

Mit Genuss

und Verantwortung

Praxisbeispiele
zu nachhaltiger
Ernährungsbildung
im Kreisjugendring
München-Land

Anke Schleußer
Mareike Goetz (Hrsg.)



Naturerlebniszentrum
Jugendherberge
Jugendbildungsstätte



KREISJUGENDRING
MÜNCHEN - LAND

Vorwort

Der Kreisjugendring München-Land (KJR) vertritt die Interessen der Kinder und Jugendlichen im Landkreis München. Als eine der größten Arbeitsgemeinschaften der Jugendverbände in Bayern übernimmt er mit ca. 360 hauptamtlichen Kolleg_innen und mehreren hundert Ehrenamtlichen rund 90 % der Jugendhilfeaufgaben im Landkreis München.



Partizipation und Nachhaltigkeit sind im Leitbild des Kreisjugendrings genauso verankert wie Gerechtigkeit, Gesundheit und Inklusion. Die Umweltbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung ist schon lange ein wichtiger Schwerpunkt im KJR München-Land, der seit 1992 vorwiegend durch das Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck kreativ und professionell in die Praxis mit Kindern, Jugendlichen sowie ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter_innen der Jugendarbeit umgesetzt wird.

Mit dem zweijährigen Projekt „Was nährt uns?“ (2012 – 2013) ist es dem Naturerlebniszentrum gelungen, die Bildung für nachhaltige Entwicklung innerhalb des Kreisjugendrings stärker in die Breite zu tragen als bisher. Die Partizipation vieler an einer zeitgemäßen und zielgruppenorientierten Nachhaltigkeitsbildung mit den Schwerpunkten Ernährung und Energiewende im Jahr 2012 ist ein Gewinn für alle im Kreisjugendring und gipfelte in der Herbstvollversammlung 2012.

Viele haben sich durch die gesetzten Impulse auf den Weg gemacht und die Ernährungsbildung im Sinne von Gesundheit, Partizipation und Nachhaltigkeit sehr engagiert und kreativ in ihre Arbeitsfelder integriert. Diese Broschüre zeigt welche Vielfalt dabei möglich ist! Herzlichen Dank an alle Akteur_innen aus der Jugendarbeit, Autor_innen, Fotograf_innen, Korrekturleser_innen und Ideengeber_innen für ihr Engagement und ihre konstruktive Zusammenarbeit.

Möge diese Broschüre

- Motivation und Inspiration für eigene Projekte bieten
- konkrete Anregungen für die Umsetzung im Alltag geben
- Möglichkeiten aufzeigen, Ansprechpartner_innen für eigene Projekte zu finden
- zur Verankerung von nachhaltiger Ernährung in der Bildungsarbeit beitragen
- und zu einer genuss- und verantwortungsvollen Transformation in eine nachhaltige Gesellschaft beitragen.

Viel Freude und Erfolg beim Ausprobieren, Nachkochen, Kontakte knüpfen und Projektkooperationen schmieden!

Jan Museler
Vorsitzender

Inhalt

Nachhaltige Ernährungsbildung im Kreisjugendring München-Land		
Ein ausgezeichnetes Dekadeprojekt	4	
Grundlagen nachhaltiger Ernährung	6	
		Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen
		11
		Food, Fit and Fun
		Gemeinsam Kochen im Jugendzentrum
		12
		Gesundes Essen mit allen Sinnen erleben
		Projekttag für junge Menschen mit und ohne
		Behinderung
		13
		Nachhaltigkeit eingepflanzt
		Kräuterpflanzen und Gemüse auf der Fensterbank
		16
		Es gibt nichts Süßes, außer man tut es
		Backaktion im Jugendhaus
		18
		Heute mal ohne Tier
		Vegan kochen mit Mädchen
		19
		Weltdorf der Teenies
		Vegetarische EineWeltKüche im Ferienlager
		20
		Salbei und Wildbiene
		Ein Schulgartenprojekt zu Ernährung und Biodiversität
		22
		Vom Korn zum Brot
		Mit Kindern säen, ernten und backen
		24
		Wildkräuter-Smoothies und Wegerichsuppe
		Zeltlager im Naturgarten
		25
		Glückliche Schweine, Sensenmähen und Bio-Kaiserschmarrn
		Zu Besuch auf dem Biohof
		26
		Die Rettung der Vielfalt der Lebensbohnen
		Eine Spielgeschichte
		29
		Bauen und Backen
		Vom einfachen Lehmbackofen zum Steinbackofen auf Rädern
		32
		Lila Karotten und blaue Bohnen
		Unbekannte Vielfalt im Selbstversorgergarten
		33
		Bio, fair und frisch
		Selber kochen im Schulklassenprogramm
		34
		Herzliche Einladung zum EAT-IN
		Schüler_innen kochen auf dem Pullacher Kirchplatz
		36

Bioapfel 2.0			
Ein Medienprojekt für Jugendliche	41	Einrichtungen verändern und vernetzen	65
Klimaplanspiel Welternährung		Vernetzen und gemeinsam bestellen	
Einen Tag Politiker_in sein	42	Umstellung auf ein gesünderes und nachhaltigeres Konzept	66
Demokratie in der Küche		„Was nährt uns?“	
Politische Bildung im Selbstversorgerhaus	45	Erntefest im Naturerlebniszentrum	68
Klima isst mit!		Jugendarbeit, die schmeckt	
Ein interaktiver Stadtrundgang mit Gymnasiasten	46	KJR-Vollversammlung und Jugendleiterfest 2012	70
Wegwerfgesellschaft		Nachhaltige Esskultur in bayerischen Tagungshäusern	
Warum essen wir unser Essen nicht?	48	Umstellungsprozess des Bildungszentrums Burg Schwaneeck	74
Schulungen für Multiplikator_innen	49	Von Karotten und Fairer Schokolade	
Gschieß essen – mit Genuss und Verantwortung		Aktionen für Gäste der Jugendherberge	76
Startimpulse im KJR geben	50	Klima ISST gesund	
Lecker und gesund		Mitmachfest auf der Burg Schwaneeck	78
Fortbildung Kochen mit Gruppen	53	Markt der Möglichkeiten	
Hobokocher, Räuchertopf und Sonnenkochkiste		Infostände auf Tagungen	80
Outdoorküche bei Ferienfahrten	56	Wo kommt unser Mittagessen her?	
Brennnesselchips und Wildnistee		Lebensmittellandkarte im Speisesaal	81
Wildkräuterküche mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen	58	Bayern schmeckt.	
Bio, regional und fair im Klassenzimmer		Ein Kooperationsprojekt im Wertebündnis Bayern	82
Hintergründe und Praxis für die Grundschule	60	Würzige Wege zu mehr Nachhaltigkeit	
Gsund samma		Bio-Produkte in der Offenen Jugendarbeit	84
Aktionstag für Mitarbeiter_innen	62	Impressum	85
Erst Wanderstiefel, dann Kochlöffel			
Selbstversorgung im erlebnispädagogischen Wochenseminar	63		
BIG-Portionen			
Kochworkshop mit Jugendleiter_innen	64		

Nachhaltige Ernährungsbildung im KJR

Ein ausgezeichnetes Dekadeprojekt

Das UN-Dekade-Thema 2012 „Ernährung“ war für das Naturerlebniszentrum Burg Schwanegg Anlass für ein zweijähriges Modellprojekt im Landkreis München. Als anerkannte Umweltstation und Träger des Qualitätssiegels „Umweltbildung.Bayern“ haben wir uns 2012 aktiv und kreativ an der Bayerischen Kampagne 2012 „Gscheit essen – mit Genuss und Verantwortung“ der Umweltbildungsakteure und des Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit beteiligt. Um die angestoßenen Prozesse nachhaltig im KJR München-Land zu verankern und die vielen kreativen Ansätze über das Projekt hinaus in die Breite zu tragen, wurde das Projekt für zwei Jahre konzipiert und die Dokumentation guter Praxisbeispiele in einer Broschüre mit eingeplant. Das zweijährige Projekt „Was nährt uns?“ wurde von der Deutschen UNESCO-Kommission als offizielles Projekt der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ ausgezeichnet.

Diese Broschüre möchte als Beschreibung guter Beispiele aus zwei Jahren Projektarbeit Impulsgeber sein für viele weitere Aktivitäten der nachhaltigen Ernährungsbildung in der Kinder- und Jugendarbeit. Unsere Projektarbeit war im beschriebenen Umfang nur dank der finanziellen Unterstützung aus den staatlichen Mitteln zur Förderung von Umweltstationen möglich.

Lernprozesse brauchen Zeit. Strukturen und Rahmenbedingungen zu *fair*-ändern setzt Lernprozesse vieler Beteiligten voraus. Wenn Projekte nicht nur kurzfristige Impulsgeber bleiben wollen und eine große Organisation wie der Kreisjugendring München-Land „Nachhaltigkeit“ ins Leitbild aufnimmt, ist es von zentraler Bedeutung, dass auch die Rahmenbedingungen sich dahin entwickeln, Nachhaltigkeit vorzuleben und in allen Bereichen zu ermöglichen und zu fördern.

Dafür braucht es parallele Tätigkeiten auf drei Ebenen:

Mit Kindern und Jugendlichen werden an verschiedenen Lernorten wie Schule, Nachmittagsbetreuung, Freizeit und Ferien, kleine und große Aktivitäten durchgeführt und die gelungenen Projekte dokumentiert. Diese können als „models of good practice“ andere motivieren, sie nachzumachen.

Schulungen von Multiplikator_innen, ehrenamtlichen Jugendleiter_innen wie hauptamtlichen Pädagog_innen, Lehramtsanwärter_innen wie Student_innen der sozialen Arbeit sind Voraussetzung für eine größere Breitenwirkung.

Vernetzungen vieler verschiedener Menschen mit unterschiedlichen Aufgaben sowie gute Kooperationen sind ein Schlüssel für langfristige Veränderungen von Strukturen, Rahmenbedingungen und Gewohnheiten. Dazu ist es zentral, den Kern der Organisation, die Führungsebenen wie auch die Basis aller Kolleg_innen aus Bildung, Küche und Verwaltung zu informieren, sie miteinzubeziehen und von der Bedeutung nachhaltiger Ernährungsbildung zu überzeugen.



Unsere tägliche lebenssichernde Ernährung schien uns ein hervorragender Ansatzpunkt das Thema Nachhaltigkeit im KJR München-Land und in der Jugendarbeit auf den drei beschriebenen Ebenen neu zu bewegen. Wir konnten an das Anliegen der Gesundheitsförderung anknüpfen, das im KJR seit 2011 in den Fokus gerückt war. Die Aufforderung, an der Ausarbeitung einer Energievision mitzuwirken, erwies sich als weitere Chance, das Thema klimafreundliche Ernährung ins Bewusstsein zu holen und somit den Vorstand, die Vollversammlung und das jährliche Ehrenamtlichenfest auf das Thema zu fokussieren. Die „Bayerische Umweltbildungskampagne 2012“ hat wesentliche Impulse für neue Vernetzungen und Kooperationen gegeben, die heute noch weiterwirken.

Bildung für nachhaltige Entwicklung muss an Alltagserfahrungen anknüpfen und das tägliche Essen bietet sich dafür an. Verantwortung für die Zukunft kann bei der täglichen Ernährung mit Genuss gelernt und gelebt werden. Die für eine nachhaltige Entwicklung so wesentliche Suffizienz – Genügsamkeit und Zufriedensein – kann hier unmittelbar als Gewinn von Gesundheit, Lebenssinn und Lebensqualität erlebt werden. Jede_r kann als tägliche_r Konsument_in durch die Wahl der Lebensmittel ein Stück weit die Welt mit *fair*-ändern. Nachhaltige Lebensstile können einfach, genussvoll und für alle erschwinglich sein. Diese Erfahrung möchten wir Kindern, Jugendlichen und Multiplikator_innen ermöglichen.

Ziele einer nachhaltigen Ernährungsbildung sind, Ernährungskompetenz und Ernährungssouveränität bei Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Begleiter_innen zu fördern. Dazu gehören Bewusstseinsförderung wie der Dialog über Werte und die Förderung von Handlungskompetenz. Natürlich ist es wichtig, Wissen über die komplexen globalen Zusammenhänge zu erwerben, um



zu verstehen, wie unser tägliches Handeln beeinflusst wird und welche Auswirkungen unsere Konsum- und Ernährungstile hier in anderen Teilen der Welt haben können. Deshalb darf die Vermittlung von Grundlagenwissen zum Thema „Ernährung in Ernährungsprojekten“ wie auch in dieser Broschüre nicht fehlen. Dank an Thomas Ködelpeter von der Ökologischen Akademie Linden e.V., für die Überlassung seines Grundlagenbeitrags, den wir geringfügig ergänzt haben.

Erst wenn wir diese Zusammenhänge verstehen, die damit verbundenen Gefühle ernst nehmen und alternative Handlungsmöglichkeiten im Alltag erfolgreich erprobt haben, können wir aus innerer Einsicht und Überzeugung die Kraft entwickeln, langjährige Gewohnheiten wie z.B. einen überhöhten Fleischkonsum oder den Einkauf von liebevoll hergestellten Alltagsprodukten zu verändern – hin zu einer nachhaltigeren Esskultur.

Für Kinder und Jugendliche tragen wir eine besondere Verantwortung: sie sind vielerorts den Werbeverlockungen einer mächtigen globalen Nahrungsmittelindustrie ausgesetzt und orientieren sich gerne aus dem Bedürfnis heraus, dazu zu gehören am Mainstream. Wenn ihr Geschmack zudem durch billige Fertigprodukte in Tageseinrichtungen geprägt wurde, weil in Deutschland mehr als in europäischen Nachbarländern beim Essen gespart wird und Nahrungsmittel vor allem billig sein müssen, dann ist Ernährungsbildung eine wichtige Aufgabe. Diese kann uns allen nur durch regelmäßige Angebote auf vielen Ebenen gelingen: indem Kinder und Jugendliche durch eigene Anschauung und Erfahrung lernen, wie gesunde Lebensmittel naturgemäß erzeugt werden, sie das tägliche Einkaufen und Kochen frischer und hochwertiger Lebensmittel üben und indem wir uns dafür einsetzen, dass die täglichen Essensangebote in Schulen, Tagesstätten und Bildungseinrichtungen qualitativ deutlich verbessert werden.



Wir freuen uns, dass sich in den zwei Jahren so viele Kolleg_innen, ehren- und hauptamtlich in der Jugendarbeit Aktive, Kooperationspartner_innen aus Schulen, Verwaltung, Bürgerschaft und Wirtschaft für das gemeinsame Anliegen kreativ engagiert haben und möchten allen ganz herzlich für die gute Zusammenarbeit bei vielen Aktivitäten und Projekten danken, namentlich auch Katrin Müller-Flores, Elternzeitvertretung im Team des Naturerlebnis zentrums.

Viel Freude und Erfolg bei der Lektüre und beim Verwirklichen eigener Projekte wünschen

Anke Schlehofer und Mareike Goetz

Grundlagen nachhaltiger Ernährung

Im Rahmen der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (2005 – 2014) stellte die Deutsche UNESCO-Kommission das Jahr 2012 unter den Schwerpunkt „Nachhaltige Ernährung“. Und das aus gutem Grund: Ernährungsverhalten, landwirtschaftliche Produktion, Verarbeitung und der Handel mit Lebensmitteln wirken sich in besonderer Weise auf Gesundheit, soziale Gerechtigkeit, Klima und Ressourcenverbrauch aus.

Koerber et al. (2004) betrachten nachhaltige Ernährung in der Schnittmenge von vier Dimensionen nachhaltiger Entwicklung: Den klassischen drei Dimensionen nachhaltiger Entwicklung fügen Koerber et al. mit der „Gesundheitsverträglichkeit“ eine vierte Dimension hinzu. Koerber argumentiert, „Art und Menge unserer Nahrung haben erhebliche Einflüsse auf unseren eigenen Körper sowie auf die Natur, auf andere Menschen und auf die Situation der Beteiligten“ (2012, S. 17) und begründet damit eine eigenständige Dimension der Gesundheit. In der Ernährungsberatung und Ernährungswissenschaft werden leider häufig nur gesundheitliche Aspekte betrachtet.



Quelle: v. Koerber, Männle, Leitzmann (2004): Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. 11. Aufl., Stuttgart

Herausforderungen im Handlungsfeld „Nachhaltige Ernährung“

1. Ökologische Dimension

Ernährung und Klima

Allein rund 20 % aller in Deutschland ausgestoßenen Treibhausgase gehen auf das Konto der Ernährung. Splittet man den Sektor Ernährung auf in die Bereiche Verbraucheraktivitäten, Handel und Distribution, Verarbeitung sowie Landwirtschaft, dann entfallen knapp die Hälfte (44 %) der Treibhausgas-Emissionen aus der Ernährung auf die Produktion tierischer Lebensmittel, lediglich acht % auf die Produktion pflanzlicher Lebensmittel. Und das, obwohl nur etwa ein Drittel der Nahrungsenergie aus tierischen Quellen stammt.

Virtueller Wasserverbrauch

Vergleicht man den virtuellen Wasserverbrauch, also die für die Erzeugung und Verarbeitung eines Produkts benötigte Wassermenge eines Kilogramms Rindfleisch mit der vergleichbaren



Beitrag der Ernährung zum Treibhauseffekt in Deutschland (1991, in % der emittierten CO₂-Äquivalente pro Jahr innerhalb des Bereichs Landwirtschaft und Ernährung; dieser produziert insgesamt 260 Millionen t/Jahr, entsprechend ca. 20 % der gesamtgesellschaftlichen CO₂-Emissionen); (nach Enquete-Kommission „Schutz der Erdatmosphäre“, 1994, S. ii-iii, 165, z.T. eigene Weiterberechnungen, gerundet)
Quelle: v. Koerber/Kretschmer, 2005, S. 3

Menge Kartoffeln, fällt auf: für Rindfleisch sind 15.000 Liter erforderlich, für die Kartoffeln dagegen nur 260 Liter. Mehr zum virtuellen Wasser unter www.virtuelles-wasser.de

Flächenverbrauch unterschiedlicher Ernährungsstile

Stellt man die zur Erzeugung von 1000 kcal in Form von Rindfleisch (ca. 900 g) benötigte landwirtschaftliche Nutzfläche der erforderlichen Fläche für 1000 kcal in Form von Gemüse gegenüber, ergibt sich ein Verhältnis von 31,2 qm zu 1,7 qm (Peters, 2007, in: v. Koerber/Hohler 2012, S. 128). Global dient etwa ein Drittel der weltweit zur Verfügung stehenden Ackerflächen dem Anbau von Futtermitteln und steht so nicht mehr in ausreichendem Maße dem für die Ernährung der Weltbevölkerung benötigten Anbau von Getreide, Kartoffeln oder Hülsenfrüchten zur Verfügung.

Weltweit steigender Fleischverzehr

Ein Blick in die Geschichte und in Trends verdeutlicht die zunehmende Brisanz des Fleischkonsums: dieser steigt in den Industrieländern zwischen 1963 und 2003 von 78 auf 250 Millionen Tonnen pro Jahr. Etwa 90 kg Fleisch verzehrt jeder Deutsche pro Jahr, in den ärmsten Ländern stehen den Menschen nur neun kg pro Jahr zur Verfügung. Da sich die wachsenden Mittelschichten in den großen Schwellenländern wie China und Brasilien am westlichen Ernährungsstil orientieren, werden Treibhausgas-Emissionen, Wasserverbrauch und die Konkurrenz um die Ackerflächen die ökologische Krise und Ernährungsnöte in den ärmsten Ländern weiter drastisch zuspitzen.

Für Benedikt Haerlin (Wege aus der Hungerkrise, 2009, S. 25), deutscher Vertreter in der Erstellung des Weltagrarberichts, trägt nur eine drastische Reduzierung des Fleisch- und Milchverbrauchs



in den Industriestaaten und eine Begrenzung in den Schwellenländern zur Sicherung der Ernährung, der natürlichen Ressourcen und des Klimas bei.

Verlust von Biodiversität

Die industrialisierte Landwirtschaft baut immer weniger Hochleistungssorten in immer größeren Monokulturen an. Der Einsatz von Pestiziden und Herbiziden vernichtet nicht nur die Bodenfruchtbarkeit sondern auch die regionale Artenvielfalt an wilden einheimischen Pflanzen und Tieren. Eine große Gefahr von Monokulturen ist die evolutionsbedingte Entstehung giftresistenter Insekten, die dann in kürzester Zeit riesige Ernten vernichten können. Weltweit werden immer weniger Sorten gehandelt. Fünf Grundnahrungsmittel (Mais, Weizen, Kartoffeln, Soja und Reis) dominieren den Nahrungsmittelhandel mit einer „Vielfalt“ von Convenience-Produkten mit geringem gesundheitlichem Wert. Allein durch EU-Verordnungen wurde der Handel von rund 30.000 alten Obst- und Gemüsesorten offiziell eingestellt. Das sind unwiederbringliche Verluste für Gesundheit, regionale Ess-Kulturen und für unsere Zukunft. Denn unser Überlebenspotential zur Anpassung an den Klimawandel liegt in der Arten- und Sortenvielfalt sowie im regionalen traditionellen bäuerlichen Wissen. „Lokale Vielfalt ist die beste Klimaversicherung“ (Haerlin, B., 2009, S. 27).

Grüne Gentechnik

Eine umstrittene Technik stellt die grüne Gentechnik dar. Gentechnisch veränderte Organismen (GVO), die in der Landwirtschaft eingesetzt wurden mit dem Versprechen durch Ertragssteigerungen den Hunger in der Welt zu lindern, führten vielfach zum Gegenteil. Die GMO benötigen sogar vielfach noch mehr giftige Pestizide als konventionelle Monokulturen. Sie potenzieren das Prinzip Monokultur ohne ausreichende Sicherheitsforschung über langfristige Umwelt- und Gesundheitsrisiken. Es gibt Berichte über schwere gesundheitliche Schäden und Neugeborenen-Missbildungen aus den Hauptanbaugebieten in Südamerika. Eine weitere Zukunftsgefahr stellen die wachsende Abhängigkeiten vieler Kleinbauern von nicht vermehrbarem Hybrid-Saatgut dar: „Probleme, die sich aus der Privatisierung und Patentierung von Wissen und Saatgut ergeben, sind in der Gentechnik besonders gravierend und der Grad ihrer Monopolisierung in den Händen weniger multinationaler Unternehmen beispiellos“ (Haerlin, B., 2009, S. 30). Die GMO verändern unumkehrbar und mit unkontrollierbaren Folgen gewachsene Ökosysteme und die gesamte Nahrungskette. Siehe auch die Filme „Mit Gift und Genen“ sowie „Der achte Schöpfungstag“.

Schädliche Verpackungen

Mit der Nahrung gelangen nicht nur Reste schädlicher Pestizide und Herbizide sowie Wachstumshormone in unser Blut, sondern auch giftige Stoffe aus Verpackungen wie Metalle oder schädliche und nicht abbaubare künstliche chemische Verbindungen aus Kunststoffverpackungen. Krebs und Unfruchtbarkeit sind inzwischen nachgewiesene Folgen mancher häufig verwendeter Kunst-

stoffbestandteile. Berge von Verpackungsmüll führen zudem zu langlebigen Giftstoffen im Grundwasser oder in der Atemluft durch die Müllverbrennung. Siehe auch den Film „plastic planet“.

2. Wirtschaftliche Dimension

Den Ernährungsbereich, Deutschlands drittgrößter Wirtschaftssektor, charakterisiert (laut v. Koerber/Kretschmer, 2007, S. 177)

- ein ruinöser Preiskampf, in dem die industrialisierte Landwirtschaft, große Verarbeitungsbetriebe und Handlungsstrukturen mittlere und kleinere Betriebe zur Aufgabe zwingt
- Lebensmittelpreise, die die sozialen und ökologischen Folgen ausblenden und somit keine ehrlichen Preise wiedergeben
- hohe gesundheitliche Folgekosten: ernährungsbedingte Krankheiten machen rund ein Drittel der Kosten des Gesundheitswesens aus.

Ein Blick auf die globalisierte Welt zeigt uns, wie eng wirtschaftliche Interessen, Macht, soziale Ungerechtigkeit, landwirtschaftliche Produktion, Lebensstile und Ernährungsweisen miteinander verflochten sind. Zehn Großkonzerne kontrollieren 85 % der weltweiten Nahrungsmittel.

Ernährungs-Souveränität contra globalen Agrarhandel

Die „terms of trade“, die „Regeln des globalen Weltmarktes“, und das Agieren der Welthandelsorganisation WTO führten nicht nur zur Steigerung und Liberalisierung des internationalen Handels sondern auch zum Abbau von Zöllen und Handelsbeschränkungen in vielen Ländern, vor allem den sogenannten Entwicklungsländern. Ein Ergebnis dieser Entwicklung: Die Kleinbauern aus den Ländern der Dritten Welt zogen mit ihren Produkten gegen die global agierenden Agrarmultis stets den Kürzeren und verarmten. Mit der „Ernährungs-Souveränität“ greift der Weltagrarbericht nun ein von der internationalen Kleinbauernorganisation „Via Campesina“ entwickeltes Konzept auf, das auf dem „Recht der Menschen und souveränen Staaten beruht, auf demokratische Weise ihre eigenen Agrar- und Ernährungspolitiken zu bestimmen“ (Haerlin, B., 2009, S. 15).

Tank statt Teller

Biotreibstoffe sollen in den Industrieländern die ausgehenden fossilen Brennstoffe ersetzen.

Produkte wie Mais, Zuckerrohr, Ölpalmen und Sojabohnen kommen nicht mehr auf den Teller sondern in zunehmendem Maße als Agrartreibstoffe in den Tank. In erschreckendem Maße werden Regenwälder großflächig abgeholzt, Kleinbauern von ihren Feldern vertrieben und es entstehen riesige industrialisierte landwirtschaftliche Monokulturen mit zumeist gentechnisch veränderten Hochleistungspflanzen.

Land Grabbing

Unter „Land Grabbing“, „Landraub“, versteht man die Veräußerung landwirtschaftlicher Nutzflächen an Finanzinvestoren, transnationale Konzerne und Regierungen anderer Staaten, wie China



aber auch Länder der EU. Die Folgen sind verheerend, vor allem in Afrika: Landkonflikte verschärfen sich, Kleinbauern, Fischer und Nomaden werden verdrängt und vertrieben, Hunger und Unterernährung werden nicht beseitigt sondern verstärken sich und die Ernährungssicherheit ganzer Staaten ist bedroht.

Spekulationen auf Nahrungsmittel

Getreide und Sojabohnen sind seit 2007 Objekt von Spekulanten. Banken und Fondsgesellschaften suchten in Folge zusammenbrechender Immobilien und Kreditmärkte neue Anlagemöglichkeiten im Handel mit Agrarrohstoffen. Die Weizenpreise stiegen allein von 2007 auf 2008 um 32 %, 2010 stiegen sie nochmals massiv an. In einigen Ländern, wie in Ägypten, führte diese Verteuerung zu Hungeraufständen.

3. Soziale Dimension

Armut und Lebensmittelüberproduktion

Die ärmsten 20 % der Weltbevölkerung verfügen nur über 1,4 % des Welteinkommens, die reichsten 20 % dagegen über 83 %. Den in absoluter Armut lebenden 1,2 Mrd. Menschen stehen weniger als 1 US Dollar pro Person und Tag zur Verfügung. Sie sind zu arm, um sich die durchaus vorhandenen Lebensmittel zu kaufen. Armut, fehlende Bildung und Unterernährung bilden einen Teufelskreis. Während die Länder des Südens ihre wertvollen Rohstoffe in den reichen Norden exportieren und die Flächen für den Anbau der „wertvolleren“ Export-Produkte wie Futtermittel, Südfrüchte, Kaffee, Kakao, Tabak, Tee, Baumwolle, Soja oder Blumen ständig ausweiten, fehlen ihnen andererseits die für eine ausreichende Ernährung der heimischen Bevölkerung erforderlichen Anbauflächen für die Produktion pflanzlicher Lebensmittel. Verschärft wird diese Situation durch die Lebensmittelüberproduktion in der EU. Exportsubventionen fördern die Überproduktion und den Export. In den Ländern des Südens führen diese Importe zu einer Verdrängung heimisch produzierter Lebensmittel, wie man beispielhaft am Export überschüssiger EU-Hähnchen und Hühnerhälften in die zentralafrikanischen Länder sehen kann. Billige EU-Hähnchen zerstörten z.B. in Kamerun die kleinteilige einheimische Geflügelwirtschaft und führten zur Verarmung von 100.000 Kleinbauern.

Das Welternährungsproblem liegt nicht in einer zu geringen Menge produzierter Lebensmittel (die laut Studien für zehn bis zwölf Milliarden Menschen reichen würde), sondern in deren ungerechter Verteilung. Die industrialisierten Länder nehmen sich durch ihren überhöhten Fleischverzehr von den insgesamt produzierten Lebensmitteln mehr als ihnen nach Aspekten der Gerechtigkeit zusteht (v. Koerber/Kretschmer, 2007, S. 180).

Vernichtung von Lebensmitteln

Stefan Kreutzberger und Valentin Thurn zeigen in ihrem Film „Taste The Waste“ (2010), dass weltweit rund ein Drittel der produzierten Lebensmittel aus unterschiedlichen Gründen vernichtet

werden: auf dem Acker, weil die Produkte z.B. nicht EU-Normen entsprechen; in den Supermärkten, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum in absehbarer Zeit erreicht wird oder Brot, Obst und Gemüse immer super frisch sein müssen; beim Verbraucher, wenn große Anteile als Essensreste oder ungenutzt wegen abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdatums in der Tonne landen. Das Ineinandergreifen von industrieller Lebensmittel(über)produktion, Einkaufs- und Verkaufspolitik der Supermarktketten und Konsumentenverhalten führt dazu, dass allein in den Industriestaaten pro Jahr 222 Millionen Tonnen Lebensmittel auf dem Müll landen. „Würden wir (die Industriegesellschaften) weniger wegwerfen, fielen die Weltmarktpreise und es stünde genug für die Hungrigen der Welt zur Verfügung“, heißt es im Klappentext des zum Film erschienen Buches „Die Essensvernichter“.

4. Gesundheitliche Dimension

Die großen Nahrungsmittelkonzerne haben kein Interesse an der Gesundheit der Verbraucher, ihr Hauptziel ist die Rendite und langfristig die globale Macht über den gesamten Nahrungssektor. Manche große Pharmakonzerne verdienen gleichzeitig an ungesunden Nahrungsmitteln wie an schädlichen Medikamenten. Wir können dem Teufelskreis der krankmachenden Nahrungsmittelindustrie nur entkommen, wenn wir die Verantwortung für unsere Gesundheit und unsere Ernährung selbst übernehmen. Wir haben als Verbraucher_innen eine größere Macht, als wir vermuten. Und auch wer über wenig finanzielle Mittel verfügt, kann sich mit etwas mehr Aufwand und Kreativität gesund ernähren, wenn ihm das wichtig ist. Schulen und Einrichtungen der Jugendarbeit haben eine besondere Verantwortung gerade auch benachteiligten Kindern und Jugendlichen Wissen und Zugang zu frischen und gesunden Lebensmitteln zu ermöglichen.

Grundsätze einer gesunden und nachhaltigen Ernährung

Ein nachhaltiger Ernährungsstil ist ein wichtiger Schlüssel für eine Agrar-, Ernährungs- und Konsumwende. Karl von Koerber (2012, S. 126 ff.) formuliert sieben Grundsätze eines nachhaltigen und gesunden Ernährungsstils:

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel – geringerer Verzehr von Fleisch und Wurstwaren

Pflanzliche Lebensmittel enthalten reichlich lebensnotwendige Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralien, eine überwiegend pflanzliche Ernährungsweise beugt ernährungsabhängigen Erkrankungen vor (wie Übergewicht, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Bei tierischen Lebensmitteln gilt es, auf gute Qualität zu achten. Wert gelegt werden sollte auf artgerechte bzw. ökologische Tierhaltung und Fütterung, denn alle Schadstoffe werden in tierischen Produkten, die am Ende der Nahrungskette stehen, angereichert.



2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel

Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft sind allein schon wegen des Verzichtes auf synthetische Düngemittel, Pestizide und Herbizide gesünder als Erzeugnisse aus konventionellem Anbau. Beim ökologischen Landbau wird durch den weitgehend regionalen Kreislauf wesentlich weniger Energie benötigt und die Treibhausgas-Emissionen sind zusätzlich durch fruchtbarere Böden, den Verzicht auf Mineraldünger und die geringere Dichte an Tieren deutlich geringer als im konventionellen Landbau. Der ökologische Landbau verzichtet auf Gentechnik und auf Futtermittelimporte aus Entwicklungsländern. Er erhält die Vielfalt robuster einheimischer Sorten und sichert Existenzen und Arbeitsplätze, vor allem in der Region.

3. Regionale und saisonale Produkte

Für regionale und saisonale Lebensmittel spricht eine Reihe von Argumenten:

- kürzere Transportwege verbrauchen weniger Energie und belasten die Umwelt weniger stark als lange Transportwege
- Produkte aus der Region stärken mittlere und kleinere Betriebe, sichern Arbeitsplätze vor Ort und tragen zur Kooperation von Verarbeitern, Händlern und Verbrauchern bei
- überschaubare, regionale Strukturen schaffen bei allen Beteiligten Transparenz und Vertrauen
- regionales Obst und Gemüse ist ausgereift und schmackhafter.

Ein Saisonkalender kann wertvolle Hilfe bei der Auswahl des richtigen Obstes und Gemüses leisten (siehe www.verbraucherzentrale.de oder www.aid.de)

4. Gering oder mäßig verarbeitete Lebensmittel

Stark verarbeitete Lebensmittel enthalten oft viel Fett, Zucker und Salz und Nahrungsenergie. Gering oder mäßig verarbeitete Lebensmittel enthalten dagegen mehr lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Stärker verarbeitete Lebensmittel verbrauchen mehr Energie und verursachen mehr Treibhausgase. Einkaufen, Kochen und gemeinsam Essen ist ein sinnliches, genussorientiertes Erlebnis, das die Wertschätzung gegenüber den Lebensmitteln und den Menschen stärkt.

5. Umweltverträglich verpackte Produkte

Knapp die Hälfte unseres Hausmüllaufkommens stammt aus Lebensmittelverpackungen. Gesundheitlich empfehlenswerte Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Kartoffeln können auch unverpackt bzw. gering verpackt gehandelt werden. Mit einem veränderten Konsumverhalten kann Verpackungsmüll vermindert und der Rohstoff- und Energieverbrauch reduziert werden.

6. Fair gehandelte Lebensmittel

Die niedrigen Lebensmittelpreise geben nicht die wahren Produktionskosten wieder. Viele Landwirte (z.B. die Milchbauern), Verarbeiter und Händler können durch die sinkenden Erlöse nicht kostendeckend arbeiten. Faire Erzeugerpreise für heimische Produkte unterstützen kleinere und mittlere Betriebe und helfen zugleich, die kleinbäuerlich geprägte Kulturlandschaften zu erhalten. Fair gehandelte Produkte aus Entwicklungsländern kommen meist den demokratisch organisierten Bauern-Genossenschaften zugute, die über die Verwendung des Mehreinkommens selbst entscheiden können.

7. Genussvolle und bekömmliche Speisen

Genuss, Spaß und Lebensfreude gehören auch beim Essen dazu. Aber Genuss braucht Zeit: Zeit für die Zubereitung, beim Essen und Trinken. Genuss, so Carlo Petrini, der Gründer der Slow-Food-Bewegung, besteht aus Geschmack und Bildung.

Bildung für eine nachhaltige Ernährung

Mit der Problematik, wie es gelingen kann, in Schule und Gesellschaft die bisherige Ernährungspraxis zu thematisieren und eine nachhaltige Ernährung im Kontext des Leitbildes der nachhaltigen Entwicklung alltagstauglich und milieu-orientiert umzusetzen, beschäftigten sich das Forschungsprojekt „Ernährungswende“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) und das Projekt REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen) des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft (BMELV).

Das Wissen über gesunde Ernährung reicht nicht aus, um sich im Alltagshandeln nachhaltig zu ernähren. Erforderlich sind ein gesellschaftlicher Diskurs und Konsens über nachhaltige Ernährung und die Motivation, Bereitschaft und Kompetenzen der Konsument_innen zur Ernährungswende. Hier liegen die Herausforderungen und Aufgaben für eine Bildung für eine nachhaltige Ernährung. Mit der Zuwendung zum Ernährungs-Alltag gilt es, so Ulrike Eberle (2006, S. 184), die Motive der Konsument_innen zu verstehen: was sie essen, was und wo sie einkaufen, wie sie Mahlzeiten zubereiten, wo sie kochen und Ernährungskompetenzen erlernt haben. Auf der Folie dieses Wissens und des Verständnisses der Motive und Interessen kann Bildungsarbeit Möglichkeiten zum Austausch über den Ernährungs-Alltag von Familien, Jugendlichen und Erwachsenen und kreative Gelegenheiten zur Einübung in neue, nachhaltige Ernährungsstile entwickeln.

Der Erwerb von Kompetenzen im schulischen Kontext bildet den Kern des REVIS-Curriculums. In seiner Orientierung am essenden und handelnden Schüler verbindet das 2003 – 2005 entwickelte Reformkonzept die Ernährungs- und Verbraucherbildung mit



einem salutogenetisch orientierten Lernverständnis. REVIS integriert Kultur und Gesundheit in die Dimensionen nachhaltiger Entwicklung. Im Unterschied zur bisher gängigen Unterrichtspraxis in allen Bundesländern, die Ernährungs- und Verbraucherbildung punktuell und nicht handlungs- und kompetenzorientiert aufzugreifen, bündelt das übergreifende REVIS-Curriculum Bildungsziele, Kompetenzen, Lehrinhalte, Themen und didaktische Orientierung. Es ist schularten- und fächerübergreifend und bezieht in den Lernprozess die gesamte Schule, die Lehrer und Eltern, das Umfeld sowie unterstützende Dritte, wie Umweltbildungseinrichtungen, ein.

