KjG Fulda

DIE JAHRESTHEMA-MAPPE 2015



GRUPPENSTUNDEN UND FREIZEITEN



GOTTESDIENST UND RELIGIÖSE IMPULSE



DIE NACHHALTIGE KÜCHE

PRAXISTEIL



1. Was ist drin?

Der vorliegende Praxisteil ist eine Sammlung von Möglichkeiten, um das Jahresthema aktiv umzusetzen. Der erste von drei Blöcken umfasst Methoden für Gruppenstunden und Freizeiten sowie Großgruppenspiele.

Bausteine, um religiöse Impulse und Gottesdienste zu gestalten finden sich im zweiten Kapitel. Abschließend gibt es Handreichungen und Rezepte, um das Thema auch in der Küche zu berücksichtigen.

Am Ende der jeweiligen Kapitel finden sich sowohl die Arbeitsmaterialien als auch externe Links, um zusätzliche Angebote zu finden.

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Erich Kästner

1.	Was ist drin?	1
2.	Gruppenstunden und Ferienfreizeiten	3
3.	Großgruppenspiele	20
4.	Impulse	27
5.	Bausteine für den Gottesdienst	
	und religiöse Einheiten	32
5.	Handreichungen für Lagerküchen	
	und nachhaltige Rezepte	40

2. Gruppenstunden und Ferienfreizeiten

Wie auch in den letzten Jahren wollen wir euch mit dem Jahresthema konkrete Ideen für die Umsetzung an die Hand geben. Damit könnt ihr einzelne Gruppenstunden gestalten und auch einen Tag auf eurer Freizeit. Uns geht es darum, gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen zu überlegen, wie wir dazu beitragen können, die Schöpfung zu bewahren. Oft helfen schon ganz kleine Dinge und die sollen die Teilnehmenden kennenlernen. Die Bausteine, die wir zusammengestellt haben, beschäftigen sich mit Natur, Tier und Mensch.

Die Bausteine können nach Belieben zusammengesetzt werden, je nachdem welche Themen ihr behandeln wollt. Gerade an Ferienfreizeiten bietet sich auch an, mehrere Stationen anzubieten, die verschieden Themen behandeln. Am Ende haben wir außerdem Spiele und Methoden zusammengestellt, die auch für Großgruppen geeignet sind.

Wichtig ist, dass das Thema gut ausgewertet wird. Das kann am Ende des Tages gut mit einer Reflexion stattfinden. Ihr könnt die Kinder und Jugendlichen dazu auffordern, an eine Sache zu denken, die sie ab jetzt tun wollen, um die Schöpfung zu bewahren. Diese Sachen könnt ihr auf Blumen, Wolken oder Sonnenstrahlen sammeln. Es kommt bestimmt einiges zusammen.

2.1. Was bedeutet Schöpfung für dich?

Jeder versteht unter Schöpfung etwas anderes und jedem ist etwas besonders wichtig. Manche lieben Tiere. Andere sind am liebsten draußen in der Natur. Andere wiederum verstehen vielleicht doch etwas ganz anderes unter Schöpfung.

Material:

- Plakat, Scheren, Kleber, Stifte
- Zeitschriften, Bilder etc.

Ablauf:

1. Erstellt eine Collage

Sammelt in einer Collage alles, was für euch dazu gehört. Ihr könnt basteln, malen und Bilder aus Zeitschriften ausschneiden. Es entsteht sicher ein buntes Werk. Daran könnt

ihr erkennen, was alles zur Schöpfung gehört.

2. Lest die folgende Geschichte vor

Ein Mann betritt einen Laden. Hinter der Theke steht ein Engel. Hastig fragte er ihn: » Was verkaufen Sie hier?« Der Engel antwortete freundlich: »Alles, was Sie wollen.« Der Mann begann aufzuzählen: »Dann hätte ich gern das Ende aller Kriege in der Welt, bessere Bedingungen für die Randgruppen der Gesellschaft, Beseitigung der Elendsviertel in Lateinamerika, Arbeit für die Arbeitslosen, mehr Gemeinschaft und Liebe in der Kirche, eine bessere Welt für alle, mehr Frieden, freundlichere Mitmenschen, eine gerechtere Verteilung der Güter dieser Welt, folgsamere Kinder, mehr Verständnis für Jugendliche bei den Erwachsenen, mehr Menschlichkeit und .. und ...« Da fällt ihm der Engel ins Wort: »Entschuldigen Sie, Sie haben mich falsch verstanden. Wir verkaufen keine reifen Früchte, wir verkaufen nur den Samen.«

3. Überlegt gemeinsam

Wenn ihr damit fertig seid, könnt ihr überlegen, ob es was gibt, was die schönen Dinge kaputt machen kann und was ihr tun könnt, damit ihr noch lange diese Dinge genießen könnt.

Auf der Collage seht ihr, was uns alles durch die Schöpfung gegeben wurde. Wenn wir uns um sie nicht kümmern, kann es sein, dass wir sie zerstören. Welche Dinge machen die Schöpfung kaputt? Und wie können wir sie bewahren?

2.2. Rettet die Bienen! → Natur, Tierreich und Artenvielfalt

In diesem Baustein geht es darum, den Kindern und Jugendlichen Zusammenhänge in unserer Umwelt näher zu bringen. Konkret beschäftigt ihr auch damit, welche Rolle die Insekten für die Natur, die Tiere und die Menschen haben.

Material:

- Stifte
- Plakat
- Bilder von Blumen, Früchten, Tieren, Menschen etc.
- Tontöpfe, Erde, Pflanzensamen nach Wahl (Im Infoteil findet ihr eine Tabelle, die euch Informationen darüber gibt, welche Pflanzen gut für Bienen etc. sind. Leicht zu bepflanzen sind beispielsweise Schnittlauch und Kapuzinerkresse. Beides ist auch

Ablauf:

 Überlegt gemeinsam mit den Kindern, welche Bedeutung Bienen für die Natur haben. Dazu könnt ihr gemeinsam ein Plakat malen oder auch einfach so diskutieren.

Insekten sind für unsere Natur sehr wichtig. Ein Leben ohne Biene, Hummeln und Schmetterlinge kann man sich gar nicht vorstellen. Über 80 Prozent der Pflanzen benötigen die Fremdbestäubung dieser Insekten. Das bedeutet auch, dass ein großer Teil der menschlichen und tierischen Ernährung davon abhängt. Wenn diese Insekten nicht mehr da sind, bedeutet das ein schrumpfendes Angebot und gefüllte Supermärkte, wie wir es kennen, gibt es dann nicht mehr. Es gäbe zum Beispiel keine Äpfel, Birnen, Erdbeeren oder Kirschen mehr. Das hat natürlich auch Auswirkungen auf die Tiere. Vögel hätten beispielsweise keine Nahrung mehr. Auch uns würde dadurch eine Menge fehlen. Wenn es also den Insekten schlecht geht, hat das auch Konsequenzen für uns. Deshalb ist es ganz wichtig, dass wir dazu beitragen, dass wir Bienen, Hummeln und Schmetterlinge erhalten. Es gibt Bienensterben → zum Beispiel durch Milben und Pestizide In vielen Städten und Gemeinden gibt es immer weniger Grünflächen, in Gärten findet man oft nur noch pflegeleichten Zierreisen oder pollenlose Pflanzen. Das bedeutet auch, dass die bestäubenden Insekten zu verhungern drohen.

Hier findet ihr noch weiter Informationen:

http://www.helles-koepfchen.de/?suche=Bienen&Seite=1
http://www.geo.de/GEOlino/natur/tiere/bienensterben-rettet-die-bienen-68421.html
http://www.planet-wissen.de/sendungen/2014/04/30_bienen.jsp

2. Überlegt in einem zweiten Schritt, was ihr konkret tun könnt...

...um den bestäubenden Insekten zu helfen, denn es wäre doch schade, wenn es die bunten Blumenwiesen, die gelben Rapsfelder und auch die vielen verschieden Obst- und Gemüsesorten nicht mehr gibt. Ihr könnt zum Beispiel durch bestimmte Blumen und Pflanzen den Insekten Nahrungsquellen bieten. Aber vielleicht fällt euch noch mehr ein.

3. Bepflanzt kleine Tontöpfe

Tontöpfe mit Pflanzenerde füllen und die Samen aussäen. Danach mit einer dünnen Schicht Erde bedecken. Gut gießen und dann an einen sonnigen bzw. halbschattigen Platz stellen. Meist findet sich auch auf der Samenpackung eine genaue Anleitung. In der Gruppenstunde könnt ihr natürlich auch einen großen Blumenkasten mit

unterschiedlichen Pflanzen bestücken oder die Tontöpfe vorher schön bemalen oder bekleben.

Stellt die Pflanzen auf den Balkon oder in den Garten. So haben die Bienen die Möglichkeit, Pollen und Nahrung zu sammeln.

2.3. Dein ökologischer Fußabdruck → Natur und Umwelt

Dieser Baustein soll deutlich machen, dass die Art und Weise, wie wir leben Einfluss auf die Umwelt hat. Ziel ist es zu überlegen, wie wir möglichst wenig Schaden anrichten können.

Material:

- ausreichend Kopien des Tests
- Stifte

Ablauf:

1. Erklärt zunächst, was der ökologische Fußabdruck ist.

Der ökologische Fußabdruck beschreibt unseren Verbrauch an natürlichen Ressourcen, die wir jährlich verbrauchen. Dieser wird in Landflächen umgerechnet. Schließlich wird für die Gewinnung, Verarbeitung und Entsorgung aller Ressourcen Land benötigt und bei Transport und Personenverkehr sowie für Strom und Heizung wird CO₂ ausgestoßen, für das man je nach Energieträger eine bestimmte Fläche an Wald pflanzen müsste, damit das klimaschädliche Treibhausgas absorbiert werden kann. Zählt man alle Acker-, Weide-, Siedlungs-, Wald- und Meeresfläche zusammen, die du durch dein Verhalten beim Wohnen, mit Verkehr, Ernährung und Konsum im Jahr in Anspruch nimmst, erhält man deinen ökologischen Fußabdruck. Im deutschen Durchschnitt beträgt er 4,8 ha. Teilt man die produktive Erdfläche allerdings durch die über 6 Mrd. Menschen, die heute auf der Erde leben, wird deutlich, dass bei gerechter Verteilung jedem Erdbewohner nur 1,9 ha pro Jahr zustehen würde. Würden alle so leben wie wir, bräuchten wir aber von der Fläche her über zwei Erden.

Der Fußabdruck setzt sich aus vier Bereichen zusammen:

- Wohnen (25%): In welchem Haustyp wohnst du? Mit wie vielen Personen? Wie heizt du? Ist das Haus gedämmt?
- Ernährung (35%): Wie oft essen wir Fleisch, Fisch und Milchprodukte? Wie werden die Lebensmittel erzeugt? Was trinken wir?
- Mobilität (22%): Womit bewegen wir uns fort: mit dem Auto, dem Flugzeug, zu
 Fuß, mit dem Fahrrad, mit Bus und Bahn?

 Konsum (18%): Welche G\u00fcter kaufen wir ein? Welche Dienstleistungen nehmen wir in Anspruch?

Wir sollten versuchen unsern Fußabdruck möglichst gering zu halten. So bleibt die Erde, wie wir sie kennen auch noch lange erhalten und nachkommende Generationen können die Schöpfung genießen. Ein nachhaltiger Lebensstil ist sozial fair, umweltgerecht und zukunftsfähig. Dahinter steht die Idee, dass wir heute so leben, dass auch zukünftige Generationen (eure Kinder und Enkel) auf unserem Planeten noch leben können.

2. Führt den Test durch (s.u.)

Ihr könnt nun selber mal testen, wie groß euer eigener Fußabdruck ist (s.u). Den Test könnt ihr auch im Internet machen (z.B. http://www.kindermuseum.at/kinder/footprint-httml/foot.html).

Nicht alle Fragen sind leicht zu verstehen, je nach Alter müsst ihr dabei vielleicht helfen. Wertet den Test gemeinsam aus. Anschließend könnt ihr eure Ergebnisse vergleichen:

0-100 Punkte: Weniger als eine Erde

Herzlichen Glückwunsch! Dein Lebensstil ist nachhaltig. Hätten alle Bewohner der Erde denselben ökologischen Fußabdruck wie du, würde unser Planet genügen, um den Ressourcen- und Energieverbrauch der heutigen Weltbevölkerung zu decken.

100-200 Punkte: 1 bis 2 Erden

Nicht schlecht! Du liegst unter dem Durchschnitt von 4,8 ha pro Jahr. Aber zur Deckung deines Lebensstils benötigst du immer noch mehr Ressourcen als die Erde für alle Menschen zur Verfügung stellen kann, d.h. Mehr als 1,9 ha im Jahr.

200-300 Punkte: 2 bis 3 Erden

Wenn alle so leben würden wir du, bräuchten wir bereits mehr als 2-mal die Fläche unserer Erde. Du liegst damit im Bereich des deutschen Durchschnitts, aber weit entfernt von einem nachhaltigen Lebensstils.

Mehr als 300 Punkte: mehr als 4 Erden

Hätten alle Erdenbewohner denselben Lebensstil wie du, wäre die Erde vermutlich schon kollabiert. Nur weil es "Entwicklungsländer" gibt, die im Moment noch nicht so viele Ressourcen verbrauchen und Menschen, die bewusst auf einen niedrigen Ressourcenund Energieverbrauch achten, hast du das Glück, auf dieser Erde im scheinbaren Überfluss zu leben.

3. Diskutiert in der Gruppe:

Was hat besonders hohe Punkte? Wer von euch lebt jetzt schon nachhaltig? Was hat dich erstaunt?

