

Nachhaltigkeit DIY

	Nachhaltigkeit DIY
	Schwierigkeiten einer nachhaltigen Lebensgestaltung sammeln Lösungsansätze finden Sammlung von Praxistipps anlegen
	Vorbereitungszeit für AP: 10 Min. Durchführung: flexibel, ca. 45 Min. Reflexion und Abschluss: 5 Min.
	Flexibel GG
	partizipative Sammlung Freies Arbeiten an Impulsfragen Gruppendiskussion
	Impulsfragen Boardmarker und Flipchart Infomaterial „Wo überall Schwein drinsteckt“ & „vegane Alternativen“

Kurzbeschreibung

- In der GG werden die Impulsfragen vorgestellt und erste Gedanken dazu ausgetauscht: siehe „Übersicht Impulse“.
- TN bearbeiten Impulsfragen, indem sie frei durch den Raum wandern, sich an den Stationen mit den Impulsfragen beschäftigen, ihre Gedanken austauschen und an jeder Station Ideen auf den Flipcharts festhalten.
- Zum Abschluss Flipcharts in der GG besprechen & ggf. weitere Ideen aus der Diskussion ergänzen.
- Optional: Ausstellung der Flipcharts im Seminarraum oder dem Speisesaal.

Informationen für AP

- Benötigte Zeit zur Durchführung flexibel anpassbar, je nach Anzahl der Fragen, Zeit für freies Arbeiten, Besprechung und Diskussion.

Nachhaltigkeit DIY

Vorbereitung

Impulsfragen auswählen und je eine auf Flipchartseite übertragen (siehe nächste Seite).

Flipcharts mit Impulsfragen im Raum verteilen und Schreibmaterial (Boardmarker & Stifte) dazulegen.

Infomaterial „Wo überall Schwein drinsteckt“ & „vegane Alternativen“ zur Station *Praxistipps für den Alltag – Einkaufen* dazulegen.

Durchführung

Kurze Einleitung zum Modul:

- Mit Fokus auf den persönlichen Alltag wird kurz überlegt, in welchen Bereichen und warum es für uns schwierig ist, nachhaltig(er) zu leben. Ggf. danach fragen, was TN unter „nachhaltig leben“ verstehen. – kurze Bedenkzeit.
- Nun wird der Fokus darauf gerichtet, wo wir in unserem Alltag bereits bewusst nachhaltig Handeln, speziell im Hinblick auf unser Einkaufsverhalten von Lebensmittel bzw. die Auswahl, Produktionsweise und Herkunft unserer Lebensmitteln – kurze Bedenkzeit.
- Im nächsten Schritt versuchen wir Lösungsansätze zu finden und eine Sammlung von Praxistipps zum Einkaufen und zu nachhaltigerem Leben anzulegen.

Arbeitsauftrag:

- Auf Stationen mit Impulsfragen hinweisen.
- TN bearbeiten Impulsfragen, indem sie frei durch den Raum wandern, sich an den Stationen mit den Impulsfragen beschäftigen, ihre Gedanken mit den TN, welche gerade an der Station sind, austauschen und an jeder Station Ideen auf den Flipcharts schriftlich festhalten.
- Anregung zum Austausch an den Stationen: mit den TN, welche gerade an der Station sind oder in KG zu den einzelnen Stationen wandern – oder auch in Eigenarbeit.

Zum Abschluss:

Flipcharts in der GG besprechen & ggf. weitere Ideen aus der Diskussion ergänzen. Einzelne Punkte hervorheben und ggf. nochmal erklären lassen.
Optional: Ausstellung der Flipcharts im Seminarraum oder dem Speisesaal.

Nachbereitung & Auswertung

Anregungen für Reflexion:

„Fertige“ Flipcharts einsammeln und in der Großgruppe besprechen. Ggf. Ideen aus der Diskussion ergänzen.

Anregung Reflexionsfragen:

- Wer aus der Gruppe setzt bereits etwas der gesammelten Ideen um?
- Haben sich einzelne TN gemeldet: Warum ist dir das wichtig und wie integrierst du es in deinen Alltag?
- Wie können wir Widerstände überwinden und nachhaltig(er) leben?

Abschluss:

- Weg zur nachhaltig(er)en Lebensweise ist ein Prozess. Auch wenn es ein langer Weg sein kann, ist jeder kleine Schritt wertvoll.
- Verbündete suchen: macht vieles einfacher und bringt mehr Freu(n)de*.
- Anregung: Eine der gesammelten Ideen vornehmen, sie innerhalb der nächsten Woche im persönlichen Alltag umzusetzen.