Literatur und Links

Klein, B.: Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?

AID Infodienst 2010. Bezug: <http://shop.aid.de/3659/was-hat-mein-essen-mit-dem-klima-zu-tun>

Arbeitskreis deutscher Bildungsstätten: Außerschulische Bildung Heft 1-2013: Politische und soziale Dimension von Ernährung. Bezug: <http://adb.de/node/239>

Eberle, U./Hayn D./Rehaag, R./Simshäuser, U.(Hrsg.): Ernährungs-wende. Eine Herausforderung für Politik, Unternehmen und Gesellschaft. Oekom-Verlag 2006

FIAN Fact Sheet 2010/1: Land Grabbing. Moderne Landnahme und das Recht auf Nahrung Bezug: http://www.afrique-europe-interact.net/files/deutsch_-_fian_fact_sheet2010-_landgrabbing_screen.pdf

Haerlin, B.: Wege aus der Hungerkrise. Die Erkenntnisse des Weltagraberberichtes und seine Vorschläge für eine Landwirtschaft von morgen. Zukunftsstiftung Landwirtschaft 2009. Bezug: www.zs-l.de; http://www.weltagraberbericht.de/downloads/Wege_aus_der_Hungerkrise_2.4MB.pdf

Kreutzberger, S./Thurn, V.: Die Essensvernichter. Warum die Hälfte aller Lebensmittel im Müll landet und wer dafür verantwortlich ist. Kiepenheuer & Witsch GmbH 2011

Brueggemann, I./Oepping, A./Schlegel-Matthies, K.: Ernährungs- und Verbraucherbildung im Unterricht. aid, REVIS 4. Auflage 2013. Bezug: <http://shop.aid.de/3925/Ernaehrungs-und-Verbraucherbildung-im-Unterricht>

Vereinigung Deutscher Gewässerschutz e.V.: Produktgalerie: Virtueller Wasserverbrauch ausgewählter Produkte. Bezug: <http://www.virtuelles-wasser.de/produktgalerie.html>

v. Koerber, K./Männle, T./Leitzmann, C.: Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. Haug im MVH 11. Aufl. 2004

v. Koerber, K./Hohler, H.: Nachhaltig genießen. Rezeptbuch für unsere Zukunft. Trias 2012

v. Koerber, K./Kretschmer, J.: Zukunftsfähige Ernährung. Gesundheits-, Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit im Lebensmittelbereich 2000. Bezug: www.bfeoe.de/hintergrund/ga-zukunft.shtml

www.evb-online.de

www.slowfood.de

Filme

We feed the world – Essen global. Wangenhofer, E., 2009

Leben außer Kontrolle. Verhaag, B./Kröber, G., 2004

Plastic Planet. Boote, W., 2010

Taste the waste. Thurn, V., 2011

Good food bad food – Anleitung für eine bessere Landwirtschaft. Serreau, C., 2011

Food, Inc. Was essen wir wirklich? Süddeutsche Zeitung Cinemathek 2010

Monsanto – Mit Gift und Genen. Robin, M., 2008

Unser täglich Brot. Geyrhalter, N., 2007

Hunger. Vetter, M./Steinberger, K., 2010

Menschen die die Welt verändern. Verhaag, B./Hopfstreite, S. Sonderedition

- Der Agrar Rebell – Permakultur in den Salzburger Alpen. Verhaag, B., 2001

- Der Bauer mit den Regenwürmern. Verhaag, B., 2007

- Der achte Schöpfungstag – Zivilcourage in Altötting. Verhaag, B., 2010

Dieser Grundlagenbeitrag wurde von Thomas Ködelpeter, Mitglied der Bayerischen Umweltbildungs-Kampagne 2012 „Gscheit essen – mit Genuss und Verantwortung“, für den 2012 veröffentlichten Leitfaden „Nachhaltige Ernährung – Handreichung zur schulischen und außerschulischen Bildungsarbeit“ (Herausgeber: Ökologische Akademie e.V.) geschrieben und uns freundlicherweise für diese Broschüre zur Verfügung gestellt. Geringfügigen Ergänzungen wurde zugestimmt.

Kontakt

Ökologische Akademie e.V.

Thomas Ködelpeter

Baiernrainer Weg 17, 83623 Dietramszell-Linden

Tel. 08027/1785

oekologische-akademie@gmx.de

www.oeko-akademie.de



Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen

Food, Fit and Fun

Gemeinsam Kochen im Jugendzentrum

Zielgruppe

Jugendliche ab 11 Jahren

Ziele und geförderte Kompetenzen

Ziel unseres Projektes ist es, den Jugendlichen, die zu uns in den Offenen Treff kommen, Wissen über den Zusammenhang von gesunder Ernährung und Gesundheit zu vermitteln. Weiterhin möchten wir den Stellenwert von gesunden Lebensmitteln bewusster machen. Wir möchten die Jugendlichen nicht mit dem „pädagogischen Zeigefinger“ an gesunde Ernährung heranführen, sondern durch den Spaß, den sie beim Kochen in der Gruppe und dem Entwickeln von Eigeninitiative haben.

Wir möchten die Jugendlichen darüber aufklären, woher die Produkte kommen, die sie konsumieren und woraus sie bestehen, welche Zusammenhänge sich aus unserem Essverhalten ergeben und welche Alternativen die Lebensmittelmärkte bieten.

Beschreibung

Kernangebot des Projektes ist ein wöchentlicher Kochtag im Jugendzentrum. Bei der Kochaktion dürfen immer drei Jugendliche kochen und anschließend kostenlos essen. Alle weiteren „Mitesser“ zahlen lediglich 1 Euro, um es taschengeldfreundlich für jeden und jede erschwinglich zu machen. Was gekocht wird, dürfen die Jugendlichen selbst entscheiden.

Neben dem gemeinsamen Kochen und Essen wurden im letzten Jahr weitere Aktionen angeboten, wie zum Beispiel eine Supermarkt-Rallye, ein Kochkurs für GrundschülerInnen, eine Fragebogenaktion zum Essverhalten, das Anlegen eines Hochbeetes und die Vorführung verschiedener Filme zum Thema Ernährung. Parallel dazu fand ein Hiphop-Tanzangebot für die Jugendlichen statt, um auch den Aspekt der Bewegung mit einfließen zu lassen.

Neben dem gemeinsamen Kochen und Backen haben wir auch versucht, unser tägliches Angebot an Lebensmitteln, wie Tiefkühlpizzen und Schokoriegeln, durch gesündere Alternativen zu erweitern. Wir haben verschiedene Müslisorten in unser Sortiment aufgenommen und bieten regionales Obst, Tee und Leitungswasser kostenlos an.

Um das Projekt in möglichst alle unsere Arbeitsbereiche einfließen zu lassen, haben wir auf unseren Veranstaltungen, wie zum Beispiel dem Streetballturnier, frische selbstgemachte Smoothies verkauft und Äpfel kostenlos angeboten.



Rahmenbedingungen

Unsere Kochaktionen finden nach wie vor einmal wöchentlich statt und dauern ca. 2 – 3 Stunden. Da diese im Offenen Treff stattfinden, benötigt es außer der Vorbereitung und dem Einkaufen kaum zusätzliche Zeitressourcen. Die zubereiteten Speisen werden zum Selbstkostenpreis verkauft. Das kostenlose Obst subventionieren wir durch den Verkauf der weniger gesunden Lebensmittel.

Lediglich für das Hochbeet mussten wir einiges an Anschaffungskosten in Kauf nehmen, was uns die Sache aber wert war und uns leckere Zucchini, Erdbeeren und einen Kürbis beschert hat.

Fazit

Zusammenfassend kann man sagen, dass wir mit unserem Projekt sehr zufrieden sind. In der „richtigen Verpackung“ kann das Thema gesunde und nachhaltige Ernährung entgegen vielen Vorurteilen auch Jugendlichen Spaß machen. Die vielen verschiedenen Angebote und Aspekte des Projektes bieten abwechslungsreiche Möglichkeiten und sind zum größten Teil sehr einfach umzusetzen. Allerdings mussten wir auch lernen, dass ein gewisses Maß an Frustrationstoleranz und Ausdauer nötig waren, bis das Projekt richtig angelaufen und kontinuierlich im Programm verankert war. Wichtig finden wir, dass die Jugendlichen sehr viel mitbestimmen dürfen, auf ihre Wünsche und Ideen eingegangen und das gesamte Projekt möglichst niederschwellig gehalten wird. Zudem handelt es sich um ein sehr öffentlichkeitswirksames Projekt, für welches wir viele positive Rückmeldungen bekommen haben.

Kontakt Jugendzentrum Einstein
Susanne Schulte-Derne
Einsteinstr. 16, 85521 Ottobrunn
Tel. 089/6084605
einstein@kjr-in-ottobrunn.de
www.juz-einstein.de

Gesundes Essen mit allen Sinnen erleben

Projekttag für junge Menschen mit und ohne Behinderung

Zielgruppe

Geistig behinderte Jugendliche und Erwachsene und nicht-behinderte Kinder und Jugendliche

Ziele und geförderte Kompetenzen

Der Projekttag sollte die behinderten und nichtbehinderten Teilnehmer_innen für die Themen Umwelt und Nachhaltigkeit sowie gesunde und nachhaltige Ernährung sensibilisieren und ihnen Handlungsalternativen für den Alltag aufzeigen.

Die Teilnehmer_innen haben im Rahmen des Projektes

- sich dem Thema Ernährung über verschiedene Sinneserfahrungen genähert (z.B. durch Geschmackstests)
- auf spielerische Weise gelernt, was gesunde Ernährung bedeutet
- die Vorzüge von saisonalen und regionalen Produkten kennengelernt
- ihre Medienkompetenz weiterentwickelt durch Internetrecherche
- soziale Kompetenzen gestärkt (wie Kommunikations- und Kompromissfähigkeit sowie gegenseitiges Helfen)
- praktische Fähigkeiten erworben, die ihre Selbständigkeit im Alltag fördern (z.B. durch die Zubereitung einer gesunden Mahlzeit).

Beschreibung

Der Projekttag bestand aus vielen verschiedenen Aktionen und Zugängen zum Thema. Ein großer Baustein war der Sinnesparcours, der von den Kindern selber aufgebaut wurde und durch den sie die anderen Kinder dann als Expert_innen geführt haben. Besonders wichtig war auch die Präsentation der Ergebnisse und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Ein weiterer Baustein waren spielerische Aktionen und dann natürlich die gemeinsame Zubereitung der Gerichte und das gemeinsame Essen.

Eine ausführliche Beschreibung des Projekttags kann dem Ablaufplan entnommen werden.

Rahmenbedingungen

Dauer des Programms etwa 6 – 8 h

Wichtig bei einem Inklusionsprojekt sind Infos zu den behinderten Kindern und ausreichend Betreuungs- und Anleitungspersonal zur Unterstützung.

Fazit

Für ein solches Projekt sollten kleine Teilnehmergruppen (etwa 12 Personen) gebildet werden und die Teilnehmer_innen mit Behinderung sollten von vertrauten Betreuer_innen angeleitet werden.



Eine Anknüpfung an alltagsnahe Themen und die Auswahl von erlebnis- und praxisorientierten Methoden schafft Motivation. Die Wissensvermittlung ist hier eher zweitrangig: Der Spaß steht im Vordergrund. Man sollte unbedingt ausreichend Zeit für die einzelnen Aufgaben einplanen und immer die Sicherheit der Teilnehmer_innen, z.B. beim Arbeiten mit scharfen Messern oder beim Braten, gewährleisten.

Literatur

Leitzgen, A./Rienermann, L.: Entdecke, was dir schmeckt. Kinder erobern die Küche. Beltz & Gelbergverlag 2012

Kontakt Jugendkulturhaus Route 66
Hannes Leitner
Vockestr. 11, 85540 Haar
Tel. 089/4602889
hannes.leitner@jkhroute66.de
www.jkhroute66.de

Rezept

Kürbissuppe

Für 10 – 15 Personen

- 2 Hokkaidokürbisse
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Stück frischen Ingwer (1 – 2 cm)
- 2 l Gemüsebrühe

Gemüsebrühe

Kürbisse heiß waschen, ungeschält vierteln und Kürbiskerne entfernen. Mit Gemüsebrühe weichkochen. Dann mit dem Zauberstab pürieren, die Kokosmilch hineingeben, den frischen Ingwer hineinraspeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ablaufplan Gesundes Essen mit allen Sinnen erleben – Projekttag für junge Menschen mit und ohne Behinderung					
Zeit/ Dauer	Inhalt und Ablauf	Methoden	Ziele und Schlüssel- Kompetenzen	Kriterien für Zielerreichung	Material
12.00 Uhr (20 min)	Begrüßung, Vorstellung in der Gruppe, Übersicht zu Tagesablauf	Namensspiel („Ich heiße Anna und esse gerne Apfelkuchen“)	Kennenlernen der TN, Einstimmung auf des Thema	alle TN machen mit	Flipchart mit Symbolen
12.20 Uhr (30 min)	Aufbau und Einführung Sinnesparcours. Der Parcours wird mit den TN zusammen aufgebaut. Es werden 5 Gruppen gebildet. So ist jede Gruppe für eine Sinneswahrnehmung zuständig. Zwei TN aus den jeweiligen Gruppen bleiben (abwechselnd) am Tisch und führen mit den TN aus den anderen Gruppen die Experimente durch.	Einteilungsspiel, Arbeiten in Kleingruppen	Gruppenbildungsprozess in Gang bringen, Fähigkeit zur Gemeinschaftlichkeit und Teambildung, sich und andere motivieren können, Aufbau von ‚Expertwissen‘	Die TN arbeiten in den Gruppen gut zusammen, die ‚Experten‘ geben ihr Wissen an die anderen TN weiter. Expertenteams aus behinderten und nicht-behinderten Kindern	5 Tische, Stühle (s.u.)
12.50 Uhr (90 min)	Durchführung der 5 Stationen: • Sehen: die TN probieren verschieden eingefärbten Zitronen-Joghurt und ordnen ihm Geschmacksrichtungen zu (z.B. Zitrone, Erdbeere, Orange) • Hören: die TN versuchen, mit verbundenen Augen Lebensmittel am Geräusch zu erkennen • Riechen: die TN versuchen, Duftpaare aus Gewürzen und Kräutern in verschlossenen und offenen Dosen zu bilden) • Schmecken: die TN müssen mit verbundenen Augen Lebensmittel nach süß-sauer-salzig-bitter einteilen (ein Durchgang mit zugehaltener Nase) • Tasten: Fühlkästen mit div. Obst und Gemüse der Saison (TN beschreiben, wie sich die Objekte anfühlen und benennen sie)	Spielerisches Lernen, praktisches Arbeiten, Dokumentation	• Förderung der Geschmackswahrnehmung, sinnliches Erleben und Bewerten von Nahrungsmitteln • der Sehsinn beeinflusst die Erkennung von Lebensmitteln („Das Auge isst mit“) • über den Gehörsinn kann z.B. der Frischegrad von Lebensmitteln erkannt werden. • bewusstes Riechen, Wecken von Erinnerungen durch Gerüche • erkennen der vier Geschmacksarten, Tastsinn von Mund und Zunge entdecken • Tastsinn liefert genaue Informationen (Form, Struktur, Konsistenz) über das Lebensmittel	Die TN zeigen reges Interesse und durchlaufen motiviert alle Stationen.	• Zitronen-Joghurt, Schälchen, Löffel, Lebensmittelfarbe (gelb, rot, orange), Arbeitsblätter, Stifte • 5 Lebensmittel (Äpfel, Nüsse, Chips, Knäckebrötchen, Mineralwasser), Augenbinden • 10 Filmdosen, Watte, diverse Kräuter und Gewürze • Plakat mit den Zonen der Zunge, Löffel, Schälchen, Augenbinden • süß: Erdbeeren, Birne • sauer: Johannisbeere, Zitrone • bitter: Radicchio, Bitterschokolade • salzig: Salzstange, Schinken, Käse • 5 Schuhkartons, Radi, Sellerie, Mais, Apfel, Banane • Arbeitsblätter, Stifte



Ablaufplan: Teil 2					
Zeit/ Dauer	Inhalt und Ablauf	Methoden	Ziele und Schlüssel- Kompetenzen	Kriterien für Zielerreichung	Material
14.20 Uhr (15 min)	Reflexion in der Groß- gruppe (Wie hat euch der Parcours gefallen? Was war überraschend, neu? Haben die TN ein neues Obst/ Gemüse kennen gelernt?)	Pow-wow- Runde (mit Kartoffel)	Erlebtes wird von den TN noch einmal ausgewertet und mit den Ergebnissen der anderen TN verglichen	die TN berichten von neuen Erfahrungen/ Erkenntnissen	Kartoffel
14.35 Uhr (30 min)	„Was beinhaltet gesunde, Ernährung?“ Spiel „ökologischer Rucksack“ am Beispiel Erdbeeren	Brainstorming mit Bildbeispie- len, die gesun- den Lebens- mittel werden gesammelt; spielerisches Lernen	die TN setzen sich mit gesundem Essverhalten auseinander; globale Zusammenhänge werden deutlich, Hand- lungsalternativen für ein nachhaltiges Ernährungs- verhalten werden aufge- zeigt	die TN hören aufmerksam zu und beteiligen sich rege	Flipchart, Bilder 3 Rucksäcke, Steine, Flipchart
15.05 Uhr (10 min)	Vorstellung der zwei Gruppenarbeiten und Einteilung			die TN hören aufmerksam zu, entscheiden sich für eine Gruppe	
15.10 Uhr (30 min)	Gruppe 1: Basteln einer Gemüse/Obst-Uhr Gruppe 2: Rezepte für Vollkornpfannkuchen und Gemüsesuppe recherchie- ren und eine Menükarte basteln Back-up: Memory-Spiel	kreatives Ge- stalten, Doku- mentation Recherchearbeit, Dokumentation, kreatives Ge- stalten; spielerisches Lernen	kennenlernen von Gemüse und Obst, was wächst wann? Moderne Medien (Com- puter und Internet) wer- den sinnvoll und zielge- richtet eingesetzt, die TN üben vorausschauend zu denken; lernen neuer Obst- und Gemüsesorten; genaues Betrachten schon bekann- ter Sorten	die TN sind mit Freude dabei, es werden alle Ar- beitsaufträge erfüllt	2 große Tische, Stühle, regionaler Saisonkalender mit Symbolen, Zeitungen/ Werbeprosperkte, Bas- telmaterial, Scheren; Internetzugang, Drucker, Linksamm- lung, Stifte, Bastel- material; Memory-Karten
15.40 Uhr (15 min)	Vorstellung der Gruppen- ergebnisse	Präsentation	Stärkung der Ausdrucks- fähigkeit, positives Feed- back auf die Ergebnisse	die TN hören sich gegenseitig auf- merksam zu	
15.55 Uhr (60 min)	Zubereitung der recher- chierten Rezepte und Tischdecken	praktisches Arbeiten	gemeinsam planen und handeln können	alle helfen mit	Küche, Kochutensi- lien, Tische, Geschirr, Servietten usw.
16.55 Uhr (10 min)	Videofilm über „The Vegetable Orchestra“				Computerzugang, Beamer
17.05 Uhr (45 min)	Essen	positives Gruppenerlebnis	Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und Genuss herstellen	TN genießen das Essen	
17.50 Uhr (15 min)	Reflexion und Feedback- Runde Verabschiedung	Blitzlicht, Stimmungs- barometer mit Symbolen	Erlebtes wird von jedem TN noch einmal zusam- mengefasst; TN nehmen etwas mit nach Hause	alle TN geben Feedback	Beutel mit kleinen Tafeln Fair-Trade- Schokolade

Nachhaltigkeit eingepflanzt

Kräuterpflanzen und Gemüse auf der Fensterbank

Zielgruppe

Grundschulkinder

Ziele und geförderte Kompetenzen

In Zusammenarbeit mit einer Ganztagesklasse entstand das Projekt „Nachhaltigkeit“, das von der Jugendsozialarbeit Planegg und der pädagogischen Kraft der Ganztagesklassen angeleitet wurde. Unter dem Slogan „Wir wollen kein Essen wegschmeißen“ waren unsere Ziele der bewusste Umgang mit Nahrungsmitteln sowie Mitverantwortung, Teamarbeit und das Fördern von sozialen Kompetenzen. In Hinblick auf ein verbessertes Klassenklima sollte ein gemeinsames Klassenprojekt gestaltet werden.

Beschreibung

Zu Beginn wurden kurz die Idee und die Ziele einer nachhaltigen Entwicklung vorgestellt. Es wurden einige Eckdaten zum Abfallaufkommen in Deutschland mitgeteilt und darauf bezogen besprochen, wie wir z.B. in der Mittagszeit dazu beitragen können, dass nicht so viel Essen weggeworfen wird. Anschließend wurden die für die Pflanzkästen vorgesehenen Kräuterpflanzen (Marokkominze, Zitronenmelisse, Thymian) und Samen (Malabarspinat, Borretsch, wilde Rauke, Erdbeerspinat) in ihrem Aussehen und ihren Eigenschaften vorgestellt. Gemeinsam mit den Kindern haben wir erarbeitet, wie man sich um die Pflanzen kümmert und wie eine schmackhafte Zubereitung möglich ist.

Als Erstes wurden die Pflanztöpfe zur Aussaat vorbereitet. Die Kinder wurden angeleitet, wie man das richtige Schichtungsverhältnis von Aussaaterde und Blähton (Substratersatz für Zimmerpflanzen, der Wasser und Nährstoffe sehr gut aufnimmt) herstellt. Anschließend bereiteten die Kinder in Zweiergruppen die Pflanzkästen vor und pflanzten die Kräuter ein. Den Kindern wurde im Einzelnen erklärt, worauf sie dabei zu achten haben (z.B. genügend Abstand zur nächsten Pflanze halten, tiefes Loch für Wurzelballen, gut angießen). Parallel zur Bepflanzung erfolgte eine Beschriftung von Holzspateln mit den Namen der Kräuter.

Andere Kinder kümmerten sich um die Aussaat der Samen. In die noch freien Zwischenräume, beziehungsweise in Eierschachteln, wurden nach kurzer Besprechung zur richtigen Aussaattiefe die einzelnen Samen im entsprechenden Abstand gepflanzt und anschließend löffelweise befeuchtet. Parallel zur Samenaussaat wurden wieder Holzspateln beschriftet, damit die Kinder erkennen konnten, welche Jungpflanzen aus den eingesetzten Samen sprießen würden.

In den nächsten Wochen konnten die Kinder pflegen, ernten, naschen, riechen und wir freuen uns schon, wenn wir im Winter selbstgeernteten Tee auf dem Pausenhof für alle anbieten können.



Rahmenbedingungen

Für die Dauer des Projektes benötigt man als zeitlichen Rahmen von der Aussaat bis zur Ernte ca. drei bis vier Monate. Die Vorstellung des Projektes erfolgte in einer Unterrichtsstunde. Insgesamt wurden dann nach Vorstellung des Projektes im Laufe von drei Wochen einmal wöchentlich ca. 45 min für das Projekt veranschlagt: eine Unterrichtseinheit für die Vorbereitung der Pflanztöpfe mit Bepflanzung der frischen Kräuter, dann eine Unterrichtseinheit für die Aussaat der Samen in Anzuchtbehälter (Eierschachteln) und abschließend nochmals eine Unterrichtseinheit für das Umtopfen der Jungpflanzen in die Pflanztöpfe. Das Nachhaltigkeitsprojekt ist ein Pilotprojekt und wurde in diesem Rahmen das erste Mal durchgeführt, soll aber im Ganztagesbereich als Schulprojekt fest installiert werden. Es ist bereits für das Schuljahr 2013/14 ab Frühjahr eine weitere Durchführung geplant.

Material: Pflanzkästen (am besten mit zusätzlichen Bewässerungssystemen wegen den Ferienzeiten), Aussaaterde, Blähton, Erde, Holzspatel, Stifte, Papier, Samen und Kräuterpflanzen, Eierschachteln, Zeitungen zum Abdecken der Tische sowie Wasser in erreichbarer Nähe.

Fazit

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass unsere Kinder einen neuen Bezug zum Thema Essen aufbauen konnten. Durch das Projekt wurde ihnen bewusst, wie viel Zeit vergeht bis die Nahrung, die wir zu uns nehmen zur Ernte reif ist. Die Kinder konnten auch erleben, wie viel Energie der Mensch in Aufzucht und Pflege investieren muss, damit Nahrung letztendlich auf dem



Rezept

Kräuterquark

Für 10 Personen

- 200 g Quark
- 200 g Frischkäse
- 200 g Sauerrahm
- 2 Handvoll Kräuter aus dem Garten wie z.B. Petersilie, Minzen, Basilikum, Dill, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Brunnenkresse, Blüten der Kapuzinerkresse
- Kräutersalz

Die Kräuter jeweils nach Geschmack auswählen, waschen und sehr fein schneiden, z.B. mit einem Wiegemesser. Quark, Frischkäse und Sauerrahm verrühren und die Kräuter hineinmischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Grüne Kräuter-Suppe

Für 10 Personen

- 12 Handvoll Blätter von Wildkräutern aus dem Garten wie z.B. Bärlauch, Brunnenkresse, Mangold, Brennnessel, Giersch, Vogelmie, Löwenzahn, Sauerampfer, Minzen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Dinkelmehl
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Gemüsebrühe
- 1,5 l Wasser
- Pfeffer und Kräutersalz
- 200 ml Sauerrahm oder Sahne

Die Frühlingszwiebeln fein schneiden und in Olivenöl andünsten. Das Dinkelmehl unter ständigem Rühren hineinstreuen, die Gemüsebrühe und das Wasser langsam dazugeben, alles kurz aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.

Erst dann die gewaschenen und fein geschnittenen Kräuter dazu geben und 5 Minuten ziehen lassen. Je nach Geschmack die Suppe mit dem Mixer pürieren und mit Sauerrahm oder Sahne, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Am Besten schmeckt reine Bärlauchsuppe oder Kresse-suppe, aber es macht Sinn wilde Gartenkräuter wie Brennnessel, Giersch, Vogelmie, Löwenzahn, Sauerampfer eher zu Suppe oder Spinat zu verarbeiten, statt sie als „Unkräuter“ auszupfen und wegzwerfen.

Tisch steht. Die Kinder hatten besonders große Freude am Beobachten der Samenaussaat – wie aus einem Samen eine Jungpflanze wird fanden alle sehr spannend. Besonders gut hat deshalb auch das Übernehmen von Helferdiensten geklappt, da gerade die Samenaussaat eine tägliche Bewässerung benötigt. Eine Überlegung zur Veränderung unseres Nachhaltigkeitsprojektes ist, dass man die Indoor-Bepflanzung auf einem geplanten Schulbeet durchführt, da dadurch Ferienzeiten besser überbrückt werden können und ein Schädlingsbefall (z.B. Blattläuse) sich auf natürliche Weise regulieren kann.

Literatur

Werner M.: Die Verführküche der Kräuter. Dort-Hagenhauser Verlag 2011

Geißelbrecht-Tafener, L.: Die Gemüse-Detektive. Ökotopia Verlag 2007

<http://permakulturnetzwerkbayern.wordpress.com>

Kontakt Jugendsozialarbeit an der Grundschule Planegg
Sabine Becker
Josef-von-Hirsch-Str. 3, 82152 Planegg
Tel. 0151/11319062
jsa@grundschule-planegg.de

Gebundene Ganztagschule
an der Grundschule Planegg
Franziska Pazman
Josef-von-Hirsch-Str. 3, 82152 Planegg
Tel. 0151/4221836
franziska.pazman@grundschule-planegg.de

Es gibt nichts Süßes, außer man tut es Backaktion im Jugendhaus

Zielgruppe

Jugendliche im Alter von 12 bis 21 Jahren

Ziele und geförderte Kompetenzen

Im Jugendhaus Neuried gibt es Cookies oder anderes Süßes nur, wenn jemand selber bäckt. Dazu werden ausschließlich Lebensmittel aus biologischem Landbau verwendet.

Das Projekt vermittelt den Teilnehmer_innen:

- Kenntnisse der Hygieneregeln in der Küche
- Bewusstseinsstärkung der Lebensmittelverwendung (u.a. warum selbst backen und welche Inhaltsstoffe können in Fertigprodukten sein?)
- Erkennen von Zusammenhängen der konventionellen Ernährung und der weltweiten Umweltproblematik
- Blick auf die verwendeten Zutaten (z.B. Menge von Zucker)
- Wirtschaftlichkeit und Wert erkennen: Warum sind Bio-Produkte meist teurer?

Das Projekt fördert:

- bewussteren Umgang mit Lebensmitteln
- mehr Selbstständigkeit im täglichen Essverhalten
- zielorientiertes Handeln – angemessene Anzahl der Cookies formen, um einen minimalen Gewinn zu erreichen bzw. seine Unkosten zu decken
- Kommunikationsfähigkeit: anderen sagen können, was zu tun ist bzw. was gebraucht wird
- Umweltbewusstsein
- Fähigkeit, die Zukunft mitzugestalten
- Bezug zum eigenen Körper

Beschreibung

Das Geniale an diesem Projekt liegt in der Einfachheit und der erzielten Zufriedenheit bei den Teilnehmer_innen. In fünf Schritten zum Cookie-Glück:

1. In der Küche die Zutaten zusammen suchen
2. Hygieneregeln beachten
3. Rezept lesen, Zutaten vermengen, Cookies backen
4. Cookies essen und verkaufen
5. Aufräumen der Küche

Alles muss von den Jugendlichen selbst zubereitet werden. Der/die Pädagog_in ist lediglich als Ansprechpartner_in für Fragen anwesend und in schwierigen Situationen als Hilfe.

Rahmenbedingungen

Zeit: immer, wenn die Jugendlichen es wünschen

Dauer: etwa 1 Stunde

Materialien: sämtliche Zutaten in Bio-Qualität und entsprechende Küchenausstattung, gute Rezepte



Literatur und Links

www.chefkoch.de – Hier kann auch für geringere Mengen die Zutatenmenge berechnet werden.

Kontakt Jugendhaus Neuried
Tanja Werner
Parkstr. 29, 82061 Neuried
Tel. 089/55297964
tanja.werner@juha-neuried.de
www.juha-neuried.de



Schokocookies

Für etwa 45 Cookies

- 250 g weiche Butter
- 375 g Rohrzucker
- 1 Pkg Vanillezucker oder einen ½ TL Vanille
- ½ Pkg Backpulver
- 300 g Schokolade (vorzugsweise Vollmilch)
- 200 g Nüsse (auf was man gerade Lust hat)
- 375 g Mehl

1. Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier cremig schlagen
2. Mehl und Backpulver vermengen und mit der Masse verrühren
3. Schokolade in kleine Stückchen hacken und mit den Nüssen gemeinsam zur Masse hinzufügen
4. Neun kleine Teigbatzen (einen Esslöffel pro Stück) pro Blech auf Backpapier geben und platt drücken
5. Bei 170 Grad/Umluft 10 – 15 Minuten backen

Heute mal ohne Tier

Vegan kochen mit Mädchen



Zielgruppe

Mädchen im Alter von 12 bis 18 Jahren

Ziele

- Ideen für eine Ernährung ohne tierische Produkte kennenlernen
- Erkennen der Zusammenhänge von Verwendung tierischer Produkte und globalen Umweltproblemen
- Bewusstseinsstärkung bei der Verwendung von Lebensmitteln, z.B. warum selber kochen besser schmeckt und welche Inhaltsstoffe in Fertigprodukten sein können?
- gesundheitliche Hintergründe einer veganen und vegetarischen Ernährung sowie einer Ernährung mit Fleisch
- Hygieneregeln in der Küche beachten

Geförderte Kompetenzen

- Selbstbewusstsein stärken – ganz leicht und schnell ist ein Essen selbst zubereitet
- mehr Selbstständigkeit im täglichen Essverhalten
- Kommunikationsfähigkeit – anderen sagen können, was zu tun ist bzw. was gebraucht wird
- Kritikfähigkeit, z.B. wenn es nicht schmeckt, weil von einer Zutat zu viel drin ist
- Problemlösefähigkeit – wie kann ich den Geschmack noch verbessern
- bewusster Umgang mit Lebensmitteln
- Umweltbewusstsein

Beschreibung

Mmh, es duftet lecker im Jugendhaus und man hört die Mädchen erzählen und lachen. Freitagabend ist Kochaktion im Jugendzentrum – das Besondere dabei: Heute wird vegan gekocht!

Und so geht's:

- Zutaten zusammen suchen in der Küche
- Hygieneregeln beachten
- Rezept lesen, schnippeln, kochen, essen!
- aufräumen der Küche

Alles wird von den Jugendlichen selbst zubereitet. Der/die Pädagog_in ist lediglich als Ansprechpartner_in für Fragen anwesend und in schwierigen Situationen als Hilfe.

Rahmenbedingungen

Wir haben die Aktion zweimal durchgeführt. Das erste Mal haben wir gekocht und das zweite Mal Schokolade selbst erstellt. Die Aktion dauerte mit Essen etwa zwei Stunden.

Ort: Küche im Jugendhaus

Materialien: sämtliche Zutaten, entsprechende Küchenausstattung und natürlich gute Rezepte

Fazit

Der Wunsch nach einem veganen Kochereignis kam von den Jugendlichen. Da ich, Sozialpädagogin im Jugendzentrum, mich vegan ernähre, entsteht das Interesse an einer veganen und vegetarischen Lebensweise und es kommt zu einem ungezwungenen Input zur Thematik. Die Gespräche über vegane und vegetarische Ernährung entstehen im offenen Betrieb des Jugendzentrums – in unserem Wohnzimmer. Auch vegane Kekse und vegane Gummibärchen werden von allen mit großem Interesse beäugt und es wollen immer alle probieren.

Das vegane Essen hat allen sehr gut geschmeckt. Sie fanden es toll und sind weiterhin sehr offen. Die Jugendlichen haben erfahren und selber ausprobiert wie vielseitig die vegane Küche sein kann. Die Frage „Was isst man denn dann noch?“ hat sich zufriedenstellend beantwortet.

Literatur und Links

Hildmann, A.: Vegan for fit. Becker-Joest-Volk Verlag 2013

Hildmann, A.: Vegan for fun. Becker-Joest-Volk Verlag 2013

Tierrechtsorganisation PETA Deutschland e.V. www.peta.de

PETA Infobroschüre: Einfach Vegetarisch – Einfach Vegan! – Starter Kit. Mit vielen Rezepten und Tipps für den Start in ein tierfreundliches und gesundes Leben!

PETA Infobroschüre: Sport und vegan – fit und gesund durchstarten

PETA Infobroschüre: Warum Veggie? PETA informiert über die gesündeste Ernährung und ihr Auswirkungen auf Klimaschutz und Umweltschutz, Tier- und Menschenrechte.

Mitgliederzeitschrift des Tierschutzverein München e.V. „Tierisches München“

Kochen ohne Knochen – Das vegane Magazin. Vegane Rezepte und Kochbuchtipps

Kontakt Jugendhaus Neuried
Tanja Werner
Parkstr. 29, 82061 Neuried
Tel. 089/55297964
tanja.werner@juha-neuried.de
www.juha-neuried.de

Weltdorf der Teenies

Vegetarische EineWeltKüche im Ferienlager

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 14 Jahren

Ziele und geförderte Kompetenzen

In der Ferienfreizeit „Weltdorf der Teenies“ stehen zwei Themen im Vordergrund: Nachhaltige Lebensstile sowie das Erproben einer gemeinwohlorientierten, nachhaltigen Wirtschaftsweise. Beim Thema nachhaltige Lebensstile bildet die Weltdorfküche sicher die einprägsamste Erfahrung der Ferienwoche. Hier bereiten die Kinder gemeinsam mit einem_r kocheffahrenen Betreuer_in das Essen für alle selbst zu und erfahren dabei viel über die Herkunft, Besonderheiten und Zubereitung der Lebensmittel. Mit diesen Grundlagen lernen sie im Laufe der Woche auch, die Zusammenhänge zwischen ihrem eigenen Nahrungsmittel- und insbesondere Fleischkonsum und den globalen Folgen zu verstehen und entdecken durch eigenes Ausprobieren Alternativen und einfache Tipps für ihren Alltag zuhause.

Das Thema „nachhaltig wirtschaften und Gemeinwohlökonomie“ wird den Kindern durch das System der Stempelkarten – eine vereinfachte Form der ursprünglichen Weltdorfwährung WEDOs – während der gesamten Weltdorfzeit veranschaulicht. Die Teilnahme an einer Aktivität ist grundsätzlich freiwillig, wird aber pro Stunde mit einem Stempel ins Stempelheft abgegolten bzw. in früheren Weltdorf-Freizeiten mit WEDOs bezahlt. Gegen diese Stempel (oder WEDOs) können die Kinder im Laufe der Woche Dinge, die in den Workshops hergestellt wurden, tauschen (z.B. eine selbstbemalte und gefüllte Popcornrüte für das Lagerfeuer). Die Kinder lernen, dass die Stempel (bzw. WEDOs oder auch echtes Geld) immer nur ein Tauschmittel sind bzw. sein sollten, welches letztlich die Arbeit des/der Einen gegen die Arbeit des/der Anderen tauscht. Es wird deutlich, dass es keinen Sinn macht, die Stempel (oder WEDOs) zu horten – vor allem wenn es nicht genügend Angebote gibt, die man dafür eintauschen kann – und kein Weltdorfler_innen glücklicher ist, weil er mehr Stempel/ Weltdorfgeld gesammelt hat als alle anderen.