Wo kannst du sparen, was kannst du ändern, damit dein Fußabdruck kleiner wird? Beispiel Nachhaltige Ernährung

Diskutiert, was die folgenden Ausführungen bedeuten.

Die Brundtland-Kommission (Weltkommisiion für Umwelt und Entwicklung) hat unter dem Vorsitz des norwegischen Ministerpräsidenten Gro Harlem Brundtland im Jahr 1987 festgelegt, was Nachhaltigkeit bedeutet:

- 1) Die Grundbedürfnisse aller Menschen auf der ganzen Welt sollen gedeckt werden (Essen, Trinken, Sicherheit, Gesundheit, etc.)
- 2) Menschen sollen sich so ernähren, dass unsere Umwelt, also z.B. Luft, Wasser und Boden, für unsere eigenen Kinder noch erhalten bleiben.

Wie kann ich mich nachhaltig ernähren? Sammelt gemeinsam. Nachhaltige Lebensmittel sollen:

- pflanzlich,
 biologisch produziert (keine Dünger und Pestizide),
- saisonal,
- regional (kurze Transportwege),
- fair gehandelt (gute Arbeitsbedingungen für Produzenten),
- wenig oder gar nicht verpackt,
- wenig oder gar nicht verarbeitet (kaum oder keine Zusatzstoffe enthalten),
- bekömmlich und gesund sein
- sowie wenig Ressourcenverbrauch aufweisen.

Wie groß ist dein ökologischer Fußabdruck?

c gi	ob ist delli okologischer i t	JIJADU	ii uck :				
1.	In welcher Art Wohnung lebst du?			_	1 mal		(30)
-	in einem frei stehenden Haus		(40)	_	ich bin gar nicht geflogen	(0)	
-	in einem Reihen- oder Mehrfamilienha	aus	(20)	•			
-	in einem Wohnblock mit mehr als 4			9.	Wie viel Zeit verbringst du pro Verkehrsmitteln?	Tag in öffent	lichen
	Wohnungen		(10)	_	3 Stunden		(30)
2.	Trennt ihr in eurem Haushalt den A	hfall?		_	2-3 Stunden		(25)
	alles (Plastik, Kompost, Papier, Glas,	Dian:		_	1,5 – 2 Stunden		(20)
_	Sondermüll		(0)	_	0,5 – 1,5 Stunden	(15)	(20)
_	nur Glas und Papier werden vom Res	t	(0)	_	10-30 Minuten	(13)	(10)
	getrennt	(20)		_	unter 10 Minuten	(5)	(10)
_	nur Glas	(30)		_	ich benutze nie öffentliche Verkeh	` '	(0)
-	gar nicht	(40)			ien benatze nie onentiiene verker	ii 3i iii toi	(0)
•				10.	Wie oft werft ihr Zuhause Lebe	nsmittel weg	?
3.	Wie lange stehst du pro Tag unter d	der Dus	che?	_	Regelmäßig		(40)
_	Ich dusche 1-2 Minuten.		(5)	_	manchmal		(20)
_	ich dusche 3-6 Minuten.		(10)	_	fast nie		(0)
_	Ich dusche 10 Minuten.		(20)				
_	Ich bade 1-mal pro Woche in einer ha Badewanne.	lbvollen	(10)	11.	Wie oft pro Jahr unternimmst d Reise? (ab ca. 1 Woche)	lu eine länge	re
-	Ich bade 1 mal pro Woche in einer vo	llen Bad	ewanne.	_	über 10 mal (20)		(40)
4				_	5 bis 10 mal		(30)
4.	Wie oft nimmst du Milchprodukte z Butter, Käse, Joghurt)?	u dir (z.	B. Milch,	_	3 bis 5 mal		(20)
_	jeden Tag		(75)	_	1 bis 3 mal		(10)
_	manchmal		(45)	_	ich verreise nicht	(0)	
-	ich esse/trinke keine Milchprodukte	(0)	(40)	12.	Welche Dinge tut ihr zur Abfallv Hause?	ermeidung :	zu
5.	Wie oft isst du Fleisch und Wurst p	ro Woc	he?	_		/au - a au a:	
_	täglich Fleisch und Wurst	(60)			wir nehmen zum Einkaufen einen Stofftasche mit, anstatt dort eine		ne
_	sein ein bis zweimal die Woche	()	(30)		kaufen.	(-2)	
-	ich bin Vegetarier*in und esse kein Fl	eisch	(0)	-	Wir packen Lunchpakete in Brotd Alufolie oder Plastiktüten.	osen, anstatt (-2)	in
6.	Welche Getränke trinkst du am häu	figsten		-	Wir reparieren alte Dinge oder ve Dinge zu verwenden.	rsuche sie für (-2)	r andere
_	Leitungswasser		(1)	_	Wir vermeiden Produkte, die in K	unststofffolie	
_	Mineralwasser	(-)	(2)		eingepackt sind.		(-2)
	Saft aus der Region (z.B. Apfelsaft)	(3)		_	Wir gehen sparsam mit Papier un bedrucken beide Seiten. (-5)	n und beschre	eiben/
_	Exotischer Saft (z.B. Orangensaft)	(8)	(2)		bedrucken beide Seiten. (-5)		
	Tee		(8)	13.	Benutzt du Energiesparlampen	oder machs	t das
_	Kaffee		(8)		Licht aus, wenn du das Zimmer	verlässt?	
_	Softdrinks		(12)	-	ich mache beides	(-10)	
7.	In welcher Verpackungsart kaufst o	lu überv	viegend	_	ich mache eins von beiden	(10)	
	Getränke?		ogona	-	ich mache nichts davon		(20)
-	in Dosen		(10)	11			
-	im Tetrapack		(6)	14.	Wie viele Stunden benutzt du ta Computer, Fernseher, Handy un	agiicn deiner nd Radio?	1
-	in Einwegflaschen	(4)		_	Insgesamt 18 bis 24 Stunden		(70)
-	in Mehrwegflaschen		(2)	_	insgesamt 12 bis 18 Stunden		(55)
_				_	insgesamt 6 bis 12 Stunden	(40)	(00)
8.	Wie oft bist du in den letzten 3 Jahr	en gefle	ogen?	_	insgesamt 3 bis 6 Stunden	(25)	
_	über 5 mal		(80)	_	insgesamt 1 bis 3 Stunden	(10)	
_	5 mal		(70)	_	gar nicht	(0)	
_	4 mal		(60)		g	(0)	
_	3 mal		(50)				
-	2 mal		(40)				

2.4. Was bedeutet fair? → Mensch

Die Schöpfung bewahren heißt auch, unsere Mitmenschen fair zu behandeln. Dabei geht es nicht nur um die Menschen in der unmittelbaren Umgebung, sondern auch um Menschen in anderen Ländern, die oft sehr schwierige Arbeits- und Lebensbedingungen haben. In diesem Baustein sollen sich die Kinder und Jugendlichen gemeinsam mit dem der Begriff "Fair" auseinandersetzen und ihn in Zusammenhang zu "Gerechtigkeit" setzen.

Material:

- zwei Schilder mit der Aufschrift "Fair" und "Unfair"
- verschieden Sorten Schokolade inklusive faire Schokolade
- Schere, Tesafilm
- Augenbinde

Ablauf:

1. Was ist fair? Was ist unfair?

Der Raum sollte bei der Übung groß genug sein, dass sich die Teilnehmenden im Raum verteilen können. Ihr braucht zwei Schilder mit den Aufschriften "Fair" und "Unfair". Damit wird ein Kontinuum zwischen den beiden Begriffen dargestellt werden. Zwischen den Schildern sollte genügend Platz sein.

Du liest nun mehrere kurze Situationsbeschreibungen vor. Die Teilnehmenden sollen sich überlegen, ob sie die Situationen als fair oder unfair beurteilen und sich dementsprechend an der Linie im Raum ausrichten. Es ist auch möglich, sich in der Mitte zu positionieren.

Befrage einzelne Personen zu ihrem Standpunkt und lasse kurz die jeweilige Positionierung erklären.

Situationsbeschreibungen (Fragt nach "Wie fair ist das?"):

- Ein Kaffeebauer in Peru hat pro Zentner Arabica Produktionskosten von 78 €.
 Sortierung, Verpackung und Transport kosten ihn weitere 17 €. Insgesamt hat der Bauer also Kosten von 95 € pro Zentner. Der Preis auf dem Weltmarkt für einen Zentner Arabica betrug im Jahr 2002 nur 46 €.
- Nachdem der gleiche Bauer sich einer Fair-Handels-Kooperative angeschlossen hat, weiß er, dass er für seinen Zentner Kaffee mindestens 123 € bekommt. Zusätzlich profitiert er von den Fair-Handels-Prämien, durch die soziale Projekte wie Kindergärten finanziert werden.
- 3. Europäische Bauern erhalten eine finanzielle staatliche Förderung für Produkte,

die auf dem europäischen Markt nicht abgesetzt werden können - die so genannten Agrarexportsubventionen. Im Senegal kann deswegen europäisches Gemüse viel günstiger als einheimisches Gemüse verkauft werden. Die Konsumenten im Senegal bezahlen für importiertes Gemüse bis zu einem Drittel weniger als für einheimisches. Die Bauern im Senegal haben Probleme ihr Gemüse zu verkaufen, da sie mit den europäischen Importen nicht mithalten können.

- 4. Lindas Eltern haben ganz billig einen wunderschönen handgewebten Teppich gekauft. Später erfahren sie, dass Kinder in Indien solche Teppiche für einen sehr geringen Lohn weben, um ihre Familien zu ernähren. Dadurch haben sie keine Chance zur Schule zu gehen.
- 5. Kathrin bekommt nur sehr wenig Taschengeld, weil ihre Eltern arbeitslos sind und von Hartz IV leben. Da ist kaum mehr drin als eine Tafel Schokolade im Monat. Der Religionslehrer schlägt im Unterricht vor, nur noch die teurere, fair gehandelte Schokolade im Weltladen zu kaufen, damit die Kakaobauern gerecht bezahlt werden können. Kathrin findet jedoch, dass sie sich dies nicht leisten kann.

Ihr könnt euch natürlich noch weitere Beispiele ausdenken. Je nach Alter, könnt ihr die Situationen auch anpassen.

2. Diskutiert in der Gruppe

Hat es unterschiedliche Auffassungen der Situationen gegeben? Erläutert gemeinsam den Begriff "Gerechtigkeit".

3. Schokoladentest

Jeder probiert mit verschlossenen Augen ein Stück Schokolade und errät welche Schokolade er bzw. sie gegessen hat. Ob er/sie richtig liegt, findet er bzw. sie heraus, indem er einfach unter dem Teller nachschaut. Die besondere Herausforderung ist, die fair bzw. nicht fair gehandelte Schokolade herauszuschmecken. Gibt es da überhaupt einen Unterschied? Welche Schokolade schmeckt euch am besten? Ein Teil der jeweiligen Schokoladenverpackung sollte unter den betreffenden Teller geklebt werden, damit man nachschauen kann, ob man richtig geschmeckt hat.

2.5. Fleischkonsum → Natur, Mensch und Tier

Dieser Baustein konzentriert sich auf die Folgen des Fleischkonsums. Im Test zum ökologischen Fußabdruck ist schon deutlich geworden, dass der Fleischkonsum den Abdruck stark vergrößert. Es verhindert auch, dass alle Menschen auf der Welt genug zu essen haben.

Material:

- vorbereitete Bilder und Pfeile
- evtl. Plakate und Stifte

Ablauf:

1. Lest gemeinsam den folgenden Text

Menschen in Europa, Amerika und zunehmend Asien lieben Hamburger, Hähnchenschenkel und Wurst. Das hat nicht nur Folgen für die Tiere, sondern auch für die Umwelt. Warum?

Im Hamburger zum Beispiel ist Rindfleisch. Rinder fressen nicht nur Gras. Sie bekommen auch "Kraftfutter" wie Weizen, Mais oder Soja. Um das anzubauen, braucht man viele Ackerflächen. Dafür wird auch Regenwald in Südamerika gerodet. Auf den Ackerflächen werden Soja und Mais angebaut, die auch nach Deutschland transportiert werden müssen.

Die Rodungen sind schlecht für das Klima, weil die Pflanzen und der Boden des Regenwaldes sehr viel CO₂ speichern. Gleichzeitig verlieren viele verschiedene Pflanzen- und Tierarten des Regenwaldes ihren Lebensraum.

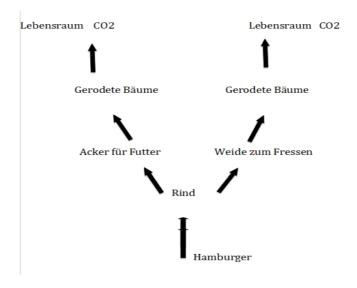
Die vielen Rinder brauchen nicht nur Futter, sondern auch Platz – im Stall oder auf der Weide.

Auch dafür wird teils tropischer Regenwald gerodet.

2. Ordnet anschließend die Karten zu einem Schaubild

Das Schaubild soll deutlich machen, was ein Rind zum Leben braucht und welche Auswirkungen das auf Umwelt und Klima hat. Versucht mit Pfeilen zwischen den Bildern Zusammenhänge herzustellen. Dazu könnt ihr die Pfeile auch beschriften.

Lösung:



3. Was macht mehr satt? Lest gemeinsam den folgenden Text

Die Zahl der Menschen auf der Welt wächst und es gibt viele Menschen in armen Ländern, die hungern. Gleichzeitig gibt es immer weniger guten und fruchtbaren Ackerboden, um Nahrungsmittel wie Weizen oder Kartoffeln anzubauen. Deshalb ist es wichtig, Ackerflächen sinnvoll und sparsam zu nutzen.

