

PRAXISHEFT NACHHALTIGKEIT

**“NACHHALTIGES HANDELN
UND DIE DAMIT
EINHERGEHENDE
BEWAHRUNG DER
SCHÖPFUNG IST
GEMEINSAMES ZIEL DER KLJB
PASSAU.”**



Praxisheft Nachhaltigkeit

BASTELIDEEN

- Bienenwachstücher 2
- Behälter aus Konservengläser 4
- Selbstgemachtes Badesalz 5

PFLANZENWELT

- Pflanzenzucht im Eierkarton 6
- Pflanzenstunde 7

RESTEREZEPTE

- Von Oma lernen 8
- Croutons herstellen 9
- Pesto aus Kartoffelgrün 10
- Süßer Kartoffelsterz 11

SPIELE & METHODEN

- Saisonkalenderrätsel 12
- Gedankenausbruch 13
- Nachhaltigkeitsklimasalat 14
- 4-Ecken-Fragerunde 15

GRUPPENSTUNDENVORSCHLÄGE

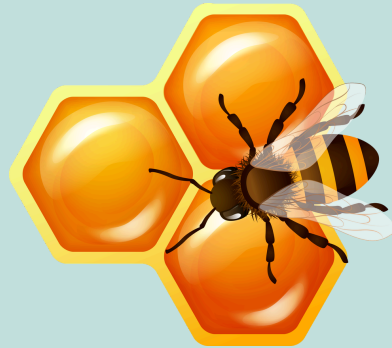
- Scotland Yard 16
- Tauschbasar 18
- Regionale Einkaufsrally 19
- Weltverteilungsspiel 20

MATERIALIEN & TIPPS

- Enzyklika 22
- KLJB Bayern - Werkbriefe 23
- Downloads 23
- Apps und Internetseiten 24
- Filme zum Thema 25

BIENENWACHSTÜCHER

- 1 Stück Stoff (ca. 20x30 cm Bio-Baumwolle oder Leinen)
- 25 g Bienenwachs
- 5 ml Öl (z. B. Bio-Kokosöl)
- Schere
- 2 Bögen Backpapier
- Bügeleisen
- Schüssel
- Messer/Hobel



Schneide den Stoff zu.

Mische in einer Schüssel das Bienenwachs mit dem Öl.
Leg das Stofftuch auf ein Backpapier und verteile die Bienenwachspastillen gleichmässig auf dem Tuch.

Leg das zweite Stück Backpapier über das Tuch und bügler mit dem Bügeleisen darüber, bis das Wachs geschmolzen ist.
Verwende eine mittlere Temperatur.

Wenn nötig, fülle leere Stellen mit etwas Wachspastillen auf und bügler nochmal darüber. Das Tuch sollte bis zu den Rändern mit Wachs bedeckt sein.

Sobald das Wachs ausgekühlt ist, werden die überschüssigen Wachsreste an den Rändern entfernt.

Vor dem Gebrauch das Tuch zerknüllen, damit es flexibler ist.

Jetzt ist das Tuch gebrauchsbereit!

Du kannst es zum Einpacken von Essen oder zum Abdecken von Lebensmitteln benutzen.

BEHÄLTER AUS KONSERVENGLÄSER

- 1 großes Konservenglas
- Farben für das Glas
- Kleber, Heißklebepistole, Pinsel
- Perlen, Mosaiksteine, Aufkleber, Naturmaterialien (optional)

Das Glas säubern. Anschließend mit Farben bemalen, bis die Farbe alles abdeckt. Das Glas mit Perlen, Dekomaterialien (gern aus der Natur) bekleben.

Das Glas kann zur Aufbewahrung, als Kerzenhalter oder Vase verwendet werden.