Beschreibung

Das „Weltdorf der Teenies“ ist eine Ferienfreizeit, die eine gesamte Woche dauert. Während dieser Woche ist jeder Tag, außer Anreise und Abreise, in zwei Teile gegliedert: den Workshops/ Arbeitsmöglichkeiten am Vormittag, die nicht verpflichtend sind und von den Kindern selbst ausgewählt werden können und den Bildungsangeboten am Nachmittag, bei denen alle dabei sein sollen. Im Konzept des Weltdorfs sind Partizipation und Bildung Bürgerpflichten, Arbeit wird grundsätzlich gleich entlohnt und es gibt ein Grundeinkommen für jede_n Weltbürger_in, welches Kost und Logis sichert.



Innerhalb der Workshops können die Kinder verschiedene Dinge ausprobieren und selbst herstellen, die wir im Laufe der Woche noch brauchen werden. So können sie zum Beispiel leere Einweckgläser dekorieren, in die wir später selbstgekochte Marmelade füllen, können Papier selber schöpfen und gestalten, auf dem sie sich am Ende der Woche Abschiedsbriefe schreiben oder Fackeln bauen, die wir zur Nachtwanderung mitnehmen.

Beim Bildungsprogramm am Nachmittag können sich die Weltdorfler_innen spielerisch mit einigen Themen rund um Ernährung und Nachhaltigkeit auseinandersetzen. Ganz wichtig ist hier der Stationenlauf, bei dem die Kinder in Kleingruppen an einzelnen Stationen Spiele und Aufgaben lösen, die sich mit den verschiedenen Aspekten rund um den Fleischkonsum und seine Folgen beschäftigen.

Für jeden Tag wird ein neues Weltdorfküchenteam eingeteilt, das aus maximal fünf Weltdorflern besteht und so durchgemischt sein soll, dass jeder einmal mitgekocht hat. Das Küchenteam ist den ganzen Tag für die Versorgung des Weltdorfs verantwortlich, also für Frühstück, Mittag und Abendbrot. Abgesehen vom offenen Frühstück zwischen 8.00 und 8.30 wird immer zusammen und in Ruhe am Tisch gegessen, um Esskultur erlebbar zu machen. Das warme Mittagessen war die gesamte Woche über vegan, Frühstück und Abendbrot sind vegetarisch. Gekocht werden Gerichte aus verschiedensten Regionen der Welt und beim Weltdorf 2012 gab es jeweils einen asiatischen, einen afrikanischen, einen europäischen und einen südamerikanischen Tag.

In den Vorjahren wurde zudem jeweils ein durchgängiger größerer Bauworkshop rund um nachhaltige Ernährung angeboten: 2010 wurde eine Kräuterspirale errichtet und der Parabolspiegelkocher gebaut, 2011 wurde am dauerhaften fahrbaren Pizzaofen der JBS mitgewerkelt und ein kleinerer Lehmofen erstellt.

Rahmenbedingungen

Das Ferienprogramm wird seit 2010 regelmäßig im Ferienprogramm des Kreisjugendring München-Land angeboten, jeweils eine Woche für Kinder und eine Woche für Teenies und findet in der Jugendbegegnungsstätte am Tower in Oberschleißheim (JBS) statt. Das Gelände ist für Zeltlager ideal geeignet und mit einer eigenen Selbstversorgerküche ausgestattet, die unabhängig vom Haupthaus ist.



Rezepte

Material fällt hauptsächlich zum Basteln und Bauen in den Workshops an, z.B. zum Papierschépfen, Filzen, Töpfen oder für die Erfinderwerkstatt. Für das Bildungsprogramm haben wir viele Spiele und Stationen aus dem Naturerlebniszentrum verwendet, z.B. zu den Themen Energie, Wasser oder Ernährung.

Fazit

Es ist immer wieder erstaunlich, wie viel die Kinder schon wissen, aus der Schule oder von Eltern und Bekannten. Es macht wirklich sehr viel Spaß, sich mit ihnen auszutauschen und Fragen zu beantworten, gemeinsam zu diskutieren und zu philosophieren. Die Kinder und auch noch die Teenies sind sehr neugierig und offen für Neues – wenn man ihnen ganz genau erklärt, worum es geht und sie mitbestimmen und aktiv werden dürfen!

Literatur und Links

Felber, C.: Die Gemeinwohl-Ökonomie. Das Wirtschaftsmodell der Zukunft. Deuticke Verlag 2011

www.peta.de und www.peta2.de, Infomaterial und Grafiken zum Thema Fleischkonsum und Tierleid

Video auf Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=2rm3TSOKFZO>, zu finden unter „Fleisch isst Menschen“.

Erkenbrecht, I.: So schmeckts Kindern vegetarisch. Pala-Verlag 2009

Höcker, B.: Vegetarier Handbuch. Höcker-Verlag, 3. Aufl. 2007

Risi, A./Zürer, R.: Vegetarisch leben. Govinda Verlag, 10. Aufl. 2012

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
Doris Knoll und Franziska Deege
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414023
d.knoll@kjr-muenchen-land.de
franziska.deege@web.de
www.naturerlebniszentrum.org

Taboulé

Für 10 Personen

- 500 g Couscous mit kochendem Wasser begießen
- 5 Tomaten
- 1 Gurke
- 2 Äpfel, 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 150 g schwarze Oliven
- 200 g Fetaschafkäse
- 100 g Rosinen
- 1 Bund frische Pfefferminze

Zutaten ganz klein schneiden und hineinmischen; würzen mit Olivenöl, Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer und Kreuzkümmel.

Gut umrühren und zwei Stunden ziehen lassen.

Vegane Schoko-Muffins

Für 12 Muffins

- 250 ml Bio-Sojamilch – z.B. Vanillesoja (keine Discounter-Sojamilch nehmen!)
- 250 g Dinkelmehl
- 150 g Rohrohrzucker
- 175 ml geschmacksneutrales Öl
- 1 TL Natron
- 1 TL Vanillin
- 1 Prise Salz
- 25 g Kakaopulver – die variable Zutat X, stattdessen kann man auch Zimt, gemahlene Nüsse oder worauf man eben Lust hat, nehmen
- 1 Möhre – damit die Muffins saftig werden
- 1/2 Zitrone

Alle trockenen Zutaten gut mischen. Öl einrühren. Milch mit Saft der Zitrone mischen und zusammen schaumig mixen. Langsam unter die Mischung rühren. Möhre waschen, schälen, raspeln und in den Teig einrühren. Ofen (Umluft): 175°

Zeit: circa 20 Minuten

Muffinförmchen kann man fast voll machen.

Guten Appetit!

Salbei und Wildbiene

Ein Schulgartenprojekt zu Ernährung und Biodiversität

Zielgruppe

Schüler_innen der 6. und 8. Klassen der Josef-Breher-Mittelschule Pullach

Ziele und geförderte Kompetenzen

Zentrale Ziele des Schulgartenprojekts waren die intensive Reflexion der eigenen Ernährungsweise und die Förderung und Auseinandersetzung mit der Artenvielfalt auf dem Schulgelände.

Die Schüler_innen der 8. Klasse konnten beim Bau und der Bepflanzung einer Kräuterspirale, der Erstellung von Pflanzen-Steckbriefen sowie der Recherche und dem Ausprobieren von Kräuterrezepten partizipieren. Das Projekt gab den Schüler_innen sowohl in der Kreativ- und Planungsphase als auch in der Durchführung Freiräume, gemeinsam handwerklich tätig zu werden. Im Rahmen des Prozesses wurde besonders Wert auf die Förderung der Fähigkeiten gelegt, selbstständig zu arbeiten, Ideen, Verlauf und Ergebnisse des Projekts zu dokumentieren und nach außen zu präsentieren.

Die Schüler_innen der 6. Klassen hatten das Ziel, den naturnahen Charakter des Schulhofs durch den Bau eines Insektenhotels zu verstärken. Sie sollten erleben und verstehen, wie sie durch Schaffung von weiteren Lebensräumen für Wildbienen und andere nützliche Insekten einen Beitrag zum Erhalt der Biodiversität leisten. Auch hierbei stand die Arbeit im Team und handwerkliches Tun im Fokus.

Beschreibung

Die Schüler_innen der 8. Klasse führten den Projektteil „Kräuter im Schulgarten“ als *Probeprojekt* im Rahmen des Unterrichts des *berufsorientierenden Zweigs* (BoZ) durch. Nach einer Einführungseinheit für die ganze Klasse wurden an vier Vormittagen verschiedene Teilprojekte in den Fächern Wirtschaft, Soziales und Technik durchgeführt. So wurde der Bau der Kräuterspirale vom Projektleiter begleitet und die Erstellung der Kräuterrezepte und der Kräutersteckbriefe von jeweils einer Fachlehrerin. Die Ergebnisse der einzelnen Arbeitsgruppen wurden von den Schüler_innen mit einem Kräuter-Fingerfood-Buffer und einem Kräuterrätsel auf dem Mitmachfest „Klima ISST gesund“ auf der Burg Schwanegg präsentiert.

Die 6. Klassen beteiligen sich im PCB-Unterricht (Physik-Chemie-Biologie) am Schulgartenprojekt und setzen sich mit Insekten und Biodiversität im Schulgarten auseinander. An vier Vormittagen entstand ein Insektenhotel in einer Ecke des Pausenhofs und als Ergebnis einer Internetrecherche einige Steckbriefe zu potentiellen Bewohnern.



Rahmenbedingungen

Im Zeitraum von April – Juli 2013 wurde das Schulgartenprojekt unter Trägerschaft des Naturerlebnis zentrums Burg Schwanegg in Kooperation mit der Josef-Breher-Mittelschule in Pullach in über 50 Schulstunden durchgeführt. Ein großer Teil des Baumaterials wurde gespendet (Blumenwerkstatt Zirkel, Gartenbau Ingo Fuchs GmbH) oder von der Schule übernommen. Die Personalkosten wurden vom Naturerlebniszentrum über die Projektförderung durch das Staatsministerium für Gesundheit und Umwelt getragen.

Fazit

Das Projekt war nicht wie viele andere Schulgartenprojekte klassisch umwelpädagogisch ausgelegt, es war eher als Versuch gedacht, Inhalte einer Bildung für nachhaltige Entwicklung mit beruflicher Orientierung und Qualifizierung im Rahmen des praktischen Fachunterrichts zu verknüpfen.

Nicht nur an der Qualität der praktischen Ergebnisse, auch an der Motivation der Schüler_innen war deutlich erkennbar, dass diese Art von Projekten im Schulalltag gut angenommen wird. Zusätzlich zum geforderten Pensum entstanden aus eigenem Antrieb der Schüler_innen Präsentationsmaterial wie eine aufwendige Diashow und ein Modell der Kräuterspirale. Die Auswertung zeigt außerdem, dass neben meist souveränen Präsentationen und intensiver Gruppenarbeit der Spaß nicht zu kurz kam und das Thema Kräuter am Projektende als interessanter und spannender angesehen wurde als zu Beginn.

Fördernde Faktoren waren sowohl die große Motivation der beteiligten Lehrer_innen sowie des Rektors in der Vorbereitung und Durchführung des Schulgartenprojekts. Da beide Projektteile als unmittelbar in den regulären Unterricht (teilweise mit



Benotung) eingebundene Umweltbildungsmaßnahmen konzipiert waren, sollte bei ähnlichen Rahmenbedingungen besonderer Wert auf genaue Planungen und Absprachen im Vorfeld mit den betreuenden Lehrer_innen und allen sonstigen Beteiligten gelegt werden, besonders was die weiterführende Pflege der Gartenelemente wie auch die Inhalte der Workshops angeht. Die Lehrer_innen konnten sich für die Zukunft ähnliche bzw. weiterführende Kooperationsprojekte als zusammenhängende Projektwoche gut vorstellen.

Literatur und Links

Rusch, M.: Anders gärtnern – Permakulturelemente im Hausgarten. Ökobuch, 4. Auflage 2012

Brunner M. und S.: Permakultur für alle, Ulmer Verlag 2007

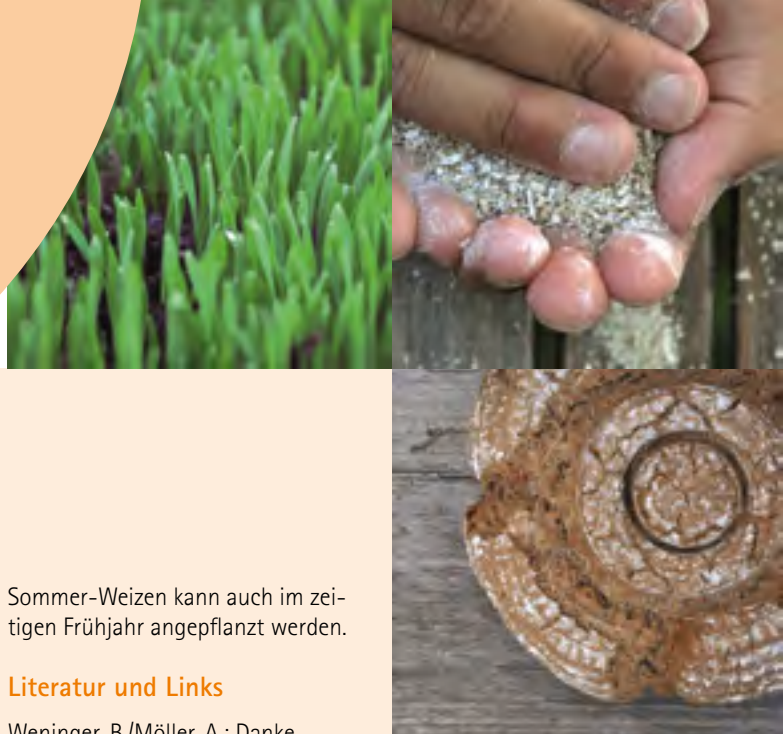
Hintermeier Helmut und Margit: Bienen, Hummeln, Wespen im Garten und in der Landschaft. Bayerischer Landesverband für Gartenbau und Landespflege e.V. 7. Aufl. 2012

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
Anke Schlehofer
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414029
a.schlehofer@kjr-muenchen-land.de
www.burgschwaneck.de

Projektleitung: Andreas Obermeier
Tel. 0179/7371942
andi@die-obermeiers.de

Vom Korn zum Brot

Mit Kindern säen, ernten und backen



Zielgruppe

Kinder im Alter von 3 bis 8 Jahren

Ziele und geförderte Kompetenzen

In diesem Projekt wird das Thema Ernährung praktisch veranschaulicht. Anhand des Wachstums der Samen nehmen Kinder den Jahresrhythmus bewusst wahr und lernen die Freude am Wachstum kennen. Gleichzeitig erfahren sie, dass das Brot nicht aus dem Supermarkt oder einer Maschine kommt, sondern aus der Natur. Vor allem aber üben sie sich in Geduld, denn Natur lässt sich nicht beschleunigen.

Beschreibung

Je nach Art des Saatguts (Sommer- oder Winterweizen) sähen die Teilnehmer_innen im Frühjahr oder im Herbst Weizensamen aus. Das kann in Nestern auf der Fensterbank oder im Gartenbeet sein. Über das gesamte Jahr beobachten die Kinder dann das Fortschreiten des Keimvorgangs. Selbstverständlich gehört dazu auch das Pflegen, Gießen und Auslichten. An Ostern können sie das grüne Gras für Osternester verwenden. Der Höhepunkt ist der Zeitpunkt, wenn die Ähren herauskommen. Um die Körner zu mahlen, ist eine Handgetreidemühle für die Kinder attraktiv. Alternativ kann man zu einer großen Mühle fahren und dort bei der Verarbeitung zusehen. Am Ende steht dann das Brotbacken und natürlich: das gemeinsame Essen!

Rahmenbedingungen

Die LBV-Kindergruppe von Caroline Hosmann hat dieses Projekt im Jahr 2013 im Rahmen ihrer regelmäßigen Treffen durchgeführt.

Fazit

Es ist für die Kinder eine wertvolle Erfahrung den Jahresrhythmus und den Kreislauf der Natur kennen und spüren zu lernen. Dieses Gruppenprojekt erstreckt sich über das ganze Jahr und findet im Herbst seinen Abschluss und Höhepunkt, den wir mit einem kleinen Erntedankfest feiern.

Gerade bei der Beobachtung der Natur, wenn wir sehen, wie die Pflanzen langsam wachsen, können sich die Kinder (und auch wir uns!) in Geduld üben. Wir lernen, dass nicht immer alles sofort sein kann und muss, denn die Natur braucht ihre Zeit. Dabei kann man nichts beschleunigen. Aber am Ende ist die Freude umso größer, wenn wir sehen, was durch unsere Arbeit und Pflege alles gewachsen ist.

Unbedingt auf die geeignete Weizen-Art achten, damit man im Herbst nicht enttäuscht ist: Winter-Weizen wird schon im Herbst des Vorjahres ausgesät und treibt nach der Winterruhe voll aus.

Sommer-Weizen kann auch im zeitigen Frühjahr angepflanzt werden.

Literatur und Links

Weninger, B./Möller, A.: Danke, gutes Brot! Michael Neugebauer Verlag 2008

www.naturkinder.com Jede Menge Ideen, Rezepte und Aktionen für Ernährungsprojekte mit Kindern

Kontakt Landesbund für Vogelschutz
Naturkindergruppe München Land
Caroline Hosmann
Klenzestr. 37, 80469 München
Tel. 089/2002706
info@lbv-muenchen.de
caro@naturkinder.com
www.lbv-muenchen.de

Rezept

Gewürz-Mischbrot mit Sauerteig

- 500 g Weizenmehl (Type 405)
- 500 g Roggenmehl (eventuell selbst gemahlen auf der feinsten Stufe)
- Trockenhefe für 1 kg Mehl
- Natursauerteigextrakt für 1 kg Mehl
- 1 TL Honig aufgelöst in
- 700 ml Wasser, lauwarm
- 2 TL Fenchel, gemahlen
- 2 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kümmel, gemahlen

Alle Zutaten gut verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. 2 Stunden zugedeckt an einem warmen, ruhigen Ort gehen lassen. Nochmals durchkneten und in einer Brotbackform abermals 15 Minuten gehen lassen. Den Laib stürzen, an der Oberfläche mehrmals einschneiden, eventuell mit Wasser bestreichen. Zunächst bei 200°C 1/4 Stunde und anschließend bei 180°C eine weitere 3/4 Stunde backen. Eine kleine Schüssel mit Wasser auf das Backblech stellen.

Wildkräuter-Smoothies und Wegerichsuppe Zeltlager im Naturgarten

Zielgruppe

Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren

Ziele und geförderte Kompetenzen

Im Naturgarten Schönege konnten die Kinder direkt sehen, wie Gemüse biologisch angebaut wird. Sie durften die Produkte selber ernten und anschließend zubereiten. Ziel war ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln und Spaß beim Ernten und Kochen.

Beschreibung

Ein ganzes Wochenende durften die Teilnehmer_innen ihr Essen selbst ernten und zubereiten – und das rein vegetarisch. Auf einer Wildkräuterführung sammelten sie zahlreiche Kräuter, die anschließend zu Spitzwegerich-Suppe, Wildkräuter-Smoothies, Wildkräuterbutter, Kräuterdips, Wildkräuterölen und -essig verarbeitet wurden. Über dem Lagerfeuer wurde ein Rekord aufgestellt: der größte Biopfannkuchen der Welt! Mit vielen Spielen und Aktionen zum Thema Ernährung, z.B. einer Gemüserallye und den Kräuterdetektiven, kam nie Langeweile auf.

Rahmenbedingungen

Vom 28. Juni bis 30. Juni 2013, Zeltlager im Naturgarten Schönege in Nandlstadt bei Freising. Außer Öl, Essig und Butter wurde alles vor Ort geerntet. Gläser für die fertigen Produkte, Geschirr und ähnliches wurde vom Naturgarten zur Verfügung gestellt.

Fazit

Kinder können sehr gut selbstständig und verantwortungsvoll grillen, (auch) wenn die Eltern nicht daneben stehen. Wenn Kinder selbst kochen dürfen, machen Vitamine mehr Spaß – Stichwort Wildkräuter-Smoothie-Party!

Literatur und Links

www.schoenegge.de

Tanner, V.: Kinderwerkstatt Wildpflanzenküche. Mit Kindern sammeln, kochen, die Natur erleben. AT Verlag 2013

Frommherz, A.: Kinderwerkstatt Zauberkräuter. Mit Kindern die Geheimnisse und Heilkräfte der Pflanzen entdecken. AT Verlag 2010

Hosmann, C.: Naturkinder. Ideen, Rezepte und Aktionen für drinnen und draußen. Haupt Verlag 2012



Kontakt Landesbund für Vogelschutz
Kreisgruppe München
Alexandra Baumgarten
Klenzestr. 37, 80469 München
Tel. 089/20027082
a-baumgarten@lbv.de
www.lbv-muenchen.de

Rezept

Wildkräuter-Smoothie

Für 4 Personen

- 3 Handvoll Wildkräuter je nach Jahreszeit sammeln
z.B. Giersch, Löwenzahn, Vogelmiere, Knoblauchsrauke, Kapuzinerkresse, Spitzwegerich, Sauerampfer, Brennesseln, Schafgarbe, Taubnessel, Gundermann, Guter Heinrich, Pimpinelle, Scharbockskraut, Gänseblümchen
- 1 Orange
- 2 reife Bananen
- 0,2 l Apfelsaft

Alle Blätter und Kräuter waschen und klein schneiden und mit dem Mixer pürieren. Bananen, Orange und Apfelsaft dazugeben und dann alles zusammen klein mixen. In kleine Gläser abfüllen und mit Gänseblümchen dekoriert als Aperitif servieren.

Glückliche Schweine, Sensenmähen und Bio-Kaiserschmarrn Zu Besuch auf dem Biohof

Zielgruppe

Schüler_innen im Alter von 9 bis 13 Jahren

Ziele und geförderte Kompetenzen

Bei dem Projekt war uns wichtig, dass die Lehrkräfte der mit uns kooperierenden Schule Ideen bekommen, wie man einen Besuch auf dem Biohof durch eine gute Einbettung so gestalten kann, dass der Besuch bei den Schüler_innen eine nachhaltige Wirkung auf ihren Alltag haben kann.

Durch die Vorbereitung und das Sammeln von Interviewfragen sollten die Schüler_innen aktiv partizipieren und dadurch mehr Eigenmotivation entwickeln, sich mit dem Thema Lebensmittel, Landwirtschaft und Bio-Landbau auseinander zu setzen.

Die Teilnahme an einem Wettbewerb motivierte sie dazu, eine gute Dokumentation zu erstellen und diese anderen Schüler_innen und Eltern zu präsentieren. Durch die aktive Beschäftigung mit dem Thema lernten sie Zusammenhänge besser zu verstehen und das Probieren leckerer, frischer Biolebensmittel machte Lust auf mehr. Nicht zuletzt sollten sie die Arbeit eines Biolandwirts und gesunder, biologisch erzeugter Lebensmittel im Vergleich zur industriellen Massenproduktion billiger Nahrungsmittel schätzen lernen.

Beschreibung

Der Besuch auf dem Biohof Seitz in Baierbrunn und dem Biohof Schlickerrieder in Großdingharting wurde in der jeweiligen Klasse in Kooperation mit dem Naturerlebniszentrum Burg Schwanegg vorbereitet. Wir motivierten zur Teilnahme am Bundeswettbewerb des Bundes für Heimat und Umwelt zum Thema „Landwirtschaft zu Omas Zeiten“. Die Schüler_innen überlegten sich Interviewfragen zu verschiedenen Aspekten und teilten die Aufgaben und Rollen als Reporter_innen und Fotograf_innen auf. Die Lehrkräfte informierten die beiden Familien der Biohöfe über die Interviews und den Wunsch etwas über die Geschichte des Hofes und die Entwicklung der biologischen Wirtschaftsweise zu erfahren.

Wir fuhren gemeinsam mit der S-Bahn nach Baierbrunn und liefen dann zu Fuß zwei km zum Biohof Seitz. Die Schüler_innen wurden vom Bauernhepaar Seitz herzlich begrüßt und erst mal über das gesamte Hofgelände geführt. Bei dem Rundgang wurden viele Fragen gestellt, die Antworten fleißig mitgeschrieben und viele Fotos gemacht. Anhand von Bildern und alten Fotos erzählte die Bäuerin anschaulich die Geschichte des Hofes und demonstrierte alte Gerätschaften. Dann servierte sie allen Kindern eine große Portion frischgebackenen Kaiserschmarrn mit selbst eingemachtem Apfelmus und frischer Kuhmilch. Kaiserschmarrn mit Apfelmus sei ein traditionelles Essen auf dem Hof, erläuterte die Bäuerin, da alle Zutaten immer ausreichend



vorhanden wären. Nach dem Essen durften die Kinder den Hofladen besichtigen und mit dem Bauern das Sensen ausprobieren. Beim Besuch auf dem Biohof Schlickerrieder hatten die Kinder das Glück bei der Geburt eines Kälbchens zuschauen zu dürfen.

Die Schüler_innen stellten in den darauf folgenden Tagen im Schulunterricht wunderschöne Dokumentationen über ihren Besuch auf dem Biohof zusammen. Das Kaiserschmarrnrezept wollten alle haben. Beide Klassen gewannen einen Preis beim Wettbewerb und stellten ihre Ergebnisse in der Aula der Schule aus. Die Lehrerin veröffentlichte eine Dokumentation auf der Homepage der Schule.

Es gelang uns einige Monate später, eine bundesweite Ausstellung zu biologischer Landwirtschaft für die Schule auszuleihen und die Schüler_innen der beiden 5. Klassen durften ihr erworbenes Wissen als Expert_innen unter Beweis stellen, indem sie andere Klassen aus der benachbarten Grundschule sowie Eltern einluden und durch die Ausstellung führten.

Rahmenbedingungen

Ein Besuch auf einem Biohof sollte vor- und nachbereitet werden, damit die Kinder und Jugendlichen auch wirklich verstehen, wie Lebensmittel erzeugt werden, welche Mühe es macht, die traditionelle und biologische Landwirtschaft in kleinen Familienbetrieben in der Region aufrecht zu erhalten und wie bedeutend diese Arbeit für die Erhaltung der Landschaft und Kultur ist.

Oft haben Biolandwirte max. 2 – 3 Stunden Zeit für einen Besuch auf ihrem Hof und es ist auch wichtig, ihnen dafür etwas zu bezahlen. Das Staatsministerium für Landwirtschaft und Forsten



Rezept

fördert den Besuch von Schulklassen auf Bauernhöfen. Es existieren auch Lernbauernhöfe, auf denen die Klassen einen mehrtägigen Aufenthalt buchen können.

Fazit

Ein Besuch auf dem Biohof zeigt, wie Landwirtschaft im Einklang mit der Natur funktioniert. Es macht Lust auf frisches, gesundes Essen und nachdenklich, warum es eigentlich keine Selbstverständlichkeit ist, Lebensmittel grundsätzlich auf biologische Weise zu erzeugen. „So macht Schule richtig Spaß“ waren sich die SchülerInnen der beiden fünften Klassen nach den Projekttagen einig und „man lernt was fürs Leben.“

Literatur und Links

Film: Der Bauer mit den Regenwürmern. Regie Betram Verhaag. DENKmal-Film 2007

www.stmelf.bayern.de/landwirtschaft

www.oekoland-bayern.de

www.einkauf-naturland-hof.de

www.tagwerk.net

www.einkaufen-auf-dem-bauernhof.com

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
Anke Schleußer
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414029
a.schleußer@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org

Rezept Kaiserschmarrn

Für 4 Personen

- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 375 ml Milch
- 4 Eier
- 30 g Zucker
- 1 Packerl Vanillezucker
- 30 g Rosinen
- 40 g Butter
- Puderzucker

Eigelb, Zucker, Salz und Vanillezucker schaumig rühren, Milch und Mehl nach und nach unterrühren.

Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Teig in Butter bei kleiner Hitze portionsweise braten. Je nach Geschmack mit Puderzucker bestreuen und mit Apfelmus servieren.



Mit Gruppen auf den Biohof im Landkreis München und Umgebung

- Seidlhof-Stiftung, 82166 Gräfelfing;
info@seidlhof-stiftung.de; www.seidlhof-stiftung.de
- Städtisches Gut Riem, 81829 München;
sgm.kom@muenchen.de
- Familie Seitz, 82065 Baierbrunn;
Seitz-Baierbrunn@t-online.de
- Obergrashof; 85221 Dachau;
peter.stinshoff@obergrashof.de, www.obergrashof.de
- Hofladen Landwerk, 85764 Oberschleissheim;
landwerk@kmfv.de
- Biohof Braun, 85354 Freising; www.biolandhofbraun.de
- Erlebnishof Berglbauer, 85232 Kreuzholzhausen;
info@berglbauer.de; www.berglbauer.de
- Erlebnisbauernhof Georg Reitsberger,
85591 Vaterstetten; Tel. 08106/5277
- Familie Schäufler, 82205 Gilching; Tel. 08105/38200
- Billesberger Hof, 85452 Moosinning;
Tel. 08123/933250; mobil: 0172/8654676
- Biohof Lex, 85461 Bockhorn; www.biohof-lex.de
- Öko & Fair Umweltzentrum, Fair-Café & Hofladen,
82131 Gauting; www.oeko-und-fair.de
- Brandl Sebastian und Magdalena, 85669 Reithofen;
www.naturlandhofbrandl.de
- Naturgarten Schönege, 85405 Nandlstadt;
www.schoenegge.de

Biohöfe mit Wochenangeboten für Schulen und Gruppen

- Hof Schlickerrieder, 83624 Otterfing;
gedschi@archehof-schlickerrieder.de,
www.archehof-schlickerrieder.de
- Hermannsdorfer Landwerkstätten, 85625 Glonn;
info@dorfkindertiere.de; www.dorfkindertiere.de
- Seiml-Hof, 83119 Obing; Thomas Mitterer;
www.schule-bauernhof.de
- Landhaus Jahncke, 83339 Chieming; landhaus.
jahncke@t-online.de, www.landhaus-jahncke.de;
www.landwirtschaft-macht-schule.com



Die Rettung der Vielfalt der Lebensbohnen

Eine Spielgeschichte

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche von 8 bis 11 Jahren

Ziele und geförderte Kompetenzen

Wenn man an nur einem Tag komplexere Zusammenhänge und Handlungsmöglichkeiten zum Thema nachhaltige Ernährung vermitteln möchte, schafft eine Spielgeschichte einen spannenden Rahmen. Eine Spielgeschichte ermöglicht ein positives und motivierendes Erlebnis, das längerfristig in Erinnerung bleibt. Sie bildet den roten Faden durch den Tag und verbindet die einzelnen Elemente, so dass die Kinder von sich aus motiviert sind, Wissen über Zusammenhänge rund um gesunde, klimafreundliche Ernährung zu erwerben und miteinander zu kooperieren.

Beschreibung

Nach einer Kennenlernrunde mit „Ich bin Anke Aprikose und ich esse am Liebsten...“ wurde der erste Teil der Spielgeschichte von der Königin des Landes Bonutu vorgetragen und die Kinder waren gleich motiviert, dem Königreich Bonutu zu helfen.

Durch Ziehen von Bildkärtchen wurden sie in drei parallele Expertengruppen eingeteilt und hatten zwei Stunden Zeit für verschiedene Aufgaben. Die Gruppe der ‚Gemüseköche‘ befasste sich mit regionalem Anbau und saisonalem Verzehr von Gemüse und Obst. Sie stellten Rohkost, Dips und Brotaufstriche für ein gemeinsames anschließendes Mittagessen her. Die ‚Körnerkenner‘ setzten sich mit biologischem Landbau und der Sortenvielfalt in der vegetarischen Küche auseinander. Als Beitrag zum Mittagessen backten sie Brötchen, Falafel und Buchweizencrepes. Das Ziel der Gruppe der ‚Früchthändler‘ war es, den fairen Handel kennen zu lernen sowie Obstspieße und Fruchtbowle für alle zu zaubern. Beim gemeinsamen Mittagstreffen präsentierten die drei Gruppen zunächst ihre Arbeitsergebnisse der Königin als Rätsel, Theaterstück oder Plakat und genossen anschließend die leckeren Gerichte.

Nach einer Spül- und Erholungspause trafen sich alle wieder und es wurde der zweite Teil der Spielgeschichte vorgetragen. Die gemeinsamen Teamaufgaben wurden mit einem „Baum der Fähigkeiten“ vorbereitet: Jedes Kind stellte der Gruppe eine herausragenden Fähigkeit, die es für die anstehenden Herausforderungen einsetzen wollte, vor. Dann starteten zwei Bohnenrettungstrupps schweigend durch das Labyrinth des Konzerns Mac Genfasto, um zu den vergifteten Seen zu gelangen. Hier durfte nun jedes Kind versuchen, mit Schutzkleidung, Augenbinde oder Taucherbrille, Handschuhen und Zange ausgestattet, von der Insel so viele Bohnen wie möglich zu retten. Alle trafen sich wieder als gesamtes Team, um die letzte Aufgabe zu bewältigen: den Transport aller geretteten Bohnen durch die gefährlichen Krokodilsümpfe, die nur mit wenigen kleinen Flößen passierbar waren.



Für die Spielgeschichte nutzten wir kooperative Abenteuerspiele aus der Erlebnispädagogik. In der fröhlichen Abschlussrunde mit Königspaar und Hofstaat war jedes Kind aufgerufen, sich für den Erhalt der Sortenvielfalt unserer pflanzlichen Lebensmittel einzusetzen: durch den Anbau der geretteten Bohnen oder den Kauf von Lebensmitteln aus Bioanbau und fairem Handel.

Rahmenbedingungen

Die Spielgeschichte ist geeignet für Schulklassen im Rahmen eines Schullandheimaufenthaltes oder einer Ferienfreizeit als eintägige Aktion. Wir haben sie durchgeführt mit einer vierten Klasse, die in ihrer Abschlusswoche einen eineinhalbtägigen Besuch mit Zeltübernachtung auf dem Gelände der Jugendbegegnungsstätte am Tower geplant hatte. Wir haben dazu einen ganzen Tag von 10.00 bis 17.30 Uhr bespielt, wobei es wichtig war, dass das anschließende Abendessen der Gruppe am Lagerfeuer thematisch dazu passte. Die 24 Schüler_innen haben wir in drei Kleingruppen unterteilt, die jeweils von einem/r Teamer_in betreut wurde. Die Lehrkräfte haben uns unterstützt und fotografiert. Wir konnten die Materialien aus unserem Schulklassenprogramm „Ernährung“ verwenden, wobei wir dafür für Rad und S-Bahn transportable Varianten entwickelt haben. Die Lebensmittel wurden frisch vom Biohof Landwerk in Oberschleissheim besorgt. Ansonsten braucht die Spielgeschichte noch etwas Verkleidung für das Königspaar und Utensilien für die kooperativen Abenteuerspiele.



Fazit

Die Spielgeschichte hat so intensive Spuren hinterlassen, dass einige Kinder, die ich drei Monate später auf der Burg Schwaneck wieder traf, berichteten, dass sie die Bohnen noch hüten würden, um sie im kommenden Frühjahr endlich anzupflanzen. Das Falafelrezept hätten sie zuhause ausprobiert und es hat sich als leckere Alternative zu Fleisch für sie bewährt.

Literatur und Links

Gilsdorf, R./Kistner, G.: Kooperative Abenteuerspiele, Band 1 und 2. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung 1995, 2000

Gilsdorf, R./Volkert K.: Abenteuer Schule. Zielverlag 2004

Bohnenkalender 2013 vom Ökologischen Bildungszentrum München. Bezug: www.oebz.de

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
Anke Schlehofer
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414029
a.schlehofer@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org

Falafel

Für 4 Personen

- 200 g Kichererbsen getrocknet
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander grün
- 1 Zwiebel rot gehackt
- 4 Knoblauchzehen gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Koriander gemahlen
- 1 TL Backpulver
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Kichererbsen abspülen, in einer Schüssel mit Wasser bedecken und einen Tag einweichen lassen. Am nächsten Tag die Erbsen abgießen, kalt abspülen und in der Küchenmaschine zerkleinern. Gehackte Kräuter und Zwiebel dazugeben und mit den Gewürzen und Backpulver pürieren. Salzen und pfeffern. Das Öl auf 175 °C erhitzen. Kichererbsenpüree zu kleinen Bällchen formen und im heißen Öl knusprig frittieren. Kurz abtropfen lassen und servieren.



Spielgeschichte

„Die Rettung der Vielfalt der Lebensbohnen“

Letzte Woche erhielt die UNO einen außergewöhnlichen Brief aus dem Königreich BONUTU mit einem Hilferuf an die Kinder der Welt. Das Königspaar sucht dringend mutige Kindergruppen, die helfen wollen, die einheimische Bohnenvielfalt des Landes in Sicherheit zu bringen. Möchtet ihr das wagen?

Bevor die Königin von BONUTU euch allerdings mit der schwierigen Aufgabe in ihrem Land betrauen kann, muss sie sicher wissen, dass ihr vom Herzen her auf der Seite von BONUTU steht und über genügend Wissen über „nachhaltige Ernährung“ in der Welt verfügt, um die Aufgabe lösen zu können. Nachhaltige Ernährung bedeutet „gut für Menschen, Natur und Klima sowie genug für alle für immer“.

Ihr könnt die Königin davon heute Mittag gegen 13.00 Uhr bei einem gemeinsamen Mahl überzeugen. Dazu müsst ihr in drei Gruppen verschiedene Aufgaben lösen und Gerichte vorbereiten, die ihr dann der Königin und euren Mitschülerinnen und Mitschülern präsentiert.