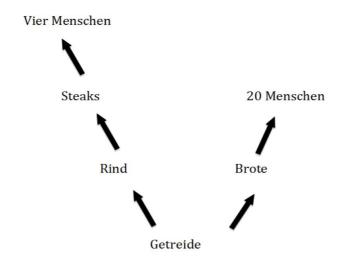
Im Moment werden weltweit auf vielen Ackerflächen Futtermittel für Tiere angebaut, zum Beispiel für Rinder oder Schweine. Für sie wird beispielsweise Getreide angebaut. Damit werden sie gefüttert, damit wir sie später essen können. Das Getreide könnten Menschen aber auch direkt essen, zum Beispiel als Brot oder Nudeln.

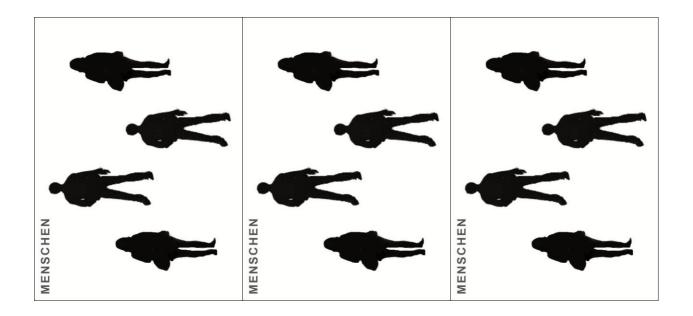
Und hier gibt es einen wichtigen Unterschied: Um ein Kilogramm (kg) Rindfleisch zu erhalten, wurde vorher achtmal so viel Getreide an das Rind verfüttert, also 8 kg. Daraus könnte man ungefähr zehn Brote backen. Ein Steak vom Rind wiegt ungefähr 250 Gramm. Aus einem Kilogramm (= 1000 Gramm) Fleisch könnte man also 4 Stücke Steak herstellen. Eine Person verspeist ein Steak als Mahlzeit oder etwa ein halbes Brot.

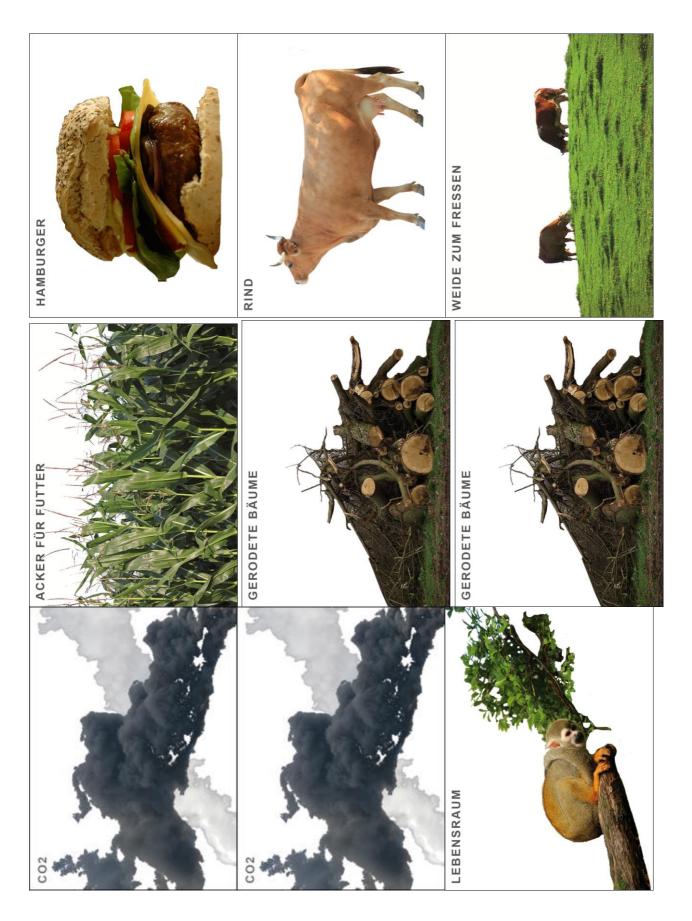
4. Ordnet anschließend die Karten zu einem Schaubild

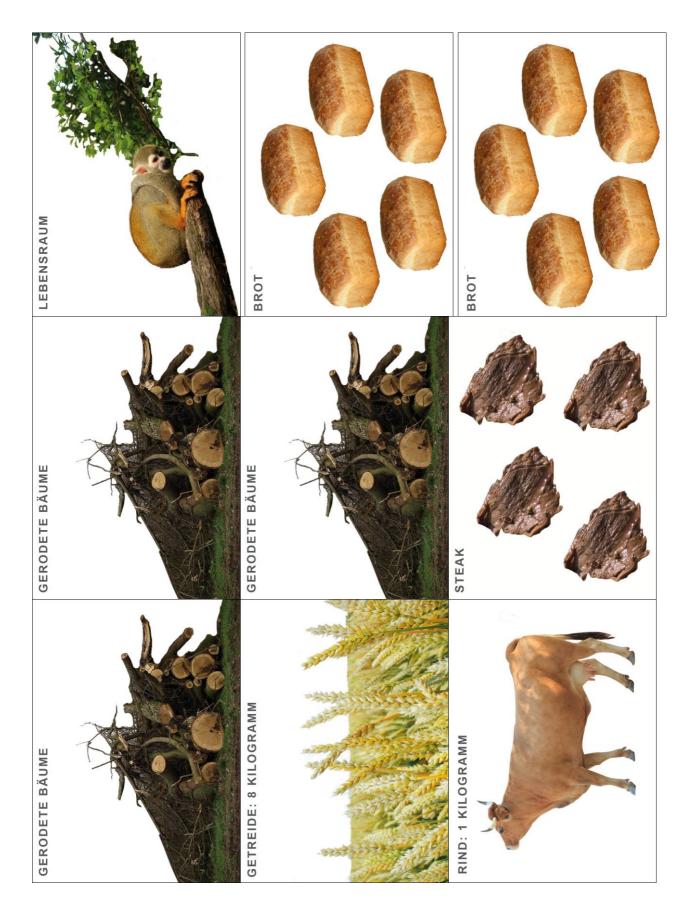
Versucht mit Pfeilen zwischen den Bildern Zusammenhänge herzustellen. Dazu könnt ihr die Pfeile auch beschriften. Wovon werden mehr Menschen satt?

Lösung:









2.6. Tiere und Tierrechte → Tiere

Die Tiere sind ebenso ein Teil der Schöpfung wie die Menschen. Wir sollten deshalb auch die Tiere gut behandeln

<u>Ablauf</u>

1. Wahr oder Falsch?

Zum Einstieg lest ihr den Kindern und Jugendlichen einige Aussagen vor. Sie sollen zusammen überlegen, ob sie wahr oder falsch sind.

- Wale können so gut miteinander kommunizieren, dass ein Wal in der Antarktis die Rufe eines Wals in Alaska hören kann.
- Krähen im Süden Frankreichs haben einen anderen "Akzent" als Krähen im Norden.
- Wenn sich eine Wildgans verletzt, bleiben einige Artgenossen bei ihr, bis sie sich entweder erholt hat oder gestorben ist.
- Rehe helfen blinden Artgenossen, indem sie sie führen.
- Elefanten trauern um ihre verstorbenen Gefährten und es kommt sogar vor, dass sie weinen.
- Schwarzschwänzige Präriehunde erkennen Mitglieder ihres Rudels, indem sie sie "küssen".
- Ein Schwein kann sich selbst im Spiegel erkennen.
- Schimpansen trösten manchmal nach einem Kampf den Verlierer, indem sie den Arm um ihn legen oder ihm das Fell lecken.
- Einige Vogelarten verwenden Schlamm und Pflanzenteile, um auf diese Weise einen gebrochenen Knochen still zu halten und zu heilen.
- Es sind unzählige Fälle bekannt, in denen Hunde oder Schweine Kinder aus einer gefährlichen Situation gerettet haben.

Alle Antworten sind richtig! Hättest du das gedacht? Die verschiedensten Tiere haben faszinierende Fähigkeiten – sie helfen sich nicht nur gegenseitig, sondern sogar anderen Tieren wie beispielsweise dem Menschen!

Erzählt von euren Erfahrungen

Habt ihr Haustiere? Oder ein Lieblingstier? Überlegt welche tollen Sachen sie können. Trösten sie dich manchmal, wenn du traurig bist? Freuen sie sich, wenn du nach Hause kommst? Was unterscheidet ein Tier von einem Menschen?

3. Wie gehen wir mit Tieren um?

Besprecht mit den Kindern und Jugendlichen, wie wir mit Tieren umgehen. Dabei kann die "Goldene Regel" helfen. Jeder von uns kann es sich zum Ziel setzen, Tiere mit Achtung und Mitgefühl zu behandeln. Außerdem können wir auch andere Menschen dazu anregen, sich so zu verhalten. Denn einige Menschen wissen nicht so viel über Tiere. Es ist also wichtig, sie zu informieren!

Kennst du die Goldene Regel? Diese Regel, die wir im Umgang mit unseren Mitmenschen anwenden, können wir auch auf unser Verhalten gegenüber Tieren übertragen:

"Was du nicht willst, das man dir tu', das füg' auch keinem anderen zu."

Um die Goldene Regel zu verstehen und zu lernen, wie du sie auf Tiere anwenden kannst, sind hier vier Situationen für dich zum Üben. Versetze dich gedanklich in die beschriebenen Situationen hinein:

In allen Beispielen handeln Menschen nicht nach der Goldenen Regel. Gib an, inwiefern die jeweilige Situation der Goldenen Regel widerspricht (a) und wie du in diese Situation eingreifen und nach der Goldenen Regel handeln könntest (b).

- 1. Du siehst morgens auf dem Weg zur Schule einen Hund, der an einer kurzen Kette angebunden ist. Er hat weder Nahrung noch Wasser. Als du mittags nach Hause gehst, ist der Hund immer noch da.
- 2. Du siehst, wie dein bester Freund oder deine beste Freundin eine Kaulquappe aus einem Tümpel fängt.
- 3. Du triffst mit deinen Freunden im Urlaub auf eine Gruppe heimatloser Hunde. Es ist eine Mutter mit ihren Kindern. Die Tiere haben von anderen Menschen etwas zu essen bekommen. Nun schlägt einer deiner Freunde vor, die Tiere zu ärgern. Er will sie verjagen und ihnen das Essen wegnehmen.
- 4. Ein kleiner Vogel ist aus seinem Nest gefallen er sitzt unter einem Baum an einer großen Straße. Der Kleine scheint nicht verletzt zu sein, aber fliegen kann er noch nicht. Seine Eltern fliegen aufgeregt um ihn herum. Alle anderen Menschen gehen einfach weiter.

Mögliche Lösungen

- 1. (a) Die Grundbedürfnisse des Hundes nach Nahrung, Wasser, Bewegung und sozialem Kontakt werden von seinem Halter ganz offensichtlich missachtet.
- (b) Du kannst dem Hundehalter sagen, dass ein Hund den ganzen Tag über Wasser braucht und mindestens einmal am Tag Nahrung. Außerdem sollte sich der Hund bewegen dürfen. Weil Hunde soziale Tiere sind, möchten sie Kontakt zu ihren Menschen und anderen Hunden haben.
 - 2. (a) Die Kaulquappe wurde aus ihrer natürlichen Umgebung entfernt. Damit werden ihr nicht nur ihr vertrauter Lebensbereich und die Gemeinschaft mit anderen Tieren genommen, sondern es wird möglicherweise ihr Leben gefährdet.
- (b) Erkläre deinem Freund, dass es besser ist, Tiere in ihrer natürlichen Umgebung zu lassen und fordere ihn auf, die Kaulquappe wieder zurückzusetzen.
 - 3. (a) Die heimatlosen Hunde wurden von Menschen ausgesetzt oder sie sind Kinder ausgesetzter Hunde. Weil sie kein Zuhause haben, begegnen ihnen viele Gefahren und sie leiden oft an Hunger. Statt sie zu ärgern, solltest du ihnen lieber helfen!
- (b) Frage deine Freunde, wie sie sich in dieser Situation fühlen würden. Überrede sie, die Hunde in Ruhe zu lassen. Berichte deinen Eltern von den heimatlosen Hunden. Vielleicht können sie das Tierheim vor Ort kontaktieren und den Hunden helfen.
 - 4. (a) Niemand ist stehen geblieben, um dem Vogel zu helfen dabei ist er in einer gefährlichen Situation. (b) Du kannst den Vogel vorsichtig auf die Hand nehmen und ihn auf einen Ast in der Nähe setzen seine Eltern können ihn dann weiter versorgen. Vogeleltern versorgen ihre Kinder auch, wenn Menschen sie angefasst haben. Sei aber vorsichtig, damit du den kleinen Vogel nicht aus Versehen verletzt. Bitte frage deine Freunde oder Erwachsene um Hilfe, damit der kleine Vogel nicht in die falsche Richtung weg hüpft.

3. Großgruppenspiele

1. Quiz

Wir haben für euch einen Katalog an Quizfragen zusammengestellt. Ihr könnt diese für unterschiedliche Spiele nutzen, wie zum Beispiel:

Saujagd

Material: Spielbrett (Anzahl der Felder=Anzahl der Fragen, Spielfiguren, Würfel, Zettel mit Nummern und Passwörtern, vorbereitete Fragen

Ablauf: Die Gruppe wird in Kleingruppen eingeteilt. In der Zeit werden Zettel mit Nummern auf der einen Seite und "Passwörtern" auf der anderen Seite auf dem Platz oder im Haus verteilt. Alle Gruppen bekommen eine Spielfigur. Die erste Gruppe würfelt und sucht anschließend den Zettel mit der gewürfelten Zahl. Sie müssen sich das Passwort merken und dann wieder zum Spielleiter gehen. Dort sagen sie das Passwort und bekommen eine Quizfrage gestellt. Kann die Gruppe die Frage richtig beantworten, darf sie erneut würfeln und sucht die nächste Zahl. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst das Zielfeld erreicht.