SELBSTGEMACHTES BADESALZ

- 300 g Meersalz
- 1 EL Pflanzenöl (z. B. Mandel-, Kokos- oder Olivenöl)
- 10-15 Tropfen ätherisches Öl (nach Wahl)
- getrocknete Blüten oder Kräuter (optional)

Alles gut vermischen und in ein schönes Glas füllen - fertig ist dein persönliches Wellness-Geschenk.



PFLANZENSTUNDE

- verschiedene Samen oder Ableger
- alte Blumentöpfe
- Farben und Stifte
- Erde
- Karteikarten
- Holzstäbchen



Jeder Teilnehmer*in bringt mindesten eine Samensorte oder einen Ableger mit. Während der Stunde können diese untereinander getauscht werden. Gemeinsam könnt ihr die Blumentöpfe neu gestalten und eure Samen oder Ableger einpflanzen. Informiert euch online wie diese gepflegt werden müssen und gestaltet zu jeder Pflanzung eine Informationskarteikarte.

Zeit: 60 Minuten

PFLANZENZUCHT IM EIERKARTON

- Eierkarton aus Pappe
- Anzuchterde
- Samen
- Frischhaltefolie
- Pflanzenetiketten (optional)



Den Deckel des Eierkartons abschneiden (kann als Untersetzter verwendet werden). Die einzelnen Fächer des Eierkartons zu drei viertel mit Anzuchterde befüllen. Die Erde leicht andrücken. Samen auf die Erde streuen.

Die Samen mit Erde bedecken. Die Erde mit Wasser gut durchfeuchten. Den Eierkarton mit Frischhaltefolie abdecken. Den Karton an einem warmen und hellen Ort aufstellen (Fensterbank). Die Frischhaltefolie täglich kurz abdecken und die Erde feucht halten. Sobald die ersten Keimlinge erscheinen die Frischhaltefolie entferne. Sind die Keimlinge groß genug, können sie samt Karton umgepflanzt werden. Dafür den Boden des Kartons entfernen.

VON OMA LERNEN

Altes Brot:

Mach daraus Semmelbrösel, Croutons oder Brotauflauf

Kartoffelwasser:

Nutze es für Suppen, Soßen oder gieße damit deine Pflanzen

Gemüseschalen:

Gib sie zur Brühe hinzu um den Geschmack zu verbessern

Kräuterstiele:

Gib sie zu Suppen, Soßen und Essig um das Aroma zu verbessern

Apfelschalen:

Du kannst sie trocknen und essen oder als Tee verkochen

Ziel der Verwendung alter Lebensmittel ist es, ihre Ressourcen sinnvoll zu nutzen und so einen Beitrag zur Nachhaltigkeit zu leisten.



CROUTONS HERSTELLEN

- 3-4 Scheiben Brot oder alten Toast
- 3-5 EL Olivenöl oder Butter
- Salz und Pfeffer
- Kräuter und Gewürze wie Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Paprika (optional)

Brot in gleichmäßige Würfel schneiden. Kruste je nach Bedarf entfernen. Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel hinzufügen und unter häufigem Wenden goldbraun rösten (ca. 5-10 Minuten). Kurz vor Ende der Bratzeit Kräuter, Gewürze oder Knoblauch hinzufügen. Croutons auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach dem Abkühlen in einem luftdichten Behälter aufbewahren.



PESTO AUS KAROTTENGRÜN

- 1 Bund Karotten
- 250 g Nüsse
- 100 g Weißbrot (getrocknet)
- 50 mg Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft oder Essig
- Salz und Pfeffer

Das Karottengrün waschen und trocknen. Mit den restlichen Zutaten im Mixer zerkleinern. Sofort verwenden oder in sterile Gläser abfüllen und mit Öl bedecken.



SÜSSER KARTOFFELSTERZ

- 500 g mehligkochende Kartoffeln (am besten vom Vortag)
- 200 g Mehl
- Salz
- 2 EL Butterschmalz
- Zimt
- Zucker
- Rosinen, Äpfel (optional)



Gekochte Kartoffeln reiben, mit Mehl abbröseln und nach belieben salzen. Butterschmalz erhitzen, Kartoffelmasse hinzugeben. Im Ofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 45 Minuten backen. Dabei nicht zu oft wenden, damit sich eine Kruste bildet. Äpfel oder Rosinen 10 Minuten vor Ende druntermischen.

