



Konsum & Verschwendung

Nachhaltigkeits-Bildungskoffer zur Gestaltung partizipativer Seminareinheiten

Freunde der
Erziehungskunst
Rudolf Steiners



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des

Inhaltsübersicht

Inhalt	Seite
Was der Koffer (nicht) kann	3
Wie arbeite ich mit diesem Koffer?	4
Abkürzungen und Symbole	6
Übersicht zu den Modulen	7
Vorschläge für Kombinationsmöglichkeiten	9
Material-Übersicht für die Module	10
Modul 1 – Zitate	12
Modul 2 – Quiz der Kuriositäten – Unser Essen	16
Modul 3 – Qual der Wahl	24
Modul 4 – Zeit für mich	27
Modul 5 – Kugellager Lebensmittelverschwendung	32
Modul 6 – Zu gut für die Tonne	36

Inhalt	Seite
Modul 7 – Die Ressourcen unserer Erde	43
Modul 8 – Die Reise eines Kleidungsstücks	45
Modul 9 – Be Crazy – Get Real	62
Modul 10 – Nachhaltigkeit DIY	65
Modul 11 – Our Generation	71
Modul 12 – Sustainable Friend & Connect	73/76
Modul 13 – Bunter Infotisch & Dokus	79
Modul 14 – Schnippeln Braten Schmecken	80
Quellen	85
Impressum	86

Was der Koffer (nicht) kann

Was der Koffer kann:



- Dieser Bildungskoffer bietet eine bunte Auswahl an ausgearbeiteten Modulen zur Gestaltung von Bildungseinheiten im Kontext **Konsum und Verschwendung**. Dabei liegt ein Fokus auf den Themen Lebensmittel(-verschwendung), Ressourcen und Kleidung.
- Um für möglichst viele Gruppen passende Zugänge zum Thema zu eröffnen, besteht der Koffer aus **vielen kleinen Modulen** und vielfältigen Methoden. Diese sind – je nach Vorlieben der Gruppe bzw. der anleitenden Person, der verfügbaren Zeit und vorhandenem Vorwissen – **frei kombinierbar**. Siehe dazu auch die nächste Seite und die **Kombinationsvorschläge** auf Seite 9.
- Alles Material, das über übliches Seminar material hinausgeht, liegt bei, wodurch die Vorbereitung erleichtert wird. Durch zusätzliches, beiliegendes Infomaterial wird interessierten TN eine Vertiefung ermöglicht.

Was der Koffer nicht kann:



- Auf sich selbst aufpassen!
Bitte darauf achten, dass die in der Materialübersicht aufgelisteten Materialien (Marker, Schnur etc.) sowie alle entnommenen Seiten und ausgelegten Infomaterialien nach Gebrauch wieder zurück in den Koffer gepackt werden.
- Falls etwas verloren geht (oder zu Beginn schon fehlt):
Auf der Website www.zukunft-im-koffer.info finden sich alle Materialien aus Papier als Kopiervorlagen.
Falls Material oder Seiten fehlen, bitte außerdem bei Rückgabe des Koffers einer Ansprechperson im Büro Bescheid geben, damit die Materialien wieder aufgefüllt werden. Dankeschön!
- Die Gruppe und die sonstigen Seminarinhalte kennen. Daher muss vor jeder Einheit geprüft werden, ob die Module in der hier vorgeschlagenen Art und Weise zur Gruppe und zu den sonstigen Seminarinhalten passen. Eventuell bedarf es kleinerer Anpassungen.

Wie arbeite ich mit diesem Koffer?

Konzept

- Der Koffer besteht aus **vielen kleineren und größeren Modulen**, in welchen die verschiedenen Themenfelder mithilfe unterschiedlicher Methoden erschlossen werden.
- Das Methodenspektrum reicht von Einzel- über Kleingruppen- bis hin zu Großgruppen-Arbeit und bietet sowohl kreative, dynamische und spielerische, als auch verstärkt kognitive Zugänge.
- Die Module sind **frei kombinierbar** – je nach Vorliebe, eingeplanter Zeit und Gruppengröße. Um die Auswahl zu erleichtern, finden sich auf Seite 9 Vorschläge für Kombinationsmöglichkeiten.
- Die Module sind nach Leveln 1 – 4 geordnet. Die **Level** dienen der Orientierung, stellen jedoch keine zwingenden Vorgaben dar. Niedrige Level eignen sich eher als Einstieg ins Thema oder für Gruppen mit geringerem Vorwissen. Module mit höherem Level passen in den fortgeschrittenen Verlauf der Bildungseinheit oder benötigen ein gewisses Vorwissen zum Thema. Level 4 Module sind Vorschläge für den Ausklang der Einheit, benötigen jedoch kein vertieftes Vorwissen.
- Neben den Modulen zur inhaltlichen Gestaltung von Seminareinheiten, enthält der Koffer Anregungen zu Spielen und zum Selberkochen, Info-Broschüren und zwei Dokumentationen für Filmeabende.

Viel Spaß beim Stöbern!



Wie arbeite ich mit diesem Koffer?

Benötigtes Material

- Der Koffer beinhaltet in der Regel alle Materialien, welche zur Durchführung der Module benötigt werden.
- Wird etwas zusätzlich benötigt, steht dies in der Materialübersicht und der Kurzbeschreibung des jeweiligen Moduls mit dabei. Es handelt sich dabei in der Regel um üblicherweise vorhandenes Seminarmaterial: Papier, Stifte, Flipchart etc.

Feedback

Wenn Du mit diesem Koffer gearbeitet hast, würden wir uns über Dein Feedback freuen – egal ob Lob, inhaltliche oder gestalterische Anmerkungen, konstruktive Kritik, Rückmeldungen zur Umsetzbarkeit, Erfahrungen mit der Einheitengestaltung oder alles andere...

- Gerne per E-Mail an [wirkochen\[at\]freunde-waldorf.de](mailto:wirkochen[at]freunde-waldorf.de)
- Oder auf der Website www.zukunft-im-koffer.info

Kochen mit der Gruppe

- Das Modul 14) „Schnippel, Braten, Schmecken“ ist eine Praxiseinheit, bei der die TN zusammen mit dem Kochteam kochen können.
- Dazu ist eine Absprache mit dem Kochteam im Vorfeld (vor Seminarbeginn oder zu Beginn der Seminarwoche) sehr hilfreich.
- Weitere Informationen zur Durchführung finden sich in der Beschreibung des Moduls 14 (ab Seite 80). Diese enthält auch „Anregungen zum Kochen mit Gruppen“.

Abkürzungen und Symbole

Abkürzung	Bedeutung
TN	Teilnehmende
AP	Anleitende Person
KG	Kleingruppe
GG	Großgruppe

Symbol	Bedeutung
	Modul
	Ziel
	Zeit
	Gruppengröße
	Methode
	Material

Übersicht zu den Modulen

Modul	Methode	Idee	Level	Personen	Zeit	Seite
1) Zitate	Vorlesen	Zum Einleiten einer Einheit Zum Ausklang einer Einheit	1 oder 4	Flexibel	3 min	12
2) Quiz der Kuriositäten – Unser Essen	Kompetitives Gruppenspiel Quiz	Einstiegsspiel im Gruppen-Quiz Format Erfassen der Dimensionen von Umweltauswirkungen	1	Flexibel min. 2 KG	Flexibel 20-60 min	16
3) Qual der Wahl	Kleingruppendiskussion	Spielerische Auseinandersetzung mit schwierigen Konsumententscheidungen	1	Flexibel	30-45 min	24
4) Zeit für mich	Solo mit Impulsfragen Briefchen an sich selbst	Zweiteiliges Modul; Zum Einstieg und Ausklang der Einheit 1. Teil: Selbstreflexion und Aufdecken von Alltagspraktiken 2. Teil: Zukunftsperspektive und „nächsten Schritt“ vornehmen	1 <u>und</u> 4	Flexibel	2x 20 min	27
5) Kugellager Lebensmittelverschwendung	Kugellager – Austausch in wechselnden Paaren	Anhand persönlicher Fragen sowie (provokanter) Thesen sich dem Thema Lebensmittelverschwendung nähern und sich jeweils zu zweit darüber austauschen.	1-2	Flexibel	30-45 min	32
6) Zu gut für die Tonne	Begriffe raten (Pantomime, Zeichnen) Austausch	Ursachen und Folgen von Lebensmittelverschwendung spielerisch erarbeiten Handlungsoptionen überlegen	2-3	Flexibel, optimal 10-20	45-60 min	36
7) Die Ressourcen unserer Erde	Kleingruppenarbeit	Wissensvermittlung über Wasserverbrauch, Ressourcen- und Flächenverbrauch und Lebenszyklen von (Konsum-) Produkten	2	9-30	1,5 h	43

Übersicht zu den Modulen

Modul	Methode	Idee	Level	Personen	Zeit	Seite
8) Reise eines Kleidungsstücks	Reise eines Kleidungsstücks	Unterschiedliche Stationen & Problematiken der Produktion eines Kleidungsstückes kennenlernen und Lösungsansätze erarbeiten	2-3	Optimal 10-20	60-75 min	45
9) Be Crazy – Get Real	Einzelreflexion mit anschließendem Austausch	TN entwickeln Lösungsvisionen für nachhaltigeren Konsum und weniger Verschwendung	4	Flexibel	45-60 min	62
10) Nachhaltigkeit DIY	partizipative Sammlung Freies Arbeiten Gruppendiskussion	Schwierigkeiten einer nachhaltigen Lebensgestaltung sammeln Lösungsansätze finden Sammlung von Praxistipps anlegen	3-4	Flexibel	Flexibel Ca. 45 min	65
11) Our Generation	Vorlesen	Abschluss der Einheit - Gedicht zum Ausklang Fokus auf Möglichkeiten und Lösungsorientierung	4	Flexibel	5 min	71
12) Spiele: Sustainable Friend Connect	Spiele zur Anregung von Diskussion und Austausch	Spielerische Anregung von Diskussion und Austausch Kann in der ‚Freizeit‘ gespielt werden und sich ‚nebenbei‘ durch die Seminarwoche ziehen	-/-	Flexibel	-/-	73/76
13) Bunter Infotisch & Dokus	Bunter Tisch	Dokus aus dem Kontext Nachhaltigkeit als Abendprogramm Infomaterial zu ausgewählten Themen	-/-	-/-	-/-	79
14) Schnippeln Braten Schmecken	Gemeinsam Kochen mit Unterstützung des Kochteams	Praxiserfahrung für TN: Gemeinsam Kochen	-/-	Flexibel	2-4 h	80

Vorschläge für Kombinationsmöglichkeiten

Thema/Kombi	Kurz	Mittel	Lang
Lebensmittel- verschwendung	3) Qual der Wahl (evtl. verkürzt) + 6) Zu gut für die Tonne = 1h15min bis 1h30	5) Kugellager + 6) Zu gut für die Tonne = 1h15 bis 1h45	2) Quiz + 6) Zu gut für die Tonne = 1h05 bis 2h
Ressourcen	7) Die Ressourcen unser Erde + 11) Our Generation = 1h35	4) Zeit für mich + 7) Die Ressourcen unserer Erde + 11) Our Generation = 2h15	2) Quiz (evtl. verkürzt) + 7) Die Ressourcen unserer Erde + 4) Zeit für mich (nur 2. Teil Zukunftsperspektive) 11) Our Generation = 2h15 bis 2h55
Kleidung	8) Reise eines Kleidungsstücks = 1h bis 1h15	8) Reise eines Kleidungsstücks + 9) Be Crazy – Get Real = 1h45-2h15	10) Nachhaltigkeit DIY (Fokus Kleidungsfragen) + 8) Reise eines Kleidungsstücks + 9) Be Crazy Get Real = 2h30 bis 3h
Querbeet – Für Ausdauernde		3) Qual der Wahl (evtl. verkürzt) + 2) Quiz (evtl. verkürzt) + 7) Die Ressourcen unserer Erde + 10) Nachhaltigkeit DIY = 3h15 bis 3h30	3) Qual der Wahl + 7) Die Ressourcen unserer Erde + 8) Reise eines Kleidungsstücks + 9) Be Crazy – Get Real = 3h45 bis 4h30

Es handelt sich lediglich um Vorschläge. Die Module sind alle frei kombinierbar. Die allermeisten sind auch einzeln durchführbar.

Material-übersicht für die Module

Modul	Material im Koffer	Zusätzlich benötigtes Material
1) Zitate	Sammlung Zitate	-/-
2) Quiz der Kuriositäten – Unser Essen	Quizkarten: Quizfragen und Antworten Laminierte Graphiken „A-C“	Stift und Papier für jede KG, Stoppuhr, ggf. Flipchartpapier
3) Qual der Wahl	Szenarien	Optional Flipchart + Marker/ Tafel + Kreide
4) Zeit für mich	Einleitungstext „Veränderung als Prozess“ Impulsfragen „Aufdecken von Alltagspraktiken“ Impulsfragen „Mein nächster Schritt“	Stift und Papier für alle TN Flipchart/Tafel
5) Kugellager Lebensmittelverschwendung	Infokasten zur Einleitung Thesen/Fragen Kugellager	Optional Plakat mit Thesen/Fragen Optional Klangschale/Glöckchen als Zeitsignal
6) Zu gut für die Tonne	Begriffskärtchen „Zu gut für die Tonne“ (15 Stück)	Whiteboard & Marker oder Tafel & Kreide oder Flipchart & Marker
7) Die Ressourcen unserer Erde	Materialien der 3 Themen je in 2-facher Ausführung: Virtuelles Wasser: Anleitung, jeweils 18 Bild- und Literangabenkärtchen, Lösungstabelle, Infobroschüre Ökologischer Fußabdruck: Anleitung, 5 Tests, 5 non-permanent Marker, Infobroschüre Ökologischer Rucksack: Anleitung, Infobroschüre, Puzzleschnipsel und Lösung Puzzle, Smartphone-Quiz	-/-

Material-übersicht für die Module

Modul	Material im Koffer	Zusätzlich benötigtes Material
8) Reise eines Kleidungsstücks	Karten mit Bildern und Infos „Reise eines Kleidungsstücks“, Kordel Karten mit Bildern und Infos „Lösungsansätze“ Optional Weltkarte und Stecknadeln	-/-
9) Be Crazy – Get Real	Text „Optionales Schlusswort“	Zettel, Stifte, Modkarten Pinnwand/Flipchart
10) Nachhaltigkeit DIY	Impulsfragen, Boardmarker und Flipchart Infomaterial „Wo überall Schwein drinsteckt“ & „vegane Alternativen“	Flipchartpapier Stifte
11) Our Generation	Gedicht „Our Generation“	-/-
12) Spiele: Sustainable Friend & Connect	Jeweils Spielanleitung & Anregung zu Begriffen	Sustainable Friend: Kärtchen mit Namen der TN Begriffskärtchen
13) Bunter Infotisch & Dokus	Infomaterialien (Flyer, Broschüren etc.) Dokus	Beamer und Laptop für die Dokus
14) Schnippeln Braten Schmecken	Anregungen zum Kochen mit Gruppen	Küche Motiviertes (Koch)Team

1) Zitate

	Zitate
	Zum Einleiten einer Einheit Zum Ausklang einer Einheit
	Vorbereitungszeit: 0 min Durchführung: 3 min Nachbereitungszeit: 0 min
	flexibel
	Vorlesen
	Sammlung der Zitate

Kurzbeschreibung

- Eine kleine Auswahl an inspirierenden Zitaten.
- Als Einstieg in die Einheit oder zum Ausklang.
- Gruppe bitten, die Augen zu schließen, kurze Pause, ein Zitat vorlesen.
- Zitat als Möglichkeit des Einstiegs in eine Diskussion.

Informationen für die Moderation

- Gerne durch eigene Zitate ergänzen.



Zitate zum
Beginn oder Ausklang
der Seminareinheit

„Probleme kann man niemals mit
derselben Denkweise lösen, durch
die sie entstanden sind.“
(Albert Einstein)

„Es ist sehr wichtig, in Bewegung zu sein,
ein Ziel zu haben, das zu tun, was wirklich
von Bedeutung ist. Wenn du das Gefühl
hast, dass etwas getan werden muss, dann
musst du es tun.“
(Marija Gimbutas)

„Fokussiere all deine Energie nicht auf
das Bekämpfen des Alten, sondern auf
das Erschaffen des Neuen.“
(Sokrates)

„Pläne die Luft und das Wasser,
die Wildnis und Natur zu
beschützen, sind auch Pläne,
den Menschen zu beschützen.“
(Stewart Udall)

„Die Neugier steht immer an erster Stelle
eines Problems, das gelöst werden will.“
(Galileo Galilei)



Zitate zum
Beginn oder Ausklang
der Seminareinheit

„Wir sind nicht nur verantwortlich für das,
was wir tun, sondern auch für das,
was wir nicht tun.“ (Molière)

„Unser Schicksal hängt nicht von den
Sternen ab, sondern von unserem Handeln.“
(William Shakespeare)

„Die meisten Menschen geben ihre Macht
auf, indem sie denken, sie hätten keine.“
(Alice Walker)

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles
beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu
hoffen, dass sich etwas ändert.“
(Albert Einstein)

„Was wir heute tun, entscheidet darüber,
wie die Welt morgen aussieht.“
(Marie von Ebner-Eschenbach)



Zitate zum
Beginn oder Ausklang
der Seminareinheit

„Wir leben in einem gefährlichen Zeitalter.
Der Mensch beherrscht die Natur, bevor
er gelernt hat, sich selbst zu beherrschen.“
(Albert Schweitzer)

„Sei du selbst die Veränderung, die
du dir wünschst für diese Welt.“
(Mahatma Gandhi)

„Die Vernunft beginnt bereits in der Küche.“
(Friedrich Nietzsche)

„Gib niemals auf, für das zu kämpfen, was du tun
willst. Mit etwas, wo Leidenschaft und Inspiration ist,
kannst du nicht falsch liegen“
(Ella Fitzgerald)

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

„Mut ist der Preis, den das Leben
für Frieden und Freiheit festlegt.“
(Amelia Earhart)

2) Quiz der Kuriositäten - Unser Essen

	Quiz der Kuriositäten
	Einstiegsspiel im Gruppen-Quiz Format Erfassen der Dimensionen von Umweltauswirkungen
	Vorbereitungszeit: 5 min Flexibel, 20-60 min (Durchführung 10-40 min, Auswertung 10-20 min)
	flexibel mindestens zwei KG
	Kompetitives Gruppenspiel Quiz
	Quizkarten: Quizfragen und Antworten Laminierte Graphiken „A-C“ Stift und Papier für jede KG, Stoppuhr, ggf. Flipchartpapier

Kurzbeschreibung

- Ziel des ‚Quiz der Kuriositäten‘ ist es, auf spielerische Weise die Dimensionen von Umweltauswirkungen im Kontext Ernährung zu erfassen.
- AP tritt als Quizmaster auf, zwei oder mehr KG spielen kompetitiv.
- Nach Vorlesen der Quiz-Frage haben die KG 30 Sek. Zeit, sich abzustimmen und die Antwort aufzuschreiben.
- Jede richtige Antwort bringt der KG einen Punkt.

