wir essen hat nicht nur für uns Bedeutung,
sondern auch für die Menschen um uns herum,
für die Tiere und Pflanzen,
für die Menschen in anderen Ländern und Kontinenten.
Herr lass uns beim Essen die Verantwortung nicht vergessen,
die wir haben für uns und für alles Leben.
Amen.

Impressum

Herausgeber:

Kirchliche Jugendarbeit
Diözese Würzburg

Ottostraße 1
97070 Würzburg
Telefon: 0931 - 386 63 112
Telefax: 0931 - 386 63 129
kja@bistum-wuerzburg.de

Inhaltlich verantwortlich:

Vera Bellenhaus, Alexandra Engel, Manuel Koch, Matthias Muckelbauer,
Katinka Zötzl

Redaktion:

Vera Bellenhaus, Hannah Gottschalk

Lektorat:

Hannah Gottschalk

Layout:

Alexandra Engel

V.i.S.d.P.:

Matthias Zöller

Auflage:

5.000 Stück
Download im Internet unter www.co2fasten.de

Bilder:

Die Bildrechte liegen, soweit nicht anders angegeben, bei der
Kirchlichen Jugendarbeit der Diözese Würzburg.