Nachhaltigkeit DIY

Übersicht Impulse

Meine dunkle Seite

1. Was tue ich, obwohl mir bewusst ist, dass es nicht nachhaltig/ klimafreundlich ist?
2. Was interessiert mich nicht?
3. Was macht es für mich schwierig...
 - ...weniger Fleisch zu essen?
 - ...auf Fleisch zu verzichten?
 - ...weniger Tierprodukte zu essen?
 - ...„bio“ zu kaufen?
 - ...im Winter regionales Gemüse zu essen?

Meine Sternstunde

1. Das ist mir wichtig – und ich würde mir wünschen dass es allen/mehr Menschen wichtig ist!
2. Das tue ich, weil mir bewusst ist, dass es für „unsere Welt“ gut ist, obwohl es mir schwerfällt.
3. Das tue ich, weil mir bewusst ist, dass es für „unsere Welt“ gut ist, und es fällt mir leicht.
4. Das würde ich gerne umsetzen, wünsche mir allerdings Unterstützung.

Praxistipps für den Alltag

- In der Küche...
- Im Badezimmer...
- Beim Shopping...
- Elektrogeräte...
- Energie: Strom, Gas, Wasser...
- Reisen/Mobilität

Praxistipps fürs Einkaufen

1. Geschäfte/Initiativen/ Direktvermarkter
2. Verpackung
3. Herkunft der Lebensmittel
4. Produktionsweise
5. Einkaufsmöglichkeiten

Nachhaltigkeit DIY - Vegane Alternativen Wo überall Schwein drinsteckt...

Ansichtsexemplar für die Moderation. Exemplar für die Durchführung im Material.

9

WO IST ÜBERALL SCHWEIN DRIN?

Industrielle Nutzung von Schweineteilen.



Gelatine wird aus Haut und Knochen hergestellt. Damit werden Dragees umhüllt.



Fettsäure aus Schweineknochen gibt Farben und Lacken den Glanz.



Apfelsaft und Wein werden mit Gelatine enttrübt.



Pinsel können aus Schweineborsten sein.



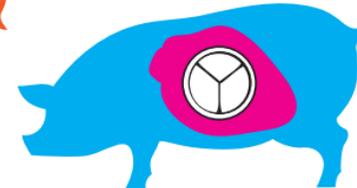
Aus dem Darm wird Heparin gewonnen und in der Medizin als Blutverdünner verwendet.



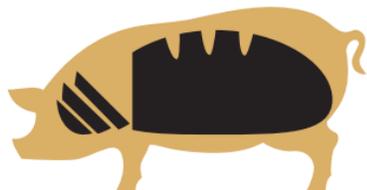
Gelatine findet man auch in Lakritze, Kaugummis, Gummibärchen, Eis oder Joghurts.



Hämoglobin aus Schweineblut steckt im Zigarettenfilter.



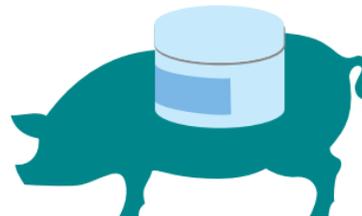
Herzklappen werden bei Menschen eingesetzt.



Aminosäuren vom Schwein machen Brotteig geschmeidig.



Fettsäuren stecken in Waschpulver und Seifen. Im Shampoo bewirken sie einen „perlenden Effekt“.



Kollagen wird dem Bindegewebe entnommen. Es kommt in Cremes und Gesichtsmasken vor.



Viele Sorten Zahnpasta enthalten Glycerin aus dem Tierfett.

Nicht nur auf -
sondern auch im Brot.

Nachhaltigkeit DIY - Vegane Alternativen

Vegane Alternativ-Produkte können die Eigenschaften von tierischen Produkten ersetzen, nicht oder nur bedingt deren Geschmack. Bitte vegane Alternativ-Produkte nicht mit der Erwartungshaltung ausprobieren, dass „alles so schmeckt, wie es von Tierprodukten bekannt ist“. Auch wenn manchmal etwas „rumtüfteln“ angesagt ist, lassen sich köstliche und klimafreundliche Gerichte ganz ohne tierische Produkte kochen. Viel Spaß beim Ausprobieren! ;)