Informationen für AP

- Zeit und Gruppengröße frei wählbar.
- Quizfragen im Kontext:
 - Wegwerfgesellschaft & Überproduktion
 - Futtermittel- und Fleischproduktion
 - Ernährungsstile
 - Landwirtschaftliche Nutzflächen weltweit
 - Wasserverbrauch verschiedener Produkte
- Die richtige Antwort ist dunkelgrau hinterlegt.
- Hinweis: Manche Fakten können für sensible Menschen erschreckend sein.

2) Quiz der Kuriositäten - Unser Essen

Vorbereitung

Auswahl der Quizfragen:

Anpassbar an verfügbare Zeit.

Einteilung der KG.

Papier und Stift für jede KG bereitlegen.

Ggf. Flipchart/Tafel zum notieren des Punktestands bereitlegen.

Durchführung

Kurze Einleitung zum Modul

- Das Modul bietet einen spielerischen Einstieg ins Thema Klima und Ernährung.
- Das Quiz fragt nach „kuriosen Fakten“ und „Absurditäten“ der Lebensmittelindustrie, von Überproduktion und Dimensionen von Umweltauswirkungen der Landwirtschaft.

Hinweis: Manche Fakten können für sensible Menschen erschreckend sein.

Arbeitsauftrag:

- KG bilden.
- Jede KG bestimmt eine Person, welche Antworten aufschreibt und „verkündet“.
- AP = Quizmaster stellt Fragen.
- 30 Sekunden Absprache in der KG & Antwort aufschreiben.
- Quizmaster bittet KG, die Antwort zu „verkünden“
- Pro richtiger Antwort erhält die KG einen Punkt, Punktestand auf Flipchart/Tafel notieren.

Nachbereitung & Auswertung

Reflexion

- Möglichkeit anbieten, einzelne Aspekte in der Gruppe erneut aufzugreifen und zu diskutieren.

Impulsfragen:

- Woher wusstet ihr über Aspekt XY Bescheid?
- Was könnten Gründe dafür sein, dass XY so hoch/so gering ist?
- Wie könnten wir innerhalb unseres persönlichen Handlungsspielraums die Auswirkung von XY verringern?
- Welche anderen Akteure könnten an XY etwas ändern?

Abschluss

Dimensionen mancher (Umwelt-) Auswirkungen können erschrecken. Wichtig ist, sie zu erkennen, zu reflektieren und Lösungsansätze zu suchen.

2) Quiz der Kuriositäten - Unser Essen

Quizfragen

Frage	A	B	C
Wie viel kg Fleisch isst eine 18 jährige Person pro Woche durchschnittlich in Deutschland?	0,6 kg	1,0 kg	2,0 kg
Folgefrage: Wie groß ist die empfohlene maximale Menge an Fleisch für solch eine Person?	0,55 kg	0,9 kg	1,25 kg
Wie viel kg Hühnerfleisch isst eine Person in Deutschland pro Jahr (2017)?	6,8 kg	9,8 kg	12,4 kg
Folgefrage: Wie viel war es vor 30 Jahren, im Jahr 1990?	8,1 kg	11,9 kg	14,5 kg
Im Vergleich 1950 und 2018: Wie hat sich der Fleischkonsum in Deutschland pro Person verändert?	Um 33% reduziert	Ungefähr gleich	Mehr als verdoppelt
2018 hat durchschnittlich jede Person in Deutschland 62,7 kg Fleisch gegessen. Wie viel kg davon wanderte als Speisereste vom Teller in den Müll?	4,7 kg	9,2 kg	18,4 kg
Wie viel Prozent der Menschen in Deutschland aßen 2018 vegetarisch oder vegan?	3 %	10 %	20 %
Wie viel Prozent eines geschlachteten Schweines wird von Menschen in Deutschland gegessen?	40 %	60 %	85 %
Industrielle und biologische Hühnerzucht im Vergleich:			
Wie lange benötigt ein Huhn bis zur „Schlachteife“ bei industrieller Haltung?	Ca. 32 Tage	Ca. 43 Tage	Ca. 54 Tage
Wie lange benötigt ein Huhn bis zur „Schlachteife“ bei ökologischer Haltung?	Ca. 43 Tage	Ca. 62 Tage	Ca. 81 Tage
Damit Milch „fließt“, müssen Kühe Kälber gebären. Wie schnell nach der Geburt wird eine Kuh erneut künstlich befruchtet (+ihr das Kalb weggenommen)?	2 Wochen	4 Wochen	6 Wochen
Antibiotika sollten achtsam und gezielt verwendet werden. In der Humanmedizin wurden 2010 ca. 700 – 800 Tonnen eingesetzt. Wie viel wurde in der Tiermedizin (meist präventiv) eingesetzt?	300 Tonnen	500 Tonnen	722 Tonnen

2) Quiz der Kuriositäten - Unser Essen

Quizfragen

Frage	A	B	C
Wie viele Tiere sterben jährlich in Deutschland ungenutzt:			
Wie viele männliche Küken (nicht zur Mast oder Eiproduktion genutzt) werden vergast/geschreddert?	8,3 Millionen	21,4 Millionen	42,2 Millionen
Wie viele Tiere sterben bei der Aufzucht (meist wegen schlechter Bedingungen)?	15,7 Millionen	29,3 Millionen	43,2 Millionen
Wie viele Tiere starben ungenutzt weil ihr Fleisch von den Endkonsument*innen weggeworfen wird?	3,4 Millionen	7,2 Millionen	10,5 Millionen
Wie viele LKW fahren jährlich in Deutschland <u>nur</u> Schweine <u>nur</u> zum Schlachthaus?	Ca. 230.000	Ca. 390.000	Ca. 450.000
Hackfleisch: Wie viele Schweine mischen sich in einer Packung?	Ca. 2 – 3	Ca. 19 – 23	Ca. 140 – 150
Hackfleisch: Wie viele Rinder mischen sich in einer Packung?	Ca. 1 – 2	Ca. 30	Ca. 60
Wie viel Quadratmeter Land benötigt die Produktion einer Portion Spaghetti?	0,3 m ²	0,46 m ²	0,93 m ²
Folgefrage: Wie viel Quadratmeter Land benötigt die Produktion eines Hamburger-Patties?	3,61 m ²	0,93 m ²	2,89 m ²
Wasserverbrauch: Wie viel Wasser steckt in einem Kilo in Deutschland produzierten Äpfeln?	130 L	280 L	410 L
Folgefrage: Wasserverbrauch: Wie viel Wasser steckt in einem Kilo in Deutschland produziertem Weizen?	410 L	633 L	788 L
Folgefrage: Wasserverbrauch: Wie viel Wasser steckt in einem Kilo in Deutschland produziertem Schweinefleisch?	900 L	1723 L	3288 L
Mehr zum Wasserverbrauch findet sich auf der Graphik auf der folgenden Seite.	Siehe Graphik	„A“	Nächste Seite

2) Quiz der Kuriositäten - Unser Essen

Quizfragen - Graphik A

Ansichtsexemplar für die Moderation. Laminierte Graphik zum Rumgeben im Material.



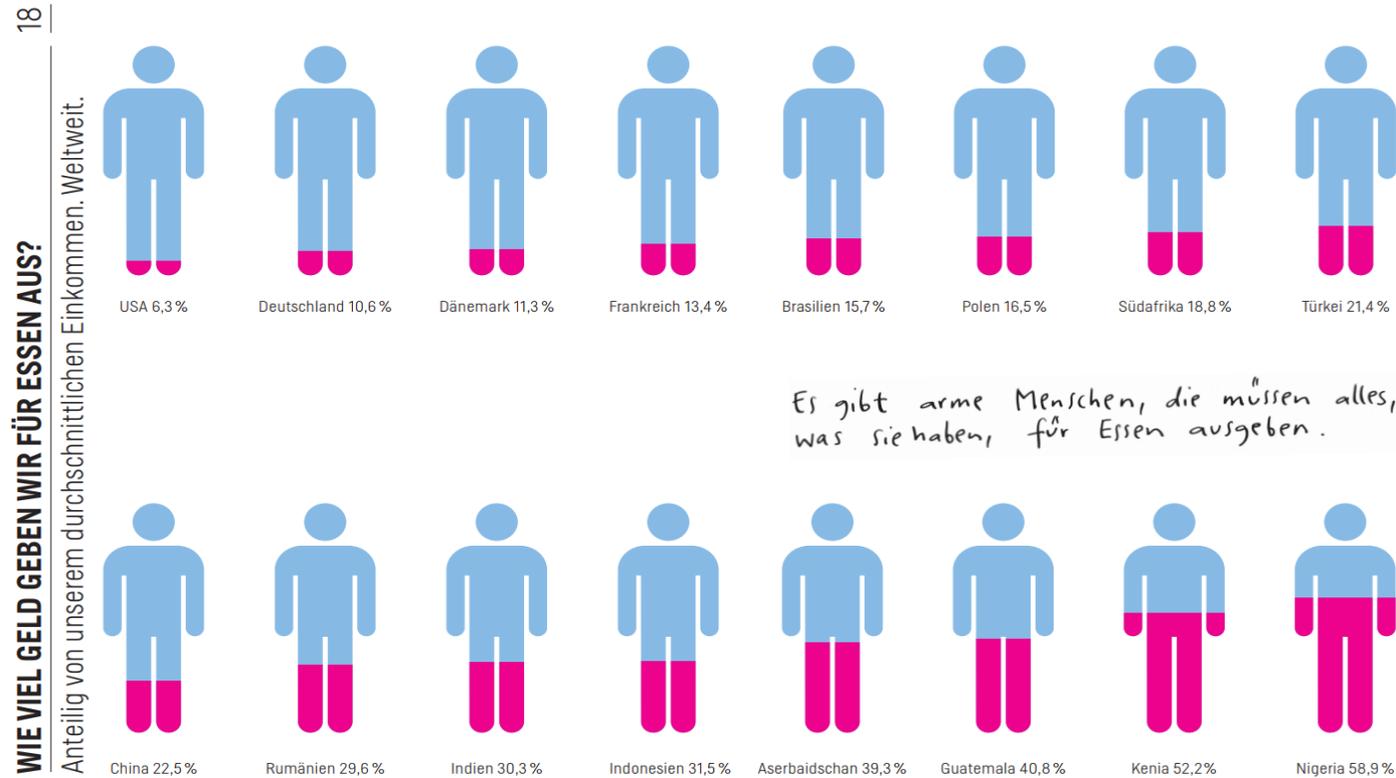
2) Quiz der Kuriositäten - Unser Essen

Quizfragen & Graphik B

Ansichtsexemplar für die Moderation. Laminierte Graphik zum Rumgeben im Material.

Frage

	A	B	C
Wie viel Prozent vom Einkommen wird in Deutschland durchschnittlich für Nahrungsmittel ausgegeben?	10,6 %	17,1 %	23,8 %
Folgefrage: Wie sieht dies in anderen Ländern aus? Was kann aus diesen Zahlen geschlussfolgert werden?	Vergleiche	Graphik	„B“



2) Quiz der Kuriositäten - Unser Essen

Quizfragen & Graphik C

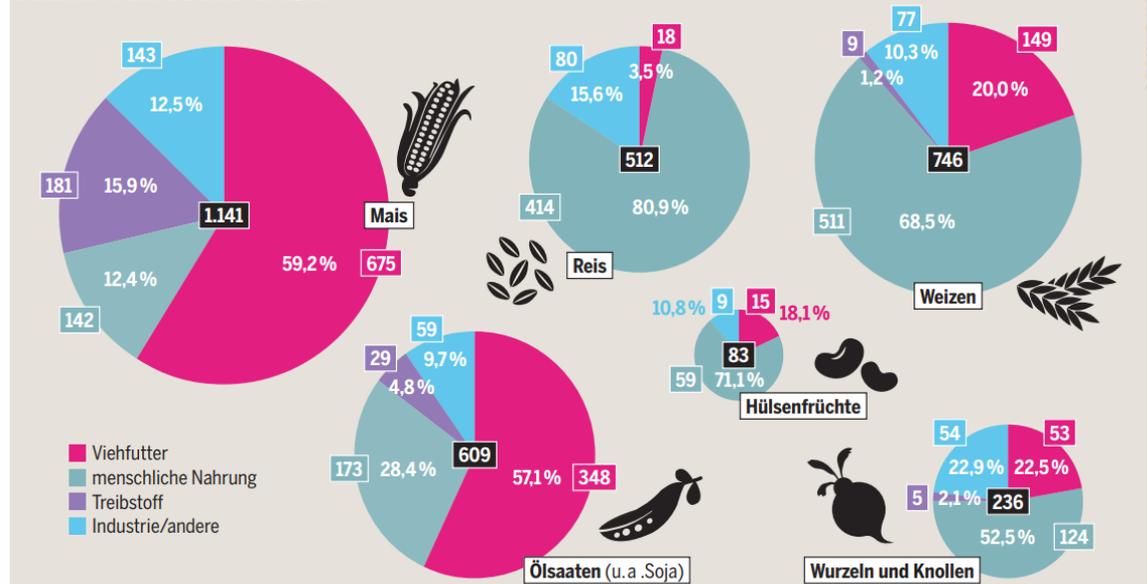
Ansichtsexemplar für die Moderation. Laminierte Graphik zum Rumgeben im Material.

Frage

Frage	A	B	C
Wie viel % der Landfläche wird weltweit für die Produktion von Nahrungs- und Futtermitteln verbraucht?	35 %	40 %	50 %
Wie viel % des weltweit genutzten Süßwassers wird für die Produktion von Nahrungs- und Futtermitteln verbraucht?	50 %	60 %	70 %
Wie viel % der weltweit ausgestoßenen Treibhausgase entsteht durch die Produktion von Nahrungs- und Futtermitteln?	20 %	30 %	40 %
Wie viel % der weltweit ausgestoßenen Treibhausgase wird durch die Fleisch- und Milchindustrie verursacht?	5 %	9 %	14 %
Landwirtschaftliche Produkte und deren Verwendung: Wofür werden in der Landwirtschaft erzeugte Lebensmittel eingesetzt?	Siehe	Graphik	„C“

FELDRÜCHTE MIT VIELEN INTERESSENTEN

Wichtigste landwirtschaftliche Produkte nach Erträgen und Verwendungszwecken, Auswahl, Durchschnitt 2017–19, in Millionen Tonnen und Anteile in Prozent



2) Quiz der Kuriositäten - Unser Essen - Quizfragen

Frage	A	B	C
Wie hat sich die benötigte Fläche für Sojaanbau seit 1990 entwickelt? Folgefrage: Dem wie vielfachen der Fläche Deutschlands entspricht dieser Zuwachs seit 1990?	verdoppelt einfache Fläche	ca. gleich doppelte Fläche	verdreifacht dreifache Fläche
Wie viel Prozent des weltweit angebauten Mais und Soja wird als Tierfutter verwendet?	58 %	48 %	38 %
Wie groß ist der Anteil landwirtschaftlicher Erzeugnisse (Mais, Reis, Weizen, Soja, Knollen, Hülsenfrüchte), der nicht zu menschlichen Ernährung sondern als Tierfutter, Agrarkraftstoff oder Industrie-Rohstoff genutzt wird?	36 %	42 %	64 %
Wie viel Fleisch wurde 2019 weltweit produziert?	125 Mio. Tonnen	225 Mio. Tonnen	325 Mio. Tonnen
Wie viel Prozent der weltweit produzierten Nahrungsmittel werden nicht gegessen?	ca. 20 %	ca. 33 %	ca. 50 %
In Deutschland werden jährlich 10 Mio. Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Wie viel Hektar Land wird für deren Anbau benötigt? (Ein Hektar sind 100x100m). Folgefrage: Wie viel Tonnen Treibhausgase werden ausgestoßen, um diese Lebensmittel letztlich wegzuerwerfen?	0,9 Mio. Hektar 11 Mio. Tonnen	1,7 Mio. Hektar 22 Mio. Tonnen	2,6 Mio. Hektar = ca. 3.000.000 Sportplätze!!! 33 Mio. Tonnen
Folgefrage: Wie viele Menschen könnten von den in D weggeworfenen Lebensmitteln ernährt werden?	4,8 Millionen	8,3 Millionen	10,9 Millionen
In großen Backketten gelten unter anderem Brötchen, die älter als drei Stunden sind, als „nicht mehr frisch“ und werden als Retoure verbucht. Wie viele Tonnen solcher Retouren gibt es jährlich durchschnittlich in Deutschland?	Ca. 400.000 Tonnen	Ca. 600.000 Tonnen	Ca. 800.000 Tonnen
In privaten Haushalten werden Lebensmittel oft wegen Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums weggeworfen. Laut „Verbraucherzentrale Hamburg“ sind Lebensmittel häufig noch länger als das MHD haltbar. Wie lange?			
...Butter	gar nicht	mehrere Tage	Wochen bis Monate
...Joghurt	gar nicht	mehrere Tage	mehrere Wochen
...Kaffee, Kakao	mehrere Tage	Wochen bis Monate	einige Jahre
...Reis, Nudeln	mehrere Wochen	mehrere Monate	mehrere Jahre

3) Qual der Wahl

	Qual der Wahl
	Komplexität und Problematik von Konsumententscheidungen und -auswirkungen spielerisch erfassen
	30-45 min, verkürzen möglich
	flexibel
	Kleingruppendiskussionen, Teilen im Plenum
	Szenarien Optional Flipchart + Marker/Tafel + Kreide

Kurzbeschreibung

Die TN diskutieren in Kleingruppen fiktive Szenarios und treffen bestimmte Konsumententscheidungen. Dabei geht es um Zwickmühlen, „das geringere Übel“ und moralische Dilemmata.

Informationen für die Moderation

- Einerseits soll ein spaßig-leichter Einstieg gelingen.
- Andererseits sollen in der Auswertung auch die hinter den (Konsum-)Entscheidungen stehenden Entscheidungskriterien erkennbar werden.
- Bei Zeitmangel können auch nur 3-4 Szenarien ausgewählt werden.

3) Qual der Wahl

Vorbereitung

- Je nach verfügbarer Zeit kann eine Auswahl der Szenarien (nächste Seite) getroffen werden. Dabei auf Diversität achten.
- Die Impulsfragen können auf Tafel/Flipchart vorbereitet werden (zunächst verdeckt lassen).

Durchführung

Kurze Einleitung zum Modul:

- Auch wenn dies das erste Modul der Einheit sein sollte, kann direkt gestartet werden.
- Hierfür gilt es zunächst (am Besten zufällige) 4er Gruppen zu bilden. Es kann auch einzelne 3er Gruppen geben, wenn es nicht aufgeht.

Arbeitsauftrag:

- Es wird nun immer ein Szenario laut und deutlich vorgelesen. Bei Bedarf ein zweites Mal vorlesen.
- Die KG bekommen ca. 3 min Zeit, um als Gruppe zu diskutieren und dann eine einheitliche Entscheidung zu treffen.
- Anschließend wird reihum gefragt, wie sich die KG entschieden haben und warum. Die Begründung sollte kurz ausfallen und im Plenum nicht mehr weiter diskutiert werden.
- Dieser Ablauf wird mit so vielen Szenarien wiederholt, wie Zeit und Stimmung der Gruppe es hergeben.