1,2 oder 3

Material: vorbereitete Fragen mit drei Antwortalternativen, DIN A4-Seiten mit den Antwortalternativen darauf, drei markierte Bereiche auf dem Boden, 3 Feuerzeuge oder kleine Taschenlampen, Murmeln o.ä. für die Punktewertung

Ablauf: Die Fernsehshow lässt sich ohne weiteres in der Gruppenstunde oder in der Freizeit durchführen. Drei Leiter*innen erhalten pro Frage eine Antwortalternative auf einer DIN A4—Seite in der richtigen Reihenfolge. Einer liest die Frage vor und die Kinder haben 10 Sekunden Zeit (Countdown zählen), sich für eine Antwortalternative zu entscheiden und sich in den entsprechenden Bereich aufzustellen (im Idealfall springen sie während der 10 Sekunden noch fleißig zwischen den Bereichen hin und her, um die anderen zu irritieren.) Wenn die 10 Sekunden aus sind, macht derjenige/ diejenige Betreuer*in mit der richtigen Antwort sein Feuerzeug/Taschenlampe an (vielleicht mit dem Spruch "Ob Ihr richtig steht, seht Ihr wenn das Licht angeht"). Die Kinder, die auf dem richtigen Bereich stehen, erhalten einen Punkt. Gewinner ist, wer am Ende die meisten Punkte hat.

1. Wie viel Prozent der Erdoberfläche werden deiner Meinung nach zur Aufzucht von "Nutztieren" gebraucht?

a) 10 Prozent b) 20 Prozent c) 30 Prozent

Antwort: 30 Prozent der Erdoberfläche (oder 70 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Fläche) wird für die Tierzucht verwendet.

Quelle: Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) und Marlow HJ, Hayes WK, Soret S, Carter RL, Schwab ER, Sabate J: Diet and the environment: does what you eat matter? Am J Clin Nutr 2009; 89: 699–703.

2. Nenne mindestens ein Problem, das durch die Nutzung von Weideflächen entstehen kann!

Mögliche Antworten: Aussterben einheimischer Pflanzen- und Tierarten, Bodenerosion, Wüstenbildung, Abholzung des Regenwaldes

- 3. Nenne drei Nutzpflanzen, die in Deutschland angebaut werden.
 Mögliche Antworten: Weizen, Gerste, Hafer, Zuckerrübe, Raps, Kartoffel, Erbsen,
 Bohnen, Mais
- 4. Welcher Anteil des landwirtschaftlich genutzten Bodens in Deutschland dient der Futtermittelerzeugung?

Antwort: 60 Prozent, zusätzlich werden 13 Prozent der Futtermittel importiert. Quelle: Hoffmann, I., Schneider, K., Leitzmann, C. 2011: "Ernährungsökologie", S. 81

5. Wo werden Regenwälder abgeholzt, um Platz für Tierwiesen und den Anbau von Futterpflanzen zu gewinnen?

Antwort: Südamerika (Amazonas-Regenwald)

6. Nenne mindestens ein Problem, das aus der Abholzung von Regenwäldern entsteht. Mögliche Antworten: Klimawandel, Verdrängung von Menschen aus ihrer Heimat, Bedrohung der Lebensgrundlage und Gesundheit von Menschen (durch die Zerstörung der Quellen für Brennstoffe, Holz, Heilpflanzen und Nahrung), unfruchtbares Land, Bedrohung von Pflanzen- und Tierarten, weniger Pflanzen produzieren weniger Sauerstoff, weniger CO2 kann im Boden gebunden

werden.

7. Wofür kann Soja genutzt werden?

Mögliche Antworten: Nahrung für Menschen (Soja-Drinks, Soja-Eiscreme, Sojajoghurt, Tofu, Soja-Hack, Veggie-Burger, Veggie-Würstchen), Nahrung für Tiere

8. Wie viel Prozent der Eiweißpflanzen importiert die EU, um den Bedarf an Tiernahrung zu decken?

Antwort: 80 Prozent

Quelle: Asendorpf: Unsere Gier nach Futter. Das Beispiel Soja: Wie Europas Appetit auf Fleisch globale Umweltschäden verursacht. In: ZeitOnline Umwelt vom 15. Dezember 2011

- 9. Wie viele pflanzliche Kalorien werden benötigt, um 1 Kalorie Rindfleisch zu erzeugen?
 - a) 2 Kalorien b) 4 Kalorien c) 6 Kalorien Antwort: c) 6 Kalorien (Tatsächlich können es je nach Produktions- und Berechnungsform sogar bis zu 21 Kalorien sein.)

 Quelle: Brot für die Welt: Kampagnenblatt 9 zum Thema Fleischkonsum. Mehr dazu auch in der Broschüre "Warum Veggie?"
- 10. Eine Methode des kommerziellen Fischfangs ist die "Schleppnetzfischerei". Kannst du in einem Satz beschreiben, was das sein könnte?

Mögliche Antwort: Bei der Schleppnetzfischerei wird alles Leben buchstäblich vom Meeresboden abgeschabt. Diese Art der Fischerei kann man mit der Abholzung des Regenwaldes vergleichen.

Quelle: PETAKids.de/fischfang

11. Einige Leute vertreten den Standpunkt, dass die Zucht von Tieren für

Nahrungsmittel sehr ineffizient ist. Warum?

Antwort: Tiere werden mit großen Mengen an Getreide, Sojabohnen, Hafer und Mais gefüttert, können daraus aber nur relativ geringe Mengen an Fleisch, Milch und Eiern hervorbringen.

- **12. Nenne drei Möglichkeiten, wie wir im täglichen Leben Energie sparen können.** *Mögliche Antworten: Beim Verlassen eines Raumes das Licht ausschalten, den Fernseher ausschalten, energieeffiziente Glühbirnen verwenden, Dach- und Wandisolierung am Haus anbringen.*
- 13. Warum verbraucht die Fleischproduktion so viel mehr Energie als die Produktion pflanzlicher Nahrungsmittel?

Mögliche Antwort: In der Fleischproduktion sind viele energieintensive Schritte notwendig, z.B. Anbau von Getreide für Tiernahrung, Transport des Getreides, Futtermittelherstellung, Intensivtierhaltung, Transport der Tiere zum Schlachthof, Betreiben von Schlachthöfen, Transport von Fleisch zu weiterverarbeitenden Fabriken, Betreiben dieser Fabriken, Transport des Fleisches zu Läden und Supermärkten und das ständige Kühlen oder Einfrieren des Fleisches.

14. Warum ist es wichtig, Wasser zu sparen?

Mögliche Antwort: Wir sind alle Teil eines zusammenhängenden, zerbrechlichen Systems, das von Wasserknappheit bedroht ist. Nur 2,5 Prozent des Wassers auf der Erde ist frisches Wasser; es ist konzentriert in Seen, Flüssen, Gletschern, Eiskappen und atmosphärischem Wasserdampf. Während Dürreperioden sinkt das Angebot an frischem Wasser. Quelle: www.hydrogeographie.de/wasserkreislauf.htm Bemerkung: Da sich die westliche Ernährungsform auf den Rest der Welt ausbreitet, nutzen auch Länder in Afrika oder dem Mittleren Osten, die große Wüstenflächen besitzen, das bisschen verfügbare Wasser für die Fleischproduktion.

- 15. Nenne eine Möglichkeit, wie wir alle Wasser sparen können.

 Mögliche Antworten: Beim Zähneputzen den Wasserhahn zudrehen, die
 Waschmaschine immer ganz voll machen, den Garten mit einer Gießkanne anstatt
 einer Sprinkleranlage bewässern, tropfende Wasserhähne reparieren, beim
 Wasserkochen nur so viel Wasser nehmen wie nötig oder kein Fleisch essen,
 Vegetarier oder Veganer werden.
- 16. Man braucht ca.147 Liter Wasser, um 113 Gramm Weizen zu erzeugen (ergibt zwei Burgerbrötchen). Wie viel Wasser braucht man Deiner Meinung nach, um 113 Gramm Rindfleisch für einen Burger zu produzieren?

 Antwort: Ca. 1750 Liter

Quelle: Water Foodprint Network: waterfootprint.org

17. Ein Bericht der Vereinten Nationen aus dem Jahr 2006 stellte fest, dass die Fleischindustrie mehr Treibhausgase produziert als alle Autos, Flugzeuge und andere Transportmittel der Welt zusammen. Wie hoch ist der Anteil der weltweiten Emissionen von Treibhausgasen, den die Fleischindustrie produziert?

Antwort: 18 Prozent

Quelle: Food and Agriculture Organisation: Lifestock's Long Shadow; 2009

- **18.CO2**, CH4 und N2O sind drei Treibhausgase. Kennst du ihre vollen Namen? *Antwort:* CO2 = Kohlenstoffdioxid, CH4 = Methan, N2O = Distickstoffoxid/Lachgas
- 19. Welches der oben genannten Treibhausgase schadet der Umwelt am meisten?

Antwort: Distickstoffoxid. Es ist laut den Vereinten Nationen als Treibhausgas 298mal potenter als Kohlenstoffdioxid.

20. Fallen Dir noch mehr Arten ein, wie die Fleischindustrie die Umwelt

schädigt? Mögliche Antworten: Tiermist, Antibiotika, Hormone, Düngemittel und Pestizide, die auf Pflanzen gesprüht werden, können Flüsse und ähnliche Ökosysteme und ihre Umwelt schädigen

Quelle: The Vegetarian Society; People for the Ethical Treatment of Animals; Hirschfeld, J. In: Hoffmann, I.; Schneider, K.; Leitzmann, C.: "Ernährungsökologie", ,2011, S.68

21. Welches Produkt aus Fairem Handel wird in Deutschland am meisten verkauft?

a) Kaffee b) Schokolade c) Tee

Antwort: Kaffee

22. Wie viel Prozent der fairen Lebensmittel kommt gleichzeitig aus kontrolliert biologischem Anbau?

a) ca. 65 % b) ca. 75 % c) ca. 85%

Antwort: ca. 65 %

23. Was ist das Ziel des Fairen Handels?

- a) Den Handelspartnern langfristige angemessene Preise zu zahlen und menschenwürdige Arbeitsbedingungen zu ermöglichen.
- b) Allen Menschen in Deutschland, unabhängig von ihrem Einkommen, qualitativ hochwertige Produkte zu einem sehr günstigen Preis zu bieten.
- c) Große Konzerne unterstützen, denn diese produzieren große Mengen eines Produktes, wodurch der Preis fällt und die Produkte in Deutschland zu einem fairen Preis angeboten werden können.

Antwort: Den Handelspartnern langfristige angemessene Preise zu zahlen und menschenwürdige Arbeitsbedingungen zu ermöglichen.

24. Wie heißt das größte Fair-Handels-Unternehmen in Europa?

a) EL PUENTE b) GEPA c) dwp

Antwort: GEPA

25. Wie lange dauert es, bis die Sonne theoretisch den weltweiten Energiebedarf für ein Jahr auf die Erde gestrahlt hat?

a.) 30 Stunden b.) 30 Minuten c.) 30 Tage

Antwort: 30 Minuten

26. In Afrika hat manches Kind keine zehn Liter Wasser am Tag - bei uns rund 130. Wie viel davon nutzen wir zum Trinken und Essen zubereiten?

a.) 5 Liter b.) 15 Liter c.) 35 Liter

Antwort: 5 Liter (rechnet man aber noch den Wasserverbrauch für die Lebensmittel bspw. Fleisch wird die Zahl noch größer)

27. Wie viel Prozent der Fischgründe weltweit sind Überfischt oder kurz davor?

a.) 36 Prozent b.) 56 Prozent c.) 76 Prozent

Antwort: 76 Prozent

28. Wie viel Plastiktüten verbrauchen wir Deutschen jedes Jahr?

a.) 53 Millionen b.) 530 Millionen c.) 5,3 Milliarden

Antwort: 5,3 Milliarden

29. Rund 6,7 Milliarden Menschen leben derzeit auf der Erde. Bis 2050 rechnet die Uno mit ...

a.) ... 7,8 Milliarden. b.) ... 9,2 Milliarden. c.) ... 10,8 Milliarden. *Antwort:* b.) ...9,2 *Milliarden.*

30. Was heißt Recycling?

a.) Mit dem Fahrrad rückwärtsfahren b.) aus einem alten Gegenstand einen neuen herstellen c.) Kreisverkehr

Antwort: b.) Wieder- oder Weiterverwertung von Produkten

31. Was ist der Unterschied zwischen Einweg und Mehrwegflaschen?

a.) In Mehrwegflaschen ist mehr drin b.) Einwegflaschen sind immer aus Plastik,

Mehrwegflaschen aus Glas c.) Einwegflaschen werden geschreddert, Mehrwegflaschen werden gereinigt und wieder befüllt Antwort: c.) Einwegflaschen werden geschreddert, Mehrwegflaschen werden gereinigt und wieder befüllt

32. Wann ist ein Kühlschrank besonders umweltverträglich?

a.) wenn er wenig Strom verbraucht b.) wenn er grün ist c.) wenn er alt ist Antwort: a.) wenn er wenig Strom verbraucht

33. Was sollte man mit einem alten Handy machen?

a.) in den Restmüll schmeißen b.)Im Garten vergraben c.) In den Laden zurückbringen, in dem man es gekauft hat, damit es dort recycelt werden kann Antwort: c.) In den Laden zurückbringen, in dem man es gekauft hat, damit es dort recycelt werden kann