Mit Zimt und Zucker anrichten und mit Apfelmus servieren.

SAISONKALENDER- RÄTSEL

- großes Plakat
- verschiedene Gemüse und Obstsorten (direkt als Obst- und Gemüse oder als Bild)
- Monatskalender
- Monatskärtchen

Das Obst auslegen oder auf ein Plakat kleben. Mit Stiften oder Kärtchen raten lassen, wann welches Obst/Gemüse Saison hat. Anschließend aufdecken und ins Gespräch gehen.

Wenn Obst eingekauft wurde, kann im Anschluss ein kleines Buffet mit Salat oder Sticks aufgebaut werden.

Zeit: 20 Minuten



GEDANKENAUSBRUCH

- Papier, Stifte
- Stoppuhr
- Plakat oder Tafel



Die Teilnehmer*innen werden in gleich große Gruppen eingeteilt. Der/die Spielleiter*in nennt ein Stichwort zum Thema Nachhaltigkeit (Klimawandel, Recycling, Müllvermeidung, Saisonalität, Secondhand). Nach einem Signal müssen die Gruppen innerhalb von 30 Sekunden so viele Assoziationen aufschreiben, wie ihnen dazu einfallen. Danach lesen die Gruppen ihre Begriffe abwechselnd vor. Gerne darf darüber diskutiert werden.

Option 1: Es dürfen nur Begriffe mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben gesammelt werden.

Option 2: Der*die Spielleiter*in hat Assoziationen vorbereitet, die dabei sein müssen.

Zeit: 10-15 Minuten

NACHHALTIGKEITS- KLIMASALAT

Eine Person steht in der Mitte und stellt eine klimarelevante Frage an die im Stuhlkreis sitzenden

Mitspieler. Alle Personen, auf die diese Frage zutrifft, müssen im Folgenden aufstehen und ihren Stuhl wechseln. Dabei versucht die Person in der Mitte möglichst schnell einen freien Stuhl zu ergattern. Die Person, die leer ausgeht, steht wieder in der Mitte und muss sich eine neue Frage ausdenken. Verboten ist, direkt auf den Nachbarstuhl weiterzurücken.

Ruft die Person in der Mitte „Klima-Salat“ müssen alle Mitspielenden ihren Stuhl wechseln.

Beispielfragen:

Wer fährt mit dem Rad zur Arbeit/Schule?

Wer ist Vegetarier*in/Veganer*in?

Wer trennt seinen Müll?

Zeit: 10 bis 15 Minuten



VIER-ECKEN- FRAGERUNDE

- Papier für die 4 Raumecken
- Nummerierung oder Buchstaben von A-D

Der*die Spielleiter*in formuliert nacheinander Fragen und nennt vier Antwortmöglichkeiten passend zur Nummerierung.

Die Teilnehmer*innen entscheiden sich für eine Möglichkeit und begeben sich zu dieser Ecke. Wer sich nicht entscheiden kann, bleibt in der Mitte stehen. Es findet ein Austausch in den Ecken oder im Plenum statt.

Beispielfragen:

- Was tust du im Alltag für mehr Nachhaltigkeit?
- Welche nachhaltige Gewohnheit fällt dir am leichtesten?
- Worauf würdest du am ehesten verzichten, um die Umwelt zu schützen?
- Was motiviert Menschen, nachhaltiger zu leben?
- Wie stellst du dir eine nachhaltige Zukunft vor?

Zeit: 30 Minuten

SCOTTLAND YARD

- Verkleidung von Mr. X (Mantel, Hut, Sonnenbrille)
- Handys
- Stadtbereich (Tagestickets für Bus und Bahn)
- Land (Fahrräder)

Die als Mr. X verkleidete Person – oder mehrere Personen – macht sich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad auf den Weg. Dabei darf sich Mr. X (in einem vorgegebenen Gebiet) frei bewegen, jedoch keine Haltestellen oder festgelegten Wege verlassen.

Alle 20 Minuten sendet Mr. X seinen aktuellen Standort an die Zentrale beziehungsweise direkt an die Suchenden. Die übrigen Teilnehmer*innen werden in Kleingruppen aufgeteilt und versuchen, Mr. X zu finden und zu fangen. Sobald Mr. X berührt wurde, ist das Spiel beendet.

Wird Mr. X innerhalb eines zuvor festgelegten Zeitraums nicht gefangen, gewinnt Mr. X das Spiel.

Wichtig ist, dass ausschließlich klimaneutrale Fortbewegungsmittel erlaubt sind, beispielsweise öffentliche Verkehrsmittel, Fahrräder oder das Zurücklegen von Strecken zu Fuß.

Option:

Jede Gruppe erhält einen Joker. Wird dieser eingesetzt, muss Mr. X für zehn Minuten seinen Live-Standort aktivieren, sodass alle Gruppen die Position verfolgen können.

Zeit: 2-3 Stunden



TAUSCHBASAR

Ein Tauschbasar ist eine nachhaltige Veranstaltung auf deren sich viele Gleichgesinnte treffen um Gegenstände auszutauschen die für sie selbst nicht mehr von Nutzen sind. So schafft man eine Win-Win Situation und schont Ressourcen.

Planung eines Tauschbasars:



- Stelle in deiner Ortsgruppe ein Team zusammen
- Schafft einen Rahmen (Ort, Zeit, Raum)
- Rührt die Werbetrommel
- Verteilt die Aufgaben innerhalb eurer Gruppe
- Kümmert euch gegebenenfalls um Genehmigungen und fragt in der Gemeinde nach auf was ihr achten müsst
- Baut Tische für die Gegenstände auf die zum Tausch bereitgestellt werden
- Bewirtet eure Gäste mit Getränken und kleinen Snacks

Zeit: 2-4 Stunden

REGIONALE EINKAUFSRALLYE

- 10 € pro Gruppe
- Einkaufstasche aus Stoff
- Preis für die Gewinner*innen



Teilt die Teilnehmer*innen in Gruppen von 2–5 Personen ein. Jede Gruppe hat die Aufgabe, drei regionale Produkte zu besorgen, deren Rohstoffe möglichst nah am Veranstaltungsort liegen.

Nach dem Einkauf werden die Produkte verglichen. Die Gruppe, deren Produkte insgesamt die kürzesten Herkunftswege aufweisen, gewinnt die Challenge.

Überlegt anschließend gemeinsam, welche Gerichte sich aus den eingekauften Produkten zubereiten lassen, und lasst den Tag bei einem gemeinsamen Kochabend ausklingen.

Zeit: 2-3 Stunden

WELTVERTEILUNGS- SPIEL

- Ausschnitte der Kontinente
- Playmobilfiguren
- Schokolade
- Symbole der Weltreligionen
- Wasserflaschen/Gläser mit Wasser
- Müllsymbol
- Prozentkarten (Analphabetismus)



Der Raum muss ausreichend groß sein und Freiflächen auf dem Boden bieten. Die Kontinente können mit Umrissen oder als Namen im Raum verteilt werden. Jetzt stellt der*die Spielleiter*in Fragen. Die Teilnehmer*innen sollen eine Zuordnung vornehmen.

Beispiel eines Ablaufs zum Thema Weltbevölkerung:

Auf der Erde leben etwa 8,4 Milliarden Menschen. Stellen wir uns einmal vor, dass wir hier im Raum diese 8,4 Milliarden Menschen repräsentieren.

Die Teilnehmer*innen sollen sich oder die Playmobilfiguren

auf die Kontinente verteilen – und zwar so, wie sich nach ihrer Vermutung die Weltbevölkerung tatsächlich verteilt.

- Welteinkommen: Das Bruttoinlandsprodukt soll mit Hilfe von Schokoladenstücken auf die Kontinente verteilt werden.
- Religionszugehörigkeit: Symbole der Religionen werden ausgelegt. Welche Religion ist auf welchem Kontinent am meisten vertreten? Teilnehmer*innen ordnen zu.
- Wasserverbrauch: Die Teilnehmer*innen sollen den Wasserverbrauch (Wasserflaschen) der Welt auf die verschiedenen Kontinente verteilen.
- Müllproduktion: Die Teilnehmer*innen sollen einschätzen wie viel Müll auf jedem Kontinent produziert wird.
- Bildung: Die Teilnehmer*innen sollen einschätzen wie viele Prozent der Bevölkerung auf dem jeweiligen Kontinenten Analphabeten sind.

Aufgrund der Aktualität der Themen sollten die Ergebnisse tagesaktuell herausgesucht werden. Das Spiel kann auf Bedarf angepasst werden. Ziel ist es eine Diskussion anzuregen.

Zeit: 1-2 Stunden

ENZYKLIKA

Die Umwelt-Enzyklika von Papst Franziskus kann in verschiedenen Ausgaben eingesehen werden.

Sie ist aufgebaut in 3 Teile:

Sehen

1. Kapitel : Was unserem Haus wiederfährt

Urteilen

2. Kapitel: Das Evangelium der Schöpfung

3. Kapitel: Die menschliche Wurzel der ökologischen Krise

4. Kapitel: Eine ganzheitliche Ökologie

Handeln

5. Kapitel: Leitlinien für Orientierung und Handeln

6. Kapitel: Ökologische Erziehung und Spiritualität

Ihr möchtet euch näher damit auseinandersetzen? Informationen, Methoden und Umsetzungsmöglichkeiten findet ihr im Werkbrief der KLJB Bayern 2016/III.

WERKBRIEFE DER KLJB BAYERN

- 2016/III: LAUDATO SI' - Schöpfungsspiritualität in der Praxis
- 2020/II: IDEENreich für Nachhaltigkeit
- 2018/II: Gut genährt?!

Diese findet ihr unter:

www.landjugendshop.de

DOWNLOADS



Download unter:

www.durchblättern.de/bayern-macht-einfach/



Download unter:

www.bundesministerium.de

APPS & INTERNETSEITEN

Apps:

- CodeCheck (Barcode scannen, Inhaltsstoffe checken, gesund und nachhaltig leben)
- Klima-Taler (Messung von Wegstrecken)
- Too Good To Go (Lebensmittel retten)
- Saisonkalender (saisonal und regional Einkaufen)
- Good On You (Mode und Kosmetik checken)

Internetseiten:

- www.fussabdruck.de (Teste deinen ökologischen Fußabdruck)
- www.bewusstkaufen.at (Saison- und Aussatkalender)
- www.labelchecker.de
- www.buygoodstuff.de
- www.gepa-shop.de



FILME ZUM THEMA NACHHALTIGKEIT

- Before the Flood
- Kiss the Ground (regenerative Landwirtschaft)
- Unser Planet
- Eine unbequeme Wahrheit
- Cowspiracy: Das Geheimnis der Nachhaltigkeit (Fleischproduktion)
- Tomorrow (Demain) - Die Welt ist voller Lösungen
- Seaspiracy
- The True Cost – Der Preis der Mode
- A Plastice Ocean
- 2040 – Wir retten die Welt!
- Joko Winterscheidt Presents: The World's Most Dangerous Show
- More then Honey - Bitterer Honig
- Minimalismus: Weniger ist jetzt
- Disney Pixar - Wall E