Nachbereitung & Auswertung

Nach dem letzten Szenario kann noch ein kurzer **Austausch** in der Großgruppe stattfinden.

Mögliche Impulsfragen:

- *Wie ist es euch in der KG ergangen? Wie verlief der Entscheidungsprozess?*
- *Welche Kriterien habt ihr (unbewusst oder bewusst) für die Entscheidungen herangezogen?*
- *Welche Werte stehen hinter den Entscheidungen, bzw. welche Wertekonflikte kamen auf? (Zum Beispiel soziale, ökonomische und ökologische Aspekte, die in unterschiedliche Richtungen weisen.)*
- *Was versteht ihr unter „Konsum“, was unter „Verschwendung“?*

Vorschlag für aufbauende Module

Mit jedem tiefergehenden Modul (Level 2-3) kombinierbar, insbesondere den Modulen 5 und/oder 6 zum Thema Lebensmittelverschwendung.

3) Qual der Wahl - Szenarien

Szenario 1:

Du stehst in der Gemüseabteilung eines klassischen Supermarktes. Du möchtest eine Gurke kaufen. Im Juli eine gute Idee! Es gibt eine konventionelle, unverpackte aus Spanien für 0,79 €. Oder eine biologische in Plastikfolie aus Deutschland für 1,29 €.

Was tust du?

Szenario 2:

Du lebst schon lange aus Überzeugung vegetarisch und findest Fleisch abstoßend. Dein*e Freund*in kauft sich einen Döner mit Kalbfleisch, isst die Hälfte, ist dann satt und will die andere Hälfte wegwerfen. Du hast Hunger.

Was tust du?

Szenario 3:

Bei einem Auslandsaufenthalt in Südamerika hast du dich dort in eine Person verliebt und bist mit ihr eine Beziehung eingegangen. Seit einer Weile bist du wieder in Deutschland. Bald hast du zwei Wochen frei. Fliegen findest du ökologisch höchst fragwürdig.

Was tust du?

Szenario 4

Du gehst für deine WG einkaufen und fragst, ob du noch etwas bestimmtes mitbringen sollst. Deine Mitbewohnerin möchte Gurken, Tomaten und Ananas. Es ist Winter. Ihr lebt in Deutschland. Nichts davon ist regional oder saisonal.

Was machst du?

Szenario 5:

Du bist bei deinen Großeltern zu Besuch. Deine Oma präsentiert dir stolz & glücklich „Deinen Lieblingskuchen“. Mit vielen Eiern, Butter und Sahnecreme. Du lebst seit einigen Jahren streng vegan, hast längst einen anderen Lieblingskuchen und eigentlich weiß deine Oma das auch.

Was machst du?

Szenario 6:

Du liebst Kinder-Pingui und hast es früher oft gegessen. Seit du eine Reportage über Kakaoanbau und Kinderarbeit gesehen hast, kaufst du aber nur noch fair gehandelten Kakao. Nun stehst du im Supermarkt und siehst, dass es Kinder-Pingui zum halben Preis gibt, weil es heute das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) erreicht hat.

Was tust du?

4) Zeit für mich

	Zeit für mich
	Zweiteiliges Modul; Zum Einstieg und Ausklang der Einheit 1. Teil: Selbstreflexion und Aufdecken von Alltagspraktiken 2. Teil: Zukunftsperspektive und „nächsten Schritt“ vornehmen
	Vorbereitungszeit für AP: 5 Min. Durchführung: 2x 20 Min. Reflexion und Abschluss: optional 10-15 Min.
	flexibel
	Solo mit Impulsfragen „Briefchen“ an sich selbst
	Einleitungstext „Veränderung als Prozess“ Impulsfragen „Aufdecken von Alltagspraktiken“ Impulsfragen „Mein nächster Schritt“ Stift und Papier für alle TN Flipchart/Tafel

Kurzbeschreibung

Optional: Text „Veränderung als Prozess“ vorlesen (ca. 5 Minuten)
Solozeit für die TN von jeweils 20 Minuten zum Einstieg und zum Ausklang der Einheit. Dazwischen werden andere Module durchgeführt.

Einstieg in die K+E Einheit:

Jede*r TN arbeitet ungestört 20 Minuten mit den Impulsfragen „Aufdecken von Alltagspraktiken“. Gedanken werden schriftlich auf einem Blatt oder im Seminartagebuch festgehalten.

Ausklang der K+E Einheit:

Jede*r TN arbeitet ungestört 20 Minuten mit den Impulsfragen „Mein nächster Schritt“. Gedanken werden schriftlich auf einem Blatt oder im Seminartagebuch festgehalten.

Optional: Zum Abschluss kann das Vorhaben des „persönlichen nächsten Schritts“ in der GG geteilt werden.

Informationen für AP

- Das Teilen des „persönlichen nächsten Schritts“ kann sensible Themen berühren und sollte daher unbedingt auf Freiwilligkeit beruhen. Deutlich machen, dass es völlig in Ordnung ist, die eigenen Gedanken nicht mit der Gruppe zu teilen.
- Um auch zurückhaltende TN zu animieren ihre Gedanken zu teilen, ggf. zwei Runden anbieten.
- Auswahl der Impulsfragen frei wählbar.

4) Zeit für mich

Vorbereitung

Schreibmaterial (2 Seiten oder das Seminartagebuch, Stifte) für alle TN bereitlegen.

2 bis 3 der Impulsfragen zum 1. Teil: „Aufdecken von Alltagspraktiken“ auswählen und auf Flipchart oder Tafel anschreiben. Ggf. auch Vorlesen oder kopierte Vorlage an alle TN verteilen.

2 bis 3 der Impulsfragen zum 2. Teil: „Mein nächster Schritt“ auswählen und auf zweiten Flipchart oder andere Tafelseite anschreiben. Bitte die Frage *Was möchte ich kurz-, mittel- oder sogar langfristig ändern?* mit aufnehmen.

Optional: Einleitungstext „Veränderung als Prozess“ bereitlegen.

Durchführung

Kurze Einleitung zum Modul

„Zum Einstieg in die Einheit wollen wir uns etwas Zeit nehmen, um auf uns selbst und unseren Alltag in Bezug auf Nachhaltigkeit zu schauen.“

„Der erste Teil des Moduls soll uns die Möglichkeit zur Selbstreflexion und zum Aufdecken unserer Alltagspraktiken dienen. Im zweiten Teil zum Ausklang der Einheit werden wir die Zukunftsperspektive einnehmen, um unseren nächsten Schritt zu fokussieren.“

Optional: Einleitungstext „Veränderung als Prozess“ vorlesen.

Arbeitsauftrag

Selbstreflektion:

Alle nehmen sich ein Blatt oder ihr Seminartagebuch und einen Stift.

Die Auswahl der Impulsfragen zu Teil 1 „Aufdecken von Alltagspraktiken“ wird aufgedeckt und die TN schreiben die Fragen ab.

Jede*r TN arbeitet ungestört 20 Minuten mit den Impulsfragen. Gedanken werden schriftlich auf einem Blatt oder im Seminartagebuch festgehalten.

Zwischen Einstieg und Ausklang können beliebig viele andere Module durchgeführt werden.

Zukunftsperspektive:

Alle nehmen sich ein Blatt und einen Stift.

Die Auswahl der Impulsfragen zu Teil 2 „Mein nächster Schritt“ wird aufgedeckt und die TN schreiben die Fragen ab.

Jede*r TN arbeitet ungestört 20 Minuten mit den Impulsfragen. Gedanken werden schriftlich auf einem Blatt oder im Seminartagebuch festgehalten.

Die Gedanken zu „Was möchte ich kurz-, mittel- oder sogar langfristig ändern?“ als kleines „Briefchen an sich selbst“ formulieren und nach dem Seminar mit nach Hause nehmen.

Nachbereitung & Auswertung

Reflexion

- Keine Bewertung, was „gute“ bzw. „richtige“ nächste Schritte sind.
- Auch kleine Schritte sind wertvoll.
- Anregen, den „nächsten Schritt“ z.B. innerhalb der nächsten Woche in die Tat umzusetzen. Falls TN das nicht schaffen gerne dazu anregen, dass TN dann nochmal das „Briefchen an sich selbst“ lesen. Ggf. in der Gruppe einen „Buddy“ suchen, der einen (telefonisch) nach einer/zwei Wochen an den Brief erinnert?!

Optional: Zum Abschluss kann das Vorhaben des „persönlichen nächsten Schritts“ in der GG geteilt werden.

- Das Teilen des „persönlichen nächsten Schritts“ kann sensible Themen berühren und sollte daher unbedingt auf Freiwilligkeit beruhen. Deutlich machen, dass es völlig in Ordnung ist, die eigenen Gedanken nicht mit der GG zu teilen.
- Um auch zurückhaltende TN zu animieren ihre Gedanken zu teilen, ggf. zwei Runden anbieten.

4) Zeit für mich - Einleitungstext „Veränderung als Prozess“

Das Leben ist Veränderung, Entwicklung und Wachstum.

Das birgt Chancen und Möglichkeiten aber auch Angst in sich, denn Neues und (noch) Unbekanntes kann bedrohlich wirken.

Veränderungen als etwas Positives zu erkennen lässt uns stärker werden. Veränderungen selbst zu initiieren, bedeutet aktiv zu leben, bedeutet selbstbestimmt zu leben.

Veränderung findet meist nicht nur punktuell statt – sondern kann eine ganze Kette weiterer Veränderungen bewirken.

Ein kleine Veränderung kann bereits bewirken, dass wir unsere gewohnte Umgebung verlassen oder gewohntes Denken in Frage stellen müssen.

Das kann bedeuten, neue Wege einzuschlagen – was sich oft beschwerlich, unangenehm oder ungewohnt anfühlt.

Mit einem klaren Ziel vor Augen lassen sich auch schwierige Wege beschreiten. Gewinnst du für diesen Weg Verbündete, wird sich vieles leichter anfühlen. So kann aus einem Veränderungsprozess ein (kleines) Abenteuer werden, ein Aufbruch ins Unbekannte. Verbündete und ein klares Ziel können uns helfen, wenn die zu Beginn aufkommende Abenteuerlust in Stocken gerät. Denn ist die erste Euphorie vorbei, werden oft die Herausforderungen, Schwierigkeiten und Hemmnisse spürbar, welche mit der Veränderung einhergehen.

Hier gilt es weiterzugehen. Zu erproben. Zu lernen. Das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Und, bei wirklich großen Zielen, der Vision zu folgen.

Schritt für Schritt. Und so wir kommen Schritt für Schritt unserem Ziel näher – und können an den kleinen Erfolgen die Motivation sammeln, weiterzugehen.

Wenn wir in einem Veränderungsprozess stecken, ist es nicht immer leicht, uns selbstreflektiert zu beobachten. Und dabei sowohl den Blick für die kleinen Details des Alltagslebens, als auch den Überblick über „das Großganze“ und unser Ziel zu wahren. Es kann helfen, sich in Ruhe hinzusetzen und – vielleicht durch Aufschreiben – einen Überblick zu gewinnen: über uns, unsere aktuellen Gefühle, Schwierigkeiten auf dem Weg, bereits Erreichtes, unsere Motivation weiterzumachen – und auch nochmal das angestrebte Ziel, die Vision festzuhalten. So lassen sich auch gemachte Fehler entdecken und, falls notwendig, der Weg zum Ziel neu anzupassen. Lass dich nicht entmutigen, auch wenn es manchmal keine eindeutige Antwort gibt oder wir oft nicht sagen können, was richtig oder falsch ist.

Vieles muss erst ausprobiert werden.

Im „Großen und Ganzen“ liegt oft unser Ziel verortet. Im „Kleinen“ befinden wir uns und können handeln.

Das „Große und Ganze“ kann niemand auf einen Schlag ändern – im Kleinen können wir uns jedoch frei bewegen und Schritt für Schritt in Richtung Ziel voranschreiten – und so letztendlich doch das „Große und Ganze“ verändern.

4) Zeit für mich - Impulsfragen

Selbstreflexion und Aufdecken von Alltagspraktiken

- Wie häufig habe ich im letzten Monat Öffentliche Verkehrsmittel statt des Autos genutzt?
- Wie häufig bin ich im letzten Monat Auto gefahren, obwohl mein Ziel mit dem Fahrrad erreichbar war?
- Wie viele Handys/Smartphones hatte ich bereits in meinem Leben?
- Wie viele Personen kann ich aus meinem Kleiderschrank gleichzeitig einkleiden? Wie viele dieser Kleidungsstücke habe ich im letzten Jahr tatsächlich genutzt?
- Wie viel Paar Schuhe besitze ich?
- Wie viele meiner Kleidungsstücke sind fair gehandelt und/oder aus Bio-Baumwolle?
- Wie häufig kaufe ich Neuware, obwohl es auch Gebrauchtes in guter Qualität gibt?
- Wie oft habe ich im letzten Jahr etwas neu gekauft, obwohl das „Alte“ noch voll funktionsfähig war?
- Wie viel meiner „Dinge“ nutze ich tatsächlich, wieviel liegt ungenutzt rum?
- Was war häufiger entscheidend für den Kauf: Qualität oder Preis?
- Wie häufig lasse ich das Licht an, wenn ich ein Zimmer verlasse?
- Wie häufig lasse ich das Wasser laufen, ohne es zu brauchen (z.B. beim Zähneputzen)?
- Wie häufig schalte ich Elektrogeräte aus, statt sie auf „Standby“ zu stellen?
- Habe ich einen Ökostromanbieter?
- Wie wird meine Wohnung geheizt?
- Wie oft habe ich auf fair gehandelte Produkte zurückgegriffen?
- Wie häufig war mir bewusst, dass ein Produkt kritisch zu bewerten ist – und habe es trotzdem gekauft?
- Wie oft habe ich im letzten Monat aus frischen Zutaten selbst gekocht? Wie häufig hat ein Lieferdienst mein Essen gebracht?
- Wie oft habe ich mich für biologisch erzeugte Lebensmittel entschieden?
- Wie häufig habe ich tierische Produkte konsumiert – Fleisch, Wurst, Käse, Butter, Milch, Eier, Fisch – oder Gummibärchen mit Gelatine?
- Wie häufig habe ich Lebensmittel in den Müll geworfen, weil ich zu viel gekauft habe oder auf etwas anders mehr Lust hatte?
- Wie oft habe ich innerhalb der letzten drei Monate beim Einkaufen auf folgendes geachtet:
 - Wenig/keine Verpackung oder Verpackung aus Papier oder Glas – kein Plastik oder Alu?
 - Wie oft habe ich meinen Jutebeutel und die Gemüsenetze zum tragen/verpacken mitgenommen – wie oft habe ich im Laden eine Tüte gekauft?
 - Wie oft habe ich die Auswahl an Obst/Gemüse nach der aktuellen Saison gewählt?
 - Wie oft habe ich auf Herkunft der Produkte geachtet? Wie häufig sind die Produkte 100 km gereist? oder 1000 km (z.B. aus Spanien)? Oder von einem andern Kontinent gekommen?

4) Zeit für mich - Impulsfragen

Zukunftsperspektive und „Mein nächster Schritt“

- Warum bin ich nicht häufiger mit Öffis unterwegs und wie kann ich das ändern?
- Warum bin ich nicht häufiger mit dem Fahrrad unterwegs, was für Vorteile hätte das für mich und die Umwelt?
- Warum musste es (schon wieder) das neueste Modell sein?
- Was benötige ich wirklich, was ist für mich Luxus oder worauf kann ich verzichten?
- Warum habe ich so viele Kleidungsstücke? Kann ich diese nicht auch gebraucht kaufen oder bei Kleiderkreisel tauschen?
- Welche Produkte/Marken/Geschäfte kenne ich, in denen ich vermehrt ökologisch nachhaltige Produkte finde?
- Welche Produkte/Marken/Geschäfte kenne ich, welche auf faire Arbeitsbedingungen achten?
- Wie kann ich mit der Auswahl meiner Lebensmittel auf mich und auf die Umwelt achten?
- Wie kann ich die Auswirkungen bzgl. Ressourcen- und Energie-Verbrauch meiner konsumierten Lebensmittel beeinflussen?
- Welche Initiativen kenne ich, die sich dem Thema „nachhaltiger Konsum“ widmen?
- Welche Ökostromanbieter gibt es und wie kann ich wechseln?
- Welche meiner Gewohnheiten kann ich ganz leicht ändern, um nachhaltiger zu Leben?
- Was kann ich an meinem persönlichen Einkaufs- und Essverhalten ohne großen Aufwand ändern, damit es nachhaltiger wird?
- Welche Bereiche sehe ich in meinem persönlichen Verhalten, welche ich nachhaltiger Gestalten könnte?
 - Welche davon sind mir wichtig?
 - Auf welche lege ich nicht so viel wert?
 - Was davon kann ich beeinflussen?
 - Wo ist mir Unterstützung wichtig?
- Welche Aspekte machen Konsumgüter/Lebensmittel klimafreundlich?
- Wie kann ich klimafreundliche Lebensmittel und nachhaltiges Einkaufen in meinen Alltag integrieren?
- Was kann meine persönliche Motivation sein, nachhaltig(er) einzukaufen und zu essen?
- Wie kann ich meine Ernährung mit weniger tierischen Produkten gestalten?
- Wo bekomme ich regionale und saisonale Lebensmittel zu kaufen?
- Wie kann ich mich gegen Lebensmittelverschwendung engagieren?
- **Was möchte ich kurz-, mittel- oder sogar langfristig ändern?**
 - **Ein (kleiner) Schritt, den ich in der nächsten Woche umsetze!**
 - **Ein (etwas größerer) Schritt, den ich im nächsten Monat umsetze!**
 - **Ein (großer) Schritt, den ich im nächsten halben Jahr umsetze!**

5) Kugellager Lebensmittelverschwendung

	Kugellager zur Lebensmittelverschwendung
	Das Thema Lebensmittelverschwendung aus persönlicher Perspektive aufarbeiten und sich darüber austauschen. Position beziehen.
	30-45 min
	Flexibel
	Kugellager
	Infokasten zur Einleitung, Thesen/Fragen Kugellager Optional Plakat mit Thesen/Fragen Optional Klangschale/Glückchen als Zeitsignal

Kurzbeschreibung
 Nach kurzem Input findet in Form eines Kugellagers ein Austausch zum Thema Lebensmittelverschwendung statt. Dabei werden persönliche Fragen gestellt und (teils provokante) Thesen aufgestellt. Die TN werden so angeregt, sich mit dem Thema zu verbinden und Position zu beziehen.
 Inhaltlich geht es um **wertvolle Lebensmittel** und **Ursachen und Folgen von Lebensmittelverschwendung**.
 Es geht weniger um Input, als um das Aktivieren eigener Erfahrungen, Ideen und Meinungen.

Informationen für die Moderation

- Gut kombinierbar mit dem Modul 6) *Zu gut für die Tonne* (Seite 36), das Ursachen und Folgen von Lebensmittelverschwendung, sowie Handlungsoptionen thematisiert.
- Je nach verfügbarer Zeit können Fragen/Thesen weggelassen werden. Die Reihenfolge sollte im Übrigen jedoch weitestgehend beibehalten werden.