Tierisches Produkt	Vegane Alternative	Hinweis
Ei	Sojamehl/Gemahlene Leinsamen/Apfelmus/Banane Kala Namak Salz Wasser von Kichererbsen (Aquafaba)	Beim Backen zum abbinden: 1 Esslöffel ersetzt 1 Ei. Für Ei-Geschmack, z.B. veganes Rühr„ei“ Für „Ei“-Schnee, z.B. Mousse au Chocolat
Käse	Veganer Reibekäse Hefeschmelz	Problematisch: veganer Reibekäse oft aus Palm-/Kokosöl Hefeschmelz zum Überbacken – Rezepte finden sich im Internet
Milch	Soja-, Hafer-, Mandel-, Reisdrink	Zum Aufschäumen: Sojamilch, Barista Haferdrink Pflanzendrinks schmecken je nach Hersteller sehr unterschiedlich. Tipp des Autors: Alnatura-Haferdrink, Denree-Hafer/Sojadrink oder DM-Eigenmarke
Sahne (Kochen)	z. B. Soja- oder Hafer-Cuisine, Kokosmilch	Problematisch: viel Verpackung für wenig Inhalt und Kokosmilch nicht aus regionalem Anbau. Pflanzensahne schmeckt je nach Hersteller sehr unterschiedlich. Tipp des Autors: Provamel-Soja-Cuisine

Nachhaltigkeit DIY - Vegane Alternativen

Vegane Alternativ-Produkte können die Eigenschaften von tierischen Produkten ersetzen, nicht oder nur bedingt deren Geschmack.

Bitte vegane Alternativ-Produkte nicht mit der Erwartungshaltung ausprobieren, dass „alles so schmeckt, wie es von Tierprodukten bekannt ist“.

Auch wenn manchmal etwas „rumtüfteln“ angesagt ist, lassen sich köstliche und klimafreundliche Gerichte ganz ohne tierische Produkte kochen.

Viel Spaß beim Ausprobieren! ;)

Tierisches Produkt	Vegane Alternative	Hinweis
Butter	reine Pflanzenmargarine	Abwägen der Vor- und Nachteile: Tierisches Produkt VS. Margarine (Margarine ist häufig mit Palm- und/oder Kokosöl)
Joghurt/ Quark	Soja-Joghurt oder Soja-Quark Haferjoghurt	Tipp des Autors: Provamel-Produkte
Schokolade	vegane Nougat Zartbitter-Schokolade	Tipp des Autors: Bei Schokolade bzw. Kakao zusätzlich auf fair gehandelte Produkte achten. GEPA, Naturland-Fair+, Rapunzel Hand-in-Hand
Fleisch	Tofu Soja-Geschnetzeltes oder Soja-Hack Seitan, Tempeh Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Kidneybohnen, Lupinen, Linsen)	Räucher-/Naturtofu zum anbraten. Tipp des Autors: Taifun, Tukan, REWE/DM-Eigenmarke Für Bolognese-Saucen, Geschnetzeltes oder Chili sin Carne Für Gyros, zum Anbraten. Als Protein-Quelle

Nachhaltigkeit DIY - Vegane Alternativen

Vegane Alternativ-Produkte können die Eigenschaften von tierischen Produkten ersetzen, nicht oder nur bedingt deren Geschmack.

Bitte vegane Alternativ-Produkte nicht mit der Erwartungshaltung ausprobieren, dass „alles so schmeckt, wie es von Tierprodukten bekannt ist“.

Auch wenn manchmal etwas „rumtüfteln“ angesagt ist, lassen sich köstliche und klimafreundliche Gerichte ganz ohne tierische Produkte kochen.

Viel Spaß beim Ausprobieren ;)

Tierisches Produkt	Vegane Alternative	Hinweis
Ei	Sojamehl/Gemahlene Leinsamen/Apfelmus/Banane Kala Namak Salz Wasser von Kichererbsen (Aquafaba)	Beim Backen zum abbinden: 1 Esslöffel ersetzt 1 Ei. Für Ei-Geschmack, z.B. veganes Rühr„ei“ Für „Ei“-Schnee, z.B. Mousse au Chocolat
Käse	veganer Reibekäse Hefeschmelz	Problematisch: veganer Reibekäse oft aus Palm-/Kokosöl Hefeschmelz zum Überbacken – Rezepte finden sich im Internet
Milch	Soja-, Hafer-, Mandel-, Reisdrink	Zum Aufschäumen: Sojamilch, Barista Haferdrink Pflanzendrinks schmecken je nach Hersteller sehr unterschiedlich. Tipp des Autors: Alnatura-Haferdrink, Denree-Hafer/Sojadrink oder DM-Eigenmarke
Sahne (Kochen)	z. B. Soja- oder Hafer-Cuisine, Kokosmilch	Problematisch: viel Verpackung für wenig Inhalt und Kokosmilch nicht aus regionalem Anbau. Pflanzensahne schmeckt je nach Hersteller sehr unterschiedlich. Tipp des Autors: Provamel-Soja-Cuisine

Nachhaltigkeit DIY - Vegane Alternativen

Vegane Alternativ-Produkte können die Eigenschaften von tierischen Produkten ersetzen, nicht oder nur bedingt deren Geschmack.