34. Zu welcher Jahreszeit solltest du am besten Erdbeeren kaufen?

a.) im Winter b.) im Sommer c.) egal, es gibt eh immer Erdbeeren *Antwort: b.) im Sommer*

35. Was gehört nicht in den Biomüll?

a.) Kartoffelschalen b.)Rasenschnitt c.) kaputte Handys *Antwort: c.) kaputte Handys*

36. Was ist der ökologische Fußabdruck?

a.) Der gesamte Verbrauch an Naturgütern durch einen Menschen b.) Der Fußabdruck von einem Bio-Bauern c.) Ein Schuh aus Bio-Material Antwort: a.) Der gesamte Verbrauch an Naturgütern durch einen Menschen

37. Was kann ich im Alltag tun, um Produkte möglichst umweltfreundlich zu benutzen?

a.) das Produkt nach dem Kauf wegwerfen b.) möglichst viele Produkte kaufen, auch wenn ich sie nicht brauche c.) Produkte mit langer Lebensdauer kaufen und sie dann lange gebrauchen

Antwort: c.) Produkte mit langer Lebensdauer kaufen und sie dann lange gebrauchen

38. Welches Lebensmittel hat die größten Auswirkungen auf die Umwelt?

a.) Obst b.) Fleisch c.) Schokolade b.) Brot *Antwort:* b.) *Fleisch*

39. Warum dürfen wir Ressourcen nicht sorglos verschwenden?

a.) Weil wir sonst zu dick werden b.) weil sie sonst bald aufgebraucht sind c.) weil sie sich sonst ungehemmt vermehren

Antwort: b.) weil sie sonst bald aufgebraucht sind

40. Welches Verkehrsmittel ist besonders gut für Umwelt und Gesundheit?

a.) Fahrrad b.) Auto c.) Bus d.) Flugzeug

Antwort: a.) Fahrrad

2. Das Kaffeespiel (Fairer Handel)

Alter: 13-16 Jahre Gruppengröße: 20 bis 30 Spieldauer: 90 Minuten (plus Auswertung)

Ziel: Einblick in das Kaffeegeschäft, Auseinandersetzung mit den Lebens- und Arbeitsumständen in der Kaffeeproduktion, Reflexion von Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit

Material: Stifte, Scheren, Klebestifte, Schmierpapier, Hupe, kleine Brezeln (oder ähnliches Essen), Verkleidung, Rollenbeschreibungen, Schicksalskarten, Bohnenschablonen, Spielgeld (all das findet ihr hier: http://jugendhandeltfair.de/materialien/gruppenstunden/ unter Kaffeespiel),

Kurzbeschreibung

In diesem Spiel schlüpfen die Teilnehmende in die Rollen von Kaffeebauern, Plantagenarbeiter, Plantagenbesitzern, Händlern, Exportkaufleuten etc., um so die Lebens- und Arbeitsumstände der Beteiligten an der Kaffeeproduktion spielerisch zu erfahren.

Das Spiel dauert mehrere (bis zu acht) fünf-minütige Tage. Alle Beteiligten müssen den Lebensmittelhändlern jeden Tag einmal Essen abkaufen. Wegen der Geldentwertung wird das Essen immer teurer. Zwischendurch verteilt die Spielleitung willkürlich Schicksalskarten. Mit der Hupe kündigt die Spielleitung das Ende des Tages an.

Spielverlauf:

- Kleinbauern müssen mit Hilfe der Schablonen Kaffee produzieren
- Händler müssen Kaffee aufkaufen, transportieren und weiterverkaufen
- Die örtliche Polizei ist bestechlich und willkürlich
- Geldhändler bieten sich als letzte Rettung an.
- Es gibt einen Kaffeeüberschuss
- Der Plantagenbesitzer will deine Farm übernehmen

Am Ende des Spiels ist es wichtig, sich genügend Zeit für die Auswertung zu nehmen, um das spielerische Geschehen auf die Realität zu übertragen. Je nach Alter der Teilnehmenden sollte der Kaffeehandel detaillierter besprochen werden und auch auf die derzeitige Situation auf dem Weltmarkt eingegangen werden. Es sollten dabei folgende Themen angesprochen werden: internationales Kaffeeabkommen, Kaffeekrise, derzeitige Kaffeepreise an der Börse, fairer Handel.

3. Das Tierparlament

Alter: 6-99 Gruppengröße: 20 bis 30 Spieldauer: mind. 45min

Ziel: Über das Verhältnis von Mensch und Tier debattieren und eine Vereinbarung treffen, wie das Zusammenleben auf der Welt gestaltet werden kann. Das Leben von Mensch und Tier ist miteinander verbunden.

Stifte. Material: Zettel, Lose Kurzbeschreibung: Die Teilis werden in vier bis fünf Gruppen je nach Anzahl eingeteilt. Diese Gruppen stehen für die Wildtiere, Nutztiere, Meeresbewohner, Menschen und Moderation. Wechselseitig wird diskutiert, wie alle besser zusammenleben können. Am Ende wird ein Kompromiss ausgehandelt und alle unterschreiben gemeinsam eine Vereinbarung, die dann über Spiel das hinaus qültiq ist. Spielverlauf:

- zu Beginn muss geklärt werden, wer von den Teilis die Moderation übernimmt
- dann werden die Kleingruppen (Tiere, Menschen usw.) per Los ausgewählt
- die Kleingruppen erhalten Vorbereitungszeit, um sich Argumente zu überlegen
- dann wird das Parlament einberufen
- die Moderation führt durch die Sitzung, führt eine Redeliste und hält Ergebnisse fest
- die Moderation fertigt eine Vereinbarung an, die für alle passt und am Ende unterschrieben wird
- die Vereinbarung wird aufgehängt und für alle sichtbar gemacht.

4. Das Weltverteilungsspiel

Mit diesem Spiel lässt sich sehr gut das Themenfeld Gerechtigkeit und Fairer Handel einleiten. Bei diesem Spiel geht es darum, die Verteilung der Weltbevölkerung auf den Kontinenten darzustellen, besonders im Zusammenhang mit der Verteilung des Einkommens. Die genaue Spielanleitung findet ihr hier: http://jugendhandeltfair.de/fileadmin/user_upload/pdf/Weltverteilungsspiel.pdf. Ähnlich ist auch das Spiel "Brücke am Säurefluss". Dabei erleben die Teilnehmenden selber ungerechte Ausgangssituationen. Hier findet ihr den genauen Ablauf:

http://jugendhandeltfair.de/fileadmin/user_upload/pdf/Baustein_Kooperationsuebung.pdf
Bei beiden Übungen ist es wichtig, dass sie in einem Gespräch gut ausgewertet werden.

4. Impulse

4.1 Der Bruder soll leben

Millionen männlicher Küken müssen gleich nach dem Schlüpfen auf brutalste Weisen sterben. Ein Biobauer will dies nun stoppen – und die Geflügelzucht aufmischen.¹

Uelzen. Eier aus Käfighaltung sind in Verruf geraten. Es gibt aber noch eine weitere dunkle Seite der Eierproduktion: Millionen männlicher Küken müssen gleich nach dem Schlüpfen sterben. Weil sie keine Eier legen und nur langsam Fleisch ansetzen, gelten sie als nutzlos – auch in der Biobranche. Ihr Ende ist brutal. Die Hähnchen werden vergast, manchmal lebendig geschreddert. Biobauer Carsten Bauck aus Klein Süstedt bei Uelzen macht da nicht länger mit. Er will weg von der Leistungszucht und hat zu diesem Zweck die Bruderhahn-Initiative Deutschland auf den Weg gebracht.

Was lustig klingt, könnte auf lange Sicht die Geflügelzucht revolutionieren: Bauck zieht in seinem Betrieb für jede Legehenne auch ein männliches Küken groß, den Bruderhahn. "Um Billigeier zu produzieren, akzeptieren wir, dass die Hälfte der Tiere weggeschmissen wird", sagt Bauck. "Damit muss Schluss sein. Man darf Tiere nicht grundlos töten. "Fünf Monate mästet Bauck die Bruderhähnchen. Rentabel ist das nicht. Ein herkömmliches Masthähnchen ist in höchstens drei Monaten schlachtreif. Das Ganze funktioniert nur, weil jedes Ei der Schwestern um vier Cent teurer verkauft wird als ein normales Bioei. Die Brüder werden also quersubventioniert. Elf weitere Biohöfe beteiligen sich an dem Projekt. "Der Clou ist, dass der Handel mitspielt", erklärt Bauck. "So erreichen wir die Verbraucher."

Die drei beteiligten Großhändler Naturkost Elkershausen, Naturkost Erfurt und Naturkost Nord verkaufen seit Januar nur noch "Ethik-Eier". Die Nachfrage ist unerwartet groß. "Uns fehlt oft Nachschub", sagt eine Firmensprecherin. Das Fleisch der Bruderhähne findet erst wenig Freunde. Bauck hat noch andere Vermarktungswege aufgetan. Er versorgt Restaurants mit dem besonderen Hähnchenfleisch und erntet dickes Lob. "Das Fleisch ist vergleichbar mit Perlhuhn aus Frankreich", schwärmt Hagen Schäfer vom Hamburger Spitzenrestaurant Lokal 1. "Es ist dunkler, fester, geht fast in Richtung Wild." Weit größere Mengen will der Schweizer Babykosthersteller Holle Baby Food abnehmen.

¹ http://www.haz.de/Nachrichten/Politik/Niedersachsen/Biobauer-will-Toetung-von-maennlichen-Kueken-stoppen-Gefluegerzucht

Trotz der Erfolge sieht Bauck in der Mast der Bruderhähnchen nur eine Übergangslösung. "Das ist Kurieren an Symptomen", sagt er selbstkritisch. "Es müssen wieder Tiere gezüchtet werden, die beides können: Eier legen und Fleisch liefern, das rentabel zu vermarkten ist." Hoffnung macht Bauck ein Vorstoß Nordrhein-Westfalens. Der grüne NRW-Umweltminister Johannes Remmel hat die Behörden jüngst angewiesen, den Züchtern das Töten von Eintagsküken zu verbieten, da es gegen das Tierschutzgesetz verstoße. "Wenn Niedersachsen als Geflügelland Nummer eins nachzieht, kommen die Züchter endlich unter Druck", sagt Bauck. Die Reaktion des grünen Agrarministers in Hannover bleibt vorerst vage. Man begrüße das Vorgehen NRWs und werde das auch in Niedersachsen prüfen.

Impulsfragen:

Wusstest ihr, dass die Hälfte aller Küken nach dem Schlüpfen getötet werden, weil es sich nicht rentiert sie groß zu ziehen? Würdet ihr teurere Eier kaufen, wenn ihr damit das Leben eines Küken verlängern könntet?

4.2 Die etwas andere Schöpfungsgeschichte²

Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Aber nach vielen Jahrmillionen war der Mensch endlich klug genug. Er sprach: Wer redet hier von Gott? Ich nehme mein Leben und meine Zukunft selbst in die Hand. Er nahm sie und es begannen die letzten sieben Tage der Erde.

Am Morgen des ersten Tages beschloss der Mensch, frei zu sein und gut, schön und glücklich. Nicht mehr Ebenbild eines Gottes, sondern ein Mensch. Und weil er an etwas glauben musste, glaubte er an die Freiheit und an das Glück, an Zahlen und Mengen, an die Börse und an den Fortschritt, an die Planung und seine Sicherheit. Denn zu seiner Sicherheit hatte er den Grund zu seinen Füßen gefüllt mit Raketen und Atomsprengköpfen.

Am zweiten Tage starben die Fische in den Industriegewässern, die Vögel am Pulver aus der chemischen Fabrik, das den Raupen bestimmt war, die Feldhasen an den Bleiwolken von der Straße, die Schoßhunde an der schönen roten Farbe der Wurst, die Heringe am Öl auf dem Meer und an dem Müll auf dem Grunde des Ozeans. Denn der Müll war aktiv.

Am dritten Tage verdorrte das Gras auf den Feldern und das Laub an den Bäumen, das Moos

² von Jörg Zink

an den Felsen und die Blumen in den Gärten. Denn der Mensch machte das Wetter selbst und verteilte den Regen nach genauen Plan. Es war nur ein kleiner Fehler in dem Rechner, der den Regen verteilte. Als sie den Fehler fanden, lagen die Lastkähne auf dem trockenen Grund des schönen

Am vierten Tage gingen drei von vier Milliarden Menschen zugrunde. Die einen an den Krankheiten, die der Mensch gezüchtet hatte, denn einer hatte vergessen, die Behälter zu schließen, die für den nächsten Krieg bereitstanden. Und ihre Medikamente halfen nichts. Die hatten zu lange wirken müssen in Hautcremes und Schweinelendchen. Die anderen starben am Hunger, weil etliche von ihnen den Schlüssel zu den Getreidesilos versteckt hatten. Und sie fluchten Gott, der ihnen das Glück doch schuldig war. Er war doch der liebe Gott!

Am fünften Tage drückten die letzten Menschen den roten Knopf, denn sie fühlten sich bedroht. Feuer hüllte den Erdball ein, die Berge brannten, die Meere verdampften und die Betonskelette in den Städten standen schwarz und rauchten. Und die Engel im Himmel sahen, wie der blaue Planet rot wurde, dann schmutzig braun und schließlich aschgrau. Und sie unterbrachen ihren für Gesang zehn Minuten. Am sechsten Tage ging das Licht aus. Staub und Asche verhüllten die Sonne, den Mond und die Sterne. Und die letzte Küchenschabe, die in einem Raketenbunker überlebt hatte, ging zugrunde an der übermäßigen Wärme. die ihr nicht gut bekam.