5) Kugellager Lebensmittelverschwendung

Vorbereitung

- Optional können die Fragen vorher aufgeschrieben und nach und nach aufgedeckt werden, sodass immer nur die aktuelle Frage zu sehen ist.
Es reicht aber auch, die Fragen/Thesen laut und deutlich 1-2 Mal vorzulesen.
- Eventuell **Fragen/Thesen auswählen** (bei knapper Zeit).
- Die Reihenfolge der Fragen/Thesen sollte (zumindest im Groben) beibehalten werden, da die Intensität/Komplexität tendenziell steigt.
- Die 90 Sekunden Zeit zum Austausch können, je nach Gesprächsfreudigkeit/Komplexität der Fragen, auch etwas angepasst werden.

Durchführung

Einleitung

- Der Gruppe wird ein kurzer **Input** zu den **Dimensionen** von Lebensmittelverschwendung gegeben - mit Hilfe der Infos auf der nächsten Seite. Die Infos können einfach vorgetragen werden oder ausgehend von den Infos können der Gruppe Schätzfragen gestellt werden.

Kugellager

- Es wird ein innerer und ein äußerer Kreis gebildet, wobei der innere Kreis nach außen schaut, so dass sich immer eine Person aus dem inneren Kreis und eine Person aus dem äußeren Kreis gegenüber sitzen/stehen und sich anschauen. Bei ungerader TN-Zahl kann entweder eine Person aus dem Team einspringen oder zwei Personen schließen sich zusammen und rücken gemeinsam weiter.
- Es wird nun die erste Frage/These laut und deutlich vorgelesen (eventuell zwei Mal).
Es gibt 30 Sekunden Zeit, in der alle schweigend für sich darüber nachdenken. Anschließend gibt es ca. 90 Sekunden Zeit für den (leisen) Austausch mit der Person gegenüber. Es sollten beide zu Wort kommen!
- Nun rotiert der Außenkreis im Uhrzeigersinn eine Person weiter. Es wird die nächste Frage aufgedeckt/vorgelesen, wieder sind 30 Sekunden Bedenkzeit und dann 90 Sekunden Austauschzeit usw.

Nachbereitung & Auswertung

- Nach der letzten Frage/These kann die Gruppe in einem Kreis zusammenkommen.
- Es gibt die Möglichkeit, Gedanken, Meinungen, Fragen und Kritik, die während des Kugellagers aufkamen, mit der Gruppe zu teilen.
- Wenn das Thema nicht mehr weiter vertieft wird, kommen folgende Impulsfragen in Betracht:
 - *Welche Ursachen und Folgen von Lebensmittelverschwendung gibt es?*
 - *Welche Handlungsoptionen gibt es gegen Lebensmittelverschwendung?*
 - *Wer kann welche Optionen verwirklichen?* (Unternehmen/Politik/Konsument*innen/Gemeinden/Gastronomiebetriebe etc.)

Empfehlung für aufbauende Module

Es bietet sich an, dieses Modul mit dem Modul 6) *Zu gut für die Tonne* zu kombinieren, das Ursachen und Folgen von Lebensmittelverschwendung thematisiert, sowie Handlungsoptionen dagegen aufzeigt.

5) Kugellager Lebensmittelverschwendung

Dimensionen von Lebensmittelverschwendung

Informationen zur Einleitung

Die Infos können der Gruppe vorgetragen werden oder als Schätzfragen gestellt werden, wobei dies nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen sollte.

- Weltweit werden jedes Jahr mehr als 1 Milliarde Tonnen Lebensmittel nicht genutzt. Diese unvorstellbar große Zahl entspricht knapp einem **Drittel der Nahrungsmittel**, die global produziert werden.
- Allein mit der in Europa und Nordamerika weggeworfenen Menge an Lebensmitteln könnten (rein rechnerisch) alle Menschen, die hungern, 2-3 mal ernährt werden.
- Es gibt **unterschiedliche Stationen**, bei denen Lebensmittel verloren gehen oder verschwendet werden:
 - Einiges bleibt schon auf den Feldern (zu groß, zu klein, zu dick, zu dünn, zu krumm)
 - Beim Transport
 - Im Großhandel
 - Im Supermarkt
 - In der Gastronomie
 - Im Privathaushalt
- In Deutschland werden im **Privathaushalt** mit durchschnittlich 82 kg pro Person pro Jahr ungefähr 10 mal so viel Lebensmittel weggeworfen wie in Ländern in Südostasien und Subsahara-Afrika.

5) Kugellager Lebensmittelverschwendung - Fragen & Thesen

- 1) **Frage:** Wann hast du zuletzt welche Lebensmittel weggeworfen und warum?
- 2) **These:** Je teurer ein Lebensmittel ist, desto wertvoller ist es. (60 Sek.)
- 3) **These:** Je mehr Ressourcen die Produktion eines Lebensmittels benötigt, desto wertvoller ist es. (60 Sek.)
- 4) **Frage:** Was macht Lebensmittel für dich wertvoll?
- 5) **These:** Nahrungsmittel in Deutschland sind meist viel zu billig. Lebensmittel sollten teurer sein, damit weniger verschwendet wird.
- 6) **These:** Wer schonmal versucht hat, Gemüse selbst anzubauen, weiß wie mühsam das ist und wird in der Zukunft weniger wegwerfen.
- 7) **These:** Nicht die Verschwendung in den Privathaushalten ist das Problem, sondern die vielen Lebensmittel, die schon auf dem Feld bleiben oder im Handel aussortiert und weggeworfen werden.
- 8) **These:** Als Individuum habe ich kaum Möglichkeiten, etwas gegen die globale Verschwendung auszurichten.
- 9) **These:** Die weltweite Lebensmittelverschwendung stellt ein erhebliches ökologisches Problem dar.
- 10) **These:** Verschwendung und Überfluss im Globalen Norden sind eng mit Hunger und Mangel im Globalen Süden verbunden.

6) Zu gut für die Tonne

	Zu gut für die Tonne	<p>Kurzbeschreibung Nach einem kurzen Input erarbeitet sich die Gruppe durch Pantomime/Malen spielerisch Ursachen und Folgen von Nahrungsmittelverschwendung. Im Gruppengespräch werden Handlungsoptionen unterschiedlicher Akteur*innen diskutiert.</p>
	<p>Ursachen und Folgen von Lebensmittelverschwendung verstehen, sowie sich Handlungsoptionen unterschiedlicher Akteur*innen überlegen.</p>	
	45-60 min	<p>Informationen für die Moderation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Als Einstieg ins Thema kann vorher das Modul 5) <i>Kugellager Lebensmittelverschwendung</i> (Seite 32) durchgeführt werden. • Auch zurückhaltendere TN sollten motiviert (aber nicht gedrängt) werden, sich im Spielen/Zeichnen zu versuchen. • Manche Begriffe sind sehr schwierig dazustellen, es kann schon zu Beginn darauf hingewiesen werden, dass es nicht schlimm ist, wenn Begriffe nicht erraten werden können. • Wenn irgendwann „die Luft raus“ ist, können von den übrigen Begriffen die wichtig erscheinenden noch (ohne Raten) eingebracht werden und der Rest weggelassen werden (siehe dazu auch nächste Seite – Vorbereitung). • Dem Koffer liegt der Film „Taste the waste“ bei. Dieser kann zur Vorbereitung/Vertiefung der Thematik gut am Abend vor/nach der Einheit gezeigt werden.
	Flexibel, optimal 10-20	
	Begriffe mit Pantomime und Zeichnen darstellen Diskussion	
	Aus dem Koffer: Begriffskärtchen „Zu gut für die Tonne“ (15 Stück) Zusätzlich: Whiteboard & Marker oder Tafel & Kreide oder Flipchart & Marker (Achtung! Evtl. Hoher Papierverbrauch)	

6) Zu gut für die Tonne

Vorbereitung

- Ein Plakat/eine Tafel mit der Überschrift „Lebensmittelverschwendung“ versehen. Darunter links „Verschwendung“ und rechts „Verluste“ schreiben. Im Laufe der Methode kommen die erratenen Begriffe hinzu (siehe Begriffscluster Seite 39).
- Optional können die Diskussions- und Auswertungsfragen (nächste Seite) schon aufgeschrieben werden.
- Es können je nach Zeit weniger wichtig erscheinende Begriffe rausgenommen werden. Z.B. Fehlender Marktzugang, Schlechte Transportmöglichkeiten, Kühlschranksortiment, Vielfältiges Sortiment, Sonderangebote.

Durchführung

1. Kurze Einleitung zum Modul

(Entspricht der Einleitung zum Kugellager (Modul 5). Falls dieses durchgeführt wurde, entfällt die Einleitung hier.) Der Gruppe wird ein kurzer Input zu den **Dimensionen** von Lebensmittelverschwendung gegeben - mit Hilfe der Infos auf Seite 39. Die Infos können einfach vorgetragen werden oder ausgehend von den Infos können der Gruppe Schätzfragen gestellt werden.

2. Ratephase

In diesem Teil geht es um **Ursachen und Folgen** von Lebensmittelverschwendung. Diese erarbeitet sich die Gruppe, indem immer eine Person einen Begriff zieht und diesen versucht zu zeichnen oder pantomimisch darzustellen. Die Gruppe versucht, den Begriff zu erraten.

- Es wird ein Kreis gebildet, der Richtung Tafel/Flipchart offen ist, so dass alle sehen können.
- Zunächst werden die beiden Überbegriffe (Verschwendung/Verluste) von der Moderation vorgestellt.
- Dann zieht eine Person einen Begriff. Sie kann den Text für sich durchlesen und dann entscheiden, ob sie Malen oder Pantomime machen möchte. Beides geschieht ohne Sprechen.
- Es ist erlaubt, den Begriff in mehrere Teile aufzuteilen und 1./2./3. Teil anzusagen. Also z.B. „Kühlschranksortiment“ in 1. Kühlschrank und 2. Sortiment aufzuteilen.
- Die Gruppe rät, wobei es reicht, wenn der Begriff **sinngemäß** erraten wurde.
- Wenn der Begriff nach **1 bis 1,5 Minuten** nicht erraten wurde oder die Person nicht weiter weiß, wird aufgelöst.
- Die Gruppe tauscht sich nun darüber aus, wie der **Begriff** zu verstehen und **einzuordnen** ist: Ist er der Kategorie „Verschwendung“ oder „Verluste“ zuzuordnen? Handelt es sich um eine Ursache oder Folge?
- Die moderierende Person trägt den Begriff in die entsprechenden Kategorie in die Übersicht ein.
- Anschließend, oder bei wenig Ideen aus der Gruppe, liest die vorführende Person die **Erklärung** ihres Begriffs vor.
- Die Person, die den Begriff erraten hat, darf den nächsten Begriff ziehen oder an eine andere Person abgeben, wenn sie nicht möchte.

6) Zu gut für die Tonne

Nachbereitung & Auswertung

3. Lösungsansätze

Die Gruppe verschafft sich einen Überblick über die nun entstandene Sammlung von Ursachen und Folgen von Verschwendung und Verlusten. Es können noch abschließende Fragen, Ergänzungen und Anmerkungen geäußert werden.

Danach werden (evtl. nacheinander) folgende Fragen gestellt:

- *Welche Handlungsoptionen gibt es gegen Lebensmittelverschwendung?*
- *Welche davon kommt welchen Akteur*innen zu?*
(z.B. Konsument*innen, Gastronomie, Handel, Politik, Unternehmen etc.)
- *Welche Handlungsoptionen wären am effektivsten? Welche am einfachsten umzusetzen?*
- *Was können „wir“ ganz konkret tun?*

Bei ausreichender Zeit kann zunächst in **4er Gruppen** überlegt und gesammelt und anschließend im Plenum zusammengetragen und diskutiert werden.

4. Sofern die **Gesamteinheit** zu Konsum & Verschwendung an dieser Stelle endet, kann noch ausgewertet werden, z.B.:

- *Was hat mir an der Einheit (nicht) gefallen?*
- *Hat mich inhaltlich etwas überrascht?*
- *Als wie relevant empfinde ich das Thema?*
- *Konnte ich mit den Methoden etwas anfangen?*
- *Was nehme ich mit? Gibt es etwas, das ich mir konkret vornehme?*

Film

Dem Koffer liegt der Film „**Taste the waste**“ bei. Dieser kann zur Vorbereitung/Vertiefung der Thematik gut am Abend vor/nach der Einheit gezeigt werden.

6) Zu gut für die Tonne

Dimensionen von Lebensmittelverschwendung

Informationen zur Einleitung

Die Infos können der Gruppe vorgetragen werden oder als Schätzfragen gestellt werden, wobei dies nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen sollte.

- Weltweit werden jedes Jahr mehr als **1 Milliarde Tonnen** Lebensmittel nicht genutzt.
Diese unvorstellbar große Zahl entspricht knapp einem **Drittel der Nahrungsmittel**, die global produziert werden.
- Allein mit der in Europa und Nordamerika weggeworfenen Menge an Lebensmitteln könnten (rein rechnerisch) alle Menschen, die hungern, 2-3 mal ernährt werden.
- Es gibt **unterschiedliche Stationen**, bei denen Lebensmittel verloren gehen oder verschwendet werden:
 - Einiges bleibt schon auf den Feldern (zu groß/klein/dick/dünn/krumm)
 - Beim Transport
 - Im Großhandel
 - Im Supermarkt
 - In der Gastronomie
 - Im Privathaushalt
- In Deutschland werden im **Privathaushalt** mit durchschnittlich 82 kg pro Person pro Jahr ungefähr 10 mal so viel Lebensmittel weggeworfen wie in Ländern in Südostasien und Subsahara-Afrika.

Das **Begriffscluster**, das beim Spielen entsteht, könnte am Ende in etwa so aussehen:

Lebensmittelverschwendung

Verschwendung

Ursachen:

- Niedrige Preise
- Sonderangebote
- Überzogene Qualitätsansprüche/ Handelsnormen
- (Fehlende) Kühlschranksordnung
- Fehlende Wertschätzung
- Vielfältiges Sortiment
- (Missverstandenes) Mindesthaltbarkeitsdatum
- Große Packungen/Portionen

Folgen:

- Ressourcenverschwendung
- Preissteigerungen
- Zunehmender Welthunger
- Klimawandel

Verluste

Ursachen:

- Fehlende Kühlmöglichkeiten
- Schädlingsbefall
- Fehlende Transportmöglichkeiten/ Fehlender Marktzugang

6) Zu gut für die Tonne - Begriffe

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

Oberbegriffe:

Verschwendung (food waste):

Bezeichnet das Wegwerfen vor allem am Ende der Wertschöpfungskette. Also im Handel und bei Endverbraucher*innen. In Ländern des Globalen Nordens ist der Verlust an diesen Stellen deutlich ausgeprägter als im Globalen Süden.

Verluste (food loss):

Bezeichnet die Nahrungsmittelverluste vor allem am Anfang der Wertschöpfungskette. Also direkt nach der Ernte oder Verarbeitung. Im Globalen Süden sind Verluste an dieser Stelle am größten. Dies ist vor allem auf fehlende finanzielle und technische Möglichkeiten sowie Infrastruktur zurückzuführen.

Unterbegriffe:

Fehlende Kühlmöglichkeiten

Fehlende Kühlmöglichkeiten führen vor allem in Ländern des Globalen Südens dazu, dass Lebensmittel verderben und damit verloren gehen, schon bevor sie die Märkte erreichen.

Niedrige Preise

Sie verleiten dazu, Dinge zu kaufen, die wir nicht brauchen und machen es für manche Menschen weniger schmerzhaft, Lebensmittel zu entsorgen.

Fehlende Transportmöglichkeiten

Vor allem in Ländern des Globalen Südens kommt es vor, dass Nahrungsmittel nach der Ernte verderben, weil sie nicht rechtzeitig transportiert und so auf den Markt gebracht werden können. Viele Bäuer*innen haben keinen direkten Marktzugang, sondern sind von Zwischenhändler*innen abhängig.

Überzogene Qualitätsansprüche/Handelsnormen

Es bestehen viele Agrarnormen und Vorschriften, die nichts mit Qualität oder Gesundheit zu tun haben. Sie führen dazu, dass Lebensmittel aus ästhetischen Gründen aussortiert werden. So bleiben etwa zu kleine oder zu große Kartoffeln auf dem Feld.

Die Normen bestehen auch deshalb, weil genormte Produkte für den Handel einfacher sind (z.B. beim Transport) und die meisten Konsument*innen beim Einkauf ungewöhnlich geformtes Gemüse & Obst liegen lassen.

Preissteigerungen

Durch eine Nachfrage, die den eigentlichen Bedarf an Lebensmitteln deutlich übersteigt, steigen die Preise am Weltmarkt. Die Preise für Grundnahrungsmittel sind in den letzten Jahren teils stark gestiegen.

Viele Menschen im Globalen Süden müssen einen großen Teil ihres Einkommens für Lebensmittel ausgeben. Preissteigerungen treffen sie daher besonders hart und können zu Hunger führen. Eine Ursache ist die erhöhte Nachfrage durch Verschwendung. Weitere Ursachen für Preissteigerungen sind z.B. Nahrungsmittelspekulation, Agrarkraftstoffe und Futtermittelproduktion.

6) Zu gut für die Tonne - Begriffe

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

(Fehlende) Kühlschranksordnung

Chaos im Kühlschrank sorgt dafür, dass leichter etwas vergessen wird und verdirbt. Oder dass Lebensmittel nachgekauft werden, die noch vorhanden sind und nicht gebraucht werden. Ein geordneter Kühlschrank hilft, die Übersicht zu bewahren und Lebensmittel rechtzeitig zu verwerten.

Fehlende Wertschätzung

Menschen, die im Überfluss aufwachsen und außerdem nie selbst Nahrungsmittel angebaut haben, tendieren dazu, weniger Wertschätzung für Lebensmittel zu haben. Es fällt dann leichter, Lebensmittel wegzwerfen.

Zunehmender Welthunger

Natürlich kommt es nicht in Frage, Lebensmittel, die weggeworfen würden, in Hungerregionen zu schicken. Dennoch wäre mit einer Eindämmung der Verschwendung auch ein Schritt gegen den Hunger in der Welt getan. Um alle Menschen zu ernähren, wäre es effektiver, weniger Lebensmittel zu verschwenden, als mehr zu produzieren. Ressourcen könnten sinnvoller eingesetzt werden bzw. dieselben Ressourcen mehr Menschen ernähren.

Vielfältiges Sortiment

Viele Menschen erwarten die permanente Verfügbarkeit einer breiten Auswahl im Supermarkt und in der Bäckerei. Gleichzeitig macht die immer breitere Produktpalette es schwerer für die Unternehmen zu kalkulieren. Sie halten daher tendenziell zu viel von allem bereit und werfen in der Folge mehr weg.

Klimawandel

Lebensmittelverschwendung ist auch ein ökologisches Problem. Anbau, Verarbeitung und Transport verbrauchen viele Ressourcen und produzieren klimaschädliche Emissionen. Das trägt zum Klimawandel bei. Z.B. wird CO₂ frei, wenn Regenwald für den Futtermittelanbau abgeholzt wird. Würde weniger verschwendet, so bräuchte es weniger Anbaufläche.