Bitte vegane Alternativ-Produkte nicht mit der Erwartungshaltung ausprobieren, dass „alles so schmeckt, wie es von Tierprodukten bekannt ist“.

Auch wenn manchmal etwas „rumtüfteln“ angesagt ist, lassen sich köstliche und klimafreundliche Gerichte ganz ohne tierische Produkte kochen.

Viel Spaß beim Ausprobieren ;)

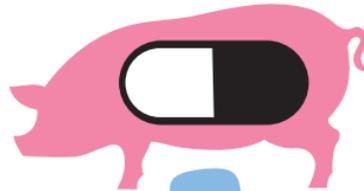
Tierisches Produkt	Vegane Alternative	Hinweis
Butter	reine Pflanzenmargarine	Abwägen der Vor- und Nachteile: Tierisches Produkt oder Margarine häufig mit Palm- und/oder Kokosöl
Joghurt/ Quark	Soja-Joghurt oder Soja-Quark Haferjoghurt	Tipp des Autors: Provamel-Produkte
Schokolade	vegane Nougat Zartbitter-Schokolade	Tipp des Autors: Bei Schokolade bzw. Kakao zusätzlich auf fair gehandelte Produkte achten. GEPA-Zertifizierung, Naturland-Fair+, Rapunzel Hand-in-Hand
Fleisch	Tofu Soja-Geschnetzeltes oder Soja-Hack Seitan, Tempeh Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Kidneybohnen, Lupinen, Linsen)	Räucher-/Naturtofu zum anbraten. Tipp des Autors: Taifun, Tukan, REWE/DM-Eigenmarke Für Bolognese-Saucen, Geschnetzeltes oder Chili sin Carne Für Gyros, zum Anbraten. Als Protein-Quelle

Nachhaltigkeit DIY - Vegane Alternativen Wo überall Schwein drinsteckt...

9

WO IST ÜBERALL SCHWEIN DRIN?

Industrielle Nutzung von Schweineteilen.



Gelatine wird aus Haut und Knochen hergestellt. Damit werden Dragees umhüllt.



Fettsäure aus Schweineknochen gibt Farben und Lacken den Glanz.



Apfelsaft und Wein werden mit Gelatine enttrübt.



Pinsel können aus Schweineborsten sein.



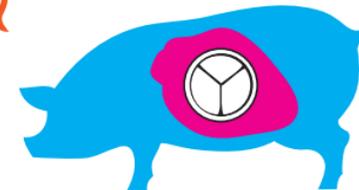
Aus dem Darm wird Heparin gewonnen und in der Medizin als Blutverdünner verwendet.



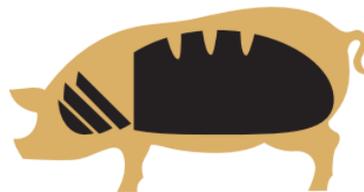
Gelatine findet man auch in Lakritze, Kaugummis, Gummibärchen, Eis oder Joghurts.



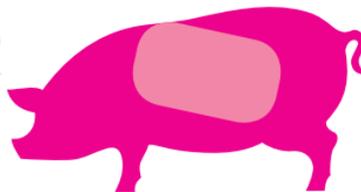
Hämoglobin aus Schweineblut steckt im Zigarettenfilter.



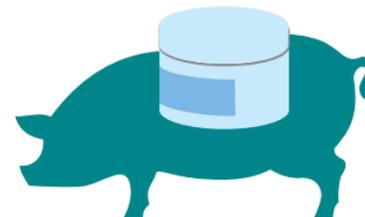
Herzklappen werden bei Menschen eingesetzt.



Aminosäuren vom Schwein machen Brotteig geschmeidig.



Fettsäuren stecken in Waschpulver und Seifen. Im Shampoo bewirken sie einen „perlenden Effekt“.



Kollagen wird dem Bindegewebe entnommen. Es kommt in Cremes und Gesichtsmasken vor.



Viele Sorten Zahnpasta enthalten Glycerin aus dem Tierfett.

Nicht nur auf -
sondern auch im Brot.

Impressum

Herausgebende:

Ehemaligenarbeit Kochinitiative

Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V.

Büro Karlsruhe (Freiwilligendienste und Notfallpädagogik)

Parzivalstraße 2b | 76139 Karlsruhe

Tel +49 (0)721 20111–175

Fax +49 (0)721 20111–180

wirkochen@freunde-waldorf.de

www.freunde-waldorf.de

www.zukunft-im-koffer.info

Verfasser:

Daniel Hüttel

Stand der Bearbeitung: Dezember 2020

**Freunde der
Erziehungskunst
Rudolf Steiners**

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des



**Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung**

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein „Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V.“ verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.