Die Königin berichtet: „Der Großkonzern MAC GENFASTO – der überall auf der Welt riesige Mastfabriken für Hühner, Schweine und Rinder besitzt, sowie fünf Fastfoodketten und riesige Gentechniklabore – versucht mit üblen Methoden, die Macht über die Ernährungsversorgung der Einwohner des Landes BONUTU zu gewinnen. In BONUTU gibt es eine außergewöhnlich große Vielfalt an Bohnensorten, die bisher das Volk wunderbar ernährt, vor Krankheiten geschützt und ihm ein langes Leben beschert haben. MAC GENFASTO versucht mit vielen Tricks die Bewohner zum Konsum von Fastfood zu verlocken und sich Stück für Stück die Patentrechte über die einheimische Bohnenvielfalt zu sichern. Nun hat der Konzern die Regierung des Landes BONUTU auf zehn Milliarden Dollar Schadensersatz angeklagt und damit gedroht sämtliche Bohnenfelder des Landes mit Giften zu vernichten. Das Königreich BONUTU braucht deshalb dringend mutige Helfer_innen, am besten Kinder, denn die werden nicht so intensiv von MAC GENFASTO beobachtet wie die Erwachsenen. Im Gegenteil, viele Kinder sind leider schon so begeisterte Fastfoodesser geworden – weil es in MAC GENFASTOS Schnellrestaurants immer so tolle Geschenke und Feste gibt – dass Sie für MAC GENFASTO keine Gefahr mehr darstellen.“

Aber es gibt ja zum Glück auch Ausnahmen, z.B. Euch! Ihr habt ja gezeigt, dass ihr verstanden habt, wie vieles rund ums Essen miteinander zusammenhängt. Wenn ihr jetzt noch beweisen könnt, dass ihr ein gutes Team seid und verstanden habt, warum der Erhalt der Vielfalt für die Zukunft überlebenswichtig ist, dann werdet ihr beauftragt, zu helfen, die geheimen Bohnenvorräte in sichere Verstecke zu schaffen und dafür zu sorgen, dass Sie durch Anbau außer Landes erhalten bleiben.

Bauen und Backen

Vom einfachen Lehmbackofen zum Steinbackofen auf Rädern

Zielgruppe

Brot oder Pizza selbst zu backen ist für jede Altersgruppe ein nachhaltiges Erlebnis. Je nach Alter und Zielsetzung entstehen andere Fragen und Notwendigkeiten. Dafür braucht es den jeweiligen richtigen Backofen.

Ziele und geförderte Kompetenzen

„Warum backen wir die Pizza selbst, warum draußen und warum hat der Backofen Räder?“

Im herkömmlichen Backofen einer Selbstversorgerküche ist das für die meisten Gruppen kein Problem. Ein Rezept mit genauen Angaben zu Zutaten, Beschaffenheit des Teiges und Backzeiten erleichtern die Zubereitung. Hier steht das gemeinsame Kochen im Vordergrund. Durch den Bau eines eigenen Backofens erweitert sich das Spektrum in vielerlei Hinsicht. Welche Zutaten braucht man für Brot, Kuchen, Pizza? Was bedeutet backen? Die Herkunft und die Herstellungsprozesse von Lebensmitteln kennen zu lernen, sich selbst am Bau eines Ofens zu beteiligen und gemeinsam im offenen Feuer zu kochen und zu backen sind wichtige, nicht alltägliche Erfahrungen. Die Komplexität auch einfachster Gegebenheiten kann so handlungsorientiert vermittelt werden, zusätzliche Inhalte verschiedener Bildungsangebote können leicht angedockt werden.

Beschreibung

Nach dem Bau etlicher temporär nutzbarer Öfen aus Weidenruten und Lehm entstand der Wunsch, einen Ofen zu bauen, der sowohl am Haus als auch auf dem Zeltplatz der Jugendbegegnungsstätte einsetzbar ist, also beweglich sein sollte. Natürlich sollte man darin ergebnissicher Brot, Pizza und Kuchen backen können, der Ofen sollte *für die Ewigkeit* haltbar sein und dabei auch noch gestaltet und schön sein. Ein Ofenbausatz oder eine rein funktionale Feuerstelle kamen so nicht in Frage. Während beim Bau temporärer Öfen die gleiche Gruppe den Ofen baut, um nach dem Bau darin zu backen, wird beim Bau des Steinbackofens das Bauen vom Backen getrennt. In einem Sommerprojekt 2011 mit internationalen Jugendlichen wurde der Ofen in einem dreiwöchigen Workshop geplant, gestaltet und gebaut. Der Bau eines stabilen, handwerksgerecht gebauten Ofens ist aufwendig. Die einzelnen Arbeitsschritte müssen sorgfältig ausgeführt werden, damit der Ofen auch lange hält. Zum Ende des dreiwöchigen Sommerprojektes war der Ofen im Wesentlichen fertiggestellt, er hatte zwar noch keine Ofentür, kein regelbares Abzugssystem und vor allem noch keine Räder, aber die ersten Pizzas konnten gebacken werden. Der Backofen war funktions-tüchtig.

Im Sommer 2012 bekam der Ofen Räder und eine spezielle Ofentür und wird seitdem regelmäßig benutzt.



Rahmenbedingungen

Im Gegensatz zu den kurzzeitig nutzbaren Backöfen aus Lehm und Weidenruten, die kostengünstig mit Material aus der Umgebung gebaut werden können, braucht ein gemauerter Ofen sowohl entsprechendes, auch kostenintensives Material, eine handwerklich geschickte Anleitung und einen entsprechend großen Zeithorizont für Planung und Bau des Ofens, wenn dieser zusammen mit Kindern oder Jugendlichen gebaut werden soll.

Fazit

Der Bau eines gemauerten Ofens ist aufwendig, aber er lohnt sich! Eine intensive Planung und eine fundierte Begleitung des Projektes sind notwendig. Gerne geben wir unser Know-how dafür an andere weiter und vermitteln geeignete Referent_innen.

Literatur und Links

Hornig, H./Hönig, M.: Faszination Outdoor-Küche. Ziel Verlag 2008

Kontakt Jugendbegegnungsstätte am Tower
Stefan Stoll
Ferdinand-Schulz-Allee 1, 85764 Oberschleißheim
Tel. 089/12114670
s.stoll@jbs-am-tower.de
www.jbs-am-tower.de

Lila Karotten und blaue Bohnen

Unbekannte Vielfalt im Selbstversorgergarten

Zielgruppe

Alle Altersgruppen – Die Vielfalt der Sorten und die unterschiedlichen Sinneseindrücke von Farbe, Geruch und Geschmack der jeweiligen Gemüsesorten bieten jeder Altersgruppe vielfältige und unterschiedlichste Eindrücke und Erlebnisse.

Ziele und geförderte Kompetenzen

„...wo ist das Blau hin?“ Diese Frage beschäftigt nicht nur Kinder, wenn während des Kochens die blauen Bohnen plötzlich grasgrün werden. Die Bandbreite der geförderten Kompetenzen geht von so einfachen, überraschenden Erlebnissen wie einer Farbveränderung beim Kochen bis zum Verständnis komplexer Zusammenhänge in Bezug auf Herstellung, Handel und Umgang von bzw. mit Lebensmitteln. „Warum kann man lila Karotten und gestreifte Tomaten nicht im Supermarkt kaufen, obwohl sie so lecker schmecken? Wer bestimmt was in den Handel kommt?“ Fragen dieser Art motivieren intensive Auseinandersetzungen mit verschiedensten Themen rund um Ernährung und Herkunft unserer Lebensmittel und ermöglichen so eine intensive, nachhaltig wirksame Bildungsarbeit.

Für Kinder ab dem Grundschulalter bietet der Garten eine direkte, erdige Erfahrung – die am Nachmittag aus dem Beet gebudelten Frühkartoffeln werden schon am Abend gemeinsam gegessen. Aus Radieschen, Pflücksalat und Kräutern wird schnell ein leckerer Salat. Jede Altersgruppe wird hier unmittelbar und direkt angesprochen.

Natürliche Zusammenhänge werden auf einfachste Art sichtbar und erlebbar. Dabei kann der Garten auch nur besucht werden, es finden sich hier zum Beispiel Motive zum Zeichnen und Malen. Der Garten bietet unterschiedlichste Möglichkeiten für alle.

Beschreibung

Der Gemüsegarten der Jugendbegegnungsstätte ist nicht groß. Auf ca. 200 qm verteilen sich ein kleiner Teich mit solarbetriebener Umwälzpumpe, eine Kräuterspirale, zwei kleine Folien-Gewächshäuser, etliche kleinere Hochbeete für Gemüse und Kräuter sowie Beete für Bohnen, Kartoffeln, Kohlpflanzen und Blumen. Von Anfang an war klar, dass der Ertrag des Gartens nicht zur Verpflegung der Beleggruppen ausreichen kann. Der Sinn des Gartens liegt mehr im sinnlichen Erleben der vielfältigen Blumen, Kräuter- und Gemüsesorten, dem Beobachten der Pflanzen in ihren unterschiedlichen Wachstumsphasen und dem Begreifen verschiedener Zusammenhänge in Bezug auf Geschmack, Schönheit und Vielfalt heimischer Gartenkulturen.



Rahmenbedingungen

Ein Gemüsegarten braucht nicht viel Platz, entscheidend ist die Beschränkung auf wenige Kulturen, die auch ohne große Fachkenntnis zu pflegen sind und rechtzeitige Planung der Aktivitäten für das kommende Gartenjahr. Zur Anzucht der Pflanzen braucht es gutes Saatmaterial, einige Kunststoffschalen und Töpfe und einen sonnigen Platz im Haus, an dem ab Februar die Pflanzen vorgezogen werden können. Samen, Jungpflanzen, Erde und Töpfe kosten nicht viel. Es gibt gute Literatur zur Anlage eines ökologischen Gemüsegartens und auch zahlreiche Foren im Internet, die Hilfe und Rat bieten. Alles andere kommt mit der Zeit von selbst.

Fazit

Die Anlage eines Gartens kostet im Vergleich zu anderen Aktivitäten zwar wenig, kann aber unter Umständen richtig viel Arbeit machen. Deshalb empfiehlt sich ein langsamer Einstieg. Lieber erstmal nur wenige, pflegeleichte Gemüsekulturen anbauen und den Garten *wachsen* lassen. Der Gemüsegarten kann anfangs auch nebenher laufen, wenn sich eine Person vor Ort, vor allem im Sommer, um den Garten kümmert. Ein Vorlauf von ein bis zwei Gartenjahren ist einzuplanen, bis der Gemüsegarten auch mit Gruppen *beispielbar* ist.

Literatur und Links

Kreuter, M.-L.: Der Bio-Garten – Das Original. BIV Buchverlag 2012

Seymour, J.: Das neue Buch vom Leben auf dem Lande. Dorling Kindersley Verlag 2010

Sämereien und alte Sorten sind erhältlich bei:
www.wildstaudenshop.de
www.tomaten-bohnen-pfirsich.de

Kontakt Jugendbegegnungsstätte am Tower
Stefan Stoll
Ferdinand-Schulz-Allee 1, 85764 Oberschleißheim
Tel. 089/12114670
s.stoll@jbs-am-tower.de
www.jbs-am-tower.de

Bio, fair und frisch

Selber Kochen im Schulklassenprogramm

Zielgruppe

Schulklassen der 3. bis 6. Jahrgangsstufen

Ziele und geförderte Kompetenzen

Mit Ernährung verbinden viele Kinder und Erwachsene erstmal nur den Aspekt *Gesundheit*. Das Schulklassenprogramm des Naturerlebnis zentrums „Bio, fair und frisch“ möchte möglichst viele Aspekte nachhaltiger Ernährung ins Bewusstsein rücken. Die Kinder erleben und erfahren gemäß einer Bildung für nachhaltige Entwicklung

- ökologische Aspekte: ökologische Landwirtschaft, Klimawandel, Biodiversität
- ökonomische Aspekte: regionaler Anbau versus weite Transporte, fairer Handel
- soziale Aspekte: Essgewohnheiten, gemeinsame Zubereitung frischer Lebensmittel
- kulturelle Aspekte: Essen in verschiedenen Ländern und Kulturen.

Durch vielfältige Methoden und das gemeinsame Zubereiten von Teilen einer gemeinsamen Abschlussbrotzeit üben sie das Arbeiten im Team, lernen Zusammenhänge verstehen und denken über eigene Essgewohnheiten und die Folgen für Menschen, Tiere, die Erde und das Klima nach. Sie erproben konkrete Möglichkeiten sich gesund und klimafreundlich zu ernähren.

Beschreibung

Im Oktober 2012 führten wir dieses Schulklassenprogramm an drei aufeinanderfolgenden Tagen im Rahmen der Projektwoche „Ernährung an Bayerischen Schulen“ mit insgesamt sechs Klassen der dritten und vierten Jahrgangsstufe der Grundschule Garching erfolgreich durch. Es hat sich in dieser Form bewährt und stellt seitdem ein Standardangebot im Programm des Naturerlebnis zentrums dar.

Um gemeinsam mit den Kindern ins Thema Ernährung einzusteigen, starten wir mit einem Spiel. Für die jüngeren Jahrgangsstufen bietet sich „Alle, die ...“ an. Hier werden Fragen zum eigenen Essverhalten gestellt (z.B. „Alle, die heute etwas frühstückt haben“, „Alle, die gerne Obst essen“, „Alle, die schon mal Marmelade selber gekocht haben“) und alle Personen auf die diese Frage zu trifft, dürfen in die Kreismitte.

Während der zweiten Phase des Programms sind die Kinder in vier Kleingruppen aufgeteilt: Körner-Kenner, bunte Gemüseköche, Fruchthändler und Esskulturexperten. Über Sinnesübungen, selbstständiges Erarbeiten von Informationen bis zum Zubereiten eines einfachen Gerichts für die gemeinsame Brotzeit zum Abschluss beschäftigen sich die Gruppen nun mit jeweils einem thematischen Schwerpunkt der nachhaltigen Ernährung. Die



Kinder sollen verschiedenste Lebensmittel – unverarbeitetes Gemüse, Obst sowie Getreide und Brot – mit allen Sinnen wahrnehmen und schätzen lernen. Die Kinder sollen ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass die Lebensmittel, die sie essen weltweit produziert werden, oft unter ökologisch und sozial kritischen Bedingungen. Es werden dazu Alternativen für den Alltag vorgestellt und ausprobiert. Begriffe wie ökologischer Landbau, regionale und saisonale Verwendung von Obst und Gemüse sowie der Einkauf von fairen Produkten werden spielerisch eingeführt. Außerdem wird in einer Kleingruppe der Wert von Lebensmitteln in den unterschiedlichen Kulturen sowie der weltweite Fleischkonsum thematisiert. Drei Gruppen bereiten kleine Snacks oder Gerichte für eine gemeinsame Brotzeit selbständig zu: z.B. selbstgebackenes Brot, Brotaufstriche mit Gemüse, Fruchtspieße und Saft. Die vierte Gruppe bereitet den Essplatz für die gemeinsame Brotzeit vor und dekoriert diesen, um eine für alle angenehme und gemütliche Atmosphäre für den gemeinsamen Abschluss zu schaffen.

Rahmenbedingungen

Für Schulklassenprogramme stehen erfahrungsgemäß etwa drei bis vier Stunden am Vormittag zur Verfügung. Wichtig ist, dass für die gemeinsame Brotzeit ausreichend Zeit eingeplant wird. Mit der Brotzeit feiern und zelebrieren wir das gemeinschaftliche Essen und zeigen unsere Anerkennung für das Engagement der Kinder.

Das Schulklassenprogramm „Bio, fair und frisch – Workshop Ernährung“ kann über das Naturerlebniszentrum gebucht werden und findet in der Umweltstation oder an der Schule statt. Durchgeführt wird es immer von einem Team von vier erfahrenen Referent_innen, die auf ausgearbeitete Materialien zurückgreifen können.

Fazit

Das selber Kochen bzw. Zubereiten der Speisen ist der Höhepunkt des Programms und die Auseinandersetzung mit den Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft, heimischem Anbau und fairem Handel begleiten den Kochprozess wie von selbst. Wir vermuten, dass Kinder zuhause immer weniger eingebunden sind in die Vorbereitung von Speisen. Das selber Kochen – und seien es ganz einfache Gerichte – übt daher eine riesige Faszination auf die Kinder aus.



Rezept

Die Präsentation der Ergebnisse aus den Kleingruppen vor der Klasse ist für viele eine Herausforderung, die doch immer mit Bravour gemeistert wird und aus der die Kinder mit großem Stolz herausgehen.

Das Programm bietet den Kindern verschiedene Zugänge zum Thema. Bis zur gemeinsamen Brotzeit gibt es diverse Aufgaben zu meistern: lesen und Informationen aufbereiten, Gemüse schnippeln und Teig kneten, Poster präsentieren und die Gruppe organisieren. So unterschiedlich die Aufgaben, so unterschiedlich die Kinder: Jede_r kann sich nach den eigenen Stärken und Interessen engagieren und partizipieren.

Literatur und Links

Clerc, D./Hackenberger, A.: Das Klimafrühstück – Wie unser Essen das Klima beeinflusst. Leitfaden Grundschule. Kontaktstelle für Umwelt und Entwicklung e.V. www.kate-berlin.de. 2010

Esspedition Küche – BeKi fit Essen schmeckt. Bezug: Ministerium für Ernährung und ländlichen Raum Baden-Württemberg. 2006

Mein Essen – Unser Klima, Einfache Tipps zum Klimaschutz. Bezug: aid Infodienst, www.aid.de 2010

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
Mareike Goetz
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414064
m.goetz@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org

Frisch gebackenes Dinkelbrot

1 Brot für ca. 10 – 15 Kinder zum Probieren

- 1 Würfel Hefe
- 650g Dinkelvollkornmehl (oder Körner zum selber Mahlen)
- ca. 600 ml Wasser
- 3 TL Salz
- 50g Sonnenblumenkerne
- 50g Leinsamen

Die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Körner zu Vollkornmehl mahlen und in eine Schüssel geben, die aufgelöste Hefe und das Wasser zugeben. Kurz umrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

Salz und Samen dazugeben und den Teig 3 Minuten kneten. Da der Teig feucht und klebrig ist, lässt er sich auch mit dem Knethaken der Küchenmaschine verarbeiten. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 1 Stunde backen. Wenn das Brot beim Draufklopfen mit einem Holzlöffel hohl klingt, ist es fertig.

Info

Dinkel ist eine alte Getreidesorte, die besser an das hiesige Klima angepasst ist und nahezu ohne Dünger und Pestizide auskommt. Traditionell wird ein Teil des Getreides vor der Reife grün geerntet. So findet sich Dinkel als Grünkern in der regionalen Küche in Suppen oder Küchlein wieder.

Herzliche Einladung zum EAT-IN

Schüler_innen kochen auf dem Pullacher Kirchplatz

Zielgruppe

80 Schüler_innen der Mittelschule und des Gymnasiums Pullach, Agenda-21 Pullach, Pullacher Lebensmittelgeschäfte und Gastronomie, Politiker_innen, Mitarbeiter_innen, Bürger_innen

Ziele und geförderte Kompetenzen

Dieses zeitlich und organisatorisch umfangreiche Projekt fand im Kontext der bayernweiten Umweltbildungskampagne „Gscheit essen – mit Genuss und Verantwortung“ 2012 statt und hatte das vorrangige Ziel, mit Menschen aller Altersgruppen ins Gespräch über nachhaltige Ernährung zu kommen. Die Aktionsform „EAT-IN“ war vom Kampagnenteam vorgegeben. Sie stellt eine genussvolle öffentliche Aktionsform der Jugendorganisation von Slow Food dar, für eine Esskultur mit Zukunft. Wichtig ist dabei, gemeinsam aus regionalen, saisonalen, biologischen und fairen Lebensmitteln frisch an einem öffentlichen Platz zu kochen, über die Zusammenhänge nachhaltiger Ernährung zu informieren und an einer schön gedeckten Tafel zusammen mit geladenen Gästen und Passanten das gute Essen zu genießen.

Wesentlich war für uns der Lern- und Bildungsprozess im Vorfeld der eigentlichen Aktion. Denn die aktiven Schüler_innen sollten bewusst verstanden haben, was sie am Tag des EAT-INS aktiv vertreten und was eine nachhaltige Esskultur auszeichnet. Die kritischen Entwicklungen im globalen Nahrungsmittelbereich wie Massentierhaltung, Gentechnik, industriell hergestelltes minderwertiges Fastfood, Verlust von Sortenvielfalt, tägliche Vernichtung von unglaublichen Mengen noch guter Nahrungsmittel etc. wurden während der Projektstage immer wieder thematisiert. Durch die angebotenen konkreten Möglichkeiten selbst Alternativen zu gestalten, die von der Öffentlichkeit wertgeschätzt wurden, konnten die Schüler_innen mit den schockierenden Informationen umgehen lernen und sich selbst als aktiv und wirksam im lokalen Umgang mit globalen Problemen erfahren.

Beschreibung

Die bayerische Kampagne zu nachhaltiger Ernährungsbildung rief alle Umweltstationen auf, möglichst viele öffentliche EAT-INS zeitgleich am 15. und 16. Juni 2012 stattfinden zu lassen, um bayernweit eine höhere mediale Aufmerksamkeit zu erreichen. Daher informierten wir potentielle Partnerschulen und die Gemeinde Pullach bereits im Herbst 2011 über unser Vorhaben und vereinbarten das erste Planungstreffen mit allen Kooperationspartnern für Anfang März.

Die beteiligten Lehrkräfte der Mittelschule Pullach teilten unsere Meinung, dass das gesamte Projekt die Chance für einen intensiven Bildungsprozess ihrer Schüler_innen bot und planten daher einige Unterrichtstage in den Wochen vor dem EAT-IN dafür ein. Auch wurde das Projekt in der Schule als etwas Besonderes



kommuniziert, hinter dem die Schulleitung, die Schulsozialarbeit und beteiligte Lehrkräfte ebenfalls mit Begeisterung standen.

Schulklassenprogramm im Naturerlebniszentrum

Jeweils einen Schulvormittag nahmen die 5. und 6. Klasse der Mittelschule Pullach am Schulklassenprogramm „Bio, fair und frisch“ im Naturerlebniszentrum teil. Wir starteten mit Fotos rund um verschiedene Aspekte von Ernährung. Da jede_r Schüler_in zu ihrem selbst gewählten Bild etwas sagen sollte, konnten wir so einen guten Eindruck über den Wissensstand gewinnen und bereits globale Zusammenhänge von Ernährung sichtbar machen. Dann teilten wir die Klasse in vier Kleingruppen, die in den folgenden 2,5 Stunden im Rotationsverfahren jeweils vier verschiedene betreute Stationen besuchten.

• Station „Saisonal, regional und bio“

Die Schüler_innen testeten blind acht verschiedene Bioapfelsorten, ordnen Obst und Gemüse magnetisch den Monaten auf der Saisonscheibe zu und spielen das Biomemory und das Bi domino. Die Stationsleitung leitet die Spiele an und motiviert die Schüler_innen zu Gesprächen über Biodiversität, Biolandbau und saisonale regionale Lebensmittel

• Station „Klimafreundlich einkaufen“

Die Schüler_innen schauen sich die Produktauswahl (rund 50 leere Verpackungen von Bioprodukten bzw. Obst und Gemüse aus Holz) in unserem CO₂-Einkaufsladen an und planen ein



Gericht. Dann gehen sie einkaufen und an der Kasse scannt das Gerät die CO₂-Belastung der Produkte ein und druckt statt des Preises die CO₂-Bilanz des Gerichtes aus. Es werden Erfahrungen, Zusammenhänge rund um Ernährung und Klimawandel sowie Alternativen besprochen.

- **Station „Was steckt hinterm Fleischkonsum?“**

Anhand von Fotokarten mit Hintergrundinformation erfahren die Schüler_innen die Auswirkungen erhöhten Fleischkonsums bei uns für verschiedene Regionen der Welt. Sie spielen das Körnerrätsel „Vielfalt aus der vegetarischen Vollwertküche“ und besprechen mögliche Alternativen für ihren Alltag zuhause.

- **Station „Frisch und lecker kochen“**

Hier können die Schüler_innen in einem Tasträtsel verschiedene regionale Biogemüsesorten kennenlernen und dann aus fünf verschiedenen Kartoffelsorten, u.a. blaue und rosa Kartoffeln, selber Pommes Frites herstellen. Dazu gibt es Rohkost mit Sauerrahm-Kräuter-Dips. Als Getränk wird eine Fruchtbowle hergestellt. Um den bewussten Einkauf zu fördern werden die wichtigsten Siegel aus Biolandbau, fairem Handel und Regionalem Anbau sortiert und in ihren Unterschieden besprochen.

Während der Arbeit an den Stationen beobachtet die Lehrkraft ihre Schüler_innen und prägt sich die wesentlichen Inhalte ein. In der Abschlussrunde genießen zunächst alle zusammen am Boden sitzend die leckeren Speisen. Dann darf jede_r Schüler_in der Reihe nach von der Schokolade aus fairem Handel nehmen und sagen, was ihm/ihr an dem Vormittag besonders in Erinnerung geblieben ist.

Erstellen von Plakaten im Unterricht

Die Lehrkräfte sorgten in den darauffolgenden Unterrichtstagen dafür, dass die Inhalte des Schulklassenprogramms nochmal besprochen wurden und die Schüler_innen für die Rahmenausstellung beim bereits angekündigten EAT-IN schöne und informative Plakate zu den vier Themen-Stationen gestalteten.

Interviewtag in Lebensmittelgeschäften und bei Gastronomen in Pullach

Zwei Wochen später kam das Team des Naturerlebnisentrums in die Schule, um den Schüler_innen das Konzept des EAT-INS zu erklären und mit ihnen die Interviews mit den Sponsoren der Lebensmittel für das EAT-IN zu planen. Wir hatten diese im Vorfeld telefonisch über die Interviews informiert und ein offizielles Informationsblatt zum EAT-IN vorbereitet.

Um in Bewegung zu kommen spielten wir in der Klasse das „Lecker-Schmecker-Reporterspiel“ (siehe S. 71). Dann teilten wir die Klasse in Interviewgruppen von jeweils vier Schüler_innen und besprachen mögliche Interviewfragen. Jede Gruppe war danach mit einer Betreuungsperson in Pullach unterwegs, um das Interview anhand des vorbereiteten und ergänzten Leitfadens zu führen und schriftlich zu dokumentieren. So gelang es, mit den beiden Klassen spannende Informationen sowie Spendenzusagen von fast allen Lebensmittelgeschäften und Gastronomen in Pullach für unser EAT-IN zu bekommen.

Auch hier wurden in anschließenden Unterrichtsstunden die Ergebnisse der Interviews mit Fotos auf große Plakate übertragen, die die Ausstellung bereicherten.



Vorbereitung des Eat-Ins mit den Schüler_innen

Uns war es wichtig, dass die Schüler_innen möglichst viele Organisationsschritte für das Gelingen so eines Events kennenlernen und aktiv mitgestalten konnten. Zugleich war die Zeit im Vorfeld knapp und das Gelingen des EAT-Ins hatte Vorrang. So haben wir im Projektteam der erwachsenen Begleiter_innen viele Koordinationsaufgaben selbst übernommen. Auch besorgten wir die Logos der Sponsoren und gestalteten Webplakate und ließen Postkarten zum Verteilen drucken. Die Schüler_innen durften dann bei der Werbung helfen und bekamen freie Unterrichtszeit, um Plakate und Postkarten in Pullach zu verteilen. Die Rollenverteilung für das EAT-IN klärten die Lehrkräfte mit ihren Schüler_innen nachdem wir die Aufgaben festgelegt hatten.

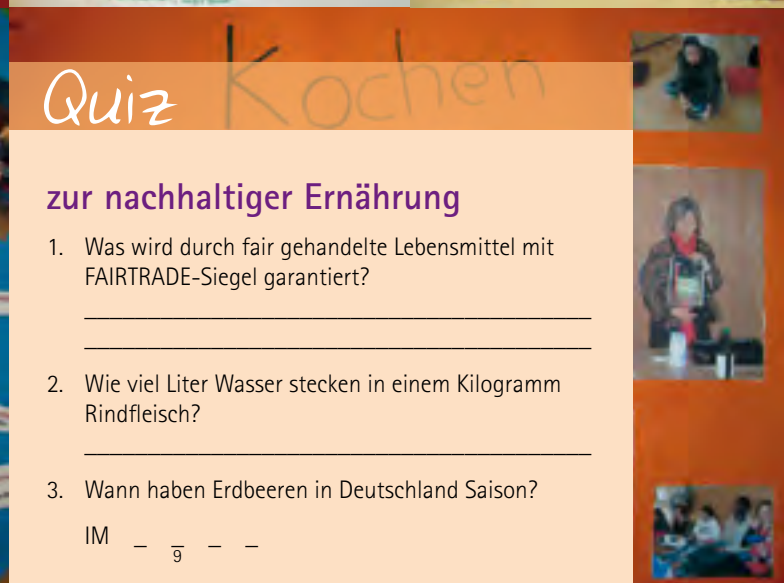
Beteiligung des Gymnasiums Pullach

Trotz dichtem Stundenplan am Gymnasium gelang es der Schulsozialarbeiterin eine Lehrkraft zu motivieren, ihre 5. Klasse mit einem Kunstprojekt am EAT-IN zu beteiligen. Drei Kunststudent_innen planten und gestalteten zusammen mit 30 Schüler_innen ein essbares Kressekunstwerk, dass sie beim EAT-IN auf dem Bürgersteig präsentierten und dann zu leckeren Kressebrotchen verarbeiteten und als mobile Vorspeise servierten.

Ein weiterer aktiver Beitrag kam vom P-Seminar „Klimaschutz“ des Gymnasiums. Neun Schüler_innen der 11. Jahrgangsstufe gestalteten selbstständig eine Plakatausstellung zum Thema Essen und Klimaschutz, die sie am Tag des EAT-Ins am Pullacher Kirchplatz aufbauten und den Gästen präsentierten.

Das EAT-IN am Pullacher Kirchplatz

Am Tag des EAT-Ins waren wir Projektleiter_innen ab 8.00 Uhr mit der Koordination des Aufbaus und der Vorbereitung der Tische und Speisen beschäftigt. Bei bald rund 30 Grad Hitze waren die großen Sonnenschirme der Gemeinde heiß begehrt und wir mussten die bereits aufgebauten und geschmückten Tafeln für das Essen nochmal gemeinsam spontan verstellen. Während rund 30 Schüler_innen in Kleingruppen direkt auf dem Kirchplatz mit der Vorbereitung der Speisen aus den gespendeten Lebensmitteln beschäftigt waren, bauten andere die Tische und Stellwände auf. Die Jugendlichen holten die versprochenen Lebensmittel und die Kräutersträuße für die Tischdekoration direkt bei den Geschäften ab. Es gab Schüler_innen, die die selbst erstellte Plakatausstellung und das Quiz, das sie mit uns dazu erarbeitet hatten, betreuten. Es gab eine Interviewgruppe, die Passanten befragte, um sie dann zum EAT-IN einzuladen. Es gab Infostände mit Materialien zum Mitnehmen und Leckereien zum Probieren aus Fairem Handel und Bio-Landbau. Die Kressekünstler_innen hatten ihren Platz neben der sehr begehrten Feuerschale, auf der Stockbrot gebacken werden konnte, und bereiteten Tablettis voller Kressebrote als Appetizer. Ab 11.00 Uhr kamen unsere geladenen Gäste aus der Gemeinde und der stellvertretende Bürgermeister Pullachs eröffnete nach einer Führung durch die Ausstellung mit einem sehr wertschätzenden Grußwort offiziell das EAT-IN. Die Rede der Schüler_innen aus der 6. Klasse gefiel allen am Besten: sie war anschaulich, kurz und gut vorgetragen. Ab 11.45 Uhr ließen sich rund 100 Erwachsene (Gemeinderäte, Polizei, Geschäftsbesitzer_innen, KJR-Mitarbeiter_innen, Schulleiter, Lehrkräfte und Pullacher Bürger_innen) und die 80 aktiven Schüler_innen von



Kochen

39



Interview



Erwachsenen, die mit Lebensmitteln in Kontakt kamen, eine aktuelle Gesundheitsbelehrung im Original dabei hatten, die mitkochenden Schüler_innen gründlich belehrten und dafür sorgen, dass die Hygieneregeln eingehalten wurden.

Fazit

„Das würde ich mir für Pullach jedes Jahr wünschen!“, war das begeisterte Resümee des Bürgermeisters. Die Schüler_innen waren zu Recht stolz auf ihre Leistung und bekamen auch über die Presse viel Lob und Zuspruch für ihr Engagement. Anders als bei einer Demonstration gegen die Agrarindustrie, zieht solch eine sanfte Protestform mit Einladung zu einer genussvollen Alternative wesentlich mehr Bürger_innen an und es entstehen auch viele zukunftsorientierte, tiefsinnige und vor allem mutmachende Gespräche.

Literatur und Links

www.slowfood.de

www.umweltbildung.bayern.de

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
Anke Schlehofer und Katrin Müller-Flores
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414029
a.schlehofer@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org

bei den Geschäften rund um den Kirchplatz Pullach

Wir veranstalten am 15. Juni auf dem Kirchplatz ein EAT-IN, bei dem wir frisch, gesund und klimafreundlich kochen und gemeinsam mit allen, die kommen, dann von 11.00 bis 12.30 Uhr essen wollen. Auch Sie sind natürlich herzlich eingeladen!

Wir wollen mit unserem Essen zur bayerischen Kampagne „Gscheit essen – mit Genuss und Verantwortung“ beitragen, deshalb wird das Essen frisch zubereitet mit pflanzlichen Lebensmitteln aus der Region, die gentechnikfrei sind und möglichst aus ökologischem Anbau und fairem Handel kommen.

Wir werden das Essen verschenken und wollen Ihnen auf keinen Fall Konkurrenz machen, sondern möchten gerne für ihren Betrieb werben, wenn es zum Anliegen der Kampagne passt.

Deshalb würden wir Ihnen gerne ein paar Fragen stellen, um die Besonderheiten ihres Betriebes besser darstellen zu können. Sie können unsere Plakate gerne vorher sehen, wenn sie möchten!

1. Werden die Lebensmittel/Speisen, die Sie verkaufen, frisch zubereitet?
2. Wie hoch ist der Anteil an Fertigprodukten?
3. Spielt es für Sie eine Rolle, ob die Produkte regional sind?
4. Wie hoch ist der Anteil an Lebensmitteln, die aus der Region kommen? Was bedeutet aus der Region? Oberbayern, Bayern, Süddeutschland, Italien, Österreich?
5. Ist ihnen wichtig, dass die Lebensmittel gentechnikfrei sind?
6. Wie hoch ist bei Ihnen der Anteil von Lebensmitteln aus ökologischem Anbau?
7. Haben Sie Produkte aus fairem Handel und welche?
8. Kennzeichnen Sie für die Kunden, wenn die Produkte „Bio“, „Regional“, „Gentechnikfrei“ oder „Fair“ gehandelt sind?
9. Fragen Kunden nach diesen Kriterien oder spielt das keine Rolle?
10. Wie viele vegetarische Gerichte bieten Sie an?
11. Wie oft werden diese nachgefragt?
12. Essen Sie selbst gerne Fleisch?
13. Wie viel Fleisch essen Sie pro Woche?
14. Was ist Ihnen dabei wichtig?
15. Was macht Ihr Betrieb besonders gut und wofür sollen wir werben?
16. Würden Sie uns zu unserem EAT-IN kommen?

Bioapfel 2.0

Ein Medienprojekt für Jugendliche

Zielgruppe

Schüler_innen der 7. Jahrgangsstufe der Mittelschule Kirchheim

Ziele und geförderte Kompetenzen

Die Schüler_innen sollen sich aktiv mit dem Thema Klimawandel und dem Einfluss, den unsere Ernährung auf diesen hat, auseinandersetzen. Hierbei wird ihnen der globale Zusammenhang klar und der Begriff Nachhaltigkeit am Beispiel der Ernährung aufgezeigt. Die sozialen, wirtschaftlichen, ökologischen aber auch kulturellen Aspekte entwickeln sie an praktischen Beispielen von vielfältigen Handlungsmöglichkeiten im eigenen Alltag. Dies soll ihnen Anstöße zur Reflexion und Veränderung eigener Einstellungen und Lebensstile geben.

Zudem wird mit den Medien Fotografie und Computer eine junge Zielgruppe erreicht, der der Zugang zu einem Thema über Bilder und deren Bearbeitung leichter fällt als über die Sprache.

Beschreibung

Nach der Begrüßung, dem gegenseitigen Kennenlernen und der Vorstellung des Projektablaufes wurden die Schüler_innen anhand eines Brainstormings in das Thema Klimawandel und klimafreundliche, nachhaltige Ernährung eingeführt. Sie machten dann in der NEZ-Küche in Zweiergruppen Fotos von der Ausstellung „aufgetischt“ und anderen Figuren und Gegenständen aus unserem Materialfundus. Mit der Methode „Story Board“ erstellten die Kleingruppen zunächst auf dem Papier eine thematisch entsprechende Geschichte zu ihrem gewählten Schwerpunkt. Nach einer Einführung in die Software Mediator waren die Schüler_innen in der Lage, die zuvor entwickelten Geschichten am Computer mit ihren Fotos in einen kurzen Spot umzusetzen. Dabei standen den Jugendlichen prinzipiell alle Fotos der Gesamtgruppe zur Verfügung. Am Ende des Projektes wurden alle Spots der gesamten Gruppe vorgeführt und wertgeschätzt. Anschließend fügten die Schüler_innen gemeinsam die Spots in einer interessanten Reihenfolge zusammen und erstellten ein Intro sowie einen Abspann. So entstand ein gemeinsamer Nachhaltigkeits-Spot zum Thema „Klima ISSST gesund“. Dieser wurde auf dem Mitmachfest der Burg Schwaneck vorgeführt und auf der Website des Naturerlebnisentrums veröffentlicht.

Rahmenbedingungen

In diesem Fall dauerte das Medienprojekt nur zwei Tage jeweils von 9.00 bis 14.45 Uhr. Dieser Zeitraum ist sehr knapp bemessen und kann nur so wiederholt werden, wenn die Jugendlichen sich schon vorher mit der Thematik befasst haben. Empfehlenswert wären zwei längere Tage oder vier Vormittage hintereinander.

Für ein Medienprojekt ist ein Medienraum erforderlich, in dem auf allen Rechnern die Software „Mediator“, ein Bildbearbeitungs-



programm und wünschenswert ein Audio-Bearbeitungsprogramm läuft. Die Schüler_innen sollten in Kleingruppen arbeiten und jeweils zu zweit eine Digitalkamera und einen Rechner zur Verfügung haben. Ansonsten sind Moderationsmaterialien, Beamer und diverse Requisiten (Figuren und Gegenstände) wichtig, um auch in der Natur in kurzer Zeit interessante Fotos für Geschichten zusammenstellen zu können.

Wichtig ist eine Leitungsperson, die sowohl medienpädagogisch wie auch umweltpädagogisch erfahren ist.

Fazit

Die Schüler_innen brachten sehr unterschiedliche Vorkenntnisse zum Thema Ernährung mit. Es war wichtig, darauf einzugehen und mit einer intensiveren thematischen Einführung zu reagieren als ursprünglich geplant. Die Motivation der Jugendlichen die Themen digital umzusetzen, war wie erwartet sehr groß. Gelungene Anleitung, ausreichend Zeit und eine geeignete, benutzerfreundliche Soft- und Hardware sind wichtige Faktoren bei einem Medienprojekt mit Nachhaltigkeitsanspruch für die Kreativität und die Intensität mit der das Thema umgesetzt wird.

Literatur und Links

Borner J./Bittencourt I./Heiser A.: Nachhaltigkeit in 50 Sekunden, mit DVD-ROM. oekom verlag 2003

www.creta.de

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
Anke Schlehufer
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414029
a.schlehufer@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org

Projektleitung:
Annette Berger
net.berger@t-online.de
Tel. 089/51009000

Klimaplanspiel „Welternährung“

Einen Tag Politiker_in sein

Zielgruppe

Schüler_innen der 6. bis 9. Jahrgangsstufen, alle Schularten

Ziele und geförderte Kompetenzen

Hauptziel des bereits fünf Mal durchgeführten Klimaplanspiels ist die aktive Auseinandersetzung mit den Folgen des Klimawandels für Menschen und Natur in verschiedenen Ländern der Welt und die Förderung des Bewusstseins für weltweite Zusammenhänge. Durch das Eintauchen in eine andere Kultur und die Verhandlungen zu aktuellen ökologischen und sozialen Problemen der jeweiligen Länder wird die Empathie für andere Völker angeregt und der Perspektivenwechsel geübt. Die Jugendlichen lernen komplexe Zusammenhänge aus verschiedenen Sichtweisen zu betrachten, im Dialog miteinander Argumente abzuwägen und wichtige Kompetenzen der Kommunikation und Konfliktfähigkeit zu üben. Durch die bereitgestellten Materialien und den Austausch eigener Erfahrungen untereinander und mit den begleitenden Referent_innen lernen sie verschiedene Handlungsmöglichkeiten im eigenen Alltag kennen, bekommen Anstöße zur Reflexion und Veränderung eigener Einstellungen und Lebensstile. Insgesamt lernen sie durch gemeinsames Planen, Handeln und Diskutieren im Klima-Planspiel Möglichkeiten der politischen Partizipation kennen. Das Thema Welternährung wird konkret erfahrbar durch die Auseinandersetzung mit den ausgewählten Materialien zu Zusammenhängen zwischen Welternährung und Klimawandel sowie der Herstellung eines landestypischen Gerichts in den Kleingruppen für das gemeinsame Mittagessen.

Beschreibung

Nach der Begrüßung und Einführung in die Methode Klimaplanspiel kommen die Schüler_innen durch das „Lecker-schmecker-Reporterspiel“ (siehe Seite 71) ins Gespräch zum Thema „klimafreundliche Ernährung“ und lernen sich dadurch spielerisch kennen. Das „Vernetzungsspiel Ernährung“ (siehe Seite 60) ist ein guter Einstieg für höhere Klassen, die sich bereits kennen. Dann folgt die Aufteilung in sechs Länder-Kleingruppen: Bangladesch, Äthiopien, Brasilien, USA, Grönland und Deutschland. Die Länder-Kleingruppen haben den Auftrag mit Unterstützung von je einem/r Teamer_in in 2,5 Stunden anhand von ausgewählten Materialien das jeweilige Land mit Natur, Kultur, Wirtschaft, Soziales und den lokalen Folgen des Klimawandels auf Plakaten zusammen zu fassen sowie ein landestypisches Gericht für alle vorzubereiten. Unser Anspruch ist, die typischen Landesgerichte vegetarisch mit einem höchstmöglichen Anteil an saisonalen und regionalen Lebensmitteln aus biologischem Anbau und fairem Handel herzustellen, was bedeutet diese teilweise etwas zu verändern. Durch die Gewürze und die Grundnahrungsmittel wie Getreide und Hülsenfrüchte bleibt der Charakter der landes-



typischen Speisen erhalten. Zugleich lernen die Schüler_innen wie interkulturell nach nachhaltigen Kriterien gekocht werden kann.

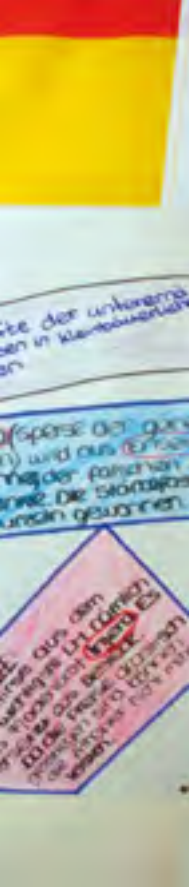
Mittags treffen alle wieder zusammen für die 1,5-stündige Länder-Präsentation, die durch den jeweiligen Genuss der Ländergerichte sehr abwechslungsreich und einprägsam in Erinnerung bleibt. Nach einer Pause folgt am Nachmittag eine Verhandlungsphase zwischen je zwei Ländern, bei der jeweils Forderungen und Problemlösungsvorschläge ausgetauscht und festgehalten werden. Den Abschluss des Tages bildet die moderierte große Kinder-Klima-Konferenz, bei der je zwei Ländervertreter_innen die ausgehandelten Ergebnisse für alle vortragen. Diese werden per Beamer für alle sichtbar in einem Protokoll dokumentiert. Dieses Protokoll bildet das gemeinsame Ergebnis der Kinder-Klima-Konferenz auf Burg Schwaneck, wird ausgedruckt und von allen unterschrieben. Auf jeden Fall kann es sofort mitgenommen werden und noch am gleichen Tag, wenn erwünscht, online gestellt werden.

Rahmenbedingungen

Das Klimaplanspiel erfordert einen größeren personellen und räumlichen Aufwand, weshalb wir es bisher immer nur im Rahmen geförderter Projekte durchführen konnten. Benötigt werden im Idealfall sieben Teamer, davon eine Leitung, die die Hauptmoderation übernimmt. Die sechs Länder-Betreuer_innen bereiten sich anhand vorhandener Materialmappen auf die Anleitung der Schüler_innen zum jeweiligen Land vor. Sie bringen landestypische Kleidungs- und Alltagsutensilien mit und kümmern sich um das nötige Material und die Lebensmittel zur gemeinsamen Herstellung des Landesgerichtes. Das Klimaplanspiel benötigt insgesamt rund sieben Stunden.

Fazit

Bei den bisher durchgeführten Konferenzen gab es zahlreiche Rückmeldungen der Jugendlichen, die das Gelernte vertiefen wollten und das Kochen der Gerichte besonders schätzten:



„Ich habe bisher nichts von Bangladesch gewusst und bin schockiert, was für Folgen unser Konsum in Deutschland und den USA für die Menschen und das Land hat“, „Ich finde es wichtig zu wissen, wie alles zusammenhängt“ bis zu „Das Essen war super und mir hat das Fleisch gar nicht gefehlt“ und „Wir haben in kurzer Zeit viel wichtiges gelernt und es hat richtig Spaß gemacht“.

Diese Erfahrungen bestätigen uns, trotz des höheren Aufwandes, das Klimaplanenspiel immer wieder Schüler_innen zu ermöglichen. Wir haben auch sehr gute Erfahrungen mit schulübergreifenden Gruppen im Rahmen des gemeinsamen Klimacamps mit den Jugendbildungsstätten und Umweltstationen Königsdorf und Benediktbeuern gemacht. Wichtig ist eine gute Auswahl der Materialien, die den Schüler_innen zur Verfügung gestellt werden. Mittelschüler_innen aus der 6. Jahrgangsstufe brauchen kürzere Texte mit vielen Fotos und mehr Unterstützung bei der Plakaterstellung und Präsentation als Realschulklassen der 9. Jahrgangsstufe, die höhere Ansprüche an aktualisierte Materialien haben.

Literatur und Links

Theune, S.: Diplomarbeit zur Methode Klimaplanenspiel in der Bildung für nachhaltige Entwicklung. Hochschule München 2009

Ködepeter, T.: Planspiel Das globale Huhn; oekologische-akademie@gmx.de

Brot für die Welt und Evangelischer Entwicklungsdienst: Arbeitshilfe zur Studie „Zukunftsfähiges Deutschland in einer globalisierten Welt“ 2008. www.brot-fuer-die-welt.de

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
Anke Schleuher
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414029
a.schleuher@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org



Rezept

Bengalisches Gemüsecurry

Für 10 Personen

- 500 g Auberginen
- 1 Blumenkohl
- 500 g Karotten
- 250 g Erbsen
- 0,7 Ltr. Tomatenpassata im Glas
- 2 EL Kurkuma
- Garam Masala, Salz, Ghee, Ingwer

Auberginen und Karotten grob würfeln, entsprechend große Rösschen vom Blumenkohl vorbereiten und die Gemüse in geklärter Butter (Ghee) leicht anbraten. Dabei bereits 1 EL Kreuzkümmel, 1 Chili und ein walnussgroßes Stück klein geschnittenen Ingwer mit anschwitzen. Mit Tomatenpassata ablöschen, Kurkuma sowie Salz hinzufügen und 20 min abgedeckt köcheln. Zwischendurch mal rühren. Vor dem Servieren die grünen Erbsen einrühren und ggf. noch einmal mit Salz und Garam Masala abschmecken.



Ergebnisse der Klimakonferenz „Welternährung“ Burg Schwaneck am 13. Juni 2012

Vertreter von Deutschland und Äthiopien:

Gemeinsame Forderungen:

1. mehr Umwelt- und Naturschutz, weniger CO₂-Ausstoß in Europa
 - mehr Umweltbildung
 - mehr Bioprodukte
 - Regulierung von Treibhausgasen durch Steuern und Gesetze (Benzinpreise, Steuern)
 - Autofreier Sonntag
 - Energiesparlampen und Dämmung fördern
 - Ausbau von regenerativen Energien (Wasser, Sonne, Wind, Holz)
2. Förderung von Desert Tech, soll aber nicht nur Deutschland zugute kommen!
 - auch Äthiopien soll von Desert Tech profitieren
 - Arbeitskräfte sollen ausschließlich aus Äthiopien kommen (Schulung durch Deutschland)
3. Entwicklungshilfe für Bildung, Landwirtschaft, medizinische Versorgung, Trinkwasserversorgung
 - Hilfe zur Selbsthilfe, z.B. Brunnenbau, Lehrerausbildung, Ärzteausbildung, Krankenhausbau (Schulungen durch deutsche Fachkräfte)
4. Gratis-Semester für äthiopische Medizin- und Landwirtschaftsstudenten in Deutschland
 - verringert spätere Kosten
5. Hilfe von Deutschland zur Bekämpfung von Korruption in der Politik und im Militär
 - schwierig da Angst vor Unruhen, aber es wird versucht Demokratiefähigkeit zu fördern

Vertreter aus den USA und aus Brasilien

Forderungen von USA an Brasilien:

1. Abholzung des Regenwaldes besser kontrollieren
2. kein so hoher CO₂-Ausstoß und Fleischkonsum wie in den USA
3. besserer Tierschutz in Brasilien

Forderungen USA an sich selbst:

1. Fleischkonsum verringern
2. CO₂-Emissionen verringern
3. etwas gegen die Fettleibigkeit tun
4. erneuerbare Energien fördern
5. mehr Fahrräder und Elektroautos

Brasilien an USA:

1. CO₂-Emissionen um 20 % verringern
2. Fleischkonsum verringern und Fischfang in Alaska reduzieren
3. Elektroautos fördern und Benzinpreise erhöhen
4. Tropenholz vermeiden bei Möbeln etc.
5. Recycling allgemein fördern z.B. Papier

Brasilien an die Welt:

1. mehr Bildung evtl. von USA
2. Güter nur noch zu fairen Preisen exportieren (Fairer Handel)

Vertreter aus Grönland und Bangladesch

Gemeinsame Forderungen an Industrieländer (Deutschland und USA):

1. CO₂-Ausstoß verringern, da in Grönland das Hauptproblem der Treibhauseffekt ist (Tiere sterben aus...) auch in Bangladesch ist dies ein Problem (Überschwemmungen und Dürren)
 - unnötige Beleuchtung ausschalten (Energie sparen)
 - mehr mit dem Fahrrad fahren
 - Verringerung von Transportwegen, regionale Lebensmittelproduktion
 - Industrieländer sollen Lebensmittel selbst anbauen und nicht aus anderen Ländern importieren
2. Keine Kinderarbeit mehr!
3. Schulpflicht (kostenlos)
4. finanzielle Unterstützung von Industrieländern (faire Preise für Lebensmittel)
5. große Firmen sollen Plantagen in den beiden Ländern verringern (mehr Land für Einheimische)
6. die Länder wollen auch selbst Geld einsparen (Kürzung des Militärhaushaltes)
7. neue Unterkünfte für Klimaflüchtlinge aus beiden Ländern (Geld aus Industrieländern)
8. finanzielle Unterstützung für Umsiedlungen
9. finanzielle Unterstützung für Ernährung, da großer Hunger herrscht in Bangladesch

Stellungnahme von Deutschland und USA:

Deutschland wird versuchen den Forderungen nachzukommen, da auch die gleichen Anforderungen an sich selbst gestellt wurden.

Letzte Forderung:
Kinder aller Welt mit an die Macht
und an die Verhandlungstische!!!

Demokratie in der Küche

Politische Bildung im Selbstversorgerhaus

Zielgruppe

Schulklassen der 8. bis 10. Jahrgangsstufen

Ziele und geförderte Kompetenzen

Die Schüler_innen lernen die vielfältigen Stärken und Bedürfnisse in sich und der Klasse kennen. Sie erfahren, nicht zuletzt in der Küche, dass demokratisches Handeln, Toleranz und Menschenrechte keine abstrakten Begriffe der Politik sind. Vielmehr geht es um die Haltung und Verantwortung jedes und jeder Einzelnen, denn jede_r Jugendliche hat die Fähigkeit, ein wertvolles Miteinander zu gestalten.

Beschreibung

Politische Bildung an der Jugendbegegnungsstätte am Tower in Oberschleißheim (JBS) ist vor allem Menschenrechtsbildung, Bildung für Vielfalt und Toleranz sowie Demokratiebildung. Alle drei Themen sind dafür prädestiniert, sie mit den Chancen und Herausforderungen der Selbstversorgung zu kombinieren. Meist kommen Schulklassen für drei Tage in unser Haus und behandeln eins der genannten Themen im Seminar. Die Klassen versorgen sich selbst und das Haus bietet viele Freiräume, um das gemeinsame Miteinander eigenverantwortlich zu gestalten. Die Selbstversorgung ist bei uns Teil des Konzeptes und auch Teil des Seminars. Daher ist es uns wichtig, die Schüler_innen auch während der Küchendienste zu begleiten. Wir coachen sie darin, mit den Themen, die während der Küchendienste aufkommen, umzugehen und mit den Seminarinhalten in Beziehung zu setzen.

Es ist beispielsweise spannend zu sehen, wie das Essen eigentlich zubereitet wird, das man häufig auf dem Teller hat. So freuen sich die meisten, wenn am zweiten Abend „Chicken Nuggets“ auf dem Speiseplan stehen. Allerdings macht sich da noch niemand bewusst, dass bis zum fertigen Nugget einiges zu tun ist: Panade herrichten, Dip herstellen, das Fleisch schneiden, jedes Stück einzeln panieren und braten. So manch einer hat dabei schon gestöhnt und einen angemessenen Stundenlohn gefordert... um sich dann gleich zu fragen, wie es sein kann, dass „Chicken Nuggets“ oftmals so billig sind. Wir beziehen unsere Nahrungsmittel hauptsächlich vom nahegelegenen Biobetrieb „Landwerk“. Die Lebensmittel sind überwiegend biologisch angebaut und regional, ein guter Anhaltspunkt, um über globale Verantwortung zu sprechen.

Ein Thema, das auch immer wieder mit in die Seminare einfließt, ist der Küchendienst. Obwohl die Schüler_innen im Seminar ohne Probleme theoretisch über Chancengleichheit, Fairness und Verantwortung sprechen, zeigen sich im Handeln oftmals die Grenzen dieser schönen Worte. Einige drücken sich vor den Aufgaben oder es wird ganz genau hingeschaut, ob spülen oder kochen nun mehr Arbeit ist. Doch wenn sich einige davonstellen, dauert es



schlichtweg länger, bis die Gruppe etwas zu essen bekommt. Es entsteht Hunger und Unzufriedenheit in der Gruppe, die Konsequenzen des individuellen Handelns werden direkt erlebbar. So lernen die Schüler_innen in der Küche, ebenso wie im Seminar, dass es auf jeden Einzelnen ankommt. Denn auch die Menschenrechte sind eine schöne kollektive Errungenschaft, doch wenn ich täglich im Klassenzimmer diskriminierende Worte benutze, erschaffe ich eine Welt, in der wir eigentlich nicht leben möchten.

Rahmenbedingungen und Fazit

Die Gelingensbedingungen sind sehr wichtig für unsere Konzepte. Das Programm sollte mindestens zweitägig sein, denn es braucht genügend Zeit, um Eigenverantwortung kennen zu lernen, zu erproben und schließlich zu praktizieren. Die großzügige Selbstversorgerküche in der JBS ist zudem darauf ausgerichtet, dass Gruppen darin genügend Platz haben und sich leicht zurecht finden. Zudem ist das „Küchencoaching“ für uns besonders zentral. Denn in der Selbstversorgung liegt ein enormes Lernpotenzial, wenn die Schüler_innen entsprechen begleitet werden. Ist dies nicht der Fall, kann es leicht zu Frustration, Überforderung und Ablehnung kommen.

Literatur und Links

www.brot-fuer-die-welt.de/jugend

Kontakt Jugendbegegnungsstätte am Tower
Sabine Klein
Ferdinand-Schulz-Allee 1, 85764 Oberschleißheim
Tel. 089/37506510
s.klein@jbs-am-tower.de
www.jbs-am-tower.de

Klima isst mit!

Ein interaktiver Stadtrundgang zu nachhaltiger Ernährung

Zielgruppe

Schulklassen ab der 8. Jahrgangsstufe, durchgeführt mit sechs 10. Klassen des Gymnasiums Kirchheim

Ziele und geförderte Kompetenzen

Der Stadtrundgang „Klima isst mit!“ knüpft direkt an die Lebenswelt der Jugendlichen an und macht an ausgewählten Stationen in der Stadt nachhaltige Ernährung konkret erlebbar. Im Fokus der Aktionen stehen der Austausch untereinander, Überlegungen über das eigene Essverhalten sowie das aktive Entdecken von nachhaltigen Alternativen. Im Anschluss an den Stadtrundgang erstellen die Jugendlichen Botschaften für andere zu nachhaltiger Ernährung, die sie mit Smartphones dokumentieren.

Beschreibung

Der Stadtrundgang zu nachhaltiger Ernährung führt durch einen Stadtteil von München (Westend) und behandelt an vier Stationen die Problematik globalisierter Lebensmittelherstellung und -verteilung sowie bestehende Alternativen mit Relevanz für die Lebenswelt der Jugendlichen. Am ersten Stopp wird anhand eines Netzspiels die aktuelle Situation dargestellt. Die Teilnehmer_innen beteiligen sich aktiv am Austausch über globale Zusammenhänge. Im Anschluss gehen die Jugendlichen in Kleingruppen los und führen Interviews mit Passanten durch. Im Interview sollen die Ziele der nachhaltigen Ernährung vorgestellt werden: saisonale und regionale Produkte, Reduzierung des Fleischkonsums, fair gehandelte Produkte und Lebensmittel aus biologischem Landbau. Am dritten Stopp werden von den Teilnehmer_innen Lebensmittel in einem Bioladen und einer ökologischen Bäckerei für eine gemeinsame nachhaltige und klimafreundliche Brotzeit eingekauft. Zum Abschluss des Programms erstellen die Jugendlichen mit ihren Smartphones eigene Spots, mit denen sie andere zu einem nachhaltigen Ernährungsstil aufrufen.

Rahmenbedingungen

Der Stadtrundgang „Klima isst mit!“ lässt sich gut im Rahmen der Lehrplaninhalte Globalisierung und Nachhaltigkeit einbetten. Die Veranstaltung ist als halbtägiges Programm konzipiert und führt auf einer kurzen Wegstrecke durch Nebenstraßen im Münchner Westen in der Nähe des Hauptbahnhofs. Für die Erstellung der Handy-Spots haben wir Räume im Eine-Welt-Haus München angemietet.



Fazit

Eine Stadtführung für diese Altersgruppe sollte immer sehr lebendig und mit hohem Beteiligungscharakter der Jugendlichen durchgeführt werden.

Das Durchführen der Kurzinterviews mit Passanten, das Einkaufen im Bioladen und das Erstellen von eigenen Botschaften zu Ernährung fordern die Mitarbeit und die aktive Auseinandersetzung der Teilnehmer_innen mit dem Thema.

Die Ankündigung der Stadtführung zum Thema Ernährung löste im Vorfeld wenig Begeisterung und Interesse bei den Jugendlichen aus, wie sie uns ehrlich berichteten. Das Feedback nach den sechs im Sommer 2013 durchgeführten Veranstaltungen war durchweg positiv bis euphorisch.

„Der Vormittag war super interessant. Dass unser Essverhalten weltweit Auswirkungen hat, wusste ich nicht.“

„Ich glaube nicht, dass ich jetzt nur noch Bio kaufe, aber es war viel weniger langweilig als ich erwartet hatte!“



Interviewfragen

„Ich war noch nie in einem Bioladen. Cool, dass es dort pinken Brotaufstrich - mit Roten Beeten und Meerrettich - gibt. Den kaufe ich auf jeden Fall wieder.“

„Es war toll, dass wir so viel selber machen durften: Die Interviews und die Handy Spots waren super.“

Literatur und Links

„Weltbewusst – Die Handreichung für Multiplikatoren“. Herausgegeben von Weltladen-Dachverband e.V. und Jugend im Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. 2012

www.weltbewusst.org

www.bundjugend.de

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
Mareike Goetz
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414064
m.goetz@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org

„Klima isst mit!“

1. Welche Gemüsesorten haben in Deutschland im Winter Saison?

- A Tomaten, Aubergine, Zucchini
- B Rote Beete, Rosenkohl, Lauch
- C Brokkoli, Kopfsalat, Frühlingszwiebeln
- D Spargel, Rhabarber, Paprika

2. Welche Transportstrecke kann ein in Europa erzeugter Erdbeerjoghurt hinter sich haben?

- A 250 km
- B 800 km
- C 1.300 km
- D 3.700 km

3. Welches Gericht ist am klimafreundlichsten?

- A Tiefkühlpizza
- B Mikrowellen-Fertiggericht
- C Frischer Kartoffelsalat
- D Nudeln mit frischer Soße

4. Welche Kosten sind in den Preisen konventionell erzeugter Produkte nicht enthalten?

- A Produktionskosten
- B Transportkosten
- C Ökologische und soziale Folgekosten
- D Verpackungskosten

5. Wie viel ist Ihnen/Dir klimafreundliche Ernährung wert?

Wegwerfgesellschaft

Warum essen wir unser Essen nicht?

Zielgruppe

8. Jahrgangsstufe des Carl-Orff-Gymnasiums Unterschleißheim

Ziele und geförderte Kompetenzen

Durch das Projekt wurden die Schülerinnen und Schüler über das Mindesthaltbarkeitsdatum und die tatsächliche Haltbarkeit von Lebensmitteln aufgeklärt und erhielten einen Überblick, wie viele Lebensmittel in Deutschland produziert, konsumiert und weggeworfen werden.

Beschreibung

Nach einem Einstieg mit Gartenäpfeln und der Frage: „Wieviel Prozent der Lebensmittel werden durchschnittlich gegessen und wieviel Prozent werden weggeworfen?“, wurde die WDR-Doku „Essen im Eimer: Die große Lebensmittelverschwendung“ angeschaut, die eindrucksvoll durch verschiedene Stationen der Nahrungsmittelproduktion, -verarbeitung und des Handels führt. Im Anschluss erklärte eine Lebensmittelchemikerin den Schülerinnen und Schülern welche chemischen Prozesse bei der Reifung und Lagerung von Lebensmitteln stattfinden und was dies für deren Genießbarkeit bedeutet.

Rahmenbedingungen

Für das Projekt stand eine Schuldoppelstunde zur Verfügung. Das Projekt fand in der Mensa der Schule statt.

Fazit

Unsere Lebensmittelverschwendung stellt ein wichtiges Thema dar, das die Schülerinnen und Schüler sehr interessiert angenommen haben und über das sie erstaunlich wenig Bescheid wussten.

Literatur und Links

Essen im Eimer: Die große Lebensmittelverschwendung.
Doku des WDR. 2013

Thurn, V.: Taste the waste. 2011

Thurn, V./Oertel, G.: Taste the waste – Rezepte und Ideen für Essensretter. Verlag Kieper Heuer & Witzsch 2012

Mundraub Handbuch. 2013, www.mundraub.org

Kontakt Jugendsozialarbeit am Carl-Orff-Gymnasium
Unterschleißheim
Florian Weis, Münchner Ring 6
85716 Unterschleißheim
Tel. 089/37064623
jsa@carl-orff-gym.de
www.jsa.carl-orff-gym.de





Schulungen
für Multipli-
kator_innen

Gscheit essen – mit Genuss und Verantwortung Startimpulse im KJR geben

Zielgruppe

Hauptamtliche Mitarbeiter_innen im KJR-München-Land aus der offenen Jugendarbeit, Schulsozialarbeit, Leitungskreisen, Verwaltung und Hauswirtschaft

Ziele und geförderte Kompetenzen

Um eine möglichst große Breitenwirkung der bayerischen Umweltbildungskampagne „Gscheit essen – mit Genuss und Verantwortung“ zu erzielen, war unser Anliegen, möglichst viele Mitarbeiter_innen im KJR München-Land kompakt, umfassend und aktivierend über das Thema nachhaltige Ernährung zu informieren. Komplexe und globale Zusammenhänge zwischen wirtschaftlichen, ökologischen, sozialen, kulturellen und gesundheitlichen Aspekten von Ernährung und die Ergebnisse aus dem Weltagrарbericht sollten so anschaulich vermittelt werden, dass jede_r Mitarbeiter_in sich angesprochen fühlte, ihren täglichen Lebensstil zu überdenken. Wichtig war uns, die Brisanz des Themas und den notwendigen Handlungsbedarf auf allen Ebenen aufzuzeigen, um in eine kreative Diskussion zu kommen. Darüber hinaus wollten wir möglichst vielen pädagogischen Mitarbeiter_innen aus der offenen Jugendarbeit und der Schulsozialarbeit praktische Methoden mitgeben, die sie mit Kindern und Jugendlichen umsetzen können, sowie weiterführende Materialien zeigen, die sie bei uns in der Umweltstation ausleihen können. Nicht zuletzt sollte die Gründung eines für alle Kolleg_innen offenen Arbeitskreises „Nachhaltige Ernährung“ dazu beitragen, den konkreten Bedarfen der engagierten Kolleg_innen zu unterstützen und die Vernetzung im KJR zu vertiefen.

Beschreibung

Eine anschauliche Powerpoint-Präsentation mit ausdrucksstarken Bildern, kurzen Sätzen und wesentlichen Zahlen, die von der Referentin mit detailliertem Wissen ergänzt vorgetragen wurde, erwies sich als flexibel einsetzbare Methode. So konnte der Grundvortrag in kompakter Form einer halben Stunde in verschiedenen Gremien des KJR, wie der Mitarbeiterversammlung der Burg Schwaneck, der Dienstbesprechung aller Verwaltungskräfte und Pädagog_innen in der KJR-Zentrale in Pullach und auf der Vorstandssitzung, vorgetragen werden.

Zwei ganztägige Mitarbeiter_innenkonferenzen wurden dem Thema nachhaltige Ernährung gewidmet. Eine fand im Februar 2012 in Oberschleissheim mit 22 Kolleg_innen der Schulsozialarbeit statt, die andere im März 2012 auf Burg Schwaneck mit 35 Kolleg_innen der offenen Jugendarbeit. Wichtig war eine attraktive Gestaltung des Rahmens mit zwei Ausstellungen zu Essen und Klimaschutz, einem großen Infotisch mit Büchern, Filmen und vielen Materialien zum Mitnehmen. Einen Schmecktest mit zehn verschiedenen Apfelsorten, sowie Vollkornkeksen,



Tee und Kaffee – natürlich alles aus fairem Handel und Bioanbau – gab es für den kleinen Hunger zwischendurch. Als Einstieg wurde die Methode „Bilderkartei“ gewählt. Rund 40 Bilder zu verschiedensten Aspekten von Ernährung liegen in der Kreismitte und jede Person stellt sich und ihren Bezug zum Thema anhand eines Bildes kurz vor. Die zweite Einstiegsmethode war der „Lecker-Schmecker-Reporterbogen“, eine Interviewmethode, die sich für alle Altersstufen mit beliebig großen Gruppen und zu verschiedensten Themen einsetzen lässt (siehe Seite 71). Erst dann folgte am Vormittag der Grundlagenvortrag mit der Powerpoint-Präsentation, der hier einen größeren Zeitraum von jeweils 1,5 Stunden mit Rückfragen und Diskussion einnahm.

Gewünscht war eine gemeinsame Koch- und Esszeit. Mit 22 Kolleg_innen konnten wir in der gut ausgestatteten Küche in der Jugendbegegnungsstätte in Oberschleissheim in verschiedenen Kleingruppen das Mittagessen selbst zubereiten, für das wir die Zutaten frisch beim Biohofladen am Ort besorgt hatten. Um die Bedeutung der Biodiversität schmackhaft zu machen, gab es sechs verschiedene einheimische Kartoffelsorten, u.a. blaue Kartoffeln und Bamberger Hörnchen. Es gab dazu neben Kräuterquark alte regionale Wintergemüsesorten wie Pastinaken, rote Beete, Sellerie, sowie Blattsalate wie Portulak, Feldsalat und Endivien in verschiedensten Variationen. Vom Apfelcrumble mit Sahne waren alle begeistert und schon tauschten wir weitere Ideen alter, einfacher saisonaler Rezepte aus.

Am Nachmittag konnten alle im Wechsel je eine halbe Stunde an vier von Referent_innen betreuten Stationen praktische Methoden zu folgenden Themen ausprobieren:

- bio – regional – saisonal: Biodomino, Biomemory und Saisonscheibe



- Fleischkonsum: Vernetzungsspiel
- fairer Handel: ein Entscheidungsspiel und ein Schokoladenquiz
- klimafreundlich einkaufen im Co₂-Einkaufsladen

Um das weitere Engagement der interessierten Kolleg_innen zu unterstützen organisierten wir im Sommer 2012 und im Frühjahr 2013 je einen vierstündiger Arbeitskreis „Nachhaltige Ernährung“. Der Schwerpunkt 2012 war das Thema „Finanzierung und Akzeptanz der Umstellung von Jugendzentren auf mehr Biolebensmittel durch regionale Vernetzung“. 2013 stand das Thema „Gärtnern mit Kindern und Jugendlichen“ im Mittelpunkt und auf Wunsch der anwesenden Kolleg_innen organisierten wir zeitnah eine Fortbildung rund um die Permakultur mit Schwerpunkt Kräutergärten und Insektenhotels.

Auch haben wir das Intranet des KJR im Laufe der zwei Projektjahre aktiv genutzt, damit möglichst alle 360 Mitarbeiter_innen des KJR über die Ernährungsbildungs-Kampagne und die Grundzusammenhänge nachhaltiger Ernährung informiert waren. Da wir einen längeren Prozess anregen möchten, haben wir außerdem eine Auswahl der besten praktischen Infomaterialien rund um Nachhaltigkeitsthemen in die Rubrik „Methoden“ eingestellt.

Fazit

Viele engagierte Kolleg_innen haben durch die Impulsfortbildungen und die Wertschätzung des Themas „Nachhaltige Ernährung“ im KJR einen zusätzlichen Motivationsschub bekommen und wirklich tolle Projekte in ihren Einrichtungen durchgeführt. Diese Broschüre ist ein Zeugnis davon und möchte dazu beitragen, dass gute Arbeit auch dokumentiert und an andere weitergegeben wird. Eigentlich gäbe es noch mehr gute Projektbeispiele, doch

manche Kolleg_innen, die schöne Aktionen durchgeführt haben, z.B. in der Grundschule Garching Hochbrück sowie im Gymnasium Garching, haben den KJR München-Land leider verlassen, ohne ihre Projekte zu dokumentieren. Insgesamt hat sich unser Konzept „thematisch-sachlich informieren, durch gute Praxisbeispiele und Methoden motivieren, beraten, mit Materialien und Referent_innen unterstützen, Erfahrungen vernetzen und wertschätzen“ gut bewährt und wirkt heute noch im KJR München-Land nach.

Literatur und Links

Ködelpeter, T./Fichtner, K.: Broschüre Nachhaltige Ernährung, Handreichung zur schulischen und außerschulischen Bildungsarbeit 2012

www.verbraucherzentrale-bayern.de/workshop-klimaschutz-schmeckt-2

www.stmelf.bayern.de/ernaehrung

Deutsche Unesco-Kommission e.V.: Lern und Lehrmaterialien zum Jahresthema Ernährung 2012. www.bne-portal.de

Brot für die Welt/VCP: Niemand isst für sich allein 2012. info@brot-fuer-die-welt.de und info@vcp.de

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwanegg
Anke Schlehofer
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414029
a.schlehofer@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org



Rezepte

Apfel-Crumble

Für 10 Personen

- 1 kg Boskop-Äpfel
- 250 g Vollkorndinkelmehl
- 125 g Rohrohrzucker
- 125 g Butter
- Salz und gemahlene Zimt

Äpfel vom Kerngehäuse befreien und in groben Stücken in eine gebutterte feuerfeste Form schichten und Streusel darüber verteilen. Basisrezept für Streusel 2 Teile Mehl, 1 Teil Zucker, 1 Teil Butter, Prise Salz und gemahlene Zimt nach Gusto. Auf 1 kg Früchte halb so viel Streusel rechnen. Für den Crumble eignen sich je nach Jahreszeit auch prima Pflaumen, Kirschen oder Erdbeeren mit Rhabarber. Backzeit 20 bis 30 Minuten bei 175° Umluft.

Rote Beete-Karotten-Rohkostsalat

Für 10 Personen

- 1 kg Karotten
- 1 kg rohe rote Beete
- 3 Äpfel
- 1 Zitrone
- 0,2 l Sahne
- Mascobadozucker
- Kräutersalz

Die Karotten, rote Beeten und Äpfel waschen, schälen und fein raspeln. Den Saft einer Zitrone, die flüssige Sahne, etwas Kräutersalz und Zucker oder Agavendicksaft verrühren und zugeben. Je nach Geschmack mit gerösteten Sonnenblumenkernen verfeinern. Für Veganer die Sahne durch 3 – 4 EL Sesamöl ersetzen.



Lecker und gesund

Fortbildung Kochen mit Gruppen

Zielgruppe

Ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter_innen aus der Kinder und Jugendarbeit

Ziele und geförderte Kompetenzen

Mit Kinder- und Jugendgruppen zusammen zu kochen ist eine hervorragende Chance für nachhaltige Ernährungsbildung, die häufiger genutzt werden sollte. Selbstversorgerfreizeiten haben in der Jugendarbeit zwar Tradition, oft wird jedoch leider gerade bei der täglichen Ernährung sowohl finanziell wie zeitlich gespart. Auch im Jugendzentrum geht es oft vor allem darum, schnell ein billiges Essen für viele auf den Tisch zu bekommen. Diese Fortbildung wurde deshalb über mehrere Jahre hinweg für Menschen angeboten, die mit begrenztem Budget trotzdem lecker und gesund für und mit Kindern und Jugendlichen kochen möchten und die pädagogischen Chancen des gemeinsamen Kochens nutzen wollen.

Wichtigste Ziele der Fortbildung sind:

- lecker, gesund und zugleich günstig mit Kinder- und Jugendgruppen kochen lernen
- frisch, regional, saisonal, fleischreduziert, bio und fair gehandelt als wichtige Kriterien kennenlernen
- vegetarische Rezepte erproben – aus verschiedenen Kulturen, aber mit möglichst regionalen Lebensmitteln
- Infos über günstigen Bezug von Bio-, regionalen und fairen Lebensmitteln, richtige Mengen und nötige Ausstattung geben
- Wissen aufbauen über Zusammenhänge von Ernährung, Gesundheit, Kultur, soziale (Un-)Gerechtigkeiten, wirtschaftliche Verflechtungen und Klimawandel
- beim gemeinsamen Kochen kommunizieren, planen und handeln
- Austausch über Werte und Lebensstile, kulturelle und regionale Unterschiede
- Anregungen zu umweltpädagogischen Einbettungen zum Thema „gesunde und klimafreundliche Ernährung“

Beschreibung

Die Fortbildung findet im Selbstversorgerhaus Jugendbegegnungsstätte am Tower des KJR München-Land statt und vermittelt in 1,5 Tagen ganz praktisch, wie man günstige, gesunde, frische und klimafreundliche Mahlzeiten sowie Snacks und Leckereien zubereiten kann, die auch Kindern und Jugendlichen schmecken. Eingebettet ist das gemeinsame Zubereiten der Mahlzeiten in umweltpädagogische Einheiten, die weiterführendes Wissen und Können fördern.

Als Einstieg ins Thema „Nachhaltige Ernährung“ hat sich unser „Lecker-Schmecker-Reporterspiel“ bewährt: Alle bekommen einen Reporterbogen mit 16 Fragen, die immer mit „Finde jemanden, der...“ beginnen. Dann sucht jeder jeweils eine andere Person



oder Gruppe, die „...sich vegetarisch ernährt...“ oder „...Einkäufe meist mit dem Rad erledigt“ oder „...schon mal Brot selbst gebacken hat“ und bittet sie um eine Unterschrift.

Damit sind viele Aspekte einer klimafreundlichen Ernährungsweise schon im Gespräch miteinander präsent, ohne dass jemand bloßgestellt wird, manches (noch) nicht zu tun.

In der darauf folgenden zweistündigen Kocheinheit weicht uns ein im Kochen mit Gruppen erfahrener Vollwertkoch in die Grundlagen guter Kochkunst ein: wie organisiere ich eine Kocheinheit mit 15 unterschiedlichen Teilnehmer_innen so, dass alle sich in der Küche und mit den Utensilien zurechtfinden und die Hygiene-grundsätze einhalten werden, wissen, wie sie vorgehen müssen, damit die Gerichte gelingen? Welche Lebensmittel verwenden wir, wo kommen sie her, wo wurden sie eingekauft, zu welchem Preis, worauf sollte beim Einkauf geachtet werden? Wichtig ist uns, möglichst viele Lebensmittel aus der Region zu beziehen und damit saisonal und frisch zu kochen. Jede Jahreszeit bietet neue Alternativen an Salaten, Suppen, Hauptgerichten und Süßspeisen und das macht das Kochen übers Jahr hinweg erst wirklich spannend. In den ersten Monaten des Jahres ist das allerdings nicht ganz so einfach und wir müssen auch auf Lagerware, Getreide und Hülsenfrüchte zurückgreifen.

Der Koch stellt der gesamten Gruppe das Wesentliche im Umgang mit Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten, Gewürzen und Milchprodukten vor. Wir kochen vegetarisch, aber nicht vegan und besprechen Vor- und Nachteile verschiedener Ansätze. Dann übernimmt je eine Kleingruppe selbstständig die Zubereitung eines Rezeptes und unser Koch steht allen für Tipps zur Verfügung.



Es werden auch noch Brotteig und Frischkornmüsli für das kommende Frühstück angesetzt sowie die Tische für das Abendessen liebevoll hergerichtet und dekoriert.

Nach dem gemeinsamen Abendessen gab es bei den ersten Fortbildungen eine zertifizierte Gesundheitsbelehrung durch unseren Betriebsarzt, die inzwischen im KJR von allen Mitarbeiter_innen bei der Einstellung verlangt wird. Es gibt abends noch die Möglichkeit einen Film rund um Ernährung anzuschauen (z.B. „Taste the Waste“) oder gemütlich zusammen zu sitzen.

Am Samstag wird das gemeinsame Zubereiten der Mahlzeiten ergänzt durch Gruppenarbeit zu klimafreundlicher Ernährung, einem Stationenparcours mit Aufgaben zu den Aspekten regional, saisonal, Biolandbau, Fleischkonsum und fairer Handel sowie umweltpädagogischen Spielen und Sinnesrätseln rund um gesunde Ernährung. Als Umweltpädagogin mit jahrelanger Erfahrung in ökologischen Selbstversorgerfreizeiten mit Kindern und Jugendlichen ergänze ich zudem die gekochten Rezepte um weitere Anregungen.

Ein Erfahrungsaustausch zur Beantwortung offener Fragen sowie eine Auswertungsrunde bei Kaffee und Kuchen runden das Seminar ab. Die Teilnehmer_innen bekommen eine umfangreiche Seminarmappe mit Handouts zu Rezepten und Spielen sowie vielen Hintergrundinfos, Adressen und Literaturhinweisen zu nachhaltiger Ernährung.

Rahmenbedingungen

Günstig für das Seminar ist ein Selbstversorgerhaus mit gut ausgestatteter Küche. Natürlich sollte die Seminarleitung versiert im Kochen mit und für große Gruppen sein, Erfahrungen mit Kindern und Jugendlichen haben und die Grundlagen gesunder vegetarischer Vollwertküche beherrschen. Der Einkauf der Lebensmittel muss transparent und vorbildlich sein, wenn möglich vom Biobauern nebenan sowie vom Naturkostgroßhandel, um direkt in die Praxis übertragbar zu sein. Wenn vorhanden, sind Getreidemühle, Flokkenquetsche, Sonnenkochkiste und Parabolspiegelkocher attraktive Gerätschaften zum Ausprobieren für die nächste Ferienfreizeit.

Fazit

Die Teilnehmer_innen sind jedes Mal beeindruckt wie umfangreich das Thema nachhaltige Ernährung ist und wie viele einfache, leckere und günstige Rezepte es gibt. Viele meldeten zurück, sie hätten viel Basiswissen und Grundkompetenzen mitbekommen, die sie nun motivierten, vieles selbst auszuprobieren. Auch sei die kommunikative Atmosphäre sehr anregend für den Austausch untereinander und um auf die jeweils sehr unterschiedlichen Ausgangssituationen und mitgebrachten Erfahrungen der Teilnehmer_innen individuell einzugehen. Die Heterogenität der Teilnehmer_innen, die von sehr jungen Jugendleiter_innen bis zu Senior_innen reichte, empfanden die meisten als Bereicherung.



Rezepte

Berglinsensuppe (vegan)

Für 10 – 15 Personen

- 500 g Berglinsen oder Belugalinsen
- 200 g Zwiebeln
- 200 g Karotten
- 200 g Sellerieknolle
- 500 g Kartoffeln
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 0,5 l Tomatenpassata
- Olivenöl; 0,1 l Balsamico
- Rosmarin, Chilipaste, Lorbeerblatt, Knoblauch, frische Petersilie

Zwiebeln, Karotten und Wurzelsellerie fein würfeln und mit zerdrückter Knoblauchzehe, Rosmarin, zerdrücktem Chili in Olivenöl andünsten und mit Aceto Balsamico ablöschen. Die gewaschenen Berglinsen dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeerblatt dazu und langsam aufkochen. Auftretenden Schaum abschöpfen. Tomatenpassata sowie gewürfelte Kartoffeln hinzugeben, aufkochen und gar ziehen lassen. Mit Salz, Chili und Balsamico abschmecken und mit frischer Petersilie servieren.

Literatur und Links

BUND: Das Klimakochbuch. Kosmos 2009

Naturfreundejugend: Reiseproviand, das Kochbuch für Gruppen. 2009

Goldner, B.: Umweltfreundlich Vegetarisch. Hädecke Verlag 2009

Schwäbische Jugendbildungs- und Begegnungsstätte: Gerührt, gelöffelt, lecker. jubi@jubi-babenhausen.de

Transfair e.V. (Hrsg.): Rezepte für den fairen Handel. Verlag 1998

Erckenbrecht, I.: So schmeckt's Kindern vegetarisch. Pala Verlag 2009

Caldicott, C./Caldicott, C.: World Food Café. Verlag freies Geistesleben 2011

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
Anke Schlehufer
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414029
a.schlehufer@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org

Himbeertiramisu

Für 10 – 15 Personen

- 400 g Löffelbiscuits
- 500 g Mascarpone
- 500 g Topfen
- ½ l Schlagsahne
- 200 g Rohrohrzucker oder Mascobadozucker
- 500 g Himbeeren
- 30 g Pinienkerne

Löffelbiscuits auf eine Platte mit mindestens 2 cm hohem Rand oder in eine Keramikform auslegen und so weit mit Apfelsaft beträufeln, dass die Biscuits getränkt sind jedoch nicht matschen. Schlagrahm steif schlagen. Mascarpone, Topfen und 200 g Zucker oder Agavendicksaft sowie eine Prise Zimt mit dem Rührgerät glattrühren und anschließend die Schlagsahne unterheben. Die Masse auf den Biscuits verteilen und glattstreichen. 500 g Himbeeren (bei Tiefkühlware in gefrorenem Zustand) gleichmäßig verteilen und ca. 30 g angeröstete Pinienkerne darüber streuen. Das Tiramisu kann im Winter auch mit Orangen und Kiwis belegt werden.

Hobokocher, Räuchertopf und Sonnenkochkiste

Outdoorküche bei Ferienfahrten

Zielgruppe

Jugendleiter_innen und Teams von Ferienfahrten

Ziele und geförderte Kompetenzen

Eine Ferienfahrt mit Kindern und Jugendlichen bietet große Chancen und vielfältige Möglichkeiten, Kinder und Jugendliche nachhaltige Lebensstile erfahren und erproben zu lassen. Es ist wichtig, dass das Leitungsteam sich bewusst macht, wie viel Einfluss die Gestaltung ökologischer Rahmenbedingungen auf das Erleben und Lernen der Kinder und Jugendlichen hat, und dass die tägliche Nahrungszubereitung dabei eine Schlüsselrolle einnimmt.

Bei der über viele Jahre angebotenen Fortbildung „Naturerlebnisferien Öko-logisch?!“ lag der Schwerpunkt daher immer auf der Gestaltung der ökologischen Selbstversorgerküche.

Beschreibung

Da viele Ferienfreizeiten des KJR München-Land in und mit der Natur stattfinden ist der Bedarf groß, sich konkret mit den Möglichkeiten und Bildungschancen der Outdoorküche zu befassen. So wurde 2011 und 2012 zusammen mit dem Outdoorpädagogen Markus Hönig je eine eintägige Fortbildung mit dem Titel „Abenteuer Nachhaltigkeit“ für ehren- und hauptamtliche Betreuer_innen von Outdoorfreizeiten angeboten. Am Vormittag wurden gemeinsam verschiedene Aspekte einer ökologischen Selbstversorgung bei Naturfreizeiten im Kontext der Bildung für nachhaltige Entwicklung erarbeitet. Es wurden insbesondere Werte, Grundprinzipien und pädagogische Haltungen in der Erlebnispädagogik und Umweltbildung ausgetauscht und diskutiert. Dann folgte eine Praxisphase, in der alle Fortbildungsteilnehmer_innen mit Outdoorutensilien Feuer machen und selbstorganisiert das Mittagessen zubereiten konnten. Vorher wurde der Umgang mit den Gerätschaften erklärt sowie das Wesentliche zu Einkauf, Mengen, Kosten und Outdoor-Lagerung möglichst frischer, regionaler und saisonaler Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft erläutert. Diskussionen zur Verwertung tierischer Produkte im Outdoorbereich sind dabei unumgänglich. Während Milchprodukte noch relativ gut im selbstgebauten Erdkühlschrank einige Tage frisch gehalten werden können, raten wir bei Eiern, Fisch und Fleisch, dass diese Produkte direkt vom Hof, Teich oder von der Jagd so unmittelbar wie möglich, auf jeden Fall am selben Tag, verarbeitet und verzehrt werden. Als praktisches Beispiel haben wir im Seminar zwei frisch gefangene Forellen von einem Fischteich aus der Nachbarschaft im Räuchertopf zubereitet, neben geräuchertem Schafskäse für die Vegetarier_innen.



Das Tagesseminar wurde abgerundet durch einen ausführlichen Diavortrag mit vielen Beispielen aus verschiedenen Naturfreizeiten und erlebnispädagogischen Mehrtagestouren mit Kindern und Jugendlichen.

Rahmenbedingungen

Für diese Fortbildung bot sich das Naturerlebniszentrum als Seminarort an. Im Seminarraum ist Platz für die gemeinsame Erarbeitung theoretischer Hintergründe, für den Büchertisch und den Diavortrag. In der NEZ-Küche können vor allem bei kaltem oder nassem Wetter alle praktischen Inputs rund um die Selbstversorgerküche vermittelt werden. Im NEZ-Garten gibt es Platz, um Outdoor-Kochutensilien aller Art aufzubauen und zu erproben: Wildnis- oder Hobokocher, Räuchertopf, Bau kleiner Feuerstellen für Grill, Räuchertopf und Outdoor-Wok, Dreibein-Outdoorfeuerschale mit Topf, Sonnenkochkiste sowie Parabolspiegelkocher. Dazu kommen Gerätschaften zum Feuermachen und Küchengeräte, die ohne Strom funktionieren wie Handgetreidemühle, Flockenquetsche, flotte Lotte und Handquirl. Die Rezepte sollten ausgedruckt vorliegen. Die praxiserfahrenen Referent_innen stehen den Teilnehmer_innen während der Kochphase für Fragen und Tipps zur Seite.

Fazit

Die Rolle des Teams einer Outdoor-Ferienfahrt sollte vor allem in der gut durchdachten und vorbereiteten Gestaltung nachhaltiger und förderlicher Rahmenbedingungen liegen. Vor Ort sorgt das Team ebenfalls für einen anregenden Rahmen, der ein hohes Maß an Partizipation und Selbstorganisation seitens der Teilnehmer_innen ermöglicht. Während man bei Kindern die regelmäßige Zubereitung der Mahlzeiten noch relativ klar organisieren



Rezepte

und strukturieren sollte, die Techniken demonstrieren und zusammen mit ihnen durchführen, sollten Jugendliche zunehmend mehr selbstorganisierte Freiräume bekommen und Verantwortung übernehmen. Das bedeutet, es kann und darf auch mal etwas schiefgehen! Das Leitungsteam hat dann vorwiegend eine Impulsgeber- und Moderationsrolle und unterstützt anschließend die Reflexion des gelaufenen Prozesses. Am nachhaltigsten in Erinnerung bleiben die Herausforderungen, die man selber, zusammen mit anderen Menschen, praktisch gemeistert hat sowie das, was man sich aus eigenem Interesse heraus angeeignet hat. Denn es ist vorwiegend die Erfahrung von Selbstwirksamkeit in positiver Atmosphäre, unterstützt durch wertschätzende Beziehungen zu Mitmenschen, die Kinder und Jugendliche stärkt und beglückt.

Literatur und Links

Schlehufer, A./Kreuzinger, S.: Natur Erlebnis Ferien. Ziel Verlag, 3. Auflage 2010

Hornig, H./Hönig, M.: Faszination Outdoorküche. Ziel Verlag 2009

Fischer-Rizzi, S.: Wilde Küche. Das große Buch vom Kochen am offenen Feuer. AT Verlag, 4. Auflage 2011

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
Anke Schlehufer
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414029
a.schlehufer@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org

Schokobananen im Feuer

Für 12 Personen

- 12 Biobananen
- 3 Tafeln Vollmilchschokolade

Die Bananenschale mit 2 parallelen Schnitten entlang der Krümmung einschneiden und den 3 mm dicken Schalenstreifen entfernen. Vorsichtig die Banane innen halbieren ohne die Schale zu verletzen und 4 – 5 Schokostückchen zwischen die Hälften drücken. Dann die Bananen in die Glut eines heruntergebrannten Feuers legen. Sie sind fertig, wenn die Schokolade geschmolzen ist und sich die Bananen gut auslöffen lassen.

Geräucherter Fetakäse im Lehm mantel

Für 12 Personen

- 800 Gr. Fetakäse
- Frische Kräuter z.B. Thymian und Oregano

Fetakäse in 12 gleiche Stücke schneiden und jedes Stück nach Belieben mit frischen Kräutern belegen. Jedes Stück einzeln in große Ahornblätter (oder in Butterbrot papier) wickeln, mit Naturfasern zubinden. Wenn vorhanden in den Räucherofen legen, ansonsten mit frischem Ton „ummanteln“ und ca. 10 – 15 Minuten in die Glut eines runtergebrannten Feuers legen.

Brennnesselchips und Wildnistee

Wildkräuterküche mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Zielgruppe

Kinder und Jugendliche, Multiplikatoren

Ziele und geförderte Kompetenzen

Partizipation, vorausschauendes Denken und Handeln, Empathie, Umgang mit Gefahren (Feuer und giftige Pflanzen), Wertschätzung der gesammelten Pflanzen, Teamarbeit, Artenkenntnisse, Respekt vor dem Wissen früherer Kulturen

Beschreibung

Beim Klimafest des Naturerlebniscentrums Burg Schwaneeck in Pullach führte ich die Aktion „Wildkräuterküche“ durch. Zur Sensibilisierung der Teilnehmer_innen wurden zunächst einfache Wahrnehmungsübungen gemacht. Dies sollte später helfen, essbare Pflanzen von giftigen zu unterscheiden. Darauf folgte ein Kräuterspaziergang, der auch durch den Garten des Naturerlebniscentrums führte. Dabei wurde eine Kräuterart nach der anderen genau besprochen und die Menge und Art der gesammelten Pflanzen kontrolliert, damit auch nichts Giftiges in den Sammelkorb gelangt. Anschließend wurden die Kräuter gewaschen und, wo nötig, kleingeschnitten. Ein Feuer wurde entfacht (natürlich ein „Bio“-Feuer ohne Streichhölzer) und Regeln im Umgang mit Gefahren rund ums Feuer besprochen. Dann wurden die „Schätze“ mit weiteren Zutaten gemeinsam mit den Teilnehmer_innen verarbeitet. Ein schlichtes, aber sehr beliebtes Wildkräutermenü ist: Wildkräuterpfannkuchen, Brennnesselchips und Wildnistee der Saison. Nun wurden Aufgaben verteilt, damit möglichst viele Teilnehmer_innen an der Aktion beteiligt werden konnten: Feuerwache, Teig-in-Pfanne-Gießer, Pfannkuchen-Zerteiler etc. Jeder, der sich traute, durfte „seinen“ Pfannkuchen höchstpersönlich per Luftwurf wenden, was zu einer lustigen Gruppendynamik führte.

Als Teller verwendeten wir große Pflanzenblätter wie Ahorn, Huflattich, Große Klette etc. Diese Teller mussten nicht mal gespült werden. Außerdem haben wir Wildnistee gekocht: ungiftige Kräuter und Früchte der Jahreszeit wurden mit heißem Wasser am Feuer aufgeköchelt. Ein Sieb zum Abgießen wurde aus Klettenlabkraut angefertigt. Am Schluss wurden die Brennnesselchips in der Pfanne mit etwas Öl und Salz frittiert oder noch archaischer auf heißen Steinen gegart. Dabei muss die Blattunterseite mit den Brennhaaren auf der Hitzequelle liegen, damit diese auch wirklich nicht mehr brennen. Die Brennnesselchips sind fertig, wenn sie knusprig sind. Brennnesseln zu pflücken und zu essen ist eine beliebte „Mutprobe“ für wilde Kinder und übt große Faszination aus.

Beim Multiplikatorensseminar „Wildkräuter und archaisch kochen“, das im Naturerlebniszentrum in Pullach stattfand, hatten wir mehr Zeit für all diese Erfahrungen. Zwei Tage lang konnten sich Pädagog_innen vertiefen in Naturwahrnehmung, Kräuterkunde



und verschiedene Möglichkeiten der Zubereitung. Es wurden unterschiedliche Arten „am Feuer zu kochen“ ausprobiert: auf heißen Steinen, in der Glut, im Lehmbecken, im Lagerfeuer-Schnellkochtopf oder im üblichen Hordentopf über der Flamme. Sogar Kuchen und Espresso wurde am Feuer zubereitet und am Ende war klar: Die Liebe – auch zur Natur – geht immer wieder durch den Magen!

Rahmenbedingungen

Ab 2 – 3 Stunden ist ein spannendes Kinder- und Jugendprogramm möglich, bei mehrtägigen Programmen sind die Erfahrungen natürlich nachhaltiger und die Kinder können ihre Fähigkeiten in Feuermachen, Kräuterkunde und Wildnistküche vertiefen und in Bezug auf nachhaltige Lebensstile reflektieren. Für eine Multiplikator_innenschulung sollten auf jeden Fall zwei Tage eingeplant werden. Das Programm kann an jedem Ort stattfinden, wo viel Natur und eine Feuerstelle vorhanden ist. Erforderliche Ressourcen sind neben der zentralen Feuerstelle ein Hobo-Ofen, den man aus Konservendosen auch selbst bauen kann, Feuerholz und Utensilien zum Feuermachen sowie Kenntnisse über Kräuter, Feuer und daraus resultierende Gefahren.

Material: Eisenpfanne, Feuertopf, 1 Paar Leder-Arbeitshandschuhe, Korb, der auch als Sieb dienen kann, Scheren, Teigschüssel, Schöpfkelle, Kochlöffel, Pfannenwender (können auch von Teilnehmer_innen selbst geschnitten werden), Zutaten für Pfannkuchen, Trinkgefäße.

Fazit

„Was habt Ihr mit meinem Sohn gemacht? Der isst sonst nie Grünzeug – jetzt will er nur noch Brennnesseln haben“, erzählt eine Mutter. Die Aktion Wildkräuterküche birgt neben vielen Einsichten und Erfahrungen vor allem eins: Spaß. Kinder können sich auf verschiedene Weise aktiv einbringen. Oft verändern sich die eingeschliffenen Rollen: Grobmotoriker können vielleicht geschickter Feuerholz nachlegen oder den Pfannkuchen wenden als der Klassenprimus. Stille, aber aufmerksame Kinder sehen



Rezepte

kleine Unterschiede bei den Pflanzen besser als die Lauten. Das Thema Brennnessel zeigt, wer wirklich mutig ist. Aber auch andere Erfahrungen werden gemacht: der Respekt vor giftigen Pflanzen, ein Blick auf die Artenvielfalt und auf die vielfältige Verwendung der Pflanzen. Es gibt jede Menge kleine Geschichten rund um Pflanzen und Feuer, die als lebendige Erfahrungen hängen bleiben. Wir gehen respektvoll vor und sammeln nur soviel, dass auch für andere und für die Vermehrung der Pflanze selbst noch was übrig ist. Dies ist eine schlichte, aber tiefe Erfahrung von nachhaltigem Handeln. Eine weitere wichtige Erfahrung: Essen heißt, Zuhause sein. Draußen essen heißt draußen zuhause zu sein. Draußen Essen sammeln und zubereiten ermöglicht Erfahrungen in tiefen Bewusstseinsschichten.

Die Erwachsenen profitieren von einem weiteren Erlebnis: Sich mit einfachen Grundbedürfnissen wie Essen sammeln und Essen am Feuer zubereiten, zu beschäftigen, birgt die Chance, vom Multifunktionsalltag einfach ins Hier und Jetzt einzutauchen. Eine tiefe Naturverbundenheit und Entspannung können daraus entstehen.

Literatur und Links

Fischer-Rizzi, S.: Wilde Küche. Das große Buch vom Kochen am offenen Feuer. AT Verlag 2010

Klemme B./Holtermann D.: Delikatessen am Wegesrand. Mädlar Verlag 2003

Kräuterpädagogenkurs Töging 2008: Unkräuter Kostbarkeiten. www.chiemgauer-kraeuterpaedagogen.de. Bezug: esigleitmeier@hotmail.com

Kontakt Wildwechsel Naturschule
Katharina Fichtner
Naturfreundestr. 4, 83734 Hausham
Tel. 08026/9296580
wildwechsel.naturschule@t-online.de
www.wildwechsel-naturschule.de

Wildkräuterpfannkuchen

- 3 Eier
- 1 l Milch
- 500 g Mehl
- Prise Salz
- Butter oder Öl zum Ausbacken
- 3 Handvoll kleingeschnittener würziger Kräuter, z.B. Brennnessel, Thymian, Hollerblüten, Kleeblüten, Schafgarbe, wilder Majoran, Wildrosenblüten, Löwenzahn, Wiesenlabkraut, Gundermann, Frauenmantel, Walderdbeerbblätter etc.

Pfannkuchenteig herstellen aus Eiern, Milch, Mehl, Salz. Die kleingeschnittenen Kräuter dazu geben. Am Feuer mit etwas Butter/Schmalz die Pfannkuchen rausbacken.

Wildnistee

1 Handvoll Kräuter und Früchte der Jahreszeit, wie: Fichtenspitzen, Brombeerblätter, Birkenblätter, Apfelstücke, Blaubeeren, Walderdbeeren, Waldhimbeeren, Spitzwegerich, Brennnesseln, Lindenblüten etc. mit 1,5 Liter Wasser auf dem Feuer aufkochen lassen. Mit Sieb aus Klettenlabkraut oder Brombeerranken abgießen.

Als Süßmittel – wenn überhaupt – Süßholzwurzel oder den einheimischen Engelsüß verwenden.

Blütenlimonade

- 1 l Apfelsaft
- 1 l Mineralwasser
- 2 handvoll aromatisch duftende Blüten, z.B. Löwenzahn, Rosen, Ringelblume, Pfefferminze, Echtes Labkraut, Wiesenlabkraut, Lavendel, Mädesüß, Thymian, Wilder Majoran, Klee, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Holunder, Veilchen, Weißdorn

Blüten je nach Jahreszeit in den Saft geben, kräftig zerdrücken, ziehen lassen, Blüten aussieben, Blütenlimonade genießen.

Bio, regional und fair im Klassenzimmer

Hintergründe und Praxis für die Grundschule

Zielgruppe

Student_innen für das Lehramt Grundschule

Ziele und geförderte Kompetenzen

Die Fortbildung möchte Student_innen Hintergründe und Konflikte bei der Herstellung, dem Transport und der Verteilung von Nahrungsmitteln weltweit darstellen und erläutern. Es werden Alternativen für den eigenen Alltag vorgestellt und von den Teilnehmer_innen ausprobiert. Die Erfahrbarkeit und Relevanz für Kinder in der Grundschule wird diskutiert und erlebbar gemacht. Im Gepäck haben die jungen Lehramtsanwärter_innen nach der Veranstaltung jede Menge Praxisbeispiele und Ideen für eigene Einheiten zu nachhaltiger Ernährung im Schulunterricht.

Beschreibung

Zu Beginn der Fortbildung steht eine Einheit, in der das Wissen der Teilnehmer_innen zusammengetragen und bei Bedarf ergänzt wird: das selbst erstellte „Vernetzungsspiel Welternährung“. Mit Hilfe von kleinen Karten mit Begriffen zur aktuellen Problematik in der Lebensmittelversorgung und einem Seil werden die zahlreichen, weltweiten Verknüpfungen und dramatischen Folgen eines nicht-nachhaltigen Umgangs mit Lebensmitteln veranschaulicht. Um erfahrbar zu machen, dass (fast) jeder und jede bereits kleine und große Schritte in Richtung nachhaltiger Ernährung im Alltag macht, folgt die Aktion „Lecker-schmecker-Reporterbogen“: Alle Teilnehmer_innen sind aufgerufen, für alltägliche nachhaltige Aktivitäten wie Marmelade kochen, mit dem Fahrrad einzukaufen oder Fair-Trade-Produkte zu bevorzugen eine Person im Kreis zu finden, die das tut.

Nach diesem Einstieg in die Thematik werden zahlreiche Stationen durchlaufen, an denen Aktionen, Spiele und Experimente für Kinder vorgestellt werden. Zu u.a. folgenden Themen hat das Naturerlebniszentrum Methoden und Materialien entwickelt, die in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden können:

Fleischkonsum reduzieren – Körnerrätsel und Fleischkonsumspiel

Region hat Saison – Saisonuhr mit saisonal-regionalem Gemüse, Gemüsetastkästen, blind Gemüse probieren, gesunde Brotaufstriche mit Gemüse herstellen

Biolandbau – Brotbacken mit Lebensmitteln aus ökologischem Landbau, Kennenlernen der Bedeutung der Biosiegel

Fairer Handel – Geschichte einer Familie auf einer Bananenplantage vorstellen und Theaterstück dazu erarbeiten, Trockenobst aus fairem Handel naschen

Ökologischer Fußabdruck – den Flächenverbrauch des eigenen Verhaltens errechnen, Bewusstsein für den Einfluss des eigenen Handelns entwickeln



Glücksrad mit Quizfragen zu nachhaltiger Ernährung – ernste, lustige, leichte und schwierige Fragen rund um Ernährung
Der CO₂-Einkaufsladen – Lebensmittel einkaufen und statt eines Kassenzettel mit Preis wird der CO₂-Ausstoß des Einkaufs errechnet

Nachhaltige Brotzeit – Auswahl von frischer, verpackter, regionaler und Ware aus Übersee: Was kommt bei einer nachhaltigen Brotzeit auf den Tisch?

Esskultur in der Einen Welt: Bilder zum Lebensmittelkonsum verschiedener Länder vergleichen

Den Abschluss der Fortbildung bildete eine Auswertungsrunde, in der jede/r Bohnen aus einem Säckchen nehmen und sagen konnte, was er/sie aus der Fortbildung mit in ihren Alltag nimmt.

Rahmenbedingungen

Die Fortbildung fand in Kooperation mit der Ludwig-Maximilians-Universität München statt und wurde im Naturerlebniszentrum Burg Schwaneeck durchgeführt. Wir hatten drei Stunden Zeit für die Durchführung. Das Material für den Einsatz im Schulunterricht kann im Naturerlebniszentrum ausgeliehen werden. Die Fortbildung kann jederzeit wiederholt und auf andere Zielgruppen angepasst werden.

Fazit

Die Betroffenheit bei den jungen Teilnehmer_innen über die dramatischen Folgen einer konventionellen Ernährungsweise für Kultur, Natur und soziale Gerechtigkeit ist hoch. Umso dankbarer



Rezept

werden die zahlreichen kleinen und großen Tipps für den Alltag, die hin zu einer nachhaltigen Ernährung führen, entgegengenommen. Die Motivation der zukünftigen Lehrer_innen, das Thema mit in ihre eigene Unterrichtsgestaltung zu nehmen, ist groß. Das eigene Ausprobieren der Aktionen im Rahmen der Fortbildung und die Möglichkeit, Material und Literatur im Naturerlebniszentrum auszuleihen, schaffen einen hohen Anreiz ein eigenes Projekt auf die Beine zu stellen.

Literatur und Links

v. Koerber, K./Hohler, H.: Nachhaltig genießen – Rezeptbuch für unsere Zukunft. Trias Verlag 2012

Heindl, S./Fuchs, S.: Möhrenpesto und Maronicreme – 35 vegetarische Brotaufstriche. Jan Thorbecke Verlag 2013

Ökoprojekt Mobilspiel/Kinder- und Jugendfarm Ramersdorf: Kühe, Körner und Kakao – Global und Fair? Mach Dich schlau. Bezug: www.mobilspiel.de/oekoprojekt. 2013

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
Mareike Goetz
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414064
m.goetz@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org

Rote Bete-Schafskäse-Aufstrich mit Pinienkernen

Für 20 Personen zum Probieren!

- 600 g Schafskäse
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 300 g fertig gekochte Rote Bete
- 3 Kresse-Kästchen, Salz, Pfeffer, Pinienkerne zum Garnieren

1. Den Schafskäse klein krümeln und mit dem Olivenöl gut verrühren.
2. Die Rote Bete in kleine Stücke schneiden. Zur Schafskäsecreme geben und alles gemeinsam pürieren.
3. Die Kresse hacken und unter die Creme mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Pinienkernen garnieren.

Der Brotaufstrich stammt aus dem Buch „Möhrenpesto und Maronicreme“ und wird mit frischem Brot serviert. Guten Appetit!

Gsund samma

Aktionstag für Mitarbeiter_innen



Zielgruppe

Mitarbeiter_innen des Kreisjugendrings München-Land

Ziele und geförderte Kompetenzen

Der Mitmach-Aktionstag zum Thema „Gesundheit“ fand im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung im KJR statt.

- gesund bleiben und werden durch vielseitige und leckere Ernährung
- ausprobieren von Angeboten und Motivation schaffen für eine Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper
- Sensibilisierung für und Verankerung von Gesundheit und Prävention am Arbeitsplatz

Beschreibung

Nach der Begrüßung der anwesenden Mitarbeiter_innen durch die Geschäftsführung starteten die Aktionen auf der Burg Schwaneck in Pullach. Neben zahlreichen Bewegungsangeboten fand in der Küche der Geschäftsstelle ein Workshop zu „Gesunder Ernährung in der Mittagspause“ statt. In diesem Workshop, in dem alle Teilnehmer_innen nach Anleitung vitaminreiche Brotaufstriche zubereiteten konnten und über jedes verarbeitete Lebensmittel umfassend informiert wurden, wurde deutlich, dass auch gesunde Brotaufstriche sehr gut schmecken können. Mit wenig zeitlichem Aufwand kann eine in jeder Hinsicht nachhaltige Alternative zu konventioneller Mittagsverpflegung zubereitet werden.

Gesund gestärkt gab es im Anschluss daran eine Achtsamkeitsmeditation. Im Anschluss an die Meditation wurden gesunde Obst- und Gemüsesäfte gereicht, die vielleicht sogar zu einer Konzentrationsförderung bei den darauf folgenden Life-Kinetik-Übungen führten. Daneben wurden auch Crossboccia, Puls- und Blutdruckkontrollen sowie ein ayurvedischer Kochkurs angeboten.

Rahmenbedingungen

Der Gesundheitstag war eine eintägige Veranstaltung am 9. November 2012 auf der Burg Schwaneck in Pullach. Die verschiedenen, von externen Fachleuten geleiteten Workshops fanden auf der Burg und je nach Möglichkeit auch auf dem Außengelände statt. Die benötigten Materialien hängen von den Kursen ab, die durchgeführt werden sollen. Allgemeine Materialien, die verwendet wurden, waren: Informationsmaterial von Krankenkassen und anderen Fachorganisationen, speziell angefertigte Anstecker zum Gesundheitstag sowie gesondert für den Aktionstag mit Logo versehene Äpfel.

Fazit

Der Aktionstag war ein gelungener Auftakt für die betriebliche Gesundheitsförderung im KJR und hat den Grundstein für eine Dienstvereinbarung gesetzt, die am 01.01.2013 in Kraft getreten

ist. Mit dieser Dienstvereinbarung bietet der KJR München-Land allen Mitarbeiter_innen die Möglichkeit, u.a. die Kosten für die Teilnahme an einem Ernährungskurs oder Kochworkshop zu erstatten.

Literatur und Links

Heindl, S./Fuchs, S.: Möhrenpesto und Maronicreme – 35 vegetarische Brotaufstriche. Jan Thorbecke Verlag 2013

www.gkv-spitzenverband.de

Kontakt Kreisjugendring München-Land
Andrea Fahrner
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414021
a.fahrner@kjr-muenchen-land.de
www.kjr-muenchen-land.de

Rezept

Fruchtiger Karotten-Petersilienwurzel-Aufstrich

Für 20 Personen

- 4 Karotten (etwa 600 g)
- 4 kleine Äpfel
- 1 Zitrone
- 3 Petersilienwurzeln (etwa 600 g), kann auch gut durch Pastinake ersetzt werden!
- 5 El Frischkäse
- 6 El Walnusskerne
- 2 – 3 El milder Obstessig, Salz, Pfeffer

2 Karotten und 2 Äpfel ungeschält über einen groben Hobel reiben. Anschließend gleich mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit eine Braunfärbung verhindert wird. Die Petersilienwurzeln (oder Pastinaken) schälen und wie auch 2 weitere Karotten in grobe Würfel schneiden. In etwas Wasser so lange kochen, bis das Gemüse weich ist. Das Gemüse etwas abkühlen lassen. Dann den Frischkäse hinzugeben und mit dem Pürierstab eine cremige Paste herstellen. Walnusskerne recht fein hacken und mit dem Obstessig in die Creme rühren. Zuletzt noch die Karotten-Apfelraspeln unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brotaufstriche werden mit frischem Brot serviert. Guten Appetit!

Erst Wanderstiefel, dann Kochlöffel Selbstversorgung im erlebnis- pädagogischen Wochenseminar

Zielgruppe

Student_innen der Sozialen Arbeit

Ziele und geförderte Kompetenzen

Gemeinsames Kochen, Organisation des Küchen- und Einkaufsplans sowie Verwendung von regionalen und saisonalen Lebensmitteln können in einem einwöchigen, studentischen Seminar mit Selbstversorgung schon mal den Charakter einer erlebnispädagogischen Herausforderung bekommen. Damit kein Unmut entsteht, muss die Gruppe eine gute Kommunikations- und Planungskultur entwickeln.

Durch die Bereitstellung und den Einkauf von Lebensmitteln aus ökologischem Landbau ist das Thema „Nachhaltige Ernährung“ ganz von selber Gesprächsthema am Esstisch. Sichtweisen werden ausgetauscht, Erfahrungen geteilt und neue Inspirationen für das eigene Ernährungsverhalten mitgenommen.

Beschreibung

Das Seminar „Unser Klima, unser Wasser – Umweltpädagogische Karst-Exkursion“ der erlebnispädagogischen Zusatzausbildung für Student_innen der Sozialen Arbeit findet jedes Jahr in Kooperation mit der Katholischen Stiftungshochschule München in einem Selbstversorgerhaus am Walchensee statt.

Das Programm sieht keine eigenen Lehrinhalte zu nachhaltiger Ernährung vor und doch finden wir eine Einbettung des Themas in die Woche sinnvoll und konsequent. Durch die Selbstversorgung sind die Themen Einkauf und Kochen sehr präsent.

Je nach Tagesprogramm ergibt sich nachmittags oder abends die Möglichkeit, eine kurze informative Einheit zu Ernährung und dem Einfluss auf das Klima einzubauen. Mit dem Netzspiel „Mein Essen – Unser Klima“ oder der Saisonscheibe zu regionalem Gemüse und Obst sowie mit einem Körnerrätsel, bei dem die Vielfalt aus der vegetarischen Vollwertküche vorgestellt wird, gelingt ein interaktiver Einstieg ins Thema. Häufig folgen dann fundierte Diskussionen und Austausch untereinander.

Auch die Problematik des virtuellen Wassers passt zum Seminarthema: In allen Konsumgütern, so auch in unseren Lebensmitteln, stecken unvorstellbare Mengen an Wasser, die für Anbau und Produktion – häufig in Ländern mit Wasserknappheit – benötigt werden. Im Seminar kann diese Thematik nur kurz angerissen werden und doch können durch die Selbstversorgung konkrete Handlungsweisen entwickelt und verfolgt werden, um dem Thema zu begegnen. So sollten z.B. möglichst genau die benötigten Mengen an Lebensmitteln eingekauft und verkocht werden, um Lebensmittelabfälle und somit auch die Verschwendung von virtuellem Wasser zu vermeiden. Auch kann der Einsatz von weniger bekannten Lebensmitteln den Horizont der Student_innen



erweitern: So haben wir statt mit Reis – eine sehr wasserintensive Pflanze – mit regionalem Emmer gekocht.

Rahmenbedingungen

Es bietet sich an, die Grundnahrungsmittel bereits im Vorfeld der Veranstaltung im Biogroßhandel einzukaufen, da vor Ort die Möglichkeiten begrenzt sein können.

Oft gibt es am Seminarort aber auch Bauern mit Direktverkauf oder Fischer, die ihren Tagesfang ab Hof verkaufen. Wichtig ist hier, dass man im Vorfeld Kontakt aufnimmt, um die meist größeren Mengen abzustimmen, die benötigt werden.

Fazit

Student_innen verfügen im privaten Leben meist über ein überschaubares Budget für ihre Lebensmitteleinkäufe. Dieses Einkaufsverhalten übertragen sie dann häufig auch auf die Planung und den Einkauf für die Gruppe. Leider ist die Qualität von billigeren Lebensmitteln aber oft nicht zufriedenstellend und das gemeinsame Essen ist keine so genussvolle Veranstaltung wie erhofft.

Hier sollten die Anleiter_innen mit alternativen Ideen, vegetarischen Rezepten sowie frischen und regionalen Zutaten Anregungen bieten, damit jede Mahlzeit zu einer besonderen wird.

Literatur und Links

Balz, J./Blecker, J./Demrovski, B.: Das Klimakochbuch – Klimafreundlich einkaufen, kochen und genießen. Kosmos-Verlag 2009

Goldner, B.: Umweltfreundlich vegetarisch. Hädecke Verlag 2009

Rat für Nachhaltige Entwicklung: Der nachhaltige Warenkorb. 2011. Bezug: www.nachhaltigkeitsrat.de

Kontakt Bildungszentrum Burg Schwanegg
Mareike Goetz
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414064
m.goetz@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org

BIG-Portionen

Kochworkshop für Jugendleiter_innen

Zielgruppe

Jugendleiter_innen der Katholischen Jungen Gemeinde, Jugendliche und junge Erwachsene, die Interesse und Spaß daran haben, für größere Gruppen zu kochen

Ziele und geförderte Kompetenzen

Fast jede Pfarrei, die eine funktionierende Jugendarbeit genießt, organisiert regelmäßig Fahrten wie beispielsweise Zeltlager, bei welchen Selbstversorgung die Regel ist. Dazu braucht man natürlich junge Leute, die gerne, gut und routiniert für große Gruppe kochen. Um die Teilnehmer_innen auf diese Herausforderung vorzubereiten, war es für mich wichtig insbesondere auf folgende Punkte einzugehen:

- den Teilnehmer_innen das Vorgehen als Verantwortliche für Küche und Verpflegung auf Pfarrefahrten in einzelnen Schritten nahebringen
- auf wichtige Aspekte wie Bio, Regional, Verpackungswahn, Güteklassen etc. aufmerksam zu machen
- die Angst vor Rezepten zu mildern und aufzeigen wie frei und kreativ man trotz Rezept kochen kann
- das Üben von Mengenkalkulationen
- ein Zwiebel- und Knoblauch-Workshop, um ein sicheres und zügiges Zubereiten einzuüben

Beschreibung

Nach einer kurzen Begrüßungsrunde inklusive Kennenlernspiel folgte zunächst eine teils interaktive Theorieeinheit mit Hilfe einer Powerpointpräsentation. In dieser Einheit wurden der Reihe nach Punkte wie „Vorgehensweise bei der Planung“, „Küchengrundausrüstung“, „Güteklassen/Bio/Regionalität/Verpackung“ und „Mengenkalkulation“ beleuchtet. Im Anschluss kam ein praktischer „Zwiebel/Knoblauch-Workshop“, bei welchem das sichere und schnelle Schneiden dieser beiden Basiszutaten vorgeführt und erklärt und dann von den Teilnehmer_innen direkt nachgemacht und eingeübt wurde. Dann ging es daran, das im Theorieteil erlernte Wissen anzuwenden. Gemeinsam wurde eine Einkaufsliste erarbeitet, welche zum Ziel hatte, soviel wie nötig und so wenig wie möglich zu kaufen, um später nichts wegschmeißen zu müssen. Der Spaziergang zum Supermarkt hin und zurück wurde als Pause genutzt. Bevor wir den Supermarkt betreten haben, wurden die Teilnehmer_innen dazu angehalten auf einige Dinge aus dem Theorieteil zu achten wie beispielsweise Gütesiegel etc. um das Erlernte direkt zu festigen.

Danach haben wir uns direkt ans Werk gemacht und aus den Zutaten ein leckeres Mittagessen gezaubert. Die Teilnehmer_innen hatten hierbei stets Gelegenheit, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen. Während das Essen nun in der Küche



vor sich hin brodelte, bekamen die Teilnehmer_innen nochmals einen kurzen Theorieinput, bei welchem ich Tipps und Tricks preisgab, welche ich im Laufe der Jahre angesammelt habe.

Insgesamt dauerte der Workshop viereinhalb Stunden und endete mit einer Frage- und Feedbackrunde nach dem gemütlichen Mittagessen.

Rahmenbedingungen

- Dauer der Veranstaltung etwa vier Stunden
- Pfarrsaalküche und kleiner Pfarrsaal Christi-Himmelfahrt Waldtrudering
- Küchengrundausrüstung der Teilnehmerzahl entsprechend

Fazit

Der Workshop hat uns allen zusammen viel Spass gemacht. Obwohl natürlich alle andere Grundkenntnisse mitgebracht, konnte jede_r etwas mitnehmen. Gerade Themen wie „Verpackungswahn“ oder „Regionalität“ werden von vielen Leuten nicht beachtet, da oft schlicht das nötige Wissen bzw. Bewusstsein fehlt. Ich denke, dass genau dieses Bewusstsein auf einige übergesprungen ist. Des Weiteren haben die Teilnehmer_innen das unbeliebte Zwiebel/Knoblauch-Schneiden erlernt, wodurch so manchem die Angst davor genommen wurde. Außerdem wurden die Teilnehmer_innen durch die Theorie und Infomaterialien mit einem soliden Grundgerüst ausgestattet, auf welches sie jederzeit zurückgreifen können. Zu guter Letzt haben alle die Erfahrung gemacht, dass man nicht immer genau nach Rezept vorgehen muss, sondern beim Kochen sehr kreativ sein kann und unendliche Möglichkeiten hat. Alle trauen sich nun eher als früher eine Herde hungriger Jugendlicher lecker und gesund zu bekochen!

Kontakt Katholische Junge Gemeinde
Jugendstelle Trudering
Johannes Schwinn
Jagdfeldring 17, 85540 Haar
Tel. 089/469601
johannesschwinn@hotmail.de
www.jugendstelle-trudering.de

Was nährt uns ?

Einrichtungen
verändern und
vernetzen

Vernetzen und gemeinsam bestellen

Umstellung auf ein gesünderes und nachhaltigeres Konzept

Zielgruppe

Alle Besucher_innen der Einrichtung, Kinder und Jugendliche

Ziele und geförderte Kompetenzen

- Entwicklung und Förderung von Bildungsprozessen über eine gesunde und nachhaltige Lebensweise und einen verantwortungsvollen Umgang mit anderen Lebewesen und natürlichen Ressourcen
- Erwerb einer Sichtweise, die eigenes Handeln in Bezug zu einer Lebensweise setzt, die allen Menschen ein auskömmliches und würdiges Leben ermöglicht
- Spaß wecken an einer gesunden und nachhaltigen Ernährung und Lebensweise
- Förderung von Wahrnehmung der eigenen Körperlichkeit

Beschreibung

Nach einer Analyse der Ist-Situation wurde im Februar 2013 begonnen das gesamte Speise- und Getränkesortiment der Einrichtung umzustellen bzw. zu ergänzen. Statt herkömmlicher Schokoriegel werden den Kindern und Jugendlichen nun verschiedene Riegel, Gummibären (ohne Gelatine) oder Waffeln aus fair gehandeltem und ökologischem Anbau angeboten. Durch die Fair-Trade-Produkte wollen wir das Augenmerk auch auf eine gerechtere Entlohnung der Arbeiter_innen, Bauern und Bäuerinnen sowie den Verzicht auf Kinderarbeit richten. Trotz der (geringen) Preissteigerungen wurden die meisten Produkte von den jugendlichen Besucher_innen nachgefragt. Dabei entstanden oft intensive Gespräche und Diskussionen, durch die ein Prozess des Umdenkens angeregt wurde.

Statt herkömmlicher Pizzen und Baguettes finden sich im Speisesortiment des Jugendtreffs Putzbrunn nun kleine Snacks wie frisch belegte Brote, Obst, Kekse, (Vollkorn-) Nudelgerichte und Sandwiches. Möglichst viele dieser Lebensmittel beziehen wir aus ökologischem, fairem sowie regionalem Anbau. Auch die Tiefkühlprodukte kommen jetzt aus ökologischem Anbau.

Zudem finden regelmäßig Kochaktionen mit ebenfalls weitgehend ökologischen Lebensmitteln statt. Bedeutend sind dabei die soziale Dimension des gemeinsamen Kochens, die Auswahl hochwertiger Produkte und die wertvolle Erfahrung für die Teilnehmer_innen sich selbstständig, oft ohne großen Aufwand, ein leckeres und gesundes Gericht kochen zu können.

Auch das Getränkeangebot wurde verändert. Im Offenen Treff wurde das Angebot auf zwei Bio-Getränkessorten erweitert, die zum selben Preis wie die übrigen Getränke an die Besucher_innen abgegeben werden. Der Verkaufspreis von Wasser wurde gegenüber anderen Getränken gesenkt. Weitere Getränke in Bioqualität sollen folgen.

Fazit

Ausschlaggebend für eine erfolgreiche Umstellung des Speise- und Getränkesortiments ist der regelmäßige und intensive Dialog mit den Jugendlichen. Ein Angebot spezieller Aktionen (z.B. Kochaktionen, Veggietag, Ökobrunch, Aktionen in Verbindung mit Sport und Spaß) ermöglichen eine Sensibilisierung, wecken Lust und Neugierde auf das Thema und ermöglichen Partizipation der Besucher_innen.

Zudem wurde der Kontakt zu verschiedenen Einrichtungen der offenen Jugendarbeit in der Umgebung gesucht, um zu dieser Thematik Erfahrungen auszutauschen und mögliche Synergieeffekte (z.B. Sammelbestellungen im Biogroßhandel) auszuloten. Diese Netzwerkarbeit soll intensiviert werden.

Rahmenbedingungen

Ort: Kinder- und Jugendtreff Putzbrunn

Ressource: Austausch und Vernetzung mit den Kolleg_innen anderer Freizeistätten, Unterstützung von Seiten des Naturerlebnis zentrums Burg Schwaneck

Bezugsadressen für ökologische und fair gehandelte Lebensmittel im Großhandel

Ökoring Handels GmbH, Dieselstr. 9, 82291 Mammendorf, Tel. 08145/930830, www.oekoring.com

Fairkauf Handelskontor eG, Brecherspitzstraße 8, 81541 München, Tel. 089/30904490, www.fairkauf-handelskontor.de

Rapunzel Naturkost Großhandel, 71566 Althütten, www.rapunzel.de

Kontakt Kinder- und Jugendtreff Putzbrunn
Heli Madlener
Hohenbrunner Str. 3, 85640 Putzbrunn
Tel. 089/462623630
info@jugendtreff-timeout.de
www.jugendtreff-timeout.de



Rezept

Chili Sin Carne

Für 10 Personen

- 250g Sojagranulat (fein)
- Gemüsebrühe
- Majoran, Oregano, Thymian
- etwas Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 3 Gläser Kidneybohnen
- 2 Gläser Mais
- 1 kg passierte, pürierte Tomaten
- Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Das Granulat in eine Schüssel geben und mit heißer Gemüsebrühe übergießen, so dass es mit Wasser bedeckt ist. In die Brühe etwas Thymian, Oregano und Majoran einrühren (Tipp: trockene Kräuter zerreiben, dann geben sie mehr Aroma ab). Das Granulat etwa 10 Minuten quellen lassen. Das aufgequollene Granulat durch ein Sieb geben (die Brühe unbedingt aufheben!) und gut ausdrücken.

Die Zwiebeln kleinschneiden, in der Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln kurz scharf anbraten. Dann gleich das Granulat hinzugeben und mit anbraten, bis es schön braun ist. Kidneybohnen und Mais in ein Sieb geben, abwaschen und abtropfen lassen. Die passierten Tomaten, Kidneybohnen und Mais in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Sollte die Soße zu dick sein, mit der Gemüsebrühe verdünnen oder/und etwas mehr Tomatensoße hinzugeben. Abschließend das Chili würzen, Paprikapulver und Koriander nicht zu sparsam verwenden. Pfeffer nach Belieben hinzugeben, für Kindergerichte auf jeden Fall kein Chilipulver oder Tabasco verwenden! Vorm Salzen unbedingt die Soße probieren, da eventuell durch die Gemüsebrühe das Chili schon salzig genug ist.



Was nährt uns?

Erntefest im Naturerlebniszentrum

Zielgruppe

Ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter_innen und Referent_innen des Naturerlebniszentrums aus 20 Jahren Umweltbildungsarbeit, Vorstände des KJR München-Land

Ziele und geförderte Kompetenzen

Das Erntefest im Oktober 2012 mit dem Schwerpunkt „Was nährt uns?“ fand anlässlich des 20. Jubiläums der Umweltbildung beim Kreisjugendring München-Land statt. Das Ziel war ein anregendes menschliches Zusammentreffen vieler für die Umweltbildung engagierter Menschen in schöner Erntedank-Atmosphäre. Wir wollten vor allem zum Nachdenken und zum Gespräch anregen, was uns denn wirklich menschlich auf allen Ebenen nährt: sinnlich, seelisch, geistig und körperlich, so dass wir zufrieden und kreativ leben können. Damit alle Altersgruppen dies metaphorisch bildlich ausdrücken konnten und wir zudem ein schönes sichtbares gemeinsames Ergebnis ernten, wählten wir die Methode eines Mosaikbildes.

Fotos von Aktivitäten aus 20 Jahren Umweltbildung sowie ein schönes Buffet mit einfachen saisonalen Vollwertleckereien wie Zwiebelkuchen, Kürbissuppe und Blattsalaten sollten zum genussvollen Austausch über nachhaltige Lebensstile motivieren.

Beschreibung

Das Erntefest fand im Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck statt. Ausgewählte Fotos, Zeitungsartikel, Programme und Publikationen aus 20 Jahren waren an Wäscheleinen im gesamten Haus aufgehängt und ein Anziehungspunkt für alle Beteiligten. Kurze, wertschätzende Wortbeiträge gab es bei Holundersekt zur Eröffnung des Kuchenbuffets und später draußen zum Jubiläumsakt, einem Quiz rund um 20 Jahre NEZ und nachhaltige Bildungsarbeit sowie der Einladung zur krea(k)tiven Beteiligung am thematischen Mosaik „Was nährt uns?“. Das Quiz diente dem gegenseitigen Kennenlernen und Wertschätzen sowie einem Überblick über wesentliche Entwicklungen und Themen der geleisteten praktischen Umweltbildungsarbeit.

Das Malen am Mosaik „Was nährt uns?“ sorgte für intensive Gespräche über die Motivation für nachhaltige Lebensstile und das Engagement für den Erhalt unserer Lebensgrundlagen für eine l(i)ebenswerte Zukunft.

Das Feuer für die Kürbissuppe wurde am Abend attraktiver Mittelpunkt für Kinder wie Erwachsene.

Zum Abschluss des Festes besuchten wir gemeinsam das Konzert des Wertstofforchesters SCRAP in der Burg Schwaneck.



Rahmenbedingungen

Es ist wichtig, ausreichend Zeit und personelle Ressourcen für die Vorbereitung so eines Festes einzuplanen. Denn jedes Detail möchte in seiner Ästhetik unsere innere ethische Haltung der Wertschätzung für Mensch, Natur und Leben ausdrücken. Der Rahmen und die Atmosphäre sagen mehr als 1000 Worte und wurden daher partizipativ, kreativ und liebevoll vom hauptamtlichen Team in fröhlicher Stimmung mit vorhandenen Mitteln gestaltet. Der zukünftige Praktikant des NEZ konnte sich als gelernter Koch beim Buffet bewähren.

Fazit

Wir fanden einvernehmlich, dass das Erntefest „Was nährt uns?“ ein gelungenes wunderschönes Jubiläumsfest mit viel Zeit für Begegnungen und Gespräche war, das zugleich motivierende Anregungen für das persönliche Leben gegeben hat und als farbenfrohe wärmende Erinnerung nachwirkt.



Das Thema „Was nährt uns?“ regte zum Nachdenken an, dass Körper, Seele und Geist eng zusammenwirken und gleichermaßen ernährt werden möchten, damit wir gesund und kreativ bleiben können. Einen fruchtbaren Boden, Licht und achtsame Pflege brauchen nicht nur unsere Grundnahrungsmittel, sondern auch unsere Ideen und Handlungsimpulse für eine lebenswerte Zukunft.

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
Anke Schleuher, Doris Knoll, Mareike Goetz
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414029
a.schleuher@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org



Vegetarischer Zwiebelkuchen

Für 6 Personen

- 400 g Vollkorndinkelmehl
- ¼ l Milch
- 1,5 kg Zwiebeln
- 150 g geriebener Käse (Emmentaler/Parmesan)
- 3 Bio-Eier
- 150 g Schmand
- 6 EL Öl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Salz, ½ TL Zucker

Zuerst wird der Teig gemacht, damit er ruhen kann. Dazu Mehl, Hefe, Milch, Zucker, Salz und 6 EL Öl mischen und solange Kneten, bis der Teig geschmeidig ist. 20 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Die Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und in etwas Öl in einem Topf ca. 10 min andünsten. Schmand, Eier, Salz und Pfeffer und fein geriebenen Käse gut zu einer Soße verrühren. Wenn die Zwiebeln schön glasig sind, die Soße zu den Zwiebeln in den Topf geben und gut verrühren. Nun den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig aus der Schüssel nehmen, nochmals gut durchkneten und auf dem Backblech ausrollen und einen ca. 2cm hohen Teigrand formen, damit die Soße nicht raus läuft. Bei 180°C (Umluft), auf mittlerer Schiene ca. 35 – 40 Minuten backen.

Jugendarbeit, die schmeckt

KJR-Vollversammlung und Jugendleiterfest 2012

Zielgruppe

Delegierte der Jugendverbände, ehrenamtliche Jugendleiter_innen der Jugendverbände und des KJR München-Land, Politiker_innen aus dem Landkreis München

Ziele und geförderte Kompetenzen

Das Thema „Nachhaltige Ernährung“ zum Schwerpunkt der Herbstvollversammlung und des Jugendleiterfestes des KJR München-Land zu machen bot die einmalige Chance, viele ehrenamtliche Multiplikator_innen der Jugendarbeit zu erreichen und zu motivieren, mehr Nachhaltigkeit in ihre Arbeit einfließen zu lassen. Die größte Herausforderung bestand darin, in kompakter und zeitlich begrenzter Weise ein breites Spektrum an Aspekten nachhaltiger Ernährung interessant und praxisrelevant zu vermitteln. Die Hoffnung war, motivierende Impulse zu setzen, die weiterwirken und Kreise ziehen. Durch die Platzierung des Themas im höchsten Gremium des Kreisjugendrings sollte außerdem die Bedeutung gesunder und klimafreundlicher Ernährung ins Bewusstsein aller Kolleg_innen des Kreisjugendrings insgesamt sowie der Öffentlichkeit gerückt werden. Vollversammlungen werden gut öffentlich dokumentiert und so konnten über Presseartikel, Intranet und Jahresbericht des KJR auch Nichtanwesende angesprochen und informiert werden.

Beschreibung

Wichtig war uns eine ansprechende und Impulse gebende Gestaltung des Rahmens der Vollversammlung und des anschließenden Ehrenamtlichenfestes. Im Eingangsbereich vor der Kapelle platzierten wir daher die informativen Ausstellungsplakate des Bayerischen Landwirtschaftsministeriums zu nachhaltiger Ernährung, die interaktive Stellwand mit dem Bildermosaik „Was nährt uns?“ und einen großen Infotisch mit vielen Materialien und Broschüren zum Mitnehmen. Die Tische waren herbstlich dekoriert und mit Stehschildchen mit Quizfragen rund um nachhaltige Ernährung bestückt. Neben Bio-Getränken aus der Region und aus fairem Handel war der Bio-Apfelsorten-Schmecktest als gesunder Snack für die Pause aufgebaut. Die beiden Ausstellungen zu klimafreundlicher Ernährung und zum ökologischen Fußabdruck wurden in den Pausen gut besucht.

Für das Schwerpunktthema waren 20 Minuten für den Einführungsvortrag und 45 Minuten für die Workshops geplant. In ihrem Vortrag gelang es Anke Schlehofer anschaulich, die wesentlichen globalen Herausforderungen und Aspekte des Ernährungsthemas sowie Auftrag und praktische Möglichkeiten der Jugendarbeit motivierend darzustellen.



In den vier anschließenden Workshops wurden mit erfahrenen Referent_innen folgende Aspekte nachhaltiger Ernährung vertieft:

- Welternährung und Gerechtigkeit – Eine Welt in der Kiste
- Warum Bio Sinn macht, trotz begrenztem Budget
- Klimafreundlich genießen – Den ökologischen Fußabdruck reduzieren
- Gesund essen mag ich nicht – Jugendliche in Ess-Lust-Spannungsfeld

Auch das Ehrenamtlichenfest am Abend stand unter dem Motto „Nachhaltige Ernährung“. Das Team des Naturerlebnisentrums trat verkleidet als rosa Schweinchen auf, die die Gäste während des Aperitifs animierten, sich über das „Lecker-Schmecker-Reporterspiel“ zu nachhaltiger Ernährung kennen zu lernen. Die ausgefüllten Reporterbögen wurden in eine Glücksbox geworfen und konnten anschließend nach den Grußworten des Vorstands an einer Glücksschwein-Preisverlosung teilnehmen. Die Gäste wurden zudem angeregt vorbereitete „Glücksschwein-Plakate“ zu beschriften zum Thema „Essen ist für mich SAUGUT, wenn...“ und konnten während des gesamten Abends den Infotisch, die Ausstellungen und das Mitmachmosaik „Was nährt uns?“ nutzen.

Das Büffet für die rund 300 Ehrenamtlichen war wirklich SAUGUT: die Küche der Burg Schwanegg verwöhnte alle mit einer Fülle frisch zubereiteter saisonaler Spezialitäten aus der Region, aus fairem Handel und in Bio-Qualität! Fleisch gab es nur von glücklichen Bio-Schweinen und manch einer verzichtete trotzdem darauf zugunsten des vielfältigen Angebots an vegetarischen Alternativen. Auf den Tischen verteilt standen die vom NEZ-Team erstellten Quizkärtchen, die reichlich Anlass für Gespräche über nachhaltige Ernährung boten.

Fazit

Es ist gelungen, die Relevanz und Brisanz des Themas für die Jugendarbeit anschaulich zu vermitteln, Betroffenheit zu erzeugen und viele konkrete Anregungen für die praktische Umsetzung vor Ort im Alltag mit verschiedensten Zielgruppen zu geben. Natürlich braucht es mehr, damit die Impulse zur nachhaltigen Praxis werden, denn jede Änderung von Gewohnheiten ist ein längerer Prozess. Doch die durchgehend positive Resonanz zeigt, dass wir zum Nachdenken anregen konnten, als kompetente Ansprechpartner_innen wahrgenommen wurden und



verschiedenste Informationsbedürfnisse befriedigen konnten. Als wesentlich für eine positive nachhaltige Wirkung dieses Tages scheint uns die mit dem Thema verbundene gute Stimmung und die bewusste Wertschätzung des frischen leckeren Essens, so dass hoffentlich nachhaltig in Erinnerung bleibt: frisch zubereitetes Bioessen schmeckt wirklich besonders gut!

Literatur und Links

www.weltagrarbericht.de

Haerlin, B.: Wege aus der Hungerkrise. 2010. Bezug: verlag@bauernstimme.de

Studie des WWF „Fleisch frisst Land“. 2011. www.wwf.de

Edition Le monde diplomatique, Nr. 10: Cola, Reis und Heuschrecken. Welternährung im 21. Jahrhundert. 2011

Brot für die Welt, Verband christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder: Keiner isst für sich allein – Ein Leitfaden für Jugendliche. 2012

Geo-Kompakt Nr. 30: Gesunde Ernährung. 2012. www.geo.de

Deutsche UNESCO-Kommission e.V.: Lehr- und Lernmaterialien zum Jahresthema Ernährung – UN-Dekade Bildung für nachhaltige Entwicklung. 2012. www.bne-portal.de

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwaneeck
Anke Schlehofer
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414029
a.schlehofer@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org

Spiel

Das „Lecker-Schmecker-Reporter-Spiel“

Finde in der Gruppe zu jeder Frage eine andere Person und bitte sie um eine Unterschrift:

eine Person, bei der zu Hause fast immer frisch gekocht wird (keine Fertigprodukte!!)	eine Person, die schon einmal direkt beim (Bio-)Bauern eingekauft hat	jemand, bei dem die Einkäufe meist mit dem Radl oder zu Fuß gemacht werden	eine Person, die schon mal Brot oder Kuchen selbst gebacken hat
eine Person, die kein oder nur ganz wenig Fleisch isst	eine Person, bei der zu Hause Kräuter, Salat oder Obst angebaut werden	eine Person, die schon einmal Marmelade gemacht hat	eine Person, die essbare Wildkräuter, Beeren oder Pilze kennt und diese gerne sammelt
eine Person, die nicht gerne zu McDonalds und andere Fast-Food-Ketten geht	eine Person, bei der mindestens einmal am Tag die ganze Familie zusammen isst	eine Person, die gerne Wasser trinkt	eine Person, die gerne kocht oder beim kochen hilft
jemand, dessen Familie beim Einkauf darauf achtet, dass die Lebensmittel möglichst aus der Region stammen	eine Person, die weiß, was der Mehrwert von fair gehandelten Produkten (Schokolade, Bananen, Tee...) ist	eine Person, der es wichtig ist, dass Lebensmittel nicht im Müll landen	jemand bei dem zu Hause der Tisch schön gedeckt wird und wo man sich Zeit zum Genießen nimmt

Erstellt von Anke Schlehofer

Bildung für eine nachhaltige Ernährung

globale Zusammenhänge erkennen, regionale Lösungen mitgestalten

- Biodiversität
- Klimawandel
- Böden
- Wasser



- Handelsstrukturen
- Regionale Wertschöpfung
- Arbeitsplätze
- Faire Löhne

- Recht auf Nahrung
- Ernährungssouveränität
- Gemeinschaft und Solidarität

- Kulturelle Vielfalt
- Traditionelles Wissen
- Gesunde Ernährung

Ziel: ganzheitliche Ernährungskompetenz fördern

Workshop

Welternährung und Gerechtigkeit Eine Welt in der Kiste

Referent: Pfarrer Manfred Kurth, Mission EineWelt, Zentrum für Partnerschaft, Entwicklung und Mission der Evang. Luth. Kirche in Bayern

„In zehn Jahren wird kein Mann, keine Frau und kein Kind mehr hungrig zu Bett gehen“, so zitiert Pfarrer Manfred Kurth das Abschlussdokument vom Welternährungsgipfel 1974. Im Jahr 2000 verständigen sich die Vereinten Nationen erneut auf große Ziele, die sogenannten Millennium Development Goals. Doch schon jetzt ist klar, dass das Ziel Nr. 1, den Anteil der Hungernden weltweit bis zum Jahr 2015 zu halbieren, nicht erreicht wird. Im Gegenteil – die Zahl der Hungernden steigt. Weltweit hungern ca. 1 Mrd. Menschen, obwohl eigentlich genug Nahrungsmittel vorhanden sind.

Das Menschenrecht auf Nahrung wird weiterhin mit Füßen getreten. Diese Ungerechtigkeit zu thematisieren, dafür plädiert auch Pfarrer Kurth in seinem anschaulichen, kurzweiligen und interaktiven Workshop zur Welternährungskiste.

Beim Stationenparcours der Welternährungskiste von Mission EineWelt werden die unterschiedlichen Aspekte des Themas anschaulich dargestellt und von den Teilnehmern nacherlebt. Was bedeutet Hunger, und warum müssen Menschen hungern? Was haben Hühner, Schweine und Rinder, Regenwald, Klima, Gentechnik und Hunger gemeinsam? Wie können wir zu einer gerechteren Nahrungsmittelverteilung beitragen?

An zwölf Stationen werden für die Zielgruppe ab zwölf Jahren u.a. der Unterschied zwischen realer und gerechter Verteilung von Nahrungsmitteln in unserer Welt erarbeitet, der CO₂-Ausstoß einer Mahlzeit einer Familie in Tansania und einer Mahlzeit einer deutschen Familie verglichen, der Unterschied zwischen „Hunger haben“ und „Hunger leiden“ deutlich gemacht, die Vorteile von biologischen und regionalen Lebensmitteln erläutert und anhand von Bildern die Unterschiede im Nahrungsmittelverbrauch in den verschiedenen Ländern dargestellt.

Die Kiste mit sämtlichen Materialien kann ausgeliehen werden bei:

Eine-Welt-Station Nürnberg, Tel. 0911/366720, entwicklung.politik@mission-einewelt.de.

Workshop

Klimafreundlich genießen Den ökologischen Fußabdruck reduzieren

Referentin: Andrea Gummert, Agenda 21-Büro des Landkreises Fürstentum

Die Referentin Andrea Gummert ließ zum anschaulichen Einstieg ins Thema die 20 Teilnehmer_innen am Workshop zunächst verschiedene Varianten von Fragebögen zum persönlichen ökologischen Fußabdruck ausfüllen und berechnen (siehe www.wwf.ch oder www.footprint-deutschland.de). Dann erklärte sie das Konzept, das versucht, den Verbrauch von Ressourcen aller menschlichen Tätigkeiten in Erdfläche umzurechnen. In die Berechnung fließt der gesamte Lebensstil mit ein und wird zur besseren Übersichtlichkeit in die vier Kategorien „Ernährung“, „Wohnen“, „Mobilität“ und „Konsum“ aufgeteilt. Im Durchschnitt kommt bei den Berechnungen heraus, dass wir in Deutschland heute so leben, als hätten wir vier Erden zur Verfügung und in den USA der Lebensstil so verschwenderisch ist, als hätten US-Amerikaner neun Erden zur Verfügung. Es wird deutlich, dass wir in den reichen Industrieländern im Durchschnitt massiv auf Kosten von ärmeren Ländern leben. Seit den 70er Jahren übersteigt der westliche Lebensstil schon die Regenerationsmöglichkeiten der Erde. Allerdings kann jede_r durch den persönlichen Lebensstil und kritischen Konsum nachhaltiger und mehr im Sinne der Gerechtigkeit in der Einen Welt leben.

Die Teilnehmer_innen sollten die Ausstellung zum Ökologischen Fußabdruck des Agenda 21-Büros Fürstentum selbst studieren und danach Ideen beitragen, was jede_r von uns tun kann, um den eigenen ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. Da die tägliche Ernährung einen Anteil von etwa 35 % einnimmt, wurde darauf besonders eingegangen.

In Kleingruppen ging es dann darum, persönliche Erinnerungen an eigene Veränderungen im Verbraucherverhalten auszutauschen. Für die Jugendarbeit ist die Konsequenz, durch veränderte Rahmenbedingungen nachhaltigere Lebensstile durch eigenes Ausprobieren kennen zu lernen, Handlungskompetenz in Alltagsfragen im Sinne nachhaltiger Entwicklung zu fördern, Konsum-Gewohnheiten kritisch zu reflektieren sowie Informationen und Tipps für Handlungsalternativen gemeinsam zu recherchieren und zu verbreiten.

Kontakt: agenda21@lra-ffb.de



Workshop

Gsund essen mag ich nicht! Jugendliche im Ess-Lust-Spannungsfeld

Referentin: Agnes Streber, Ernährungsinstitut Kinderleicht e.V. und Projekt Daidalos München

Vier Gesichtspunkte beeinflussen das Ess-Lust-Spannungsfeld, in dem sich Jugendliche befinden.

Verführung

Fakt: 68 % der 6 – 13jährigen entscheiden beim Einkauf, was in den Einkaufskorb kommt. Kinder werden vor allem durch Fernsehen/Werbung geprägt.

Beispiel: Kinder sagen nicht mehr: „Ich esse Frühstückscerealien“, sondern sie nennen ein ganz bestimmtes Produkt. Kinder werden auch durch Spielsachen, die bei Produkten dabei sind, geprägt. Sie verbinden das Produkt mit dem Spielzeug und wollen es immer wieder haben.

Geschmack

Wichtigste Sinne beim Essen: riechen, schmecken, tasten. Wenn Kinder nicht mehr mitkochen, verkümmern die Sinnesorgane und nur noch das Auge entscheidet. Diese Entscheidung hängt dann wieder von der Werbung ab.

Fakt: 40 % der Kinder können süß, sauer und salzig nicht voneinander unterscheiden. Immer weniger Leute kochen, dadurch werden die Sinnesorgane kaum noch trainiert. Jeder erwartet beim Essen aber ein sinnliches Erlebnis, darum stürzt sich die Industrie darauf.

Beispiel: Bei einem Süßwarenhersteller arbeitet ein Akustiker, der sich eigens darum kümmert, wie sich die Kekse beim Essen anhören.

Kultur

Auch die Kultur spielt beim Essen eine Rolle. Herrscht beim Essen schlechte Stimmung, wird das schlechte Gefühl auf das Essen übertragen. Das Essen schmeckt also schlecht und wird als nicht gut abgespeichert. Herrscht beim Essen gute Stimmung, schmeckt das Essen nicht nur gut, sondern man ist auch dazu bereit vieles Neues auszuprobieren.

Gender

Beim Essen ist es auch wichtig darauf zu achten, wie der Geschmack der Jungen und der Mädchen bedient wird.

Beispiel: Wie erreiche ich, dass die Lust auf Fleisch bei den Jungs bedient wird, aber nicht zu viel Fleisch gegessen wird.

Kontakt: www.kinderleichtmuenchen.de

Workshop

Warum Bio Sinn macht, trotz begrenztem Budget

Elisabeth Peters, Projektstelle Ökologisch Essen, Bund Naturschutz in Bayern e.V., München

Elisabeth Peters stellte im Workshop zunächst die Unterschiede zwischen konventionellem Anbau und kontrollierter biologischer Landwirtschaft dar.

Die wesentlichen Vorteile des Ökolandbaus sind u.a. der geschlossene regionale Erzeugungskreislauf, der Erhalt der Bodenfruchtbarkeit und einer Vielfalt robuster regionaler Sorten, das Verbot von Gentechnik und schädlichen Giften, die Böden und Gewässer belasten und in die globale Nahrungskette gelangen.

Wir diskutierten in der Gruppe, wie es möglich ist, auch mit geringem Budget auf Biolebensmittel umzusteigen und die nachvollziehbar höheren Preise kontrollierter oder Biolebensmittel durch einfachere frisch gekochte Gerichte auszugleichen. Leicht ist es insbesondere bei Grundnahrungsmitteln wie Getreideprodukten, Kartoffeln, saisonalem Gemüse und Obst sowie Milchprodukten umzustellen und diese aus regionalem Bioanbau zu beziehen. Beim Fleisch war der Rat, den deutlich höheren Preis von regionalem Biofleisch durch eine klare Reduktion der Mengen auszugleichen, d.h. den Anteil von Gerichten mit reduzierten Fleischmengen und vegetarischer Alternativen deutlich zu erhöhen.

Zuletzt wurde auf die Möglichkeit von Sammeleinkäufen im Biogroßhandel eingegangen. Elisabeth Peters berät Betriebskantinen bei der Umstellung auf Bio und bot zum Abschluss bei Umstellungsfragen ihre Unterstützung an (siehe auch www.oekologisch-essen.de).

Kontakt: elisabeth.peters@bn-muenchen.de

Nachhaltige Esskultur in bayerischen Tagungshäusern

Umstellungsprozess im Bildungszentrum Burg Schwaneck

Zielgruppe

Hausleitung und Küchenpersonal der Jugendbildungsstätte und Jugendherberge

Ziele und geförderte Kompetenzen

Die Idee des Projekts „Nachhaltige Esskultur in bayerischen Tagungs- und Bildungshäusern“ war, dass die Einrichtungen mit ihrem Verpflegungsangebot, der Kommunikation und Bildungsmaßnahmen Trendsetter für eine Esskultur im Sinne nachhaltiger Entwicklung werden.

Der Prozess der Umstellung hatte viele Facetten und Zwischenstationen. Es galt vorrangig die Haus- und Wirtschaftsleitungen in der Entwicklung und Umsetzung einrichtungsspezifischer Wege einer nachhaltigen Esskultur zu unterstützen. Die Ernährungspraxis und das Selbstverständnis (Leitbilder, Profile) der Tagungshäuser sollten in Übereinstimmung gebracht werden. Die beteiligten Tagungshäuser wurden angeregt, Knoten regionaler Netzwerke zu bilden. Die nachhaltigen Ernährungsangebote sollten verstärkt in die Kommunikation mit den Gästen aufgenommen werden.

Beschreibung

Die Jugendbildungsstätte und Jugendherberge Burg Schwaneck beteiligte sich am einjährigen Projekt „Nachhaltige Esskultur in bayerischen Tagungs- und Bildungshäusern“ der Ökologischen Akademie Linden als Kooperationspartner. Die Burg Schwaneck war damit eine von 15 Einrichtungen, die im Herbst 2013 im Rittersaal der Burg für diesen Prozess eine von Umweltminister Dr. Marcel Huber und von Landwirtschaftsminister Helmut Brunner unterzeichnete Urkunde überreicht bekamen.

Die Teilnahme am Projekt führte bei uns im Haus zu einem nachhaltigen Wandel der Einstellungen in der Küche. Dabei spielen verschiedene Aspekte eine Rolle: Zum Einen werden heute viel weniger Convenience-Produkte verwendet als früher. Die Menge an eingesetztem Obst und Gemüse haben wir deutlich erhöht. Auch achten wir darauf, Fleischportionen kleiner zu halten als früher. Ein wichtiger Schritt war auch die Steigerung des Anteils an Lebensmitteln aus ökologischem Anbau. Betrug er vor dem Prozess rund zehn %, so konnten wir den Anteil an bio-zertifizierten Lebensmitteln in unserer Küche bis heute auf rund 50 % erhöhen. Diese Umstellung schlägt sich auch im Wochenspeiseplan nieder: dienstags bieten wir nach dem Motto „regional und saisonal“ ein Mittagessen in möglichst hoher Bio-Qualität an; donnerstags wird zu Mittag ausschließlich vegetarisch gekocht.



Rahmenbedingungen

Die Ziele des Prozesses hat unser Küchenteam unter der Leitung des Küchenchefs gemeinsam besprochen und festgelegt. Im zweiten Schritt haben wir mit unseren Lieferanten abgeklärt, ob wir über unsere bisherigen Beziehungen Produkte in Bio-Qualität oder aus regionalem Anbau beziehen können. Tatsächlich ist dies bei einigen Produkten möglich. In einer anschließenden Testphase haben wir die Reaktion und Rückmeldung der Gäste auf die Veränderung in unserem Rückmeldebogen erfragt und ausgewertet. Ein großes Plus unseres Hauses ist außerdem die persönliche Ausgabe der Hauptspeise, so dass ein Feedback auch unmittelbar erfolgen kann. Im nächsten Schritt ist es geplant, die Philosophie der Küche auf der Webseite der Burg Schwaneck zu kommunizieren und für die Gäste transparent zu machen.

Fazit

Sehr förderlich für den Prozess war, dass das gesamte Küchenteam hinter dem Projekt steht und die Ziele aus eigener Bereitschaft unterstützt. Doch natürlich sind Bio-Produkte im Preis zum Teil deutlich teurer, was in der Gesamtkalkulation berücksichtigt werden muss. Außerdem dürfen Bio-Produkte nur getrennt von konventionellen Produkten gelagert werden, was einen logistischen Mehraufwand bedeutet. Auch sind nicht immer alle Produkte in Bio-Qualität über unseren bisherigen Lieferanten verfügbar oder nur auf Vorbestellung erhältlich, so dass wir langfristig auch nach Alternativen suchen müssen. Und man darf



Rezept

Gebratene Brezen-Pflanzerl mit Kartoffel-Gemüsegulasch

von Gilbert Bielen, Bio-Koch und Küchenchef des
Landshuter Kinderkrankenhauses St. Marien

Für 10 Personen

- 1 kg Brezen, ohne Salz, in Scheiben
- 200 ml Milch
- 3 Eier
- 1 l Kochsahne
- 100 g Selleriewürfel
- 100 g Lauchstreifen
- 100 g Karottenwürfel
- 200 g Pastinakenwürfel
- 500 g Kartoffelwürfel
- ½ l Gemüsebrühe
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Pfeffer, weiß gemahlen
- Blatt Petersilie, geschnitten
- Zwiebeln in Würfeln
- Butter

Die Brezen in Scheiben mit Milch, Eiern, Muskatnuss, Pfeffer, Blatt Petersilie und Zwiebeln gut vermengen und 10 – 15 Minuten ziehen und einweichen lassen.

Gewürfeltes Gemüse im Topf anschwitzen, Kartoffelwürfel zugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und alles leicht köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Sahne angießen und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Den Brezenteig in Form bringen und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten

Auf ein Blech setzen und 12 – 15 min im Backrohr bei 160° C fertigstellen.

nicht vergessen: Viele Gäste erwarten es nach wie vor, zumindest zum Frühstück Fleischprodukte (Wurst, Schinken) zu bekommen. Daher haben wir den vegetarischen Tag aktuell nur auf das Mittagessen bezogen. Da es donnerstags zum Nachtschmaus immer Kaiserschmarrn gibt, wird das ausschließlich vegetarische Essen sehr gut angenommen.

Der Bewusstseinswandel in der Küche steht im Einklang mit der gesamten, auf Nachhaltigkeit ausgerichteten Philosophie der Burg Schwaneck. Die Änderungen werden sowohl von den Mitarbeiter_innen als auch von den Gästen sehr positiv aufgenommen. Allerdings sehen wir unseren Prozess noch lange nicht als abgeschlossen. Wir haben uns auf eine Reise gemacht, bei der es sicherlich noch einige Hürden zu meistern gilt.

Literatur und Links

Ködel Peter, T./Fichtner, K. (Hrsg.): Nachhaltige Esskultur in bayrischen Tagungs- und Bildungshäusern, 2013. Bezug: oekologische-akademie@gmx.de. 2013

Kontakt Bildungszentrum Burg Schwaneck
Andreas Bedacht, Hausleitung
Katharina Eimannsberger, Wirtschaftsleitung
Burgweg 10, 82049 Pullach
a.bedacht@kjr.muenchen-land.de
Tel. 089/74414018
k.eimannsberger@kjr-muenchen-land.de
www.burgschwaneck.de

Von Karotten und fairer Schokolade Aktionen für Gäste der Jugendherberge

Zielgruppe

Übernachtungsgäste aller Altersstufen der Jugendherberge Burg Schwaneck sowie Gäste beim Mitmachfest auf der Burg Schwaneck

Ziele und geförderte Kompetenzen

Während der bayernweiten Klimawoche der Jugendbildungsstätten im Juni 2013 wurde den Gästen der Jugendherberge Burg Schwaneck ein vielseitiges und niederschwelliges Rahmenprogramm zu Klima und Ernährung geboten.

Kurze und einfach zugängliche Aktivitäten luden ein, sich mit dem Thema „Ernährung und Klimaschutz“ auseinanderzusetzen: mit einem lustigen Fragebogen bestimmte der Gast seinen „Esstyp“, eine Auswahl an interessanten und informativ-kritischen Filmen sollte zum Nachdenken über das eigene Konsumverhalten anregen. Mit einem Geschmackstest zu fairer Schokolade wurde die Meinung der Gäste in die Planung des Snacksortiments der Burg Schwaneck mit einbezogen.

Beschreibung

Aktion 1: Erdbeere küsst Karotte

Vor dem Speisesaal wurden von zwei als Erdbeere und Karotte verkleideten Personen Fragebögen verteilt, die jeder ausfüllen konnte. Anhand dieser wurden die Essenstypen „Erdbeertyp“ oder „Karottentyp“ bestimmt. Entsprechend seines Ess-Typs erhielt jede_r Teilnehmer_in einen Button. Auf dem Mitmachfest „Klima ISSST gesund“ gab es einen Stand, an dem die Gäste ebenfalls den Fragebogen ausfüllen und ihren Esstyp bestimmen konnten.

Die Fragebögen wurden nach Alter und Geschlecht der Teilnehmer_innen ausgewertet. So war es möglich, interessante Rückschlüsse zu Ernährungsvorlieben von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu ziehen. Wie aus anderen Studien bekannt, essen z.B. Mädchen und Frauen insgesamt lieber Gemüse und Obst als Jungen und Männer.

Dauer der Aktion: an vier Tagen jeweils eine Stunde und ca. fünf Stunden beim Fest.

Aktion 2: Film ab!

An vier Abenden wurden im hauseigenen Café International für die Gäste der Jugendherberge informativ-kritische wie auch bildgewaltige Filme zum Thema Konsum, Ernährung und den Einfluss auf unser Klima gezeigt. Die Einladung zu einem Schreibgespräch im Anschluss an die Filme sollte den Transferprozess bezüglich der eigenen Verantwortlichkeit im Konsumverhalten der überwiegend jugendlichen Gäste unterstützen. Begleitend fand im Café die Foto-Ausstellung „So essen sie“ statt.



Dauer der Aktion: an vier Abenden während der Klimawoche

Filmauswahl

- Mo: Die Erde von oben – ein bildgewaltiges Portrait unseres Planeten
- Di: Taste The Waste – preisgekrönter Film über unsere Wegwerfgesellschaft
- Mi: Home – eine spannende und sehenswerte Reise um die Erde
- Do: Plastic Planet – kritische Dokumentation zu unserem „Plastikzeitalter“

Fotoausstellung

So essen sie! Fotoporträts aus 15 Ländern – Ein Erkundungsprojekt rund um das Thema Ernährung. Verlag an der Ruhr 2007



Aktion 3: Schmeckt, Schmeckt nicht: Der ultimative Produkttest

An zwei Abenden und beim Mitmachfest „Klima ISST gesund“ konnten die Gäste der Jugendherberge und die Festbesucher an einem Stand verschiedene Schokoriegel, Gummibärchen und Knabberereien aus fairem Handel probieren und in einem Fragebogen ihre Meinung hierzu äußern.

Sie erhielten Informationen über die Produkte und konnten in einem Schokoladenspiel die Hintergründe zur Schokoladenherstellung und den Unterschied zwischen fair und konventionell gehandelten Produkten erfahren.

Die Aktion hatte zwei Anliegen:

- Sensibilisierung der Teilnehmenden zum Thema: „Fair gehandelte Schokolade und weitere Snacks“ – Warum macht es Sinn, diese Produkte zu kaufen? Zählt nur der Geschmack?
- Aufnahme fair gehandelter Snacks in das Sortiment der Jugendherberge: Meinungen einholen über die Produkte und über Preise, um eine Entscheidungsgrundlage zu haben, was in der Burg Schwaneck neu und zu welchem Preis im Automaten und im Café international verkauft werden soll.

Dauer der Aktion: 2 x 1 Stunde abends und 1 x ca. 5 Stunden beim Fest.

Fazit

Die Angebote wurden von den Gästen gut angenommen. Der Zugang über diese lockeren, freudvollen und niederschweligen Aktionen hat „Geschmack“ gemacht, sich mit der Thematik „Nachhaltige Ernährung“ weiter auseinander zu setzen. Die Burggäste wurden auf diese Weise auch auf das Mitmachfest „Klima ISST gesund“ aufmerksam gemacht und viele haben sich auch am spannenden Angebot beteiligt.

Kontakt Jugendbildungsstätte Burg Schwaneck
Tanja Huller-Kröplin und Joep Kulla
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/744140-59 und -28
t.huller@kjr-muenchen-land.de
j.kulla@kjr-muenchen-land.de
www.burgschwaneck.de

Referentin zu fairem Handel:
Karin Bischke
carina.bischke@web.de

Klima ISST gesund Mitmachfest auf der Burg Schwaneck

Zielgruppe

Schüler_innen der 3. bis 8. Jahrgangsstufe, ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter_innen aus der Jugendarbeit, Familien, interessierte Öffentlichkeit, Politiker_innen

Ziele und geförderte Kompetenzen

Das Mitmachfest „Klima ISST gesund“ war als der Höhepunkt des gesamten zweijährigen Projekts des Naturerlebnisentrums rund um nachhaltige Ernährung in der Jugendarbeit konzipiert und wurde verknüpft mit dem offiziellen Abschluss der Klimawoche 2013 der Bayerischen Jugendbildungsstätten. Auf diese Weise wollten wir gewährleisten, dass wir mit den gemeinsamen personellen, zeitlichen und finanziellen Ressourcen des gesamten Bildungszentrums Burg Schwaneck ein attraktives öffentliches Mitmachfest für Jung und Alt gestalten und die Aufmerksamkeit und Teilnahme von Umweltministerium, Presse und regionaler Öffentlichkeit erreichen können. Zudem sollte dadurch das Anliegen der nachhaltigen Ernährungsbildung zum gemeinsamen Ziel auf der Burg Schwaneck werden.

Wir wollten den Besucher_innen des Festes an verschiedenen Aktionsständen rund um nachhaltige Ernährung die unterschiedlichen Aspekte von Ernährung wie Klimaschutz, Biodiversität, Gesundheit, Esskultur, Gerechtigkeit in der Einen Welt, Kochkunst und Ernährungshandwerk, fairer Handel sowie eine regionale, saisonale, vorwiegend vegetarische Ernährung aus biologischer Landwirtschaft konkret und motivierend nahe bringen. Den anwesenden Erwachsenen präsentierten wir Projekte, die in der Kinder- und Jugendarbeit im Kreisjugendring München-Land/Landkreis München rund um Ernährungsbildung erfolgreich stattfinden. Neue Kontakte und Kooperationen wurden ermöglicht.

Beschreibung

Nach einer Begrüßung durch die Projektleiterin des Naturerlebnisentrums Anke Schleußer sowie den Vorstand des KJR München-Land Heinz Hagenmeier auf der großen Burgwiese verteilten sich die rund 150 anwesenden Schüler_innen an die Stationen. Für jede mitgemachte Aktion bekamen sie verschiedene Bohnen, die sie sammeln und in einem Töpfchen mit nach Hause nehmen konnten.

Es gab 15 Mitmachstationen mit vielfältigen Koch- und Probiermöglichkeiten verteilt über das Außengelände, die Umweltstation und den Rittersaal der Burg Schwaneck. Schüler_innen der Mittelschule Pullach stellten ihr Schulgartenprojekt mit einem Kräuterrätsel und leckeren Kräutersnacks vor. An den betreuten Ständen konnten die Besucher_innen Brot backen, Käse herstellen, Wildnispannkuchen brutzeln und vegetarische Brotaufstriche zubereiten, an der Bohnenvielfalt-Patenstation leckere Bohnen-Süßspeisen probieren und Falafel backen. Die Gäste konnten im



CO₂-Laden lernen, klimafreundlich einzukaufen, sie konnten ihren ökologischen Fußabdruck berechnen, die Saisonscheibe bestücken, das Glücksrad drehen und Quizfragen lösen, das Welternährung-Vernetzungsspiel ausprobieren, das Körnerrätsel „Vielfalt aus der vegetarischen Vollwertküche“ lösen und Folgen des Fleischkonsums kennenlernen, klimafreundliche Lieblingsgerichte aus der Einen Welt austauschen und das Mosaik „Was nährt uns?“ vervollständigen. Außerdem gab es einen Stand zum fairen Handel mit dem begehrten Schokoriegelttest, die Fragebogenaktion rund um Karotte und Erdbeere und neben einem umfangreichen Infomaterialientisch ein Quiz durch die Ausstellung „aufgetischt“ von Tollwood. Im französischen Garten lockten saisonal-regionale Bio-Schlemmereien aus der Küche der Burg Schwaneck, die von zusätzlich 150 internationalen Übernachtungsgästen der Jugendherberge sowie Kolleg_innen des KJR genossen wurden.

Ab 15.00 Uhr gab es im Rittersaal für alle Interessierten eine kurze Präsentation der Ergebnisse des Medienprojekts zum Thema Ernährung und des Klimaplanspiels Welternährung aus der Klimawoche. Danach fand rund um die Ausstellung „aufgetischt“ ein öffentliches Fachgespräch mit Vertreter_innen der Bayerischen Jugendbildungsstätten, Frau Ministerialdirigentin Dr. Monika Kratzer aus dem Bayerischen Umweltministerium und dem Präsidenten des Bayerischen Jugendrings Matthias Fack statt. Die Moderation übernahm Michael Sell für die Bayernweiten JUBI-Klimatage 2013, die in dieser Veranstaltung ihren Höhepunkt fanden.

Rahmenbedingungen

Das Mitmachfest „Klima ISST gesund“ fand an einen Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr statt. Wir haben uns für Freitag entschieden, um sowohl Schulklassen wie Jugendgruppen, Familien, ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter_innen der Jugendarbeit und Politiker_innen ansprechen zu können. Wir haben mit einem Minimum an Koordinationstreffen für konkrete Absprachen und Aufgabenverteilungen und durch das Einbinden vieler interner und externer Referent_innen ein attraktives Angebot auf die Beine gestellt. Unsere Aufgabe als Naturerlebniszentrum war vor allem die Koordination, Organisation, Öffentlichkeitsarbeit und finanzielle Abwicklung. Ein Budget für Referent_innen-Honorare, Materialien an den Mitmachständen sowie Plakate und Postkarten waren natürlich erforderlich. Es wurde kein Eintritt verlangt, aber ein kostendeckender Beitrag für Speisen und Getränke, die im Französischen Garten frisch zubereitet und angeboten wurden.



Fazit

Wir hätten mit dem dargebotenen vielseitigen und attraktiven Angebot dreimal so viele Gäste auf dem Gelände der Burg Schwanegg begrüßen können. Um die anspruchsvollen Themen Klimaschutz, Gesundheit und Ernährung einem so heterogenen Publikum aus Kindern und Jugendlichen sowie Multiplikator_innen, Familien und einer interessierten Öffentlichkeit aus dem gesamten Landkreis München zu präsentieren, bedarf es klarer Strategien für Werbung und Öffentlichkeitsarbeit. Auch sollten für die Öffentlichkeitsarbeit reichlich Zeit- und personelle Ressourcen eingeplant werden. Einrichtungen, die eine Tradition in der Ausrichtung großer Feste haben, werden sicherlich vom Publikum besser wahrgenommen und besucht. Kooperationen und Beteiligung von vielen Einrichtungen verteilen die Verantwortung und die Vorbereitung für eine Großveranstaltung auf viele

Schultern und sind daher sehr zu empfehlen. Allerdings sollten bei vielen Beteiligten zeitig im Voraus ausreichend gemeinsame Vorbereitungstreffen mit schriftlichen Protokollen stattfinden. Eine Großveranstaltung bleibt aber auch mit der besten Vorbereitung immer ein Ereignis bei dem man die Besucherzahlen nur schwer im Vorfeld einzuschätzen vermag. Das liegt dann nicht zuletzt auch an der Wetterprognose oder an im Sommer oft zeitgleich stattfindenden anderen Schulaktivitäten und Veranstaltungsangeboten.

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwanegg
Anke Schlehofer und Mareike Goetz
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414029
a.schlehofer@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org

Markt der Möglichkeiten

Infostände auf Tagungen

Zielgruppe

Multiplikator_innen aus Schulen, Verwaltungen und außerschulischer Bildung

Ziele und geförderte Kompetenzen

Während des Kampagnenjahres 2012 bot sich uns als anerkannte Umweltstation, Träger des Qualitätssiegels Umweltbildung.Bayern und als Mitglied der ANU (Arbeitsgemeinschaft Natur- und Umweltbildung) Landesverband Bayern e.V. mehrfach die Gelegenheit auf einem „Markt der Möglichkeiten“ im Kontext großer Tagungen mit einem Informationsstand mitzuwirken. Neben der Chance über gelungene Ernährungsbildungsprojekte aus unserer Praxis zu berichten, war unser Anliegen durch ansprechende praktisch erlebbare kleine Aktivitäten bei anderen Multiplikator_innen einen motivierenden Impuls zu hinterlassen und mit Kolleg_innen und potentiellen Kooperationspartner_innen in weiterführende Gespräche zu kommen.

Beschreibung

Bei der großen Tagung der ANU Bayern e.V. „Rio plus 20“, die im Juni 2012 in Benediktbeuern stattfand, gab es die Gelegenheit in einer großen Tenne einen schönen Stand im Rahmen des „Marktes der Möglichkeiten“ aufzubauen. Dem „Markt der Möglichkeiten“ wurde im Rahmen der Tagung ein eigener Zeitraum von zwei Stunden eingeräumt, während dessen keine weiteren Angebote stattfanden. Wir konnten auf Stellwänden unsere Aktivitäten mit Fotos und Plakaten im Rahmen der bayerischen Kampagne „Gscheit essen – mit Genuss und Verantwortung“ darstellen und daneben einen Teil unserer entwickelten Workshopmaterialien für Kinder und Jugendliche präsentieren und aktiv erproben lassen: die Saisonuhr, das Biomemory, das Zuordnungsspiel „Virtuelles Wasser in Lebensmitteln“, die Fleischkonsum-Station, das „Lecker-Schmecker Reporterspiel“ und insbesondere der CO₂-Einkaufsladen fanden große Resonanz. Für die Präsentation aller durchgeführten EAT-INS gab es eine eigene große Tafel, an der wir uns ebenfalls beteiligten mit Fotos und unserem Quiz. Viele Teilnehmer_innen der Tagung waren aktive Hauptamtliche in der Umweltbildung. Bei der großen Jahrestagung der Vernetzungsstelle „Schulverpflegung Bayern“ und des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten im Oktober 2012 in München gestalteten Thomas Ködelpeter und Anke Schlehofer in Vertretung für die ANU Bayern e.V. den Stand beim „Markt der Möglichkeiten“, der in allen Pausen besucht werden konnte. Im Wesentlichen wurde unser Stand von Lehrkräften und anderen aktiven Multiplikator_innen der Ernährungsbildung aus verschiedensten Institutionen besucht. Dadurch entstand ein reger Informations- und Adressenaustausch. Aus Platzgründen und da wir hier die gesamte ANU Bayern e.V. repräsentierten, hatten wir als praktische Methoden nur den Apfeltest und den CO₂-Einkaufsladen aufgebaut.



Rahmenbedingungen

Die Gestaltung von Infoständen ist meistens recht materialaufwändig, was einen Transport mit einem größeren Fahrzeug erfordert. Oft müssen neben Plakaten, Flyern und Broschüren sowie den Aktionsmaterialien noch eigene Stellwände mitgebracht werden. Günstig sind fertige Rollups sowie die Litfaßsäule der ANU Bayern e.V. Professionelle Plakate können mit immer geringerem finanziellem Aufwand hergestellt werden und lohnen sich unbedingt. Trotzdem sind auch gut gestaltete Plakate von Kindern und Jugendlichen immer noch attraktiv. Genug Zeit, um den Stand in Ruhe aufzubauen, sollte man unbedingt einplanen und für die gesamte Zeit mindestens zu zweit sein, auch damit der Stand immer besetzt ist. Die Personen am Stand sollten kommunikativ und motivierend sein, die ausgestellten Aktivitäten und Aktionen gut präsentieren und Zusammenhänge und Hintergründe anschaulich erklären können. Adresskärtchen und attraktive „Give aways“ sind sicherlich vorteilhaft.

Fazit

Informationsstände im Rahmen von Großveranstaltungen sind eine gute Möglichkeit und Chance, in Kontakt mit anderen Multiplikator_innen und potentiellen Kooperationspartner_innen zu kommen. Darüber hinaus ist es wichtig, die gute Arbeit, die vor Ort mit Kindern und Jugendlichen geleistet wird, auch öffentlich zu präsentieren und somit einen guten Eindruck bei öffentlichen Förderern und potentiellen Sponsoren zu hinterlassen.

Literatur und Links

www.umweltbildung.bayern.de

www.schulverpflegung.bayern.de

Kontakt Naturerlebniszentrum Burg Schwanegg
Anke Schlehofer
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 089/74414029
a.schlehofer@kjr-muenchen-land.de
www.naturerlebniszentrum.org

Wo kommt unser Mittagessen her? Lebensmittellandkarte im Speisesaal

Zielgruppe

Tages- und Übernachtungsgäste der Jugendbildungsstätte und der Jugendherberge aller Altersgruppen. Alternativ: Teilnehmer_innen an Selbstversorgerfreizeiten.

Ziele

Auf der Landkarte wird der Anfahrtsweg der Lebensmittel, die in der Küche verwendet werden, deutlich gemacht: Welche Lebensmittel stammen aus der Region? Welche Waren haben bereits eine längere Reise hinter sich?

Die Aktion soll unsere Bemühungen, saisonal und regional einzukaufen, transparenter machen und ein Bewusstsein beim Gast schaffen für die Wege, die Lebensmittel zurücklegen, bevor sie auf dem Tisch landen.

Beschreibung

Im Speisesaal liegt die Speisekarte des Tages oder der Woche mit Angabe der Herkunftsregionen der verwendeten Lebensmittel aus. Die Landkarte kann auch an die Wand gepinnt werden.

Variation für eine Aktion während einer Selbstversorger-Ferienfreizeit:

Die Einkäufer_innen tragen die Herkunftsorte der verwendeten Lebensmittel zusammen bzw. erfragen diese und erstellen dann selbst eine Lebensmittellandkarte.

Rahmenbedingungen

Die Aktion kann an einzelnen Tagen, zu besonderen Veranstaltungen oder kontinuierlich das ganze Jahr über durchgeführt werden. An der Burg Schwaneck hängen wir derzeit zu besonderen Veranstaltungen eine Lebensmittellandkarte aus.

Fazit

Wir haben beobachtet, dass die Gäste großes Interesse an der Lebensmittellandkarte und an der Herkunft der verwendeten Lebensmittel zeigen. Wir wollen damit Transparenz über unsere Einkäufe herstellen und dadurch auch zu Diskussionen über Nachhaltigkeit anregen.

Kontakt Jugendherberge Burg Schwaneck
Katharina Eimansberger
Burgweg 10, 82049 Pullach
Tel. 0151/11319046
k.eimansberger@kjr-muenchen-land.de
www.burgschwaneck.de



Rezept

Pastinaken-Rösti

Für 10 – 15 Personen

- 1,5 kg Kartoffeln
- 500 g Pastinaken
- 3 Eier
- 1 Bund Dill
- Bio-Bratöl

Die Kartoffeln schälen und fein raspeln, mit Salz mischen und 20 min ziehen lassen. Dann die Pastinaken schälen und fein raspeln, den Dill fein hacken, die Eier hinzugeben und alles zusammen mischen. 10 – 15 Minuten in Bratöl bei mittlerer Hitze ausbraten.

Variante: statt Pastinaken und Dill kann man auch Kürbis und frisches Koriandergrün nehmen.

Bayern schmeckt. Ein Kooperationsprojekt im Wertebündnis Bayern

Zielgruppe

Jugendliche von 14 bis 16 Jahren und ihre Familien

Ziele und geförderte Kompetenzen

Das Projekt „Bayern schmeckt.“ findet im Rahmen des Wertebündnis Bayern statt, bei dem der Bayerische Jugendring ein Bündnispartner der ersten Stunde ist. Das Projekt „Bayern schmeckt.“ wurde vom Bayerischen Hotel- und Gaststättenverband DEHOGA Bayern e.V. als Projektträger konzipiert und in Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern wie dem Bayerischen Jugendring, dem Landeselternverband Bayerischer Realschulen e.V., dem JFF – Institut für Medienpädagogik, dem Bayerischen Staatsministerium für Landwirtschaft und Forsten und weiteren Partnern in einem gemeinsamen Abstimmungsprozess konkretisiert. 2013 wurde das Projekt erstmals beim Wertekongress am 13. März in München der Öffentlichkeit mit einem gemeinsamen Stand vorgestellt. Vertreter am Stand waren unter anderem der DEHOGA Bayern e.V. und das Naturerlebniszentrum Burg Schwan-eck für den Bayerischen Jugendring. „Bayern schmeckt.“ startet 2014 mit vielen Partnern in die Pilotphase.

Das Projekt möchte WERTvolles Essen ins Bewusstsein und in den Alltag junger Menschen und deren Familien rücken. Sie sollen gesunde, regionale und saisonale Lebensmittel kennen- und WERTschätzen lernen, indem sie die regionale, saisonale und möglichst auch biologische Lebensmittelherstellung in ihrer Heimat kennen lernen und erproben und diese frisch zu schmackhaften und hochwertigen Speisen verarbeiten. Die Jugendlichen sollen Esskultur und berufliche Chancen in der Gastronomie und in der Landwirtschaft (er)leben. Sie lernen selbstorganisiert ein hochwertiges Ess-Event in allen wesentlichen Schritten zu gestalten.

Das Projekt soll nach der Pilotphase evaluiert und optimiert werden und dann in die Breite getragen werden, damit möglichst viele Jugendliche in Bayern von den gemachten Erfahrungen profitieren können. Eine Hoffnung ist, dass langfristig das Angebot an gesunden, frisch zubereiteten Speisen mit WERTvollen Lebensmitteln aus regionaler Erzeugung in den Gastronomiebetrieben, in Schulmensen und im außerschulischen Bereich deutlich zunimmt und nachgefragt wird.

Beschreibung

Am 13. März 2013 fand einen Tag lang in München der Wertekongress des Wertebündnis Bayern statt, zu dem 500 Kinder und Jugendliche eingeladen waren und der von vielen Bündnispartnern mit zahlreichen kreativen Aktionen attraktiv und jugendgerecht gestaltet wurde. Das Naturerlebniszentrum Burg Schwan-eck gestaltete mit seinem Team in Absprache mit dem DEHOGA



Bayern e.V. die konkreten Aktionen beim gemeinsamen Informationsstand zum Projekt „Bayern schmeckt.“. Wir einigten uns auf eine Riech-Bar als zentrales Element für die Gewinnrallye des Wertekongresses sowie auf drei weitere parallele Aktionen: die Saisonscheibe, das Glücksrad mit Quizfragen rund um nachhaltige, klimafreundliche und faire Ernährung und das große „Körnerrätsel“, damit Jugendliche etwas von der Vielfalt vegetarischer Vollwertküche als mögliche Alternative zum Fleischkonsum erfahren.

Im Frühjahr 2014 wird das Naturerlebniszentrum für den Bayerischen Jugendring beim Pilotprojekt in der Region München mitwirken. Teilnehmen werden an diesem ersten Workshop 20 Schülerinnen der Koch AG der Realschule Ismaning im Alter von 14 bis 16 Jahren nach der Schulzeit an vier Nachmittagen und dem Abschluss-Eventabend. Sie werden in den fünf Praxismodulen jeweils ca. drei Stunden lang von je einem Jungkoch und einem Jugendleiter des Naturerlebniszentrums betreut.

Das erste Modul, das beim gastronomischen Partner „Der Pschorr“ mitten in München am Viktualienmarkt stattfindet, dient dem interaktiven Kennenlernen, der Teambildung und der



Aufgabenverteilung. Am darauf folgenden Tag findet eine Exkursion zum Arche-Biohof Schlickerrieder in Otterfing statt, einem heimischen Lebensmittelhersteller und wichtigen Lieferanten des „Pschorr“. Im 3. Modul in München wird konkret das Menü geplant und gemeinsam Lebensmittel auf dem Markt und bei Erzeugern eingekauft. Am letzten Projekttag bereiten die Jugendlichen am Nachmittag zusammen mit dem Jungkoch das geplante Drei-Gänge-Menü zu, dekorieren die Tische für die Abendgäste und planen den Service. Zum WERTvollen Esskultur-Event am Abend sind die Familien der Jugendlichen und die Projektpartner eingeladen. Sie werden die frischen und gesunden Speisen und Getränke der Jugendlichen genießen. Die Jugendlichen erhalten zur Wertschätzung ihrer aktiven Teilnahme ein Zertifikat und eine Kochschürze mit dem Logo „Bayern schmeckt.“

Das Projekt wird vom JFF – Institut für Medienpädagogik begleitet und dokumentiert. So wird während der Projektstage ein kleiner Clip zum Projektthema „Bayern schmeckt.“ erstellt. Die Evaluation erfolgt durch eine Studentin der Hochschule München im Rahmen ihrer Bachelorarbeit im Fach „Tourismus-Management“.

Fazit

Das Besondere an diesem Projekt ist die für das Wertebündnis Bayern typische wertschätzende und demokratische Kooperation vieler verschiedener Partner aus Bildung, Wirtschaft, Medien und Wissenschaft mit dem gemeinsamen Ziel der WERTE-Bildung rund um eine nachhaltige Esskultur mit gesunden heimischen Lebensmitteln. Durch so eine Kooperation lernen alle Beteiligten voneinander und können auf breiter Ebene einen gesellschaftlichen Bewusstseins- und Wertewandel hin zu mehr gelebter Nachhaltigkeit fördern.

Literatur und Links

www.wertebuendnis.bayern.de/projekte

Kontakt Bayerischer Hotel- und Gaststättenverband
DEHOGA Bayern e.V.
Frau Susanne Droux
Rosenheimer Straße 145 i, 81671 München
Tel. 089/28760106
s.droux@dehoga-bayern.de
www.dehoga-bayern.de

Würzige Wege zu mehr Nachhaltigkeit

Bio-Produkte in der Offenen Jugendarbeit



Zielgruppe

Besucher_innen der Offenen Jugendarbeit, Jugendliche im Alter von 12 bis 21 Jahren

Ziele

- Erkennen der Zusammenhänge zwischen der Verwendung konventioneller Produkte und globalen Umweltproblemen
- Bewusstseinsstärkung bei der Verwendung von Lebensmitteln (u.a. Warum selber kochen besser schmeckt? Welche Inhaltsstoffe können in Fertigprodukten sein?)
- „Bio“ ist nicht gleich „Bio“ – Siegel unterscheiden lernen
- Regionalen Anbau verstehen – Warum Bio-Eier aus Dänemark in Süddeutschland ein Widerspruch sind
- Wirtschaftlichkeit erkennen: Warum kosten Bio-Produkte mehr?

Kompetenzen

- bewusster Umgang mit Lebensmitteln
- mehr Selbstständigkeit im täglichen Essverhalten
- Lernbereitschaft – Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem
- Umweltbewusstsein

Beschreibung

Das Jugendhaus „JUHA“ Neuried greift auf verschiedenen Ebenen die Thematik der „Bildung für eine nachhaltige Entwicklung“ auf. Der Schwerpunkt liegt derzeit auf einer nachhaltigen Ernährung. Verschiedene Prozesse und Angebote bieten ein großes Diskussionspotenzial unter und mit den Jugendlichen. Mit der Einführung von ausschließlich biologisch erzeugten Lebensmitteln in die Offene Jugendarbeit wollen wir ein Bewusstsein gegenüber einer nachhaltigen Ernährung schaffen.

Jugendliche hinterfragen die Thematik und diskutieren auch gerne darüber. In regelmäßigen Abständen werden kostenlose Zeitschriften dazu ausgelegt. Weitere wichtige Punkte einer nachhaltigen Ernährung werden ebenfalls thematisiert. Darunter fallen Fair-Trade-Produkte, fleischreduzierte und fleischlose Ernährung sowie selbstgekochte und selbstgebackene Lebensmittel.

Fazit

Wir sind in das Thema anfangs zu vorsichtig eingestiegen. Das hat zu vielen Diskussionen geführt. Es kam zu Missstimmungen bei unseren Besuchern vor allem bei der älteren Generation, die noch die Bedingungen des alten Jugendhauses kannten. Bei den Jüngeren traf die Umstellung auf mehr Verständnis, da bei vielen zu Hause bereits Bio-Produkte gekauft werden. Wichtig waren auch erfolgreiche Aktivitäten im Jugendhaus rund um nachhaltige Ernährung. Lesen Sie dazu die Projektberichte „Es gibt nichts Süßes, außer man tut es – Backaktion im Jugendhaus“ (siehe Seite 18) und „Heute mal ohne Tier – Vegan kochen mit Mädchen“ (siehe Seite 19).

Mittlerweile sind die Bio-Produkte in unserem Haus gut etabliert und aus einem Projekt ist eine Grundlinie innerhalb unseres Hauses geworden.

Rahmenbedingungen

- Etwa zwei Jahre Projektlaufzeit mit dem Ziel der Etablierung von Bioprodukten in der Offenen Jugendarbeit
- Materialien: kostenlose Broschüren aus Bio-Läden und von Umwelt- und Tierschutzorganisationen.
- Ressourcen: Jugendliche im Jugendtreff und Zeit für gemeinsames Einkaufen und Kochen.

Literatur und Links

Arbeitsgemeinschaft Natur- und Umweltbildung: Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Verfügbar unter <http://www.umweltbildung.de/195.html>. 2013

Bay. Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten: Nachhaltige Ernährung. Verfügbar unter <http://www.stmelf.bayern.de/ernaehrung/007946/index.php>. 2013

Bund – Friends of the Earth: Gentechnik. Verfügbar unter: <http://www.bund.net/themen/und/projekte/gentechnik/>. 2013

Dollinger, I.: Bio – Was ist das? Verfügbar unter: <http://www.uni-giessen.de/cms/kultur/universum/archiv/universum-2007/bio-was-ist-das>. 2013

Kontakt Jugendhaus Neuried
Tanja Werner
Parkstr. 29, 82061 Neuried
Tel. 089/55297964
tanja.werner@juha-neuried.de
www.juha-neuried.de

Impressum

Herausgeber

Kreisjugendring München-Land im Bayerischen Jugendring
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Burgweg 10, 82049 Pullach
www.kjr-muenchen-land.de
V.I.S.d.P. Jan Museler, Vorsitzender

Redaktion

Anke Schlehofer und Mareike Goetz
Naturerlebniszentrum Burg Schwaneck
www.naturerlebniszentrum.org
www.burgschwaneck.de

Bildnachweis

Anke Schlehofer, Mareike Goetz, Stefan Stoll, Heli Madlener,
Tanja Werner, Andrea Fahrner, Susanne Schulte-Derne,
Johannes Leitner und weitere Mitarbeiter_innen des
KJR München-Land
Außerdem: Caroline Hosmann, Alexandra Baumgarten,
Johannes Schwinn, Andreas Obermaier, Katharina Fichtner,
Tamara Hansinger, Marlis Küpper und Uschi Vierheller

Gestaltung

Agentur S. Stumpf, Lauf an der Pegnitz
www.stumpf-design.de



Druck

Senser Druck, Augsburg
www.senser-druck.de

Auflage 600 Stück, Januar 2014

Förderung

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz
www.umweltbildung.bayern.de



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Nachhaltigkeit lernen



Bildung für
nachhaltige
Entwicklung
Offizielles Projekt
der Weltdekade
2012 / 2013