(Missverstandenes) Mindesthaltbarkeitsdatum

Viele Menschen werfen Lebensmittel weg, wenn diese das MHD erreicht haben. Dabei sind diese Lebensmittel sehr oft noch genießbar. Die Regel „Schauen, Riechen, Schmecken“ hilft, um zu prüfen, ob das Nahrungsmittel noch gegessen werden kann.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist zu unterscheiden vom Verbrauchsdatum, das z.B. auf rohem Fleisch und Fisch zu finden ist und ernst genommen werden muss.

Ressourcenverschwendung

Für Anbau und Produktion von Lebensmitteln werden z.B. Wasser, Landfläche, Energie, Dünger und Arbeitskraft eingesetzt. Für den Transport werden ebenfalls (oft endliche) Ressourcen verbraucht. Diese Ressourcen werden alle mit verschwendet, wenn Lebensmittel im Müll landen. Besonders viele Ressourcen stecken in Tierprodukten und in Lebensmitteln, die von weit weg kommen oder die außerhalb der eigentlichen Saison angebaut werden. Z.B. Paprika im Winter oder Süd- und Tropenfrüchte.

6) Zu gut für die Tonne - Begriffe

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

Schädlingsbefall

Auch durch Schädlingsbefall gehen viele Nahrungsmittel verloren. Schädlinge treten unter anderem bei unzureichenden Lagerbedingungen und -techniken auf.

(Zu) Große Packungen/Portionen

Einige Produkte sind im Handel nur in Großpackungen erhältlich. Oder große Packungen sind im Verhältnis zur Menge deutlich günstiger. So wird oft mehr gekauft als benötigt und nicht alles wird am Ende gegessen. Auch in Mensen oder Restaurants sind Portionen oft für viele Menschen zu groß und ein Rest wandert in die Tonne.

Sonderangebote

Sie verleiten dazu, Dinge zu kaufen, die wir nicht brauchen und am Ende gar nicht essen.

7) Die Ressourcen unserer Erde

	Die Ressourcen unserer Erde – Ökologischer Fußabdruck, virtuelles Wasser und ökologischer Rucksack
	Wissensvermittlung über Wasserverbrauch, Ressourcen- und Flächenverbrauch und Lebenszyklen von (Konsum-)Produkten
	Ca. 1,5 Stunden
	9-30 Personen
	Kleingruppenarbeit
	Aus dem Koffer: Materialien der 3 Themen je in 2-facher Ausführung: Virtuelles Wasser: Anleitung, jeweils 18 Bild- und Literangabenkärtchen, Lösungstabelle, Infobroschüre // Ökologischer Fußabdruck: Anleitung, 5 Tests, 5 non-permanent Marker, Infobroschüre // Ökologischer Rucksack: Anleitung, Infobroschüre, Puzzleschnipsel und Lösung Puzzle, Smartphone-Quiz Zusätzliches Material: Plakate & Stifte

Kurzbeschreibung

Die TN arbeiten gemeinsam in Kleingruppen zu einem der 3 Themen: Virtuelles Wasser, Ökologischer Fußabdruck und Ökologischer Rucksack.
 Über erste gemeinsame Überlegungen, einen Informationstext, eine praktische Aufgabe zum Thema und Verknüpfungen zum eigenen Alltag stellen sie zum Schluss der Gruppe ihr Thema vor.

Hinweise für die Moderation

Es liegt eine vorbereitete Gruppenarbeit vor, bei welcher kein Vorwissen zum Thema notwendig ist

7) Die Ressourcen unserer Erde

Vorbereitung

- Materialien lesen, um den Kontext verstehen zu können.
- Vorüberlegungen zur Gruppenanzahl (max. 5 Personen pro Gruppe) und demnach entscheiden, wie viele Gruppen & welche Themen es gibt.
- 3-5 Personen pro Gruppe.
- Ab 16 Personen wird ein Thema, ab 21 Personen werden 2 Themen, ab 26 Personen werden alle 3 Themen doppelt belegt.
- Kleingruppenarbeit vorbereiten: Raussuchen & Vorsortieren der Materialien.

Durchführung

- Gruppeneinteilung nach Interesse.
- Die Teilnehmenden, die ein Thema schon kennen, suchen sich am besten ein Thema, welches sie noch nicht kennen.
- Gruppenarbeit: 45 Minuten.
- Währenddessen geht Moderation herum und unterstützt ggf. den Gruppenprozess.
- Zudem werden zwischendurch immer wieder Zeitansagen gemacht: Nach 5 Min. einleitende Gedanken zum Thema abschließen, nach 20 Min. abschätzen, wie viel Zeit noch für die praktische Erarbeitung benötigt wird, nach weiteren 10 Minuten (für die Alltagsaufgabe) langsam zum Erarbeiten der Kurzpräsentationen kommen (ca. 10 Minuten).
- Nach Abschluss der Kleingruppenarbeit evtl. kurze Pause.
- Gemeinsames Versammeln & Vortragen der Kurzpräsentationen in beliebiger Reihenfolge.
- Dabei auf die Zeit achten: max. 3 Minuten pro Präsentation.
- Variante: Stationsarbeit (Sodass jede Gruppe jedes Thema behandelt. Es wird dazu mehr Zeit benötigt. Am Ende gibt es dafür keine Kurzpräsentationen.)

8) Die Reise eines Kleidungsstücks

	Reise eines Kleidungsstücks
	Den Produktionsweg eines Kleidungsstücks kennenlernen . Die damit verbundenen Problematiken für Mensch & Umwelt erkennen. Handlungsspielräume und -alternativen erarbeiten.
	Ca. 60-75 min
	Flexibel, optimal 10-20
	Arbeit in der Großgruppe Kombination aus Quizelementen, Schätzaufgaben und Input
	Karten mit Bildern und Infos „Reise eines Kleidungsstücks“, Kordel, Karten mit Bildern und Infos „Lösungsansätze“ Optional Weltkarte und Stecknadeln

Kurzbeschreibung

In der Großgruppe werden anhand von Bildern und Infokarten die verschiedenen Stationen der Produktion eines Kleidungsstücks am Beispiel eines Baumwoll-T-Shirts nachvollzogen. Ökologische und soziale Problematiken werden thematisiert.

Dabei erarbeitet sich die Gruppe die Informationen teils selbst anhand von Quiz- und Schätzfragen.

Anschließend wird über Lösungsansätze für die erarbeiteten Problematiken nachgedacht. Dabei unterstützen ebenfalls Karten mit Bildern und Informationen.

Hinweise für die Moderation

- Die Einstiegsfrage sollte besser nur gestellt werden, wenn keine TN aufgrund ihrer sozialen Herkunft oder finanziellen Situation benachteiligt sind.
- Es handelt sich um eine exemplarische Darstellung der Produktionsschritte, die zwar realitätsnah ist, im Einzelfall aber auch ganz anders aussehen kann.
- Bei den „Alternativen“ soll dazu ermutigt werden, eigenes Konsumverhalten zu hinterfragen, ohne zu moralisieren.
- Bei Zeitmangel Karten E & F (Lösungsansätze) weglassen.

8) Die Reise eines Kleidungsstücks

Vorbereitung

Die Karten „Reise eines Kleidungsstücks“ und die Karten „Lösungsansätze“, sowie Kordel bereitlegen.

Bei Zeitmangel können die Karten E & F der Lösungsansätze rausgenommen werden.

Eventuell Tafel/Flipchart mit

- Weltkarte und Stecknadeln
 - Auswertungsfragen (nächste Seite)
- vorbereiten.

Die Durchführung (siehe rechts) anschauen.

Durchführung

Kurze Einleitung zum Modul

- Als Einstieg kann kurz darum gebeten werden, dass alle TN die Hand heben. Dann nehmen alle, die kein Kleidungsstück tragen, das älter als 6 Monate ist, die Hand runter, der Rest behält sie oben. Dann keins das älter als 1 Jahr ist, keins das älter als 2 Jahre ist, usw. bis alle Hände unten sind.
Dabei sollte das Tragen älterer Kleidung tendenziell als etwas Positives honoriert werden.
- Bevor die Karten „Reise eines Kleidungsstücks“ vergeben werden, kann der Gruppe eröffnet werden, dass es um die Produktion von Kleidung gehen wird.
- Die Gruppe kann raten, **wie viele Stationen** bzw. Länder ein handelsübliches Baumwoll-T-Shirt ungefähr „bereist“, bevor es in Deutschland im Laden landet. Es sind meist mindestens 6, je nach Zählweise auch mehr.

Teil 1: Stationen eines T-Shirts

- Die Gruppe sollte im Kreis sitzen (oder stehen). Die 8 Karten „Reise eines Kleidungsstücks“ (aber noch nicht die Karten „Lösungsansätze“) werden ausgegeben. Sie werden an einzelne Personen gleichmäßig im Kreis verteilt.
Wichtig! Die TN, die eine Karte erhalten, legen diese so vor sich auf den Boden oder halten sie so vor sich, dass nur das Bild auf der Vorderseite zu sehen ist, nicht jedoch der Text auf der Rückseite!
- Nun überlegt die Gruppe, welche Station die erste in der Produktionskette eines T-Shirts ist. Wenn sie sich festgelegt hat, schaut die Person mit der betreffenden Karte auf der Rückseite nach, anhand der Nummerierung in der Überschrift.
- Wenn es die richtige Station ist, ist die Person mit der Karte vorübergehend Moderatorin. Sie liest die Infos auf der Karte vor, bzw. stellt die Fragen an die Gruppe. Bitte ggf. die TN darauf hinweisen, dass erst die Gruppe überlegen sollte, bevor aufgelöst wird. Am Ende einer Karte wird überlegt, welche Station die nächste ist.
- Währenddessen wird der Faden von Station zu Station weitergeworfen, sodass ein Netz entsteht, das den langen Weg um die Welt symbolisiert.
- Optional kann parallel auf der Weltkarte geschaut werden, wo die Länder liegen, in denen die jeweiligen Produktionsschritte stattfinden und diese ggf. mit Stecknadeln markiert werden.

8) Die Reise eines Kleidungsstücks

Durchführung

Auswertungsfragen Teil 1

Bevor zu den Lösungsansätzen übergegangen wird, *kann kurz* reflektiert bzw. zusammengefasst werden:

Warum ist der Weg so lang? (Immer die billigste Option).

Wo seht ihr Probleme/Ungerechtigkeiten entlang des Weges?

Teil 2: Lösungsansätze

- Nun werden die 6 Karten „Lösungsansätze“ an einzelne (diesmal andere) TN im Kreis verteilt. Das Vorgehen ist ähnlich wie im 1. Teil. Diesmal gibt es jedoch keine festgelegte Reihenfolge und der Faden entfällt.
- Bevor eine Karte aufgedeckt wird, kann die Gruppe überlegen, welches Thema die Karte symbolisieren könnte.

Auswertungsfragen Teil 2

Nach dem lösungsorientierten Teil *kann* ausgewertet werden:

Wer ist verantwortlich für menschenwürdige Arbeitsbedingungen und umweltschonende Produktion?

Wer kann an welcher Stelle etwas ändern? (Konsument*innen, Politik, Unternehmen, ...)

Welche Handlungsmöglichkeiten kommen für mich selbst in Frage?

Bei Bedarf kann auch noch eine **freiere Diskussion** stattfinden, losgelöst von den Fragen.

Nachbereitung & Auswertung

Zum Abschluss des Moduls kann noch die Gesamteinheit **reflektiert** werden. Dazu überlegt jede Person 3-4 min für sich, wobei gerne Notizen im Seminartagebuch gemacht werden können:

- *War etwas neu für mich? Was?*
- *Als wie relevant empfinde ich das Thema „Kleidung & Konsum“?*
- *Habe ich Lust, in diesem Themenfeld aktiv zu werden/bleiben? Z.B. Mein eigenes Konsumverhalten zu ändern oder politisch aktiv zu werden? Wie konkret? Was brauche ich dazu?*

Anschließend dreht ein Rede-Gegenstand 2 Runden im **Plenum**, wobei alle die möchten etwas teilen können.

Bitte alle Infokarten wieder einsammeln, den Faden wieder aufwickeln und alles im Koffer verstauen.
Danke schön!

8) Die Reise eines Kleidungsstücks: 1. Baumwollanbau

Wo wird viel Baumwolle angebaut? (*Erst die Gruppe raten lassen, dann auflösen*).

- Z.B. In China, Indien, USA, Brasilien, Usbekistan/Kasachstan (Aralsee)
- Jährlich werden ca. 25 Millionen Tonnen Baumwolle angebaut und geerntet.

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

Baumwolle wird in riesigen **Monokulturen** angebaut. Welche Probleme gehen damit einher? (*Erst die Gruppe kurz sammeln lassen, dann auflösen*).

- Hoher **Pestizideinsatz**, da Monokulturen anfälliger für Schädlinge sind. Für kein anderes landwirtschaftliches Produkt wird so viel Pflanzengift eingesetzt, wie für Baumwolle. Viele der eingesetzten Chemikalien sind in Europa aufgrund ihrer Schädlichkeit für Mensch und Umwelt verboten. Sie werden jedoch weiterhin in Europa produziert und in den globalen Süden exportiert.

Durch den Pestizideinsatz wird häufig das **Grundwasser vergiftet**.

Tausende **Menschen erkranken oder sterben** jährlich an den Folgen des Kontakts mit dem Gift, darunter auch Kinder.

- **Auslaugung der Böden**, dadurch sinkende Erträge, dadurch höherer Einsatz von **Kunstdünger**.

Welche weiteren Probleme gibt es beim Baumwollanbau? (*Erst die Gruppe kurz sammeln/raten lassen, dann auflösen*).

- Massiver **Wasserverbrauch**. Dadurch sinkender Grundwasserspiegel, Trinkwassermangel und zunehmende Versalzung.
- Oft **problematische Arbeitsbedingungen** bis hin zu Kinderarbeit und Zwangsarbeit.

- Ein Großteil der Baumwollbauer*innen leben im Globalen Süden. Das **Einkommen**, das sie mit dem Baumwollanbau erzielen, ist oft **nicht existenzsichernd**. Es reicht oft nicht einmal zum Kauf von Schutzkleidung, die beim Einsatz der hochgiftigen Pestizide (lebens)wichtig wäre.

Der Preis für Baumwolle am Weltmarkt hat sich durch staatliche Subventionen in China und den USA in den letzten 50 Jahren etwa halbiert. Dies ist vor allem für Kleinbauer*innen problematisch.

Wie viele Liter **Wasser** stecken in einem T-Shirt, wenn nur der Wasserverbrauch für die Baumwolle berücksichtigt wird? (*Erst die Gruppe schätzen lassen*).

Ca. 2000 Liter. Das entspricht etwa 10 vollen Badewannen. Nur rund 15 Prozent des Bedarfs kann durch Regenwasser gedeckt werden.

Beispiel Aralsee: Der See ist, aufgrund des massiven Wasserverbrauchs für den Baumwollanbau, innerhalb von ca. 60 Jahren um 70 % geschrumpft.

Warum wird Baumwolle nicht in Deutschland oder anderen europäischen Ländern angebaut? (*Erst die Gruppe kurz überlegen lassen*).

In Deutschland ist es tendenziell zu kalt und zu nass. Aber in Südeuropa ist Baumwollanbau eingeschränkt möglich. Doch es ist günstiger, Baumwolle aus großen Monokulturen aus Ländern mit niedrigeren Lohnkosten zu importieren, da die Transportkosten kaum ins Gewicht fallen. Diese Praxis (Outsourcing) ist eine bei vielen Konsumgütern gängige Praxis.

8) Die Reise eines Kleidungsstücks

2. Spinnen

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

Die Baumwollfasern werden gestriegelt und (anders als das Bild suggeriert) maschinell zu Garn versponnen.

Wo wird die Baumwolle zum Faden versponnen? *(Erst die Gruppe raten lassen, dann auflösen).*

- Z.B. in Indien, Türkei, China

Welche Probleme bestehen wohl beim Spinnen? *(Erst die Gruppe sammeln lassen, dann auflösen).*

- **Problematische Arbeitsbedingungen** bis hin zu Zwangsarbeit – insbesondere junge Frauen sind betroffen.
 - Lange Schichten von teils 12 Stunden täglich.
 - Lohn weit unter dem gesetzlichen Mindestlohn des Landes.
 - Immer wieder Fälle sexueller Übergriffe.

Was passiert wohl als nächstes mit dem gesponnenen Faden?

8) Die Reise eines Kleidungsstücks

3. Weben

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

Das gesponnene Garn wird nun zu Stoff verwoben.

Wo findet das **Weben** statt? *(Bitte erst die Gruppe raten lassen, dann auflösen).*

- Zum Beispiel in China, Taiwan und Ägypten.

Manchmal wird auch erst der Faden gefärbt und dann gewebt. Und manchmal finden das Färben und das Weben auch in „nur“ einem Land statt, z.B. in Taiwan.

Welche Probleme könnte es beim Weben geben? *(Bitte erst die Gruppe sammeln lassen, dann weiterlesen).*

- Auch beim Weben sind die **Arbeitsbedingungen** meist katastrophal.
 - Nur ca. 15-20 Prozent der arbeitenden Menschen stehen in einem offiziellen Arbeitsverhältnis.
 - Extrem **lange Schichten** von 12 Stunden sind keine Ausnahme.
 - **Sicherheitsvorschriften** bestehen kaum oder werden **missachtet**.
 - Die versprochenen **Löhne** liegen oft deutlich **unter dem Existenzminimum** (teils nur 1/3 des nationalen Mindestlohns). Und teils werden selbst diese niedrigen Löhne nicht ausgezahlt.
 - Die Organisation von Arbeitnehmer*innen in Gewerkschaften zur Durchsetzung ihrer Rechte wird unterbunden.
 - Es gibt kaum unabhängige Kontrollen von Arbeitsbedingungen und Umweltstandards.
- Moderne Webstühle arbeiten mit bis zu 140 km/h Geschwindigkeit. Damit das Garn hierbei nicht reißt, wird es mit sogenannter Schlichte behandelt, die einen Schutzfilm bildet. Dieser Schutzfilm wird nach dem Weben wieder herausgespült mit Hilfe von **Lösungsmitteln**.

Diese Prozedur ist zum Beispiel dafür verantwortlich, dass im Nil der Schadstoffgehalt sehr hoch ist. Der Fluss stellt allerdings eine wichtige Trinkwasserquelle dar.
- Die Webstühle sind vollautomatisch und elektronisch gesteuert. Sie haben einen sehr großen **Energieverbrauch**.

8) Die Reise eines Kleidungsstücks

4. Färben/Bleichen/Waschen

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

Der Stoff wird nun gefärbt oder gebleicht und anschließend gewaschen. Das Färben erfolgt (anders als das Bild suggeriert) ebenfalls in industrieller Produktion.

Wo findet das Färben bzw. Bleichen statt? *(Bitte erst die Gruppe raten lassen, dann auflösen).*

- Zum Beispiel in Taiwan, Tunesien, Indien.