Am siebten Tage war Ruhe. Endlich: Die Erde war wüst und leer, und es war finster über den Rissen und Spalten, die in der trockenen Erdrinde aufgesprungen waren. Und der Geist des Menschen geisterte als Totengespenst über dem Chaos. Tief unten, in der Hölle, aber erzählte man sich die spannende Geschichte von dem Menschen, der seine Zukunft selbst in die Hand nahm, Gelächter dröhnte hinauf den Chören und das bis zu der Engel.

Im Anschluss:

Es ist gut über die Geschichte zu reden. Dabei darf ruhig klar werden, dass sie mit Übertreibungen spielt und dass es noch ein bisschen dauert, bis die Erde soweit ist. Aber es darf auch deutlich gesagt werden, dass die Erde verletzlich ist und sich durch den Menschen verändert hat. Wir alle müssen mit anpacken und aufpassen, dass dieser Planet lebenswert bleibt.

Je nachdem wie viel Zeit mit der Geschichte verbracht werden soll bietet es sich an Plakate zu gestalten, dabei können folgende Fragen als Impuls hilfreich sein:

Welche Vorstellung hast du von Schöpfung? Was macht für dich Schöpfung aus? Wo siehst du Schöpfung gefährdet? Wo machst du dir Sorgen um Schöpfung?

Auf welche Art und Weise möchtest du zur Rettung der Schöpfung beitragen? Auf welche Art und Weise trägst du bereits zur Rettung bei?

4.3 Arbeit mit Zitaten

Zitate haben etwas faszinierendes. Sie regen zum Denken an, verraten etwas über den Menschen, der sie ausgesprochen hat und lösen in uns den Impuls aus uns dazu zu positionieren. Sie sind eine gute Möglichkeit, um ins Gespräch zu kommen und zu diskutieren. Für einen Impuls ist es gut ein paar Zitate auszudrucken und im Raum zu verteilen. In einem stillen Moment kann die Gruppe sich im Raum bewegen und die Zitate Gedanken lesen. Danach kann darüber gesprochen und geteilt werden. Folgenden eine kleine Auswahl: Im

Fehlende Ehrfurcht gegenüber der Natur ist ein Zeichen von Lebensverachtung. Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer und Dichter

Gott hat den Menschen erschaffen, weil er vom Affen enttäuscht war. Danach hat er auf weitere

Experimente verzichtet. - Mark Twain -

Nichts bietet einen so trostlosen Anblick, wie die von Menschenhand vergewaltigte Natur. Erich Limpach (1899 - 1965), deutscher Dichter

"Alles was gegen die Natur ist, hat auf Dauer keinen Bestand." Charles Darwin

"You may never know what results come of your action, but if you do nothing there will be no result." Mahatma Gandhi

"Eine neue Art von Denken ist notwendig, wenn die Menschheit weiterleben will." Albert Einstein

Unser Planet ist unser Zuhause, unser einziges Zuhause. Wo sollen wir denn hingehen, wenn wir ihn zerstören. Dalai Lama, Interview mit Franz Alt, 2004

Wenn an vielen kleinen Orten viele kleine Menschen viele kleine Dinge tun, wird sich das Angesicht unserer Erde verändern. Afrikanisches Sprichwort

Ein Moskito kann nichts gegen ein Nashorn ausrichten, aber 1000 Moskitos können es dazu bewegen, seine Richtung zu ändern. Felix Finkbeiner,2015

Die größte Entscheidung Deines Lebens liegt darin, dass Du Dein Leben ändern kannst, indem Du Deine Geisteshaltung änderst. Albert Schweitzer

Die größten Verbrecher sind die, die das Denken verweigern. Hannah Arendt, Philosophin

Ideale sind wie Sterne: man kann sie nicht erreichen, aber man kann sich nach ihnen orientieren. Schurz, Carl (1829-1906), amerik. Politiker

Fleisch isst unser Klima. Ein fahrradfahrender Fleischesser ist weitaus klimaschädlicher als ein autofahrender Vegetarier. Tobias-Jan Hagenbäumer, Kampagnenleiter bei PETA Deutschland e.V

Warum sollte ich mich Nachwelt kümmern? wegen der Hat die sich iemals mich gekümmert? um Groucho Marx, US-amerikanischer Komiker und Schauspieler

Der globale Klimawandel stellt die wohl umfassendste Gefährdung der Lebensgrundlagen der heutigen und in noch viel stärkerem Maße der kommenden Generationen sowie der außermenschlichen Natur dar. Karl Kardinal Lehmann, Vorsitzender der Deutschen Bischofskonferenz

Willst du den Frieden fördern, so bewahre die Schöpfung. Papst Benedikt XVI. Neujahrspredigt, 2010

Es gibt zu viele Flüchtlinge, sagen die Menschen. Es gibt zu wenig Menschen, sagen die Flüchtlinge. Ernst Ferstl

Klimawandel und globale Armut sind zwei Seiten derselben Medaille. Beide Herausforderungen müssen gemeinsam angegangen werden. Versagen wir bei der einen, werden wir auch die andere nicht bestehen. Nicholas Stern, britischer Ökonom

WIR müssen uns einschränken, aber ICH nicht – das ist die dominierende Haltung der Mitglieder westlicher (Konsum)Kulturen. - Udo Kuckartz -

Jede Generation braucht eine neue Revolution - und das ist unsere. Thomas Jefferson

Unsere Freiheit, einen beliebigen Lebensstil zu wählen, endet da, wo es für andere schädlich wird. Wolfgang Pekny, McPlanet.com Kongress, April 2012

Wir sind die erste Generation, die ziemlich genau weiß, was sie da gerade anrichtet und trotzdem tun wir einfach nichts. Claudia Langer, Utopia Gründerin

Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung. Albert Einstein, 1879–1955

Ostern zu feiern und Lamm zu essen ist so, als feierte die Feuerwehr ihr Bestehen damit, dass sie ein Haus abbrennt. Sathya Sai Baba

Denn wahrlich, ich sage euch, der, der tötet, tötet sich selbst, und wer vom Fleisch erschlagener Tiere isst, isst vom Körper des Todes. Aber ich sage euch: Tötet weder Mensch noch Tier, noch die Nahrung die euer Mund aufnimmt. Jesus im "Evangelium der Essener"

Jeder Bissen Fleisch ist ein Schlag in das verweinte Gesicht eines hungernden Kindes. Philip Wollen, Melbourne, 2012

Wenn man hier in Deutschland ein Stück Fleisch isst, muss dem Konsumenten klar sein, dass in Brasilien deshalb irgendwo ein Indio im Müll lebt. - Wolfgang Heck -

4.4. Faires Frühstück - faire Ferien

Es gibt vom BDKJ NRW das Prinzip der fairen Ferien und des fairen Grillens. Informationen dazu findest du unter <u>bdkj-nrw.de</u> und auf dem Jahresthema-Blog. Letztendlich geht es darum faire Produkte anzupreisen und auch für die Freizeiten zu konsumieren.

Das faire Frühstück funktioniert ähnlich. Im Gepa-Shop gibt es zahlreiche Frühstücksartikel. Einfach bestellen. Vor dem Frühstück erklären, warum ein fairer Handel Sinn macht und dann gemeinsam mit der Gruppe die Leckereien genießen.

5. Bausteine für den Gottesdienst und religiöse Einheiten

Bibelstellenverzeichnis

Folgende Auflistung enthält eine Bibelstelle, einen Kurzkommentar, einen Vorschlag zur Verwendung und weiterführende Fragen, die dir bei der Erarbeitung einer religiösen Einheit helfen. Die Bibelarbeiten findest du im Anschluss. Alle Bibelstellen sind folgendermaßen zitiert: Name des Buches, Kapitel, Vers(e). Wenn du nicht weißt, an welcher Stelle in der Bibel ein biblisches Buch zu finden ist, sieh im Inhaltsverzeichnis nach oder gib die Stelle unter www.bibleserver.com ein. Hier kannst du auch verschiedene Übersetzungen vergleichen. Im katholischen Gottesdienst wird für gewöhnlich die Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift vorgesehen.

Hintergrundinformationen zu den biblischen Texten finden sich in Band 1 des Jahresthemas.

Vorbemerkung: Jesus sagt explizit nichts zum Jahresthema!

Umweltschutz und Nachhaltigkeit war in der Zeit und im Umfeld Jesu noch kein Thema. Die Menschen lebten damals nachhaltig, staunten über die Schöpfung, hatten Ehrfurcht vor den Naturgewalten und hatten direkten Umgang mit den Tieren, die sie als Nutztiere oder Nahrungsquelle hielten. Jesus bezieht sich deshalb in seinen Gleichnissen und in seinem Gebot, dass wir einander lieben sollen, auf die Beziehung zu Gott und auf die Beziehung zum Nächsten (vgl. das Doppelgebot der Liebe: Evangelium nach Matthäus 22,35-40 oder das neue Gebot Jesu im Evangelium nach Johannes 15, explizit Vers 17).

Wie sehr unser Umgang mit Tieren und Natur aber unsere Mitmenschen betrifft, kannst du im Artikel "Leben lassen" in Band 1 lesen.

Bibelstelle	Kurzkommentar	Vorschlag zur	Weiterführende Fragen
		Verwendung	
Genesis 1,1 –	Alles, was es gibt, ist von Gott	Lesung im Gottesdienst	Welche Tiere und Pflanzen sind mir
Genesis 2,4a:	erschaffen. Alles, was erschaffen		anvertraut?
Würde des	ist, ist gut. Der Mensch ist sehr	Bibelarbeiten 1 und 3	
Menschen,	gut, als Gemeinschaft ist er Gottes		Wie übernehme ich Verantwortung
Verantwortu	Ebenbild. Ihm sind Tiere und	Gestalterische	für die mir anvertraute Schöpfung?
ng des	Pflanzen anvertraut. Die	Umsetzung der sieben	
Menschen	Erzählung ist kein	Schöpfungstage	Der siebte Tag ist ein Ruhetag. Wann
	naturhistorischer "Bericht",	(Bildergalerie,	regeneriere ich? Wie stehe ich zum
	sondern ein Gedicht mit sieben	Standbilder, tape-art-	arbeitsfreien Sonntag?
	Strophen. Es entzaubert die	Serie, Altartuch)	
	Vorstellung der Göttlichkeit der		Der Text sagt: Gott hat die Schöpfung
	Gestirne, denn Gott ist ihr		geordnet. Ist die Schöpfung noch in
	Schöpfer. Es nimmt den Menschen		Ordnung?
	die Angst vor den Chaosmächten		
	Dunkelheit und Flut, denn Gott		
	erschafft Licht und Lebensraum		
	an Land. Es hebt den siebten Tag		
	als Ruhetag hervor: Menschen		
	können nicht immer arbeiten.		
Genesis 2,4b –	Gott hat den Menschen mit	Lesung im Gottesdienst	Der Text sagt: Der Mensch gibt allen
24:		Lesung iiii dottesulenst	Tieren Namen. Was ist für mich der
	Kreativität und Liebe geschaffen –	Dib alambaitan 2 d 2	
Erschaffung	so, wie ein Künstler ein	Bibelarbeiten 2 und 3	Unterschied zwischen Tieren, die ich
des	Kunstwerk kreiert. Gott hat für		benannt habe, und Tieren, die ich
Menschen,	den Menschen ein paradiesisches		nicht benannt habe? Wie wird die
Leben im	Leben vorgesehen, in Frieden und		Beziehung zwischen dem Menschen
Paradies,	Schönheit. Die Beziehungen des		und den Tieren dargestellt?
Verhältnis	Menschen zu den anderen		
Mensch-Tier,	Geschöpfen sollen gut sein (Der		Wie stehe ich dazu, dass der Text die
Verhältnis	Mensch gibt den Tieren Namen).		Vollform menschlicher Gemeinschaft
Mann-Frau	Ohne Gemeinschaft kann der		im Miteinander von Frau und Mann
	Mensch nicht gut leben. Mann und		sieht?
	Frau gehören zusammen ergänzen		
	sich. Sexualität ist etwas Gutes,		
1	was Gott geschaffen hat.		

	T		1
Psalm 8:	Gott ist Schöpfer und Herrscher	Gemeinsames Gebet am	Was ist die Aufgabe eines guten
Würde des	der Erde und des ganzen	Tagesbeginn	Verwalters?
Menschen;	Universums. Der Mensch hat		
Verantwortu	große Würde, ist nur "wenig	Bibel teilen	Wie muss der Mensch mit den ihm
ng des	geringer als Gott". Ihm sind die	(Bibelarbeit 4)	anvertrauten Geschöpfen umgehen?
Menschen	Erde und alle Lebewesen		
	anvertraut, er ist der "Verwalter"		
	Gottes auf Erden, sein		
	Stellvertreter.		
Psalm 36:	Gott ist fürsorglich und meint es	Bibel teilen	
Gott hilft	gut mit den Menschen. Er ist die	(Bibelarbeit 4)	
Menschen	Quelle des Lebens – alles Leben	(Diberal belt 4)	
und Tieren	kommt von ihm. Deshalb hilft er		
unu Heren	nicht nur Menschen, sondern auch		
	Tieren. Er will das Leben aller		
	Lebewesen.		
	Lebewesen.		
Psalm 95:	Gott hat alles gemacht. Die	Stille Nachtwanderung	Hat der Mensch wirklich Macht über
Gott ist der	Schöpfung ist staunenswert. Vor	unter klarem	die Erde? Und wenn ja, in welchem
Schöpfer von	ihr und dem Schöpfer kann man	Sternenhimmel. Psalm	Grade?
allem, was	sich nur klein fühlen.	95 als Impuls vorlesen:	
ist		Wie groß und mächtig	Was in der Natur bringt mich zum
		ist Gott, wenn er all das	Staunen?
		gemacht hat!	
Jesaja 11,6-	Die Vision des Jesaja vom	Lesung im Gottesdienst;	Was hat die Vision von der
12:	messianischen Friedensreich am		vollendeten Schöpfung schon jetzt
Im	Ende der Zeiten macht Hoffnung	Bibel teilen	mit meinem Leben zu tun?
Friedensreic	darauf, dass endlich alle	(Bibelarbeit 4)	
h des	Geschöpfe, Mensch und Tier,		Welche Auswirkungen hat dieses
Messias sind	friedlich miteinander leben.	Kreative Umsetzung als	Wort Gottes auf meinen Umgang mit
Mensch und	Interessant ist: Kein Geschöpf	großes Kunstwerk	Mitgeschöpfen?
	-		
Tier vereint	ernährt sich mehr vom anderen.		

Daniel 3,52-	Drei gottesfürchtige Juden werden	Lesung im Gottesdienst;	Welches Wetter mag ich und welches
90:	in der babylonischen		nicht?
Gott loben	Gefangenschaft in einen Feuerofen	Morgenimpuls: Jeder im	Welche Mitgeschöpfe mag ich und
mit allem,	geworfen. Statt in Panik	Kreis liest reihum einen	welche nicht?
was es in der	auszubrechen, loben sie Gott mit	Vers. Wir sollen Gott	Vor welcher Naturgewalt habe ich
Natur gibt	der ganzen Schöpfung: Mit Sonne	loben mit allem, was er	Angst?
	und Regen, Bergen und Meeren,	gemacht hat, in	Was bedeutet es für mich, mit all dem
	Menschen und Tieren	Verbundenheit mit der	gemeinsam Gott zu loben?
		ganzen Schöpfung.	
Römer 8,18-	Die Schöpfung ist ein Prozess. Gott	Lesung im Gottesdienst	Worunter stöhnt und ächzt die
30	hat die Welt gemacht und sie ist		Schöpfung heute?
	der Vergänglichkeit unterworfen,		
	doch sie wartet sehnsüchtig auf		Wie kann sie befreit werden?
	ihre Vollendung. Das ist die		
	Hoffnung der Christen auf das		
	Reich Gottes, an dem sie		
	mitwirken dürfen als Jünger Jesu		
	und Menschen, die den Heiligen		
	Geist haben.		

Bibelarbeit 1: Der Platz des Menschen in der Schöpfung (Genesis 1,1 - 2,4a)

Zielgruppe: Jugendliche, junge Erwachsene

Ziel: Textbegegnung und Textverständnis

Methode: Textnahe Arbeit und Austausch in Schritten; Möglichkeit der kreativen Umsetzung

Material: Eine Kopie des Textes für alle Teilnehmenden, evtl. Psalm 8 (Kopie oder Gotteslob Nr. 33)

Vorgehen: Alle erhalten den Text. Jemand liest den Text vor. Verständnisfragen, Irritationen, Assoziationen werden unkommentiert genannt und schriftlich auf einem Plakat festgehalten. Alle sollen den Text für sich einteilen. Danach Austausch über die Einteilung des Textes. Impuls: Der Text ist in sieben Strophen eingeteilt, er ist eigentlich ein Lied oder Gedicht, kein naturhistorischer Bericht. Jede Strophe wird nacheinander gelesen (vielleicht reihum). Gespräch: Um was geht es in jeder Strophe? Wie werden die Beziehungen

beschrieben zwischen Gott und Mensch, den Menschen untereinander, Mensch und Natur? Was ist die Stellung des Menschen in der Schöpfung? Welche Aufgaben ergeben sich daraus

für uns heute? Abschlussrunde: Sind unsere Fragen vom Anfang beantwortet? Wenn nicht,

kann weiter diskutiert werden.

Zum Abschluss kann gemeinsam der Psalm 8 gebetet werden (z.B. im Wechsel), denn er

setzt das Thema der Schöpfungserzählung in lyrischer Weise um.

Impulsfragen und kreative Umsetzungsmöglichkeiten: s. *Bibelstellentabelle* Weitere

Bibelarbeit 2: Mit Liebe gemacht (Genesis 2,4b-24)

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene

Ziel: Kreative Herangehensweise an die Botschaft der Bibel, dass Gott den Menschen mit

Liebe gemacht hat

Methode: Töpfern, Kneten, Bauen ohne den Text zu kennen; anschließend Schriftgespräch

Material: Material fürs Töpfern, Kneten, Bauen. Eine Kopie des Textes für alle

Teilnehmenden

Vorgehen: Die Einheit beginnt damit, dass alle kreativ sind und selbst etwas erschaffen. Am

besten töpfern oder kneten sie, weil im Text davon gesprochen wird, dass Gott den

Menschen und die Tiere aus Lehm (Ackerboden) formt. Nach dem kreativen Teil Gespräch

darüber, wie man sich so als "Kreator" fühlt. Was braucht man noch, außer dem Material?

Eine gute Idee? Ausdauer? Liebe? Leidenschaft? Begeisterung? Impuls: All das hat Gott in die

Erschaffung des Lebens investiert! Begegnung mit dem Text, v.a. Vers 7 und Vers 19.

Bibelarbeit 3: Mensch und Tier in der Bibel

Zielgruppe: Jugendliche, junge Erwachsene

Ziel: Nachdenken über die schöpfungsgemäße Beziehung zwischen Mensch und Tier

Methoden: Meditatives Malen; Zweiergespräch; Gruppengespräch

36

Material: Verschiedenfarbige Karten mit den Bibelstellen Genesis 1,24-31a; Genesis 2,19-20; Jesaja 11,1-4.6-10; Psalm 36,6-10; Jede Bibelstelle wird auf eine Farbe kopiert, es braucht also vier Farben. Evtl. Utensilien zum Malen (Buntstifte, Wachsmalkreide, großes Papier)

Vorgehen: Alle Teilnehmenden erhalten unterschiedliche Bibelstellen. Es ist möglich nach einer Zeit der persönlichen Stillen Betrachtung seine Bibelstelle als Bild kreativ umzusetzen. Dabei kann meditative Musik laufen. In einem zweiten Schritt suchen sich alle einen Gesprächspartner mit einer anderen Bibelstelle (andere Farbe). Anhand seines Bildes (oder auch nur des Textes) können sich die Teilnehmenden über die Aussage des Textes und das Verhältnis zwischen Gott, Mensch und Tier unterhalten und ihre Texte vergleichen. In einer Abschlussrunde kann Text für Text herausgearbeitet werden, was die Bibel über Mensch und Tier sagt. Das Gespräch kann konkret über die Diskussionspunkte Tierhaltung, vegetarische/vegane Ernährung usw. geführt werden.

<u>Bibelarbeit 4:</u> Bibel teilen mit den Schöpfungspsalmen 8 oder 36 oder mit Jesaja 11,1-12 (oder Jesaja 11,6-12)

Zielgruppe: Jugendliche, junge Erwachsene

Ziel: Persönliche und gemeinschaftliche Begegnung mit dem lebendigen Wort Gottes

Methoden: Sieben Schritte

Material: Eine Bibel oder ein Gotteslob für alle (Psalm 8, GL Nr. 33; Psalm 36, GL Nr. 40)

Sieben Schritte des Bibelteilens:

- Gott einladen mit einem passenden Gebet (Leitung oder jemand anderes, frei oder vorformuliert), z.B.: "Gott, du bist da. Wir danken dir für die Gemeinschaft. Sprich du zu uns durch dein geschriebenes Wort. Wirke unter uns mit dem Heiligen Geist. Amen".
- 2. Text lesen, z.B. reihum liest jeder einen Vers.
- 3. Verweilen. Jeder kann für sich still auf den Text schauen. Nach einer Zeit lädt die Leitung dazu ein, einen Satz oder Vers laut zu sagen, der als ansprechend empfunden wird. Nur rezitieren, keine Predigt, keine Diskussion!

- 4. Schweigen. Für eine feste Zeit (vorher kommunizieren) darf Gott in der Stille zur Gruppe sprechen.
- 5. Teilen. Jetzt darf jeder etwas dazu sagen, was ihn oder sie berührt hat. Kein Streitgespräch. Alle sprechen in der "Ich"-Form. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um das persönliche Angerührtsein.
- 6. Handeln. Was will Gott, dass wir tun? Wie wird sein Wort in unserem Alltag lebendig? Darüber kann gesprochen werden.
- 7. Beten. Freie Fürbitten, Vaterunser, Segensgebet (Leitung oder jemand anderes, frei oder vorformuliert).

Ausführlichere Informationen zum Bibel teilen unter: http://www.bdkj-bb-cw.de/downloads/gs-bibel-teilen-glauben-teilen-leben-teilen.pdf (Stand: 28. März 2015)

Lieder für Impulse und Gottesdienste / Franz von Assisi, der Patron des Umweltschutzes

Im geläufigen Liederbuch "jubilate" gibt es eine ganze Rubrik mit Schöpfungsliedern, Nr. 135-144. Falls eure Pfarrei oder euer Zeltlager andere Liedersammlungen verwendet, findest du geeignete Schöpfungslieder unter folgenden Namen (alphabetisch sortiert):

Alles hat Gott gemacht	142
Dank für die Sonne, Dank für den Wind	136
Die Erde ist schön	141
Eine Handvoll Erde	140
Ein Lied für die Sonne	144
Gott gab uns Atem	143
Herr, ich sehe deine Welt	135
Laudato si	139
Singt ihr Werke des Höchsten	138
Sonnengesang	137

Der Sonnengesang von Franz von Assisi

"Laudato si", "Sonnengesang" und Lieder sind Vertonungen des Originals von Franziskus aus Assisi, dem Namenspatron von Papst Franziskus.

Wusstest du, das Franz von Assisi der Patron des Umweltschutzes ist?

Sein Name ist durch unseren Papst in aller Mund, seine nachhaltige Lebensweise und Tierliebe machen ihn auch zum Patron des Jahresthemas!

Er ist auf jeden Fall eine Gruppenstunde oder Zeltlagereinheit wert. Informiere dich über sein Leben und lies den Sonnengesang im Original:

Links findest du in dieser Jahresthemamappe!

Links zu Franz von Assisi

Biographie im Ökumenischen Heiligenlexikon: https://www.heiligenlexikon.de/BiographienF/Franziskus von Assisi.htm

Biographie für Kinder von GEOlino: http://www.geo.de/GEOlino/mensch/weltveraenderer-franz-von-assisi-74495.html

Informationen der deutschen Franziskaner über ihren Gründer: http://www.franziskaner.de/ FRANZISKUS.3.0.html

Der Text des Sonnengesangs von Franz von Assisi: https://www. heiligenlexikon.de/Literatur Franziskus-Sonnengesang.htm

Verschiedene Dokumentationen über den Heiligen auf youTube

5. Handreichungen für Lagerküchen und nachhaltige Rezepte

Die Rettung oder Bewahrung der Schöpfung kann auf vielen Ebenen stattfinden und wird daher auf den Freizeiten sehr präsent sein. Das Thema wird durch neue Gedanken und Erzählungen der Teilis schließlich bei den Eltern ankommen und vielleicht Neugierde und Interesse auslösen. Natürlich ist die Mappe für Eltern auch spannend und ihr könnt diese weitergeben, aber solltet ihr gerade keine zur Hand haben, geht vielleicht auch ein kleines Infoblatt, dass das Thema erklärt und auf den Blog http://jahresthema.blogspot.de verweist.

5.1. Handreichung für die Eltern

JAHRESTHEMA: SCHÖPFUNG RETTEN

Liebe Eltern,

erst einmal möchten wir Ihnen für ihr Interesse an unserem Jahresthema danken. Die KjG beschäftigt sich jedes Jahr mit einem Thema, was bedeutet, dass sich ein Arbeitskreis intensiv mit diesem Thema auseinandersetzt und dann eine Jahresthema-Mappe erstellt. Diese erhält alle wichtigen Bestandteile, die unser Verband benötigt, um an diesem Thema zu arbeiten. Es finden sich darin z.B. Informationen, Methoden, Impulse zur religös-spirituellen Begleitung aber auch z.B. Rezepte und Tipps, um sich auf Freizeiten und Zeltlagern praktisch damit auseinanderzusetzen.

Diese Jahr haben wir uns mit dem Thema: "Muss nur noch kurz die Schöpfung retten" sehr viel vorgenommen, weil es ein Querschnittsthema ist, dass sich in fast allen Lebensbereichen findet. Als westlicher Europäer, hier vor Ort ist es schwierig auf einmal und auch noch schnell ist die ganze Welt zu retten, vor allem als junger Mensch. Also gilt es Wege zu finden, um die Welt zumindest in kleinen Schritten zu verbessern. Einer davon ist es über den eigenen Lebensstil nachzudenken und zu überprüfen, inwiefern dieser eigentlich gut für die Welt ist. Ein Thema, dass in den vergangenen Jahren sehr oft in den Medien war, sind Konsumgüter und Kleidung. Schon seit Jahren stehen z.B. Amazon oder Primark für menschenunwürdige Arbeitsbedingungen in der Kritik. Durch strategischen, ethischen Konsum ist es möglich, diese Unternehmen zum Umdenken zu bringen, was diese auch tun, sobald sie merken, dass sich ehemalige Kunden von Ihnen

distanzieren. Deshalb auch die Bitte an Sie, falls die am Jahresthema mitarbeiten möchten, überdenken Sie ihren Konsum.

Um unseren Konsum zu verändern, haben wir uns neben dem Boykott einzelner Firmen auch dafür entschieden, verstärkt bei Unternehmen einzukaufen, die faire Arbeitsbedingungen schaffen und Rücksicht auf die Umwelt und die Natur nehmen. Dabei helfen uns die Label der ökologischen Landwirtschaft und das Siegel "Fairtrade".

- die ökologische Landwirtschaft garantiert gentechnikfreie und nachhaltige Produkte, das heißt, dass wir heute gut und gesund leben können und auch nachfolgenden Generationen eine funktionierende Natur hinterlassen
- fairtrade Produkte, also Produkte aus dem fairen Handel, garantieren, dass die Menschen, die diese produzieren einen gerechten Lohn erhalten und gut davon leben können

Bei Produkten mit Öko- oder Fairtrade-Siegel können wir sicher sein, dass etwas getan wird und sich die Welt hinzu Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit ändert.

Eine weitere relativ einfache Möglichkeit die Welt zu verbessern liegt darin den eigenen Fleischkonsum zu reduzieren. Fleisch ist Klimakiller Nummer ein und sorgt durch eine intensive Lebensmittelverwendung in der Massentierhaltung für eine Verschärfung der Lebensmittelverteilung auf dieser Welt. Weil immer mehr Menschen beim Kauf ihrer Lebensmittel mit den Käufer*innen von Futtermitteln konkurrieren müssen, wächst die Anzahl der Menschen, die Hunger leiden. Wir haben lange überlegt, was wir als Verband dagegen tun können und schon vor zwei Jahren einen vegetarischen Tag eingeführt. Dies ist schon einmal ein guter Anfang, um den eigenen Fleischkonsum zu überdenken. Besser für die Umwelt und den eigenen Körper wäre es deutlich weniger Fleisch zu essen und auf die Herkunft des Fleisches zu achten. Dabei achten wir natürlich auf gesundheitliche und ernährungsphysiologische Aspekte. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist dabei unsere Bezugsnorm³ und empfiehlt beim Konsum von Fleisch, Milch und Eiern Maß zu halten. Sie betont, dass eine vollwertige Mahlzeit auch ohne Fleisch auskommen kann. Dies widerspricht also nicht unserem Ziel den Konsum Tierprodukten verändern. von zu Ziel ist es, dass alle Kinder und Jugendliche auf unseren Veranstaltungen satt und ausgewogen ernährt werden. Niemand soll Hunger leiden oder sich unwohl fühlen. Gleichzeitig möchten wir unseren Konsum verbessern und die größte Möglichkeit bietet

_

 $^{3\ \}underline{\text{http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/}$

sich auf unseren Veranstaltungen beim Essen. Unsere Ernährung hat Einfluss auf andere Menschen und diesem Einfluss möchten wir uns bewusst werden und im Sinne der Nächstenliebe anders gestalten. Fleischgenuss ist ein Privileg, dass nicht jeder der Erde hat, umso wichtiger ist, dass wir sensibel verantwortungsbewusst damit umgehen. Billiges und umweltschädlich produziertes Fleisch ist im Sinne der Menschlichkeit und im Sinne der Umwelt nicht vertretbar. Aus diesen Gründen reduzieren wir die Fleischmenge etwas und konsumieren dafür etwas teureres ökologisch produziertes Fleisch. Für die Menschen und die Umwelt.

Sollten Sie neugierig geworden sein und weitere Fragen an unser Jahresthema haben oder Ideen suchen, wie das Thema umgesetzt werden kann, dann schauen Sie doch in unseren Jahresthema-Blog unter: http://jahresthema.blogspot.de

5.2. Kochen und strategischer Konsum - Die nachhaltige Küche

Ein erster Ansatz ist, dass gut überlegt werden muss, was wichtiger ist, um von einer guten Freizeit zu sprechen. Benötigt es dann alles Erdenkliche oder ist es möglich Dinge wegzulassen, die vielleicht bei der letzten Freizeit dabei waren, aber nach bestimmten Kriterien nicht mehr "angemessen" sind.

Die Erfahrung zeigt, dass gerade Kinder offen für neues sind und sich über Essen dann freuen, wenn es lecker und gut ist, die Zutaten sind ihnen oft egal. Selbst Gemüse wird, wenn es lecker zubereitet ist, von ihnen aufgenommen. Auch ein neues Rezept kann, wenn es entsprechend ansprechend ausgegeben wird, von den Kindern sehr gut aufgenommen werden, deshalb gilt es zuversichtlich sein und selbstbewusst kochen.

Vielleicht hilft es auch sich bewusst zu machen, warum wir faire und ökologische Produkte verwenden wollen und dies auch den Teilis zu erklären. Als Christen*innen ist es uns wichtig, fast selbstverständlich diese Schöpfung zu bewahren, was über ökologische ⁴ Lebensmittel gut möglich ist, da diese nachhaltig ⁵ produziert werden. Außerdem gebietet uns das biblische Prinzip der Nächstenliebe Menschen, die für uns produzieren gerecht zu bezahlen, also so, dass sie auch ein gutes Leben führen können.

4 ökologisch heißt z.B. ohne Gentechnik und Kunstdünger

⁵ nachhaltig bedeutet unter ökologisch, ökonomischen und sozialen Aspekten, die generationenübergreifend ein Leben auf der Erde ermöglichen.

Es empfiehlt sich zu einem frühen Zeitpunkt der Freizeit einen Impuls zu machen, der das Thema aufgreift und zum Nachdenken und Diskutieren darüber einlädt.⁶

Frühstück

- Eier sind generell ein Problem, da hierfür stets zahlreiche Küken getötet werden, nämlich die männlichen, die nicht zum Eier legen taugen. Wenn es also das klassische Spiegelei oder Rührei zum Frühstück geben soll, dann sind Bio-Eier aus Freilandhaltung oder sogar vom Biobauern die beste Wahl, da sie garantieren, dass die lebenden Hühner zu einigermaßen guten Bedingungen gehalten werden.⁸
- Da es Bio-Eier fast nie als Vollei, sondern nur einzeln zu kaufen gibt, hier ein paar alternative Anregungen zum Frühstück: Süßer Cous-cous/-Salat oder Quinoa der klassische Obstsalat

Mittagessen

das Mittagessen als Klassiker unter den Speisen will wohl geplant sein und sorgt für große Kosten in der Freizeitenkalkulation. Enorm günstig und angemessen aufwendig kann mit regionalem Gemüse gekocht werden. In den Sommermonaten ist das relativ leicht, da das Angebot sehr groß ist. Im Winter ist es gut diesbezüglich vorausschauend zu planen. In der Mappe und auf dem Jahresthema-Blog gibt es Rezepte, die einerseits das Thema Nachhaltigkeit andererseits die Machbarkeit für die Küche in den Blick nehmen.

Abendessen

⁶ siehe Jahresthema/Impulse "Faires Frühstück", "Faire Ferien" oder "ethisch essen"

⁷ siehe Jahresthema/Impulse "Der Bruder soll leben"

⁸ in Hilders Hühnerhof

- zu viel tierische Eiweiße sind ungesund, alleine deshalb ist es sinnvoll ein bisschen mehr als Wurst, Käse und Butter auf den Tisch zu stellen. Ein weiterer Vorteil ist das durch eine Reduzierung einerseits Geld gespart wird und durch die Umstellung auf Bio-Wurst, Bio-Käse und Bio-Butter andererseits der Wert dieser Produkte anders wahrgenommen wird.
- um das Essen um Rohkost zu ergänzen bedarf es nicht viel. Möhren, Gurke, Paprika und Tomaten lassen sich gut aufschneiden und dazustellen. Im Winter sollte sich auf Möhren konzentriert werden, da diese noch bis in den Januar aus der Region erworben werden können. Paprika und Tomaten müssen vor in den Wintermonaten mit dem Flugzeug geliefert werden und sind deshalb in dieser Jahreszeit nicht besonders nachhaltig
- zur der Rohkost bietet sich Dip an. Außerdem gibt es zahlreiche Aufstriche, die auch in größeren Mengen nicht teuer sind. Sogar Aldi bietet diese an, aber auch tegut, dm, REWE. Besonders beliebt bei Kindern ist Tomate-Basilikum und Mango-Curry. Aber auch andere werden gerne probiert und schmecken, wenn Mensch sich daran traut.
- sollte es etwas Besonderes zum Abendessen geben, dann gibt es zwei Rezepte für leckere Guacamole und Hummus.

Die Ansprachen

Eine Ansprache vor dem Essen wirkt generell wahre Wunder. So macht es Sinn unterschiedliche Dinge zu erklären, z.B. dass es schön wäre, wenn alle ein Brötchen bekämen und nicht eine Person zwei usw. Auf diese Art und Weise ist es auch möglich zu sagen, was es zum Essen gibt, aus welchen Zutaten das Essen besteht, warum diese gesund sind oder wo diese herkommen und warum sie nachhaltig sind. Gerade bei einem neuen unbekannten Gericht kann es gut sein zu sagen was es ist und wie es gegessen werden sollte. Um die Ansprache zu beenden kann erklärt werden, dass das diesjährige Jahresthema Schöpfung ist und dass wir uns bemühen die Schöpfung zu retten und deshalb beim Konsum und beim Essen darauf schauen möchten, was gut ist. Im Anschluss kann ein Gebet zum Essen gesprochen und für das Essen gedankt werden.

5.3. Nachhaltige Rezepte

Eine ausführlichere Liste findet sich unter http://jahresthema.blogspot.de
Hier nur ein paar Ideen:

Frühstück:

Warmer Quinoa mit Früchten für 4 Personen

Dafür nehmt ihr ca.

1/2 Tasse Quinoa

1/2 Tasse Wasser

1/2 Pflanzenmilch (z.B. Soja, Hafer, Reis, Dinkel)

Zimt und Zucker

Obst nach Wahl (z.B. Apfel, Bananen)

- 1. Quinoa mit Wasser und Pflanzenmilch zum Kochen bringen ca. 15min, bis die Flüssigkeit eingezogen ist oder der Quinoa gar.
- 2. Mit Zimt und Zucker abschmecken
- 3. Früchte dazu

Ihr könnt außerdem mit Vanille oder mit Nüssen verfeinern, worauf ihr eben Lust habt.

Mittagessen:

Ingwer-Kokos-Tomatensuppe für 4 Personen

50 g Ingwer (geschält)

1-2 Zwiebeln

3-4 Zehen Knoblauch

400 ml Kokosmilch (Dose)

800 g geschälte Tomaten (Dose) oder passierte Tomaten, was da ist

250 ml Wasser

2-3 El Rapsöl (oder anderes Öl)

Salz, schwarzer Pfeffer

- 1. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer schälen, grob würfeln und im Öl anbraten.
- 2. Kokosöl, Tomaten und Wasser dazugeben, einmal aufkochen lassen und pürieren.
- 3. ca. 10 min köcheln lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Sellerieschnitzel für 6 Personen

Eine Sellerieknolle

Mehl

Wasser

Paniermehl

Tomatenmark

Salz, Pfeffer

Paprikagewürz (oder einen anderen Geschmack)

Bratöl also Sonnenblumen oder Raps (viel Öl)

- 1. Sellerie in dünne Scheiben schneiden und die einzelnen Schnitzel nicht zu groß scheiden. Ungefähr 5x5cm.
- 2. Aus Mehl, Wasser und Tomatenmark eine zähflüssige Masse anrühren und diese mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- 3. Die Selleriestücke zuerst in der zähen Masse wenden und dann im Paniermehl
- 4. Mit ausreichend Öl anbraten. (Je nach Pfanne, bei Edelstahl müsst ihr fas frittieren, da die Panade sehr schnell dunkel wird, also traut euch viel Öl zu nehmen)

Das Rezept hat auch wunderbar mit Tofu funktioniert. Da dieser etwas feuchter ist, ist das panieren sogar ein bisschen leichter.

Rotkraut-Möhren-Salat: ein Kopf Rotkraut Möhren nach Bedarf oder Lust Essig, ÖL Pfeffer, Salz

Rotkraut schneiden, Möhren raspeln, Essig und Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn ihr Lust auf mehr Zutaten habt, dann könnt ihr auch noch eine kleingeschnittene Zwiebel dazu geben oder Sonnenblumenkerne.

Abendessen

Guacamole
Diese besteht aus:
Avocado
1-2 Tomaten
eine halbe oder ganze Zwiebel
eine Knoblauchzehe
Öl, Salz, Pfeffer
Zitrone

- 1. Avocado aufschneiden, mit einem Löffel aushöhlen und mit einer Gabel zu Brei drücken.
- 2. Zwiebel, Knoblauch und Tomaten klein schneiden
- 3. Avocado, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten zusammengeben und vermengen, den Saft einer halben Zitrone dazu
- 4. Öl dazugeben und vermengen, sodass eine schöne Creme entsteht
- 5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

und Hummus
Dieser wird gemacht aus:
Kichererbsen (500g)
1 Zwiebel
Knoblauch
Olivenöl
Koriander
Salz, Pfeffer

- 1. Wenn die Kichererbsen nicht aus der Dose oder dem Glas sind, dann müssen sie ca.
- 24 Stunden in Wasser eingeweicht werden. Gegebenenfalls Wasser wechseln.
- 2. Kichererbsen ca. 1-2 Stunden köcheln.
- 3. Zwiebel und Knoblauch schneiden
- 4. Kichererbsen pürieren und mit Olivenöl zu einer Creme verrühren
- 5. Knoblauch, Zwiebeln, Koriander, wenn frisch, hacken ansonsten nur dazugeben
- 6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Humus kann in vielfältiger Art und Weise im Rezept verändert werden. Falls ihr keine Lust auf Koriander habt, dann ersetzt diesen durch Petersilie, Schittlauch, getrocknete Tomaten. Es gibt auch eine Variante mit Kukuma. Ihr könnt also ein bisschen ausprobieren.