Welche Probleme könnten im Zusammenhang mit dem Färben oder Bleichen bestehen? *(Bitte erst die Gruppe sammeln lassen, dann vorlesen).*

- Die verwendeten Farbstoffe und Bleichmittel enthalten **giftige Chemikalien**. Diese schaden Mensch und Umwelt.
 - Z.B. werden Abwässer direkt, ohne zwischengeschaltete Kläranlage, in Flüsse geleitet und beeinträchtigen die Trinkwasserqualität.
 - Viele der eingesetzten Chemikalien sind in Europa verboten, aufgrund ihrer Schädlichkeit für die Umwelt und die menschliche Gesundheit. Auch in den Produktionsländern gibt es oft Grenzwerte – doch auch wenn diese um ein hundertfaches überschritten werden, hat dies selten Konsequenzen.
- **Schlechte Arbeitsbedingungen**, etwa kein ausreichender Gesundheitsschutz durch Schutzkleidung.
- Das Färben, bzw. das anschließende Waschen ist sehr **wasserintensiv**.

Wie hoch ist wohl der Wasserverbrauch für die gesamte Produktion von einem Baumwoll-T-Shirt? *(Bitte erst die Gruppe raten lassen)*

- Bis zu 20.000 Liter fließen insgesamt in die Produktion eines T-Shirts. Das entspricht etwa 100 vollen Badewannen.
- Zwischen 10 und 15 Prozent der Chemikalien bleiben trotz des Waschens in den Textilien zurück und kommen mit der Haut in Kontakt. Das kann **Allergien** oder Reizungen auslösen.

Nun ist der Stoff gefärbt. Welche Station ist wohl die nächste?

8) Die Reise eines Kleidungsstücks

5. Nähen/Konfektion

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

Nun wird der fertige Stoff zum Kleidungsstück vernäht.

Wo findet das Nähen statt? *(Bitte erst die Gruppe überlegen lassen, dann auflösen).*

- Z.B. in Bangladesch, El Salvador.

Welche Problematiken gibt es bei diesem Produktionsschritt? *(Erst die Gruppe sammeln lassen, dann vorlesen).*

Es bestehen ähnliche soziale Problematiken wie bei den vorherigen Schritten:

- Die **Arbeitsbedingungen** sind oft katastrophal und die Löhne liegen weit unter dem Existenzminimum.
- Arbeitnehmer*innen arbeiten extrem viele Stunden, ihre Rechte werden missachtet.
- Die Organisierung in Gewerkschaften wird unterbunden und bestraft.

Viele Kleidungsstücke werden in **Weltmarktfabriken**, auch *Sweatshops* genannt, produziert. Was verbirgt sich dahinter? *(Zunächst bitte die Gruppe fragen).*

- Es handelt sich um Fabriken, die in Sonderwirtschaftszonen für den Export produzieren.
- Diese Zonen sind weitgehend zoll- und rechtsfreie Räume. So können die ohnehin schon nicht sehr weitreichenden arbeitsrechtlichen Vorschriften der Produktionsländer umgangen werden.

Wie viele Stunden dauert ein Arbeitstag in einer Textilfabrik und an wie vielen Tagen pro Woche wird gearbeitet? *(Bitte erst die Gruppe raten lassen).*

- Es wird an 6 bis 7 Tagen die Woche gearbeitet.
- Ein Arbeitstag dauert 10 bis 15 Stunden. Manchmal kommen sogar noch (oft unbezahlte) Überstunden dazu.
- Erholungsurlaub wird meist nicht gewährt. Für Fehltag gibt es Lohnabzüge.

Beispiel: Wie hoch ist wohl der Stundenlohn einer Näherin in Bangladesch? *(Die Gruppe schätzt, dann auflösen).*

- Für ihre Arbeit erhält sie ca. 8-13 Cent pro Stunde. Das liegt auch in Bangladesch sehr weit unter dem Existenzminimum.

8) Die Reise eines Kleidungsstücks

6. Veredelung/Dekoration/Finishing

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

Auch nach dem Nähen geht es noch weiter. Was könnte noch mit dem nun fast fertigen Kleidungsstück passieren? *(Bitte erst die Gruppe überlegen lassen, dann vorlesen).*

- Z.B. wird der Stoff knitterarm und weich gemacht.
- Chemisches Reinigen und Bügeln.
- Eine Jeans wird noch durchschnittlich 20 mal gewaschen.
- Bei Jeans wird teils durch Sandstrahlung ein „used Look“ erzeugt.
- Bedrucken mit Motiven und Mustern.
- Es werden Knöpfe und Niete aufgenäht.

Manche dieser Arbeitsschritte finden auch schon vor dem Nähen statt. Vieles davon geschieht z.B. in Osteuropa.

Welche Schwierigkeiten sind mit diesen Arbeitsschritten verbunden?

- Es werden **giftige Chemikalien** wie Kaliumpermanganat eingesetzt.
- Anschließend wird wieder viel **Wasser** eingesetzt, um sie wieder auszuwaschen. Das verbraucht viel Wasser und verschmutzt Gewässer.
- Bei der Sandstrahlung gelangt Staub in die Lungen und ist mittel- bis langfristig tödlich. Daher wird sie in immer mehr Ländern verboten.

Wie viele verschiedene **Chemikalien** werden bei der Produktion und Veredelung von Textilien **insgesamt** ungefähr eingesetzt? *(Erst Gruppe schätzen lassen).*

- Etwa 7500 unterschiedliche Chemikalien. Außerdem rund 4000 Farbstoffe.

Ein sogenanntes „100-Prozent Baumwoll-T-Shirt“ besteht teils nur zu 75 % aus Naturfaser. Was macht die restlichen 25 % aus? *(Frage an die Gruppe).*

- Der Rest sind Rückstände: Farbstoffe, Weichmacher und andere Chemikalien.

Was braucht es, damit ein Kleidungsstück die Bezeichnung „Made in Germany“ tragen darf? *(Erst die Gruppe überlegen lassen, dann vorlesen).*

- Eigentlich muss der wesentliche Herstellungsvorgang in Deutschland stattgefunden haben. Bei Textilien wird dies jedoch teils so interpretiert, dass es reicht, wenn der letzte Fertigungsschritt, z.B. das Einnähen des Labels, in Deutschland stattfindet.

8) Die Reise eines Kleidungsstücks

7. Handel, Verkauf & Werbung

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

Der Einzelhandel erhält einen Großteil des Preises, den Konsument*innen für ein Kleidungsstück bezahlen.

Wie viel Prozent des Preises für ein Kleidungsstück gehen an die Marke und den Einzelhandel? *(Bitte erst die Gruppe raten lassen, dann vorlesen.)*

- Circa 75 %. Rund 25 % gehen an den Markeninhaber (für Werbung, Design, Forschung und Entwicklung). Rund 50 % erhält der Einzelhandel. Auch wenn davon noch Ladenmiete, Lohnkosten, Steuern etc. bezahlt werden müssen, bleibt in der Regel eine erhebliche Gewinnspanne.

Wie viel Prozent des Ladenpreises erhalten die Näher*innen? *(Bitte erst die Gruppe raten lassen.)*

- Meist weniger als 1 Prozent. Insgesamt geht ca. 1-5 Prozent des Ladenpreises eines Kleidungsstücks an alle Arbeiter*innen entlang der Produktionskette zusammen.

Bei einem T-Shirt für 5 oder 10 Euro zahlen nicht wir den wahren Preis, sondern die Umwelt und die Menschen entlang der Produktionskette. Doch Vorsicht! Viele teure T-Shirts werden ebenfalls unter Verletzung von Menschenrechten und Schädigung der Umwelt produziert. Lediglich der Gewinn des Einzelhandels und der Marke fallen höher aus.

- Wie viel Kilogramm Kleidung kauft ein Mensch in Deutschland im Durchschnitt pro Jahr? *(Bitte die Gruppe raten lassen, dann auflösen.)*

Ca. 12 bis 15 kg.

- Wie viele T-Shirts werden jedes Jahr in Deutschland verkauft? *(Bitte erst die Gruppe raten lassen.)*

Ca. 500 Millionen! (500.000.000)

Wie viel Geld gibt ein Mensch in Deutschland im Durchschnitt jedes Jahr für Kleidung aus? *(Bitte erst die Gruppe raten lassen.)*

- Rund 900 Euro im Jahr.

8) Die Reise eines Kleidungsstücks

8. Entsorgung

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

Doch mit dem Kauf ist die Reise nicht vorbei. Viele Menschen werfen ihre Kleidung, die sie nicht mehr tragen wollen, in **Altkleider-Container**.

Was glaubt ihr, was mit der Kleidung aus den Containern passiert? *(Die Gruppe überlegt und sammelt zunächst, dann bitte vorlesen.)*

Das ist sehr unterschiedlich:

- Optimalerweise geht die Kleidung an **soziale Projekte vor Ort**, z.B. die Obdachlosenhilfe.
- Teils werden die Altkleider verkauft und gelangen in **Wiederverwertungsanlagen**, um daraus Putzlappen und ähnliches herzustellen.
- Doch ein großer Teil wandert auch in die Niederlande, wird dort sortiert, dann nach **Afrika** verschifft und dort mit LKW weiter transportiert. Dort wird die Kleidung dann sehr günstig verkauft.

Was ist das Problem bei dieser Praxis? *(Die Gruppe überlegt und sammelt zunächst, dann bitte auflösen.)*

- Regionale Märkte gehen kaputt, da sie mit der Billigkonkurrenz nicht mithalten können. Das kostet Menschen vor Ort ihre Arbeitsplätze.
- Die weiten Transportwege sind klimaschädlich.
- Menschen hoffen mit ihrer Altkleiderspende etwas Gutes zu tun. Diese Hoffnung erfüllt sich nicht.

Tipp: Es lohnt sich ein genauerer Blick auf die Altkleider-Container, um zu erfahren, wer und was dahintersteht. So kann eine bewusstere Entscheidung getroffen werden, ob sie für einen selbst eine gute Option sind. Doch Achtung! Auch gemeinnützige Organisationen wie das „Deutsche Rote Kreuz“ verkaufen an Verwertungsunternehmen, die Kleidung nach Afrika verschiffen! Nur 10 % der noch tragbaren Kleidung kommt Bedürftigen vor Ort zu Gute.

Jetzt sind wir am Ende der Reise der T-Shirts.

Wie viele **Gesamtkilometer** hat das T-Shirt nun zurückgelegt? *(Die Gruppe rät, dann auflösen.)*

- Circa 30.000 km (also rund 3/4 einer Erdumrundung). Der **CO2 Ausstoß** für das T-Shirt entspricht ungefähr einer Autofahrt von 50 km. Wie viele Autokilometer stecken wohl insgesamt in unseren Kleiderschränken...?

8) Lösungsansätze

A. Konsumgewohnheiten

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

Bitte die Gruppe fragen: Was bewegt euch zum Kauf neuer Kleidung?

- Z.B. alte Kleidung kaputt oder passt nicht mehr, Spaß am Shoppen, Sonderangebote oder Schlussverkauf, neue Mode, ...

Bitte die Gruppe fragen: Nach welchen Kriterien entscheidet ihr, welche Kleidung ihr kauft?

- Z.B. Preis/Aussehen/Qualität/Produktionsbedingungen/...

*Bitte fragen: Welche Konsumgewohnheiten könnten dabei helfen, ökologische und soziale Probleme in Bezug auf Kleidung zu minimieren?
(Die Gruppe überlegt und sammelt zunächst, dann bitte vorlesen.)*

- **Gebrauchtes** kaufen (dazu Karte D ausführlicher)
- Weniger ist mehr: **Qualität** statt Quantität
- Marken und Geschäfte **bewusst** auswählen (dazu Karte C, D & E)
- Im Geschäft **vor Ort** einkaufen statt online – das ermöglicht Nachfragen und spart weitere Emissionen beim Versand.
- Lieber **Zeitloses** kaufen, das nicht aus der Mode kommt und so länger getragen werden kann.
- Kleidungsstücke für besondere Anlässe, die nur ein oder wenige Male getragen werden, **ausleihen**.
- Shopping nicht „zum Spaß“, sondern wenn etwas gebraucht wird. Zeit mit Freund*innen lieber anders verbringen.

...

8) Lösungsansätze

B. Unternehmen in die Verantwortung nehmen

Unternehmen können bisher nur bedingt für die **Produktionsbedingungen** der von ihnen verkauften Endprodukte verantwortlich gemacht werden. Die Einhaltung von Umweltstandards und Menschenrechten entlang der gesamten Produktionskette beruht bisher auf **Selbstverpflichtungserklärungen**, sogenannte Verhaltenskodizes, die sich die Unternehmen selbst auferlegen. Deren Einhaltung ist jedoch freiwillig, wird meist nicht von unabhängigen Stellen überprüft und die Missachtung hat keine Konsequenzen für die Unternehmen.

Welche **Katastrophen** gab es in der Textilproduktion in den letzten Jahren? *(Bitte erst die Gruppe überlegen lassen, dann vorlesen.)*

- Die weitreichendste ereignete sich 2013 in Bangladesch: Der Einsturz eines Gebäudes, bei dem über 1100 Näher*innen starben.

Was für **Forderungen** würdet ihr an Unternehmen in der Kleidungsindustrie stellen, damit ihr ihre Produkte gerne kauft? *(Bitte erst die Gruppe sammeln lassen.)*

Beispiele:

- Keine Kinderarbeit, keine Zwangsarbeit, keine Sklaverei.
- Achtung von Arbeitnehmer*innenrechten, Recht sich in Gewerkschaften zu organisieren.
- Einhaltung von Sicherheitsstandards und Vorkehrungen zum Gesundheitsschutz.
- Zahlung existenzsichernder Löhne, bezahlter Urlaub.
- Achtung von Umweltstandards, möglichst geringe Verschmutzung von Wasser, Luft und Boden.
Z.B. durch biologischen Anbau, Klärung der Abwässer, Verzicht auf besonders schädliche Chemikalien.

Wie könnte es gelingen, dass Unternehmen für die Produktionsbedingungen entlang der gesamten Lieferkette verantwortlich gemacht werden können?

(Bitte zunächst die Gruppe überlegen lassen.)

Z.B.:

- Ein effektives Lieferkettengesetz.
- Druck der Konsument*innen/Öffentlichkeit.
- Aufklärungsarbeit.
- Unterstützung von Arbeitnehmer*innen bei der Einforderung ihrer Rechte.

8) Lösungsansätze

C. Marken und Siegel - Fair Fashion

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

Auch bei Kleidung gibt es Siegel, die anzeigen, dass bestimmte **Umweltstandards** und/oder **Sozialstandards** eingehalten worden sind.

Hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen:

Welche Siegel dienen nur der Aufpolierung des Images von Marken und Unternehmen?

Welche Siegel nützen tatsächlich Mensch und Umwelt?

Außerdem gibt es zwei unterschiedliche Arten von Siegeln. Die eine Art steht „nur“ dafür, dass die **Rohstoffe** des Produktes (zum Beispiel Baumwolle im T-Shirt) nachhaltig oder fair gehandelt sind. Die andere steht dafür, dass die **gesamte Wertschöpfungskette** den Kriterien des Fairen Handels unterliegt, also auch die Weiterverarbeitung, zum Beispiel das Nähen.

Es gibt diverse **Siegel** speziell für Textilien. Ein paar, die eher als verlässlich gelten, sind auf der Rückseite. Kennt ihr welche davon?

- GOTS (Globale Organic Textile Standard)
- Fair Wear Foundation (FWF)
- Earth positive

Es gibt jedoch viele weitere und es lohnt sich, genauer hinzuschauen.

Inzwischen gibt es auch viele Marken, die ökologisch und sozial produzieren und dennoch modisch sind und für jüngere Menschen designet. Auch gibt es bestimmte Unternehmen und Marken, die zumindest überwiegend in Europa produzieren.

8) Lösungsansätze D. Gebrauchtes

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

Welche Möglichkeiten gibt es, um an **gebrauchte Kleidung** zu kommen? (Erst sammelt die Gruppe, dann bitte ergänzen.)

- **Kleidertauschpartys:** Dabei bringt jede Person ein paar Kleidungsstücke mit und nimmt dafür andere wieder mit nach Hause. Wird z.B. von NGOs, Hochschulgruppen und Cafés angeboten.
- **Tauschregale** gibt es in vielen Städten an öffentlich zugänglichen Orten.
- **Oxfam**, eine NGO, die Läden betreibt in denen gespendete Kleidung von Ehrenamtlichen verkauft wird. Die Erlöse fließen in Projekte der Entwicklungszusammenarbeit. Auch eine gute Möglichkeit für die „Entsorgung“ von Kleidung, die noch gut ist.
- **Second Hand Läden** – zum Kauf und Verkauf.
- **Flohmärkte** – sind günstig, spaßig und oft an der frischen Luft.
- **Kleinanzeigen**
- Freund*innen/Familie/Nachbarschaft.
- Kleidung selbst **recyceln** – zum Beispiel aus alten Kleidungsstücken ein neues nähen oder eine Flickendecke.
- Kauf im Internet über Second Hand Anbieter. Es bleibt hier die Versand-Problematik. Zudem wird das Konzept der „Fast Fashion“ durch die Möglichkeit, gebrauchte Kleidung gewinnbringend online zu verkaufen eher noch befeuert.

8) Lösungsansätze

E. Bio-Baumwolle

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

Was bedeutet wohl „Bio“ bei Kleidungsstücken? *(Bitte erst die Gruppe überlegen lassen, dann vorlesen.)*

- Bei „Bio“ wird auf den Einsatz von **Pestiziden** im Baumwollanbau verzichtet. In der weiteren Verarbeitung dürfen keine umweltschädlichen Stoffe wie Chlor oder Kaliumpermanganat eingesetzt werden.
- Statt chemischer Stoffe zum Färben, werden mehr pflanzliche Farbstoffe auf Basis nachwachsender Rohstoffe verwendet.
- „Bio“ allein sagt aber noch nichts über die Sozialstandards aus, sondern nur über **Umweltstandards**.
- Allerdings profitieren Arbeiter*innen entlang der Produktionskette davon, dass keine oder mindestens weniger gesundheitsschädliche Stoffe zum Einsatz kommen.
- Weltweit stammt wohl mehr als 75 % der konventionell angebauten Baumwolle aus gentechnisch verändertem Saatgut. Bei „Bio“ ist **Gentechnik** unzulässig.
- Die häufig schonendere Verarbeitung führt oft zu längerer Haltbarkeit der Kleidung.

8) Lösungsansätze

F. Alternativen zur Baumwolle

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

Welche **anderen Materialien** für Kleidung kennt ihr, außer Baumwolle? Welche Vor- und Nachteile sind mit ihnen verbunden? *(Bitte erst die Gruppe überlegen lassen)*

Beispiele:

- **Kunstfasern**

Vorteile: Weniger wasserintensiv, keine Pestizidproblematik.

Nachteile: Belasten Mensch und Umwelt: Beim Waschen wird **Mikroplastik** frei. Mikrokunstfasern reichern sich in der Umwelt an. Basieren auf endlicher Ressource Erdöl.

- **Hanf und Leinen (Flachs)**

Vorteile: Wachsen gut in Europa. Kommen nur mit dem Regenwasser aus. Gut für den Boden. Angenehm zu tragen und robust.

Nachteile: Kostenintensiver. Schwerer und langsamer trocknend.

- **Leder**

Nachteile: Ähnliche soziale und ökologische Problematiken wie bei Baumwolle. Extrem viele Chemikalien kommen zum Einsatz. Außerdem Tierleid.

- **Schurwolle**

Nachteile: Häufig mit erheblichem Tierleid verbunden.

- Mit vielem wird experimentiert: Seacell aus getrockneten Algen, Leder aus Ananasblättern oder Kork, Cellulosefasern aus Holz oder recycelte PET-Flaschen. Was davon ökologisch und sozial verträglich und für den Massenmarkt geeignet ist, muss sich noch zeigen.

9) Be Crazy – Get Real

	Be Crazy – Get Real
	Positiver, lösungsorientierter Ausklang Was nehme ich aus der Thematisierung mit?
	45-60 min
	Variabel Bei mehr als 25 TN den Austausch in der GG beschränken
	Einzelreflexion zu Lösungsvisionen und Handlungsmöglichkeiten mit anschließendem Austausch
	Text „Optionales Schlusswort“ Zettel, Stifte, Modkarten, Pinnwand/Flipchart

Kurzbeschreibung

- I Einleitung: Bezug zu vorhergegangener Auseinandersetzung.
- II Einzelarbeit „be crazy“: TN überlegen wie ihre Version einer nachhaltigen Welt aussieht und machen sich Notizen.
- III KG Austausch & „get real“: TN stellen ihre Gedanken vor und überlegen gemeinsam, was schon in ihrem Alltag vorhanden ist oder noch angelegt werden kann.
- IV GG Auswertung: Sammeln verschiedener Aspekte und ggf. Ergänzungen und Diskussion (kann verkürzt werden).
- Optional: V Schlusswort.

Informationen für die Moderation

- Das Modul kann bei einer Gruppe mit konsumpolitischem Vorwissen auch für sich stehen.
- Die Diskussion kann beliebig verkürzt oder verlängert werden.

9) Be Crazy - Get Real

Vorbereitung

- Schreibmaterial bereitlegen.
- Ggf. überlegen wo Platz für die KG-Arbeit ist.

I Einführung (ca. 5 min)

- Bezug zu vorhergegangenen Modulen schaffen. Erklären, dass es nun darum geht, sich eine nachhaltige Entwicklung zu erträumen und dabei gedanklich ganz frei zu sein. („be crazy“)
- Die Ergebnisse können nach Belieben festgehalten werden: in Stichworten, als Fließtext, skizziert oder gemalt. Dafür staten die TN sich mit Schreibmaterial aus. Ankündigen, dass sie sich nach dem gemeinsamen Einstieg in die Einzelarbeit einen ruhigen Platz suchen können.

Durchführung

II Einzelarbeit (ca. 10 min)

- Einstieg: „Stell dir vor es gibt keine Begrenzung der Möglichkeiten, nicht mal physikalische/technische Limits. Alles geht. Du hast alle Macht und allen Handlungsspielraum, du kannst unabhängig entscheiden und es kommt genau so, wie du es möchtest – was wünschst du dir für eine nachhaltige Welt? Was würdest du verändern? Wie soll Nachhaltigkeit gelebt werden?“
- TN suchen sich einen Platz (in der Nähe) und machen sich Notizen.
- Nach 8 min. fragen, ob mehr Zeit benötigt wird.

Dann KG bilden mit jeweils 3-5 Personen.

III Zusammentragen in KG (15-20 min)

- Ansagen, dass die TN nacheinander teilen können, wie ihre eigene nachhaltige Welt aussieht, dazu können sie ihre Notizen verwenden. Dann kann gemeinsam überlegt werden: Was davon ist schon (in Ansätzen) in deinem Leben? Was könntest du, was willst du etablieren? („get real“)
- Öfter Wechselhinweise geben, damit auch Personen, die später an der Reihe sind, Zeit zum Erzählen haben.

Nachbereitung & Auswertung

IV Auswertung in der GG (ca. 20 min)

- Wichtigste Punkte/Erkenntnisse teilen (einzelne Wortmeldungen, nicht alle) bis nichts Neues mehr dazu kommt.
- Übereinstimmungen und Einzelmeinungen anpinnen, Lösungsmöglichkeiten wirken lassen.
- Ggf. zusammen überlegen was noch fehlt, was es noch braucht (vielleicht auch an politischen Lösungen).
- Evtl. priorisieren, Diskussion anregen, was hat den größten Effekt? Was ist mir am wichtigsten? Wo/wie will ich mich einbringen?

Je nach Zeitrahmen, kann die Diskussion vertieft werden, oder nur ein kurzer Austausch stattfinden.

Optional kann der Gruppe noch ein Schlusswort mitgegeben werden. (Beispiel auf der folgenden Seite)

9) Be Crazy - Get Real: Optionales Schlusswort

Wenn in der Bildungsarbeit Menschen angesprochen und sensibilisiert werden, kann manchmal der Eindruck entstehen, eine „bessere Welt“ sei eine individuelle Aufgabe. Das Modul „Be Crazy – Get Real“ bezieht sich auf die eigenen Handlungsmöglichkeiten, deswegen kann es gut sein, abschließend noch die Einflussmöglichkeit persönlicher Konsumentscheidungen zu relativieren. Zum Beispiel so:

„Private Konsumentscheidungen zeigen Wirkung und haben einen Vorbildcharakter wenn sie undogmatisch thematisiert werden, aber politischer Aktivismus, Teilnahme an Demonstrationen und organisierte Rückmeldungen an Institutionen haben eine viel größere Reichweite, als mein persönliches Verhalten. Zum Beispiel liegt der Marktanteil von Biolebensmitteln schon seit Jahrzehnten ziemlich unverändert bei 5%, Einzelpersonen haben also für sich entschieden, Lebensmittel nachhaltiger zu konsumieren, aber es zeigt sich kaum Wachstum. 5 % reichen noch lange nicht für eine umfassende Veränderung.

Falls es dich also nicht mit Freude erfüllt vegan zu essen oder Second Hand einzukaufen oder CO₂ zu sparen oder mit dem Fahrrad zu fahren – dann lass es und engagiere dich lieber politisch. Das hat letztendlich eine größere Wirkung, weil die Einsicht Weniger nicht ausreicht. Es braucht strukturelle Veränderungen, die z.B. die Rahmenbedingungen der Wirtschaft nachhaltiger machen oder in Bildungskampagnen gehen. Politisches Engagement und private Entscheidungen können aber natürlich auch kombiniert werden. ;) “

Quelle

Vgl. Michael Kopatz: „Ist privater Konsumverzicht überhaupt sinnvoll? Ökoroutine statt Ökomoral: wie Verhältnisse das Verhalten beeinflussen.“
Zu finden z.B. auf dem Sinneswandelpodcast: <https://www.youtube.com/watch?v=Fls6DtxDvmQ> (ab Minute 33)

10) 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.
- 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 die Moderation

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

10) 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 oder mit Skizzen 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.

10) Nachhaltigkeit DIY

Übersicht Impulse

Meine dunkle Seite

- Was tue ich, obwohl mir bewusst ist, dass es nicht nachhaltig/klimafreundlich ist?
- Was interessiert mich nicht?
- Das habe ich letztes Jahr gekauft, es aber „nicht wirklich“ gebraucht...
- Ich reise gerne schnell und bequem – so oft habe ich dazu das Auto oder das Flugzeug genutzt...
- Warum könnten mit den Kleidern in meinem Kleiderschrank mindestens 10 Personen gleichzeitig eingekleidet werden?
- Warum entscheidet beim Kauf meist der niedrigste Preis und nicht nachhaltige Produktionsstandards?
- Ich kaufe lieber Neuware statt Second Hand, weil....
- Was macht es für mich schwierig...
 - ...weniger Fleisch zu essen?
 - ...auf Fleisch zu verzichten?
 - ...weniger Tierprodukte zu essen?
 - ...„bio“ zu kaufen?
 - ...im Winter regional zu essen?

Meine Sternstunde

- Das tue ich, weil mir bewusst ist, dass es nachhaltig ist, und es fällt mir leicht.
- Das ist mir wichtig – und ich würde mir wünschen dass es allen/mehr Menschen wichtig ist!
- Das tue ich, weil mir bewusst ist, dass es nachhaltig ist, obwohl es mir schwerfällt.
- Das würde ich gerne umsetzen, wünsche mir allerdings Unterstützung.

Praxistipps für den Alltag

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

Praxistipps Lebensmittel

- Herkunft der Lebensmittel
- Produktionsweise
- Einkaufsmöglichkeiten
- Geschäfte/Initiativen/Direktvermarkter
- Verpackung

10) 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.



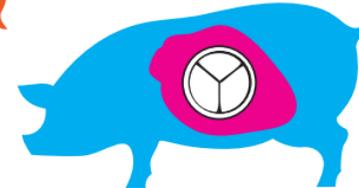
Aus dem Darm wird Heparin gewonnen und in der Medizin als Blutverdünner verwendet.



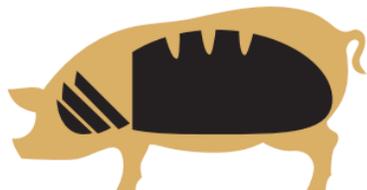
Gelatine findet man auch in Lakritze, Kaugummis, Gummibärchen, Eis oder Joghurts.



Hämoglobin aus Schweineblut steckt im Zigarettenfilter.



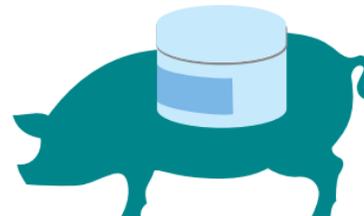
Herzklappen werden bei Menschen eingesetzt.



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.

10) 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

10) 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 (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

11) Our Generation - Gedicht zum Ausklang

	Our Generation – Gedicht zum Ausklang
	Abschluss der Einheit Fokus auf Möglichkeiten und Lösungsorientierung
	Vorbereitungszeit: 0 min Durchführung: 5 min Nachbereitungszeit: -/-
	flexibel
	Vorlesen
	Gedicht „Our Generation“

Kurzbeschreibung

- Gedicht zum Abschluss der (Seminar-)Einheit .
- TN bitten, die Augen zu schließen.
- Text erst von oben nach unten lesen – kurze Pause – Text erneut lesen, diesmal von unten nach oben.

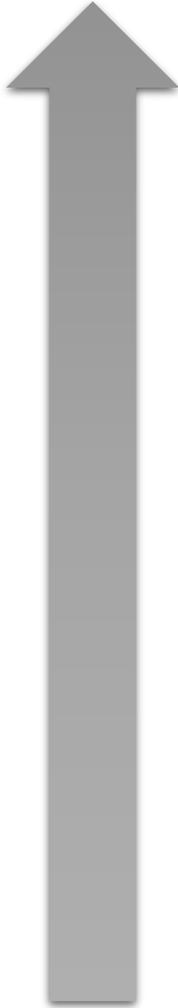
Informationen für die Moderation

Nur auswählen & vorlesen, wenn alle in der Gruppe ausreichend gut Englisch sprechen, um zumindest den Grundgedanken zu verstehen.

Vorschlag: Einleitende Worte im Kontext:

- Sicht auf die Dinge bestimmt unsere Realität.
- Die eigene Perspektive auf ein Thema ist wichtig und beeinflusst unsere Stimmung; aus unserer Stimmung kann Motivation erwachsen – und daraus resultieren neue Handlungsmöglichkeiten.

71) Our Generation - Gedicht



Our generation will be known for nothing.

Never will anybody say,
We were the peak of mankind.

That is wrong, the truth is
Our generation was a failure.

Thinking that
We actually succeeded
Is a waste. And we know
Living only for money and power
Is the way to go.

Being loving, respectful, and kind
Is a dumb thing to do.

Forgetting about that time,
Will not be easy, but we will try.
Changing our world for the better
Is something we never did.

Giving up
Was how we handled our problems.

Working hard
Was a joke.

We knew that
People thought we couldn't come back
That might be true,
Unless we turn things around

Author: Jordan Nichols

12) Spiele - Sustainable Friend

	Sustainable Friend
	Spielerische Anregung zu Diskussion und Austausch. (Kann in der ‚Freizeit‘ gespielt werden und sich ‚nebenbei‘ durch die Seminarwoche ziehen.)
	Vorbereitungszeit für AP: 10 min Durchführung: -/- Reflexion und Abschluss: -/-
	GG
	(Gruppen-)Diskussion Diskussions-Spiel, ähnlich dem ‚Mörder*innen-Spiel‘
	Spielanleitung & Anregung zu Begriffen Kärtchen mit Namen der TN Begriffskärtchen

Kurzbeschreibung

Vorbereitung durch AP: 10 min

- Kärtchen mit Namen der TN vorbereiten, so falten, dass nichts gelesen werden kann und in Gefäß/Glas/Briefumschlag packen.
- Begriffe entsprechend der Anzahl an TN auswählen und Kärtchen vorbereiten, so falten, dass nichts gelesen werden kann und diese in zweites Gefäß/Glas/Briefumschlag packen.

Ablauf:

- TN ziehen verdeckt je ein Begriffs- und ein Namenskärtchen.
- Jede*r TN versucht, die/den TN auf dem gezogenen Namenskärtchen in ein Gespräch zu verwickeln und ihr/ihm den Begriff des Begriffskärtchen zu entlocken.
- Ist das erreicht, versuchen beide gemeinsam, der nächsten Person den nächsten Begriff zu entlocken, vgl. Spielanleitung.

Informationen für AP

- AP erklärt Spielablauf
- Eine Beispielrunde durch das Team und/oder ambitionierte TN kann helfen, damit alle den Ablauf verstehen – anschließend läuft das Spiel ‚nebenbei‘.
- Die TN können in ihrer ‚Freizeit‘, in den Randzeiten des Seminars, als Abendprogramm oder zwischendurch das Spiel vorantreiben.
- So kann es sich durch die Seminarwoche ziehen, fördert Diskussion, Gruppendynamik und lässt die TN sich mit Begriffen aus dem Kontext K+E auseinandersetzen.

12) Spiele - Sustainable Friend Spielanleitung

Personen: Für Gruppen ab 8 Spieler*innen, optimal mehr als 10.

Prinzip: Jede*r Spieler*in zieht verdeckt ein Namens- und ein Begriffs-Kärtchen. Ziel ist es, die Person auf dem Namenskärtchen in ein Gespräch zu verwickeln, in welchem sie den Begriff des Begriffskärtchens ausspricht. Dann versuchen beide zusammen, den nächsten Begriff aus der nächsten Person zu locken. Am Ende diskutieren zwei große Gruppen.

Angelegt an die Idee des „Mörder*in“ Spiels.

Anregung: Gerne mit Begriffen aus dem Kontext K+E spielen, Vorschläge dazu finden sich eine Seite weiter.

Vorbereitung durch AP: 10 min

Kärtchen mit Namen der TN vorbereiten, so falten, dass nichts gelesen werden kann und in Gefäß/Glas/Briefumschlag packen.

So viele Begriffe wie TN auswählen und Kärtchen vorbereiten, so falten, dass nichts gelesen werden kann und diese in zweites Gefäß/Glas/Briefumschlag packen.

Ablauf:

Alle Spieler*innen ziehen verdeckt je ein Begriffs- und ein Namenskärtchen.

Das Spiel beginnt und alle können gleichzeitig spielen. „Angriffe“ können sofort gestartet werden – es empfiehlt sich jedoch, einen nicht so offensichtlichen Moment für den Beginn einer Diskussion auszuwählen. ;)

Person 1 hat den Namen von Person 2 auf dem Namens-Kärtchen gezogen. Sie versucht nun, diese in ein Gespräch zu verwickeln und ihr/ihm den Begriff des Begriffskärtchen zu entlocken.

Ist das geschafft, versuchen beide gemeinsam der Person, welche Person 2 auf ihrem Namens-Kärtchen gezogen hat, den Begriff zu entlocken, welche Person 2 auf ihrem Begriffs-Kärtchen gezogen hat.

Das Spiel läuft so lange, bis in der letzten Runde zwei große Gruppen miteinander diskutieren. Alle gewinnen! ;)

12) Spiele - Sustainable Friend

Anregung zu Begriffen

Abholzung	Ernährungsstile	Klima	Ressourcenverbrauch
Agenda 21	Ernährungsunsicherheit	Klimafreundlich	Saatgut
Agrarkonzern	Erneuerbare Energien	Klimaschutz	Saison/Saisonalität
Agrarkonzerne	Ernteaussfälle	Klimastreik	Scientists for Future
Agrarkraftstoffe	Extensiv	Klimawandel	SDG
Agrarökologie	Extinction Rebellion	Kohlenstoffdioxid	Second-Hand
Atomausstieg	Extreme Wetterereignisse	Kompost	Solidarische Landwirtschaft/SoLaWi
Begriffe aus dem Kontext K+E	Fair	Konventionelle/industrielle	Soz.-ökon.-ökol. Transformation
Beheizte Gewächshäuser	Fairteiler	Landgrabbing	Tierhaltung
Biodiversität	Fairtrade	Landwirtschaft	Tierwohl
Biodiversitätsverluste	Flächengebunden	Lebensmittelverschwendung	Treibhausgase
Biokiste	FoodCoop	Massentierhaltung	Trockenlegung
Biologisch	Foodsharing	Meeresspiegel	Überproduktion
Bodenbearbeitung	Friday's for Future	Mikroorganismen	Umweltschutz
Brandrodung	Fridays for Hubraum	Monokultur	Umweltverschmutzung
Campact	Futtermittel	NABU	Urban Gardening
Carsharing	Gentechnik	Nährstoffkreislauf	Vegan
Chemischer Dünger	Globale Wertschöpfungskette	Ökologische Fußabdruck	Vegetarisch
CO2-Bilanz	Grass-Root-Movement	Ökologischer Fußabdruck	Verantwortung
Degrowth	Graswurzelbewegung	Ökosystem	Verpackung
Direktvermarktung	Greenpeace	Ökosystemzerstörung	Versauerung der Ozeane
Discounter	Greenwashing	Omnivor	Verteilungsgerechtigkeit
Dürre	Greta Thunberg	Permakultur	Weltbevölkerung
Eis	Humus	Pestizide	Welternährung
Emission	Hunger	Recycling	Weltklimaabkommen
Energieverbrauch	Intensiv	Regional/Regionalität	Weltklimakonferenz
Enkelgerechtigkeit	Irgend eine saisonale Obst/Gemüsesorte	Regionale Wertschöpfungskette	WWF
Erderwärmung	Kleinbäuerin*Kleinbauer	Ressourcenschonung	

12) Spiele - Connect

	Connect
	Spielerische Anregung zu Diskussion und Austausch. (Kann in der ‚Freizeit‘ gespielt werden und sich ‚nebenbei‘ durch die Seminarwoche ziehen.)
	Vorbereitungszeit für AP: 10 min Durchführung: -/- Reflexion und Abschluss: -/-
	GG KG
	Connect-Spiel
	Spielanleitung Anregungen für Begriffe

Kurzbeschreibung

- Assoziatives Wortspiel mit Begriffen aus dem Kontext K+E.
- Ohne Vorbereitung durch AP, lediglich Erklärung und ggf. Beispielrunde.
- Ablauf: siehe Spielanleitung.

Informationen für AP

- AP erklärt Spielablauf.
- Eine Beispielrunde durch das Team und/oder ambitionierte TN kann helfen, damit alle den Ablauf verstanden haben – anschließend läuft das Spiel ‚nebenbei‘.
- Die TN können in ihrer ‚Freizeit‘, in den Randzeiten des Seminars, als Abendprogramm oder zwischendurch das Spiel vorantreiben.
- So kann es sich durch die Seminarwoche ziehen, fördert Diskussion, Gruppendynamik und lässt die TN sich mit Begriffen aus dem Kontext K+E auseinandersetzen.

12) Spiele - Connect Spielanleitung

Personen: Für Gruppen ab 3 Spieler*innen, optimal 6 – 12, auch mehr möglich.

Prinzip: Eine Person denkt sich ein Wort aus, der Rest der Gruppe versucht es zu erraten. Wird das Wort erraten, startet eine neue Runde und die/der nächste Spieler*in denkt sich das nächste Wort aus.

Anregung: Gerne mit Begriffen aus dem Kontext K+E spielen, Vorschläge dazu finden sich eine Seite weiter.

Ablauf:

Eine Person sucht sich ein Wort aus und sagt den ersten Buchstaben davon laut.

z.B. Charlie denkt an Kartoffel und sagt "K".

Die anderen Spieler*innen müssen das Wort erraten und zwar folgendermaßen: Eine Person beschreibt etwas das auch mit K beginnt.

z.B.: Jule denkt an Kugelschreiber und sagt: "Kann man damit schreiben?"

Wenn einer der anderen Spieler*innen zu wissen glaubt, was Jule meint, sagt diese*r "Connect".

Ahnt Charlie, welches Wort die anderen „connecten“ wollen, sagt sie/er schnell das Wort und der „Connect“ ist unterbrochen.

Die anderen Spieler*innen, welche „connecten“ wollen, zählen schnell von 5 herunter – noch kann Charly den „Connect“ unterbrechen.

Bei „Null“ müssen Jule und die „connectende“ Person gleichzeitig das Wort sagen, an das sie gedacht haben.

Ist es unterschiedlich (oder hat Charlie es schon vorher erraten), muss erneut ein/e Spieler*in ein Wort mit K beschreiben und versuchen, sich zu „connecten“ und so Charlies Wort zu erraten.

Sagen Jule und die connectende Person dasselbe Wort (aber noch nicht das Lösungswort), muss Charlie den zweiten Buchstaben preisgeben („Ka“).

Alle restlichen Spieler*innen versuchen nun, das Wort mit "Ka" zu beschreiben, sich zu „connecten“ und die Lösung zu erraten.

Irgendwann wird jemand eine Kartoffel beschreiben, sich „connecten“ und die Lösung (Kartoffel) wird gesagt.

Wird das von Charlie gesuchte Wort beschrieben, darf Charlie nicht versuchen, den „Connect“ zu unterbrechen.

Erraten die anderen Spieler*innen das Wort, beginnt die nächste Runde: Eine Person sucht sich ein Wort aus und sagt den ersten Buchstaben davon laut.

12) Spiele - Connect Anregung zu Begriffen

Abholzung	Ernährungsstile	Klima	Ressourcenverbrauch
Agenda 21	Ernährungsunsicherheit	Klimafreundlich	Saatgut
Agrarkonzern	Erneuerbare Energien	Klimaschutz	Saison/Saisonalität
Agrarkonzerne	Ernteaussfälle	Klimastreik	Scientists for Future
Agrarkraftstoffe	Extensiv	Klimawandel	SDG
Agrarökologie	Extinction Rebellion	Kohlenstoffdioxid	Second-Hand
Atomausstieg	Extreme Wetterereignisse	Kompost	Solidarische Landwirtschaft/SoLaWi
Begriffe aus dem Kontext K+E	Fair	Konventionelle/industrielle	Soz.-ökon.-ökol. Transformation
Beheizte Gewächshäuser	Fairteiler	Landgrabbing	Tierhaltung
Biodiversität	Fairtrade	Landwirtschaft	Tierwohl
Biodiversitätsverluste	Flächengebunden	Lebensmittelverschwendung	Treibhausgase
Biokiste	FoodCoop	Massentierhaltung	Trockenlegung
Biologisch	Foodsharing	Meeresspiegel	Überproduktion
Bodenbearbeitung	Friday's for Future	Mikroorganismen	Umweltschutz
Brandrodung	Fridays for Hubraum	Monokultur	Umweltverschmutzung
Campact	Futtermittel	NABU	Urban Gardening
Carsharing	Gentechnik	Nährstoffkreislauf	Vegan
Chemischer Dünger	Globale Wertschöpfungskette	ökologische Fußabdruck	Vegetarisch
CO2-Bilanz	Grass-Root-Movement	Ökologischer Fußabdruck	Verantwortung
Degrowth	Graswurzelbewegung	Ökosystem	Verpackung
Direktvermarktung	Greenpeace	Ökosystemzerstörung	Versauerung der Ozeane
Discounter	Greenwashing	Omnivor	Verteilungsgerechtigkeit
Dürre	Greta Thunberg	Permakultur	Weltbevölkerung
Eis	Humus	Pestizide	Welternährung
Emission	Hunger	Recycling	Weltklimaabkommen
Energieverbrauch	Intensiv	Regional/Regionalität	Weltklimakonferenz
Enkelgerechtigkeit	Irgend eine saisonale Obst/Gemüsesorte	Regionale Wertschöpfungskette	WWF
Erderwärmung	Kleinbäuerin*Kleinbauer	Ressourcenschonung	

13) Bunter Infotisch & Dokus

	Bunter Infotisch & Dokus
	Dokus aus dem Kontext Nachhaltigkeit als Abendprogramm Buchtipps und Infobroschüren zu ausgewählten Themen
	Vorbereitungszeit: 10 min. Durchführung: -/- Nachbereitungszeit: -/-
	-/-
	-/-
	Infomaterialien (Flyer, Broschüren etc.) Dokus Zusätzlich: Beamer und Laptop für die Dokus

Kurzbeschreibung
Dem Bildungskoffer wurde eine Auswahl an Informationsmaterial beigelegt:

- Dokumentationen: Als Abendprogramm vor/nach der Einheit zum Thema.
Taste the Waste
Bottled Life
- Infobroschüren: Für Menschen, die mehr wissen wollen.

Informationen für die Moderation

- Als „Bunter Tisch“ wird ein schön eingerichteter Tisch mit den ausgelegten Infomaterialien verstanden.
- Die Idee ist, dass TN sich in ihrer Freizeit mit den Materialien beschäftigen können.
- Bitte die TN dafür sensibilisieren, dass sie alle benutzten Materialien wieder zurücklegen.
- Eine Ausleihliste, in die sich die TN eintragen, kann diesen Prozess unterstützen. ;)
- **Bitte** am Ende des Seminars alle Infomaterialien wieder in den Koffer legen. Danke!

14) Schnippeln Braten Schmecken

	Schnippeln Braten Schmecken
	Praxiserfahrung für TN: Gemeinsam Kochen
	Vorbereitungszeit für AP: Absprache im Vorfeld mit dem Kochteam Durchführung: 2-4 h + Essen und Aufräumen Reflexion und Abschluss: -/-
	flexibel
	Gemeinsam Kochen mit Unterstützung des Kochteams
	Küche Motiviertes (Koch)Team

Kurzbeschreibung

- Gemeinsam Kocherfahrung sammeln, klimafreundliche Rezepte ausprobieren und in der Gruppe genießen.
- Zu Beginn der Seminarwoche Modul einleiten, Kochteam einbeziehen, Menü-Ideen sammeln und Einkauf der Zutaten organisieren.
- KG übernehmen Verantwortung für Teilaufgaben und einzelne Gerichte.
- Koordination und Unterstützung bei schwierigen Aufgaben durch das Kochteam.
- Gerichte vorstellen
- Gemeinsam essen
- Gemeinsam aufräumen

Informationen für AP

- Vorbereitung und Absprache mit Kochteam. Falls möglich, schon vor dem Seminar; spätestens zu Beginn der Seminarwoche.
- Nähere Infos in den Anregungen zu Absprachen und Ablauf auf den nächsten Seiten.
- Umsetzung des Moduls benötigt viel Zeit! Je nach ausgesuchten Rezepten, Fähigkeiten der TN und Ausstattung der Küche ca. 2-4 h.
- Gut kombinierbar mit „Buntem Abend“.

14) Schnippeln Braten Schmecken Anregungen zum Kochen mit Gruppen

Absprache mit dem Kochteam: Vor dem Seminar oder zu Beginn der Seminarwoche

- Möchte das Kochteam ein TN-Kochen betreuen?
 - Ein TN Kochen ist relativ viel Aufwand und sollte von Anfang an in die Koch- und Einkaufsplanung integriert werden.
- Wie wird das Kochteam eingebunden?
 - Hauptverantwortlich für die Organisation, Einkauf und Vorbereitung oder „lediglich“ als Hilfe für eigenständig kochende TN?
I.d.R. ist ein hauptverantwortliches Kochteam empfehlenswert.
- Rezept-Planung, Organisation des Einkaufs, Absprachen mit den TN, konkrete Vorbereitung der Küche: vgl. Vorschlag zum Ablauf auf den nächsten Seiten.
- Budgetfragen klären: TN-Kochen kann das Kochkassenbudget überschreiten – vor allem, wenn dies nicht bereits vor dem Seminar in die Kochplanung einbezogen werden kann. Ggf. „Mehr-Budget“ durch Seminarkasse ausgleichen.
- Wann kann das TN-Kochen stattfinden?
 - Es empfiehlt sich, das TN Kochen in der zweiten Hälfte der Seminarwoche, aber nicht für den letzten Tag, anzusetzen. Dies bietet genügend Zeit für alle Vorbereitungen und es bleibt die Möglichkeit, anfallende Reste (die es sicher geben wird) in den Speiseplan des nächsten Tages zu integrieren. Es bietet sich an, das TN-Kochen mit dem „bunten Abend“ zu verbinden.
- Welche Möglichkeiten bietet die Küchenausstattung?
- Wie und nach welchen Kriterien werden Rezepte konzipiert?
 - Bei den *Freunden** wird Wert auf nachhaltiges Essen gelegt:
 - Bio, Saisonal, Regional und „einfache“ Zutaten
 - Veganes Grundkonzept mit vegetarischen Alternativen
 - Prinzipien des Kochteams mit einbeziehen
 - Auf Allergien der TN achten! Ggf. einzelne TN erneut fragen, ob eine Unverträglichkeit vorliegt. Nicht alle Gerichte müssen frei von allen Allergenen sein – aber bitte darauf achten, dass für alle eine schöne Auswahl an Gerichten da ist.
- Auswahl der Rezepte: vgl. Vorschläge auf den nächsten Seiten.
 - Generell: Umsetzbarkeit durch TN, das Kochteam unterstützt und koordiniert die Abläufe (Herd-/Backofenbelegung, Arbeitsflächen u.Ä.).
 - Mengenkalkulation durch das Kochteam „überprüfen“ lassen.

14) Schnippeln Braten Schmecken Anregungen zum Kochen mit Gruppen

Anregungen zum Ablauf

Am ersten Seminartag:

- Vorstellung des Kochteams und der Prinzipien des „Kochens bei den *Freunden**“
- Gemeinsames Kochen ankündigen und Ablauf erklären:
 - Erstes Brainstorming: Gemeinsam Rezepte sammeln und einen Menüplan erstellen. „Lücken“ im Menüplan können später geschlossen werden.
 - Abfragen, wer Ideen hat und sich vorstellen kann, diese (mit Unterstützung) zu kochen.
 - Kleingruppen bilden, welche später die einzelnen Gerichte zubereiten.
 - Die TN der Kleingruppen sollen erst alleine versuchen, ihre Rezeptvorschläge an die Prinzipien des „Kochens bei den *Freunden**“ anzupassen. Zutatenliste und Mengen (falls bekannt) aufschreiben; auch was an Küchenausstattung und Zeit für die Zubereitung (in etwa) benötigt wird aufschreiben.
 - TN, welche sich noch nicht eingebracht haben, können sich bis zum nächsten Morgen Rezepte überlegen oder sich einer Kleingruppe anschließen.
 - Wer auf gar keinen Fall kochen möchte, kann andere Aufgaben übernehmen: Tische decken, Dekorieren, für Musik sorgen oder Abwaschen. ;)

Am zweiten Seminartag:

- Menüplan vervollständigen und alle TN einer Kleingruppe zuteilen.
- Kleingruppen versuchen zunächst alleine ihre Rezepte an die Prinzipien des „Kochens bei den *Freunden**“ anzupassen und schreiben eine Zutatenliste; später können vegane Alternativprodukte oder saisonales „Feintuning“ mit Unterstützung des Kochteams erfolgen.

Während der Seminarwoche: Das Kochteam:

- Kalkuliert die Mengen an Zutaten für die einzelnen Gerichte und macht die Einkäufe.
- Überlegt sich einen „Ablaufplan“:
 - Welches Gericht wird wann/wo/wie/in welchen Töpfen/Pfannen/Schüsseln vorbereitet?
 - Welche Utensilien werden benötigt? Wie können „Zeitkonflikte“ entschärft werden?
 - In welcher Reihenfolge werden die Gerichte zubereitet?
 - Alle kalten Speisen fertig machen. Nachspeisen fertig machen. Alles was geht bereits vorbereiten.
 - Wann kommt was auf den Herd/in den Ofen?
 - Wer kann welche Utensilien wann benutzen?
 - Worin kann das Essen angerichtet werden?

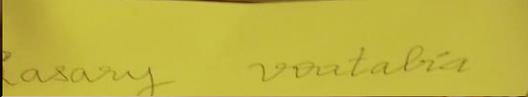
14) Schnippeln Braten Schmecken

Anregungen zum Kochen mit Gruppen

Am Kochtag:

- Frühzeitig starten und reichlich Zeit einplanen. Je nach Aufwand der Gerichte und Gruppengröße ca. 2 – 4 Stunden!
- Kleine Snacks während des Kochens sind hilfreich.
- Im Speisesaal für jede Kleingruppe die Zutaten (an einem einzelnen Tisch) bereitstellen.
- Messer/Schneidebretter und alle benötigten Küchenutensilien bereitlegen. Ggf. kann eine „Schnippelstation“ für alle hilfreich sein, da Messer, Sparschäler und Schneidebretter oftmals Mangelware sind.
- Wird ein Gegenstand von einer KG nicht mehr benötigt, wird dieser sofort abgewaschen und wieder für andere bereitgelegt.
- Die Kleingruppen übernehmen Verantwortung für ihre Teilaufgaben: Hände waschen, Gemüse waschen, Schnippeln usw.
- Wer Hilfe braucht, wird unterstützt. Koordination und Unterstützung bei schwierigen Aufgaben durch das Kochteam.
- Ist eine Kleingruppe mit ihren Vorbereitungen fertig, kommen max. 2 – 3 TN pro Kleingruppe in die Küche zum Braten/Backen/Dünsten/Garen/Dämpfen – sonst kann es sehr schnell sehr hektisch, laut und bei vielen heißen Pfannen/Töpfen auch gefährlich werden.
- Sind die Kleingruppen mit den Vorbereitungen fertig, wird der Speisesaal aufgeräumt, soweit möglich alle Küchenutensilien gespült, die Esstische gedeckt & dekoriert und ein Buffet aufgebaut.
- In der Küche werden derzeit die Gerichte zubereitet. Dies kann (bzw. wird) viel Koordinationsarbeit für das Kochteam. Bevor eine Kleingruppe in der Küche startet, ist eine Absprache über den Ablauf, die einzelnen Schritte und das Bereitlegen der Utensilien empfehlenswert.
- Sobald das letzte Gericht vom Herd/aus dem Ofen kommt, sollten alle TN im Speisesaal sein, damit das Essen zügig begonnen werden kann.
- Nun stellen die Kleingruppen ihre Gerichte kurz vor.
- Mit einem Tischspruch wird das Buffet eröffnet.
- Viel Spaß und Guten Appetit!
- Nach dem Essen: Spülparty mit Musik.
 - Alle TN räumen gemeinsam auf, machen den Abwasch, putzen die Küche und verstauen die Lebensmittel-Reste im Kühlschrank. Danach kann gemeinsam in den „Bunten Abend“ gestartet werden.

14) Schnippeln Braten Schmecken Impression eines GN-Kochens: 13 Gerichte von 4 Kontinenten



Quellen

Modul	Quelle
2) Quiz der Kuriositäten	AgrarKoordination Arbeitsheft „Verschwenderisches Essen“, 2018 Fleischatlas 2021, Heinrich Böll Stiftung; Bartz/Stockmar, CC BY 4.0 Iss was?! Tiere, Fleisch und ich, Heinrich-Böll-Stiftung. 9. aktualisierte Auflage, 2019
6) Zu gut für die Tonne	https://www.gdi.ch/de/publikationen/trend-updates/food-loss-wohin-unser-essen-verschwindet https://www.eea.europa.eu/de/signale/signale-2012/nahaufnahme/lebensmittelverschwendung http://www.fao.org/sustainable-development-goals/indicators/1231/en/
7) Die Ressourcen unserer Erde	https://www.abenteuer-regenwald.de/spiel-spass/handy-quiz klassewasser.de: VIRTUELLES WASSER - Wasser versteckt in unserem Einkaufskorb Agrarkoordination: Verantwortungsvoller Konsum: Wir können auch anders! https://www.wu.ac.at/fileadmin/wu/d/i/nachhaltigkeit/06_Third_Mission/WAYS_2_SUSTAIN/Themenhefte/Virtueller_Wasserverbrauch.pdf https://www.umweltbildung.enu.at/images/doku/Test-Fussabdruck-arbeitsblatt-ubi.pdf https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/ressourcen_und_technik/ressourcen_schuetzen_respektvoll_nutzen.pdf https://wupperinst.org/uploads/tx_wupperinst/MIPS_fuer_Kids_Brosch.pdf https://www.bpb.de/veranstaltungen/netzwerke/teamglobal/67566/warm-up-virtuelles-wasser
8) Reise eines Kleidungsstücks	http://www.umweltinstitut.org/fragen-und-antworten/bekleidung/anbau-von-baumwolle.html https://www.praxis-umweltbildung.de/dwnl/kleidung/info_jeans.pdf https://saubere-kleidung.de https://fairwertung.de/index.html https://www.drk.de/spenden/spenderservice/spendentransparenz-spenderservice/kleidersammlung/
9) Be crazy – Get real	Schlusswort inspiriert von: Michael Kopatz (2020): Ökoroutine statt Ökomoral - wie Verhältnisse das Verhalten beeinflussen. Ist privater Konsumverzicht überhaupt sinnvoll?, https://www.youtube.com/watch?v=Fls6DtxDvmQ
10) Nachhaltigkeit DIY	Iss was?! Tiere, Flesch und ich, Heinrich-Böll-Stiftung. 9. aktualisierte Auflage, 2019

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[at]freunde-waldorf.de

www.freunde-waldorf.de

www.zukunft-im-koffer.info

Verfasser*innen:

Daniel Hüttel, Denise Ladebeck, Eva Schettler & Rebecca Link de Farach

Stand der Bearbeitung: Dezember 2020

**Freunde der
Erziehungskunst
Rudolf Steiners**

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des



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.

**Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung**