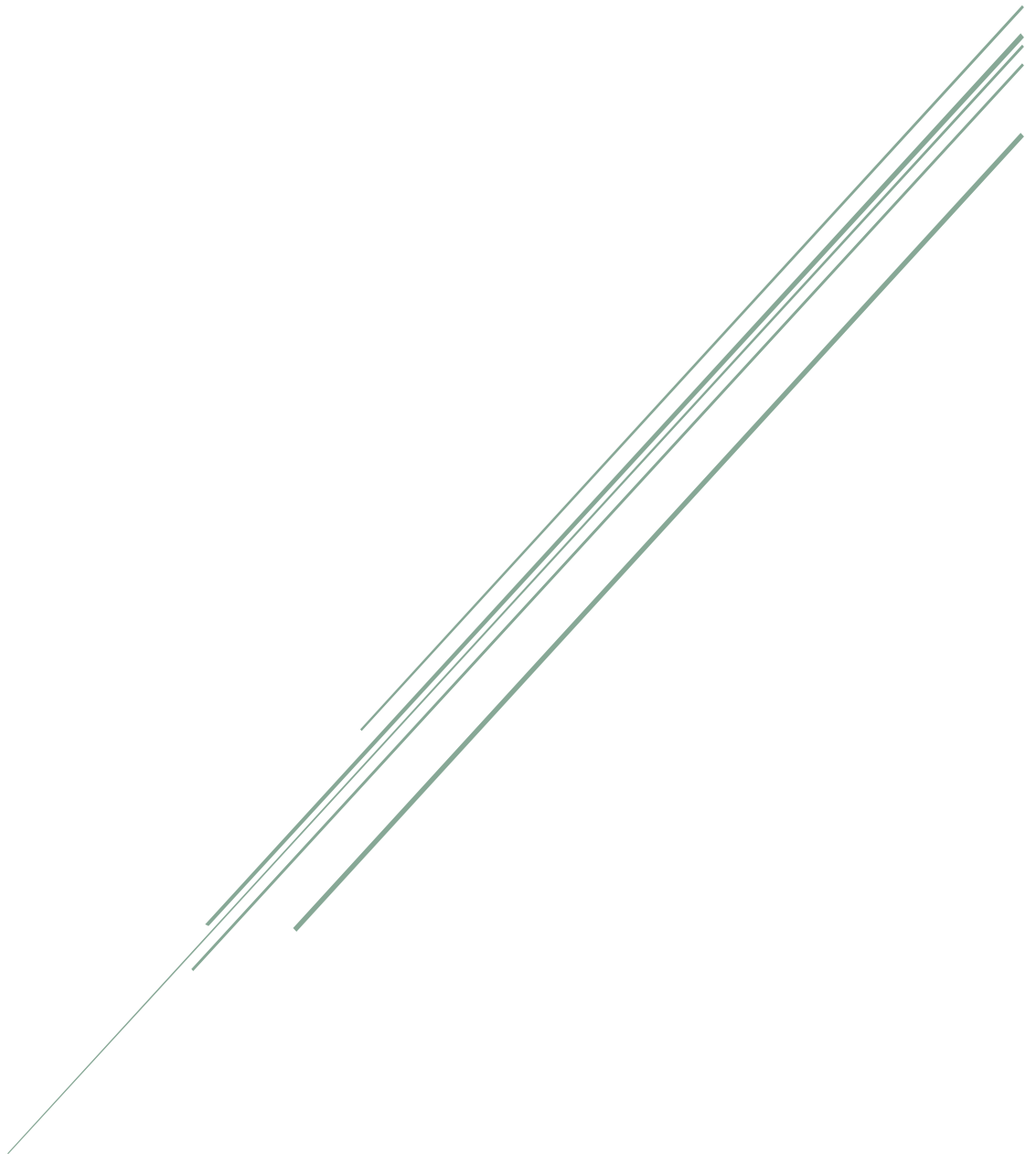


NACHHALTIGE KINDER- UND JUGENDARBEIT

Orientierungshilfen, Informationen und Ideen



Inhalt

Vorwort	2
Nachhaltiger in der Lagerküche – worauf können wir achten?	3
Saisonales Einkaufen	4
Nachhaltiger Lebensmitteleinkauf - Siegelübersicht.....	5
Tierschutzsiegel	5
Biosiegel	6
Regionale Siegel.....	9
Siegel für faire Kleidung.....	10
Siegel für Papier.....	12
Siegel für Wasch- und Reinigungsmittel.....	12
Faire Siegel	13
Verpackungen.....	14
Nachhaltige Rezepte.....	15
Nachhaltige Snacks und Nachtische:.....	19
Programmideen.....	20
Ideen für kreative Workshops	21
Badekugeln	21
DIY-Bodyscrub – Körperpeeling ohne Mikroplastik selber machen.....	22
Pinnwand aus alten Korken	23
Regenmacher selber machen	24
Nachhaltige Materialien.....	25
Wie kann ich das Thema Nachhaltigkeit in meine Gruppierung einbringen? Was gibt es für Möglichkeiten, wenn ich auf Widerstand stoße?	26
Finanzierungsmöglichkeiten.....	28
Nützliche Links/ Weiterführende Informationen	29

Vorwort

„Es ist nicht wichtig, wie groß der erste Schritt ist, sondern in welche Richtung er geht“ (unbekannt). Unter diesem Motto möchten wir uns dem Thema Nachhaltigkeit in der Kinder- und Jugendarbeit widmen. Das Thema „Nachhaltigkeit“ ist sehr komplex und häufig muss zwischen verschiedenen Alternativen abgewogen werden. Für alle, die auch manchmal im Dschungel zwischen „saisonal“, „regional“, „bio“ und „unverpackt“ untergehen, haben wir eine Arbeitshilfe erstellt. Auch wir maßen uns dabei nicht an, dass unsere Arbeitshilfe vollständig ist und auch die Art der Tipps ist häufig niederschwellig. Doch darum geht es. Denn auch im kleineren Rahmen kann viel getan werden, um unsere Arbeit und unseren Alltag nachhaltiger zu machen. Gerade ein Ferienlager ist eine Veranstaltung, die, wenn sie nachhaltig gestaltet wird, einen Beitrag leisten kann und mit der wir den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen vorleben können, wie wichtig es ist, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Um euch dabei zu helfen, einen besseren Durchblick im Thema Nachhaltigkeit zu erlangen, findet ihr in der folgenden Arbeitshilfe nachhaltige Siegel, auf die ihr beim Einkaufen achten könnt, sowie nachhaltige Programmideen oder Ideen, wie Verpackungsmüll bestmöglich reduziert werden kann. Außerdem haben wir ein paar nachhaltige Rezepte und Ideen für nachhaltige Materialien für euch zusammengestellt. Da Nachhaltigkeit, vor allem im Bereich des nachhaltigen Lebensmitteleinkaufs, aktuell auch mit erhöhten Kosten verbunden ist, findet ihr unter dem Reiter „Finanzierungsmöglichkeiten“ Zuschüsse und Ideen, die euch bei der Finanzierung unterstützen sollen.

Wir hoffen euch mit dieser Arbeitsmappe etwas Arbeit abnehmen zu können und euch so die Umsetzung einer nachhaltigen Kinder- und Jugendarbeit zu erleichtern. Da wir davon überzeugt sind, dass eine nachhaltige Kinder- und Jugendarbeit von der Vielfalt und Kreativität aller Beteiligten lebt, freuen wir uns natürlich sehr, wenn ihr eure eigenen Ideen mit uns teilt. Vielleicht habt ihr auf eurem Ferienlager schon sehr nachhaltige Vorgehensweisen, die ihr mit uns und den anderen Jugendgruppen teilen möchtet. Wir für unseren Teil versuchen, diese Arbeitsmappe vor allem auch in Bezug auf die Links und Finanzierungsmöglichkeiten immer aktuell zu halten.

Und nun folgen wir Goethes Worten: „Was immer du tun kannst oder träumst zu können, **fang damit an**(...)“!!

Nachhaltiger in der Lagerküche – worauf können wir achten?

Vor dem Einkauf?

- Sich über Nachhaltigkeit informieren und das bisherige Verhalten und die eingekauften Dinge reflektieren
- Die Mengen richtig kalkulieren
- Einkauf gut planen
 - Bestellen (Obst und Gemüse z.B. vom Markt oder Hofladen)
 - Wo bekomme ich große Mengen her (z.B. Metro)

Was einkaufen?

- Auf Fleisch verzichten
- Regional und/oder Saisonal einkaufen
- Milchalternativen Nutzen
- Bio einkaufen

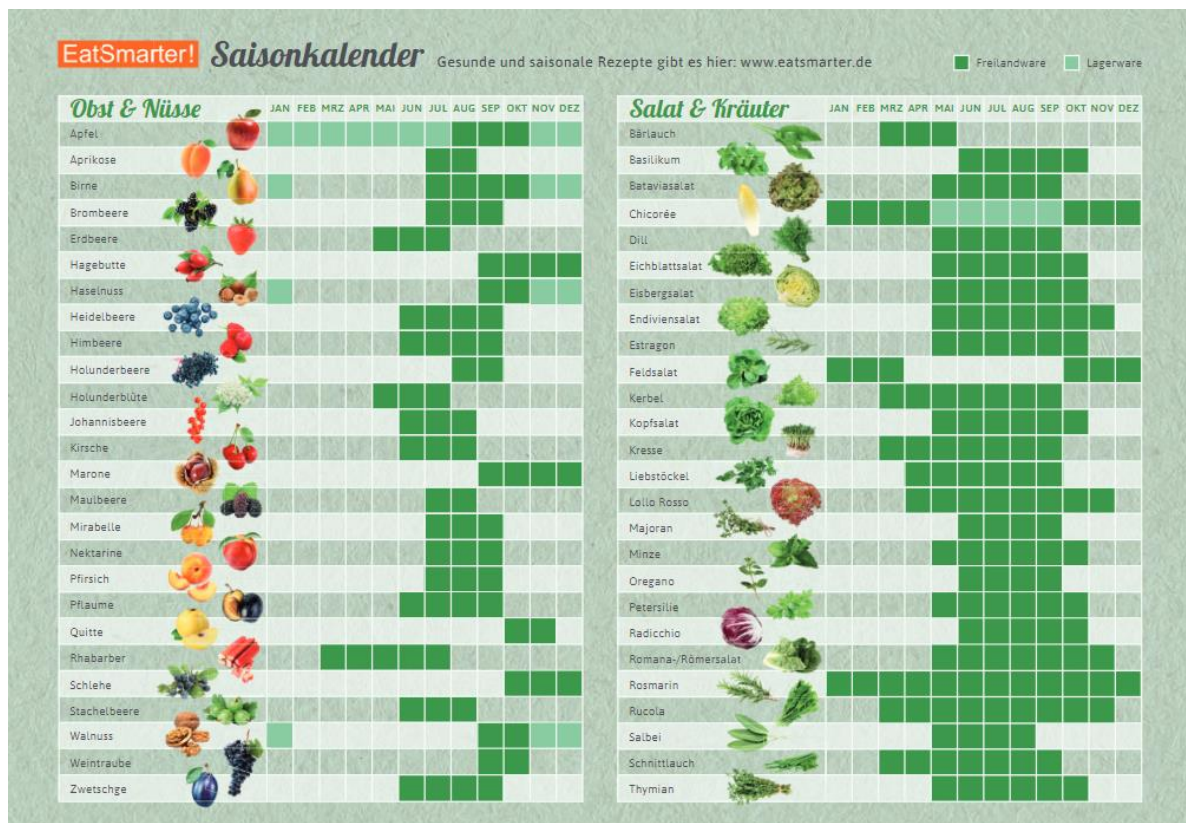
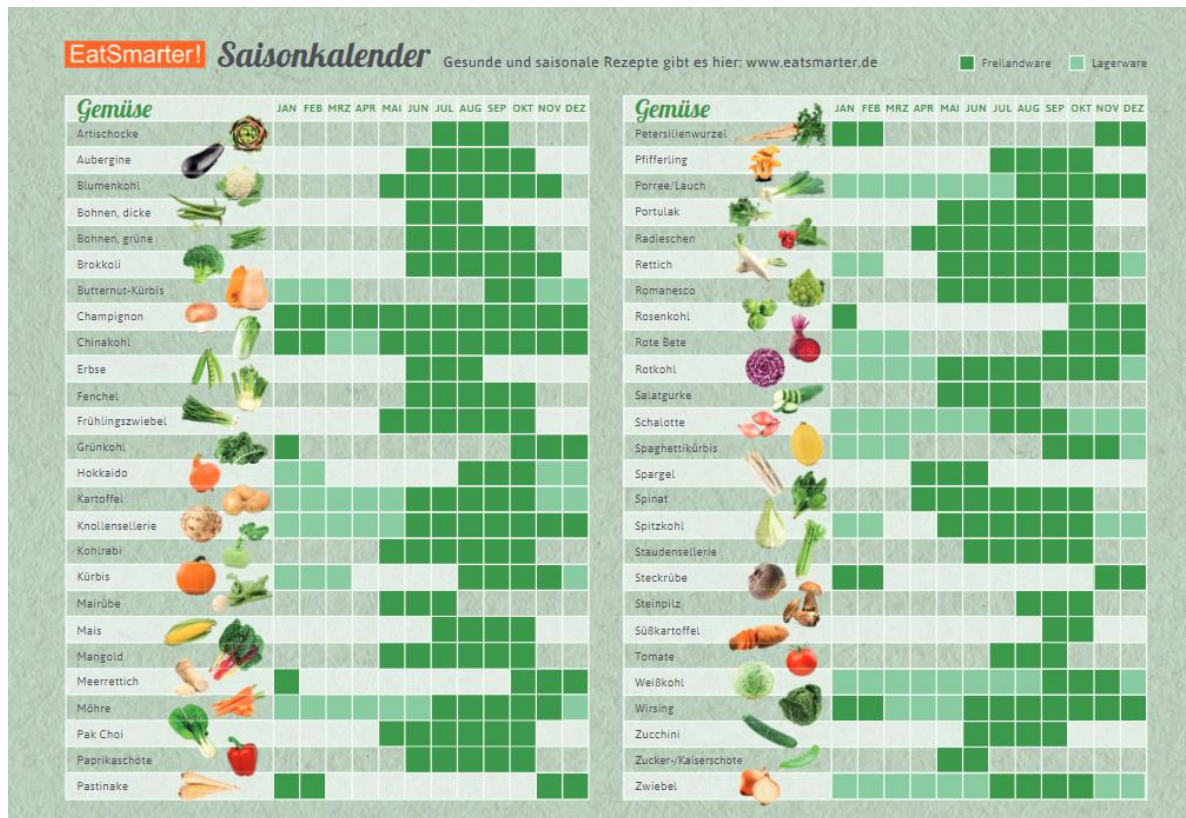
Wie einkaufen?

- Obst und Gemüse unverpackt kaufen
 - In wiederverwendbaren Netzen
 - auf dem Markt
 - In Unverpackt-Läden
- Plastikfrei/-arm einkaufen
- In Großverpackungen einkaufen
- Getränke nicht aus PET-Flaschen
 - Filteranlage kaufen für Zeltlager
 - Eisteegranulat statt Flaschen
 - Zitronen ins Wasser für den Geschmack

Vor Ort

- Wiederverwerten
 - Resteessen
 - Tüten vom Obst als Mülltüten nutzen
- Essen selbst machen statt kaufen (Bsp.: Humus)
- Die Mengen richtig kalkulieren
 - Den Kindern von den Leiter*innen schöpfen lassen und lieber viele kleine Portionen

Saisonales Einkaufen



Saisonkalender als App:

<https://apps.apple.com/de/app/saisonkalender/id507424639>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.appmagine.saisonkalender>

Nachhaltiger Lebensmitteleinkauf - Siegelübersicht

Tierschutzsiegel

Tierschutzbund "Für mehr Tierschutz"



© Deutscher Tierschutzbund e.V.

Das Label wurde 2013 vom Deutschen Tierschutzbund eingeführt. Es kennzeichnet verschiedene Produkte tierischen Ursprungs: Fleisch verschiedener Tierarten, aber auch Eier und Milch. Der Tierschutzbund möchte mit seinem Tierschutzlabel nicht nur eine tierwohlorientierte Kaufentscheidung ermöglichen, sondern auch Entwicklungen zum Tierwohl anstoßen. Deshalb ist das Label zweistufig angelegt: Seine Premiumstufe signalisiert Tierwohlstandards, die ungefähr der der Bio-Erzeugung entsprechen, in Teilen aber darüber hinausgehen. Die Basisstufe soll Erzeugern*innen den ersten Schritt hin zu mehr Tierschutz erleichtern.

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/1>

Neuland-Siegel

Das Neuland-Markenzeichen steht seit 1988 für eine besonders tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung. Am Programm teilnehmen können nur kleinere und mittlere Betriebe, denn es gibt Tierbestandsobergrenzen. Die Betriebe müssen außerdem strenge Kriterien, etwa zur Haltung, Fütterung und zum Transport der Nutztiere erfüllen. Wie bei Bio-Fleisch ist der Einsatz der Gentechnik beziehungsweise Antibiotika tabu. Neuland-Fleisch ist aber kein Bio-Fleisch.



<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/2>

Vier Pfoten "Tierschutz-kontrolliert"

Die Tierschutzorganisation Vier Pfoten hat ihr zweistufiges Gütesiegel „Tierschutz-kontrolliert“ 2012 ins Leben gerufen, um die Lebensbedingungen von landwirtschaftlichen Nutztieren nachhaltig zu verbessern. Mit der Zertifizierung für das Label verpflichten sich die teilnehmenden Betriebe, Standards zum Schutz der Tiere einzuhalten, die weit über den gesetzlichen Vorgaben für die konventionelle Tierhaltung liegen. Der Verbraucher soll auf diese Weise für einen bewussteren Konsum informiert und sensibilisiert werden.



© Vier Pfoten

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/3>

Initiative Tierwohl des Handels



Die Initiative Tierwohl ist 2015 als Förderprogramm für Tierwohl in der Geflügel- oder Schweinefleischerzeugung an den Start gegangen. Die Rindfleischerzeugung ist nicht erfasst. Teilnehmende Unternehmen des Handels, der Verarbeitung und der Gastronomie zahlen bestimmte Beiträge an die Initiative, die diese an Fleischerzeuger*innen weiterleitet, die sich Gegenzug verpflichten definierte Tierwohlkriterien einzuhalten. Diese Anforderungen gehen über den gesetzlichen Standard hinaus, beziehen sich jedoch allein auf die Mast. Spezifische Kriterien für den Transport und die Schlachtung der Nutztiere gibt es nicht. Das Label steht oft in Verbindung mit der Haltungsform-Kennzeichnung des Handels auf dem Etikett.

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/4>

Biosiegel

Der EU



© www.bio-siegel.de

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/5>

Noch strenger



<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/6>

Bioland ist der führende Verband für ökologischen Landbau in Deutschland. Über 7.300 Landwirte, Gärtner, Imker und Winzer wirtschaften nach den Bioland-Richtlinien. Hinzu kommen mehr als 1.000 Partner aus Herstellung und Handel wie Bäckereien, Molkereien, Metzgereien und Gastronomie.

Den Rahmen für die Wirtschaftsweise im Einklang mit der Natur bilden die sieben Bioland-Prinzipien für die Landwirtschaft der Zukunft. Dazu gehören die Förderung der Artenvielfalt und aktiver Klima- und Umweltschutz genauso wie soziale Aspekte, z.B. die Schaffung von Arbeitsplätzen, faire Handelspartnerschaften oder der Erhalt von lebendiger Kultur auf dem Land.



<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/> 7

Demeter-Mitglieder arbeiten nach strengen Richtlinien der biologisch-dynamischen Landwirtschaft, die auf den Grundsätzen des Anthroposophen Rudolf Steiner basieren. So ist zum Beispiel die Tierhaltung zur Erzeugung biologischen Düngers im Sinne einer geschlossenen ökologischen Kreislaufwirtschaft obligatorisch.

Demeter hat außerdem als erster Bio-Verband eine Richtlinie für Pflanzenzüchtung erlassen und gründete gemeinsam mit Bioland die Ökologische Tierzucht gGmbH. Über 1.500 Landwirte in Deutschland sind Demeter angeschlossen, hinzu kommen 330 Demeter-Hersteller, -Verarbeiter und -Handelspartner sowie mehr als 500 Demeter-Partner-Läden.



<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/> 8

Naturland e.V. gehört mit weltweit 54.000 Erzeugern in 52 Ländern zu den größten ökologischen Anbauverbänden. Im Zentrum aller Naturland Richtlinien stehen ein ganzheitlicher Ansatz, nachhaltiges Wirtschaften, praktizierter Natur- und Klimaschutz, Sicherung und Erhalt von Boden, Luft und Wasser sowie der Schutz des Verbrauchers. Dabei werden auch Bereiche abgedeckt, die in der EG-Öko-Verordnung nicht geregelt sind, wie z.B. die ökologische Waldnutzung, Textil- und Kosmetika-Herstellung oder soziale Aspekte.

Mit der Zusatzzertifizierung Naturland Fair vereint der Verband die strengen Naturland Öko-Sozial-Richtlinien mit eigenen Standards für Fairen Handel.

Weitere:



Quelle: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum>

Regionale Siegel



© MLR Baden-Württemberg

Qualitätszeichen Baden-Württemberg

Das Siegel wird vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz (MLR) des Landes vergeben und hat das Ziel, Verbraucherinnen und Verbrauchern die Möglichkeit zu geben, qualitativ hochwertige und umweltschonend erzeugte Lebensmittel mit gesicherter Herkunft zu erwerben. Es existiert ein dreistufiges Kontrollsystem, und bei Verstößen gegen die Vergabekriterien gibt es entsprechende Sanktionen. Label-online bewertet das Regionalsiegel mit „Besonders empfehlenswert“.

➔ www.gemeinschaftsmarketing-bw.de

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/9>



© MLR Baden-Württemberg

Bio-Zeichen Baden-Württemberg

Auch das Bio-Zeichen Baden-Württemberg wird durch das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz vergeben. Lizenznehmer müssen grundsätzlich in Baden-Württemberg nach Öko-Richtlinien produzieren oder die Ausgangsstoffe in Öko-Qualität von dort beziehen. Für einzelne Bereiche gelten strengere Kriterien als beim EU-Bio-Siegel, beispielsweise was die Transportzeit von Tieren oder die Verwendung von Futtermitteln aus eigener Erzeugung angeht. Auch dieses Siegel bewertet Label-online mit „Besonders empfehlenswert“.

➔ www.gemeinschaftsmarketing-bw.de

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/10>

Siegel für faire Kleidung

IVN BEST



Das Siegel IVN Best vom **Internationalen Verband der Naturtextilwirtschaft** garantiert die Einhaltung der ILO-Kernarbeitsnormen (s. Kasten unten) in der Weiterverarbeitung der Baumwolle (Entkörnung, Spinnen, Weben, Färben, Konfektion). Es werden Mindestlöhne gezahlt. Die Naturfasern sind zu 100 % ökologisch zertifiziert.

<https://www.verbraucherzentrale.de>

GOTS



Die ILO-Kernarbeitsnormen in der Weiterverarbeitung der Baumwolle gelten auch bei der Kennzeichnung **GOTS (Global Organic Textile Standard)**. Die Naturfasern sind zu mindestens 70 % Naturfasern aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft oder Tierhaltung. Bei dem Labelzusatz "organic" gilt dies für 95 % der eingesetzten Fasern. Die sozialen und ökologischen Standards sind bei IVN BEST höher als bei GOTS.

<https://www.verbraucherzentrale.de> 1

Fairtrade Cotton



Das **Fairtrade**-Siegel für Baumwolle steht für Rohbaumwolle, die fair angebaut und gehandelt wurde. Der Fairtrade-Mindestpreis hilft den Bauern die Kosten einer nachhaltigen Produktion zu decken. Die Produzenten erhalten eine Fairtrade-Prämie für Gemeinschaftsprojekte. Die Fairtrade-Standards sind deutlich höher als die Einhaltung der ILO-Kernarbeitsnormen, die auch hier für die weiteren Verarbeitungsstufen gelten. Fairtrade fördert den Biobaumwollanbau. Der Fairtrade-Textilstandard deckt die gesamte textile Wertschöpfungskette ab.

<https://www.verbraucherzentrale.de> 2

Fair Wear Foundation



Die **Fair Wear Foundation** entwickelt mit Unternehmen eine Verbesserung der sozialen Bedingungen in allen Konfektionsbetrieben der textilen Kette in den Produktionsländern. Mehr als 80 Unternehmen mit 120 Marken sind mittlerweile dabei. Wer es ganz genau wissen will, liest im Brands Performance Check die jährlichen Prüfberichte auf www.fairwear.org. Das Logo der Fair Wear Foundation ist an Kleidungsstücken von Unternehmen zu finden, die nach einem Jahr Mitgliedschaft in die beste Kategorie eingestuft werden.

<https://www.verbraucherzentrale.de> 3

Cotton made in Africa



Im Rahmen von **Cotton made in Africa** werden Kleinbauern dabei unterstützt ihre Lebensbedingungen und die ihrer Kinder zu verbessern. Cotton made in Africa wird so beispielsweise unter Ausschluss von Kinderarbeit, gefährlichen Pestiziden oder genveränderter Baumwolle angebaut. Die Kleinbauern werden gerecht und rechtzeitig bezahlt. Durch Schulungen können sie ihre Erträge steigern und ihr Einkommen erhöhen.

<https://www.verbraucherzentrale.de> 4

Der Grüne Knopf



Beim "Grünen Knopf" handelt es sich um ein staatliches Textilsiegel, das 26 soziale und ökologische Produktkriterien und 20 Unternehmenskriterien umfasst. Neben einer Unternehmensprüfung werden zunächst nur die beiden Produktionsschritte Nähen und Zuschneiden sowie Färben und Bleichen berücksichtigt. Es bleibt abzuwarten, ob die Anforderungen und Kontrollen ausreichen, um Menschenrechtsverletzungen und ökologische Belastungen auszuschließen. Der Grüne Knopf kann als "Übersiegel" auch in Kombination mit bestimmten bereits bestehenden Siegeln auftreten. Bisher fehlen in den Kriterien noch Maßnahmen, die bei Nicht-Einhaltung der Anforderungen ergriffen werden.

<https://www.verbraucherzentrale.de> 5

Siegel für Papier



Blauer Engel - Papier

<https://www.siegelklarheit.de 1>



Austrian Ecolabel (ÖUZ)

<https://www.siegelklarheit.de 2>



EU Ecolabel - Papier

<https://www.siegelklarheit.de 3>

Siegel für Wasch- und Reinigungsmittel



Blauer Engel - Wasch- & Reinigungsmittel

<https://www.siegelklarheit.de 5>



ECOCERT

<https://www.siegelklarheit.de 4>



Nature Care Products Standard (NCP)

<https://www.siegelklarheit.de 6>



Nordic Ecolabel - Wasch- & Reinigungsmittel

<https://www.siegelklarheit.de 7>

Faire Siegel



Das „fair plus“- Zeichen wird auf GEPA-Verpackungen das Fair Trade Label ablösen (Zeichen © GEPA)



Verpackungen

Beim Einkaufen gilt es nicht nur auf den Inhalt (siehe Siegel-Übersicht), sondern auch auf die Verpackung zu achten. Wenn ihr auf ressourcenschonende Verpackungen achtet, könnt ihr viel Müll vermeiden und somit euren Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten.

Bei Verpackungen (z.B. von Lebensmitteln) solltet ihr es auf Folgendes achten:

So wenig Verpackung wie möglich. Das bedeutet:

- So viele Produkte wie möglich unverpackt kaufen. Dabei helfen euch:
 - Mehrweg- Gemüsenetze
 - Transportkisten, die ihr bereits mitbringt zum Einkaufen
- Mehrweg statt Einweg:
 - Milchprodukte oder andere Getränke im Glas statt im Tetrapack oder in Einwegplastik kaufen
- Recycling-Verpackungen bevorzugen (auch hier könnt ihr auf Siegel achten)
- Wenn ihr große Mengen benötigt als lieber wenige Große Packungen als viele Kleine. Das spart meist nicht nur Verpackung, sondern auch Geld

Viel Verpackung und Müll lassen sich auch vermeiden durch die Nutzung von:

- Bienenwachstüchern statt Frischhaltefolie
- Dauerbackfolie statt Einweg-Backpapier
- Feste statt flüssiger Seife (spart die Plastikverpackung)
- Vesperboxen statt Vespertüten (falls ihr welche anschaffen solltet: am besten Glaslunchboxen oder Metallboxen statt Plastik)
- Kaffee in Pulverform oder befüllbare Kapseln nutzen
- Spülbürste aus Holz und Wechselkopf
- Statt Bio-Müllbeutel besser Zeitungen oder alte Papiertüten nutzen → Anleitung zum selbst basteln: <https://greenberries.de/muelltuete-falten-aus-alten-zeitungen-und-ohne-kleben/>
- wieder aufladbare Batterien, Akkus statt Batterien
- Nachfüllstation benutzen für Seife, Wasch, Spül oder Putzmittel
- Taschentücher und Klopapier aus Recyclingpapier (blauer Engel)
- Reparieren statt neu kaufen
- Teilen und Ausleihen
- Digitale Dokumente statt Papier

Nachhaltige Rezepte

Kriterien	Grünkernvari	Gemüselasagne	Linsen + Spätzle	Bauernpfanne	Vegane Burger	Reispfanne
Kosten für 50 P	150 €	110 €	70-90 €	gering	62 €	87 €
Zeitaufwand	ca. 3 h	ca. 2,5 h	ca. 2,5 h	2 h	ca. 3,5 h	ca. 2h
Regionalität	ja	ja	Ja	ja	ja	ja
Saisonalität	ja	ja	ja	ja	ja	Ja +Sojasauce
CO2 Bilanz	Milchprodukte	38,2 kg	7,7 – 16,7 kg	23-27 kg	33 kg	34,3 kg
Verpackungen	2 Zutaten verpackt	2 Verpackungen	1 Verpackung	1 Verpackung	2 Verpackungen	2 Verpackungen
Kulinarische Vielfalt	ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Materialaufwand	Durchschnittlich	wenig	Wenig + Spätzle- presse	Wenig	Durchschnittlich	Wenig
vollwertig	ja	Nahhaft und fettig	Ja, proteintreich	ja	ja	ja

Grünkern-Variation gepaart mit Kartoffelwedges, dazu feiner Dip und Salat

Zutatenliste für 50 Personen:

Für die Kartoffeln:

25 kg Kartoffeln

Öl

Frische Kräuter

Vegetarische Grünkernbuletten:

3,25 kg Grünkernschroot

6 Liter Gemüsebrühe

25 Zwiebeln

Petersilie

25 Bio-Eier

625 g Gouda

625 g Paniermehl

Öl

Dip:

5kg Joghurt

Salatgurke

Knoblauch

Gewürze

Salat:

Salatköpfe, Essig, Öl, Gewürze



Linsen und Spätzle

Zutatenliste für 50 Personen:

5 kg Mehl

50 Eier

10 TL Salz

2750 ml Wasser

3 kg braune Linsen

20 Zwiebeln 10 Karotten

300 g Tomatenmark

Etwas Mehl zum andicken

Balsamicoessig

Gewürze



Gemüselasagne

Zutatenliste für 50 Personen:

Lasagneplatten 6 Packungen

Für die Gemüsesauce:

20 Zwiebeln

Knoblauch nach belieben

Karotten 1,5 kg

Zucchini 12

Paprika 12

Passierte Tomaten 5 kg

Olivenöl zum Gemüse anbraten

Für die Béchamelsauce

Milch (alternativ Pflanzendrink) 5-6 Liter

Butter oder Margarine 500g

Mehl 500g

Käse oder Käsealternative 1,5 kg

Parmesan (oder Alternative) nach belieben



Vegetarische Bauernpfanne

Zutatenliste für 50 Personen:

10 kg Kartoffeln (festkochend)

7kg Paprika

25 Zwiebeln

7 kg Möhren

6 kg Tomaten

50 Eier (optional)

Öl

2,5 kg Quark oder Sojajoghurt

Knoblauch

Kräuter

Passierte Tomaten (Ketchup)

Salat:

4kg Blattsalat

12 Salatgurken

Essig

Öl

Kräuter



Vegane Burger mit Vollkornbun und Grünkern-Patty

Zutaten für 50 Personen:

Brötchenrezept für 80 Große oder 100 Kleine (gehen sehr auf!)

Mehl 6 kg

Agavendicksaft 12 EL

Salz 24 EL

Hefewürfel 12

Margarine 360 g

Wasser 3.300 ml

Sojamehl 12 EL

Pflanzendrink zum Bestreichen

Optional Sesam oder Leinensamen

3h mit Back und Ruhezeit

Patty (1h)

3,25 kg Grünkernschroot

6 Liter Gemüsebrühe

25 Zwiebeln

Petersilie

Hefeflocken

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Öl

Belag: Tomaten, Gurken, Salat, Käsealternative, Ketchup



Chinesische Reispfanne mit Gemüse

Zutaten für ca. 50 Personen:

Langkornreis 2,5 kg

Gemüse nach belieben

7kg Paprika

25 Zwiebeln

7 kg Möhren

6 kg Tomaten

Chinagewürz

Sojasauce

Reis kochen, Gemüse andünsten,
dann alles zusammen anbraten



Nachhaltige Snacks und Nachtische:

Hier findet ihr nachhaltigere Alternativen zu Wassereis oder einzelnen Joghurtbechern:

- Schokolade von Gepa
 - Generell Fair Trade, für sozialökonomische Nachhaltigkeit
- Smoothies mit Obst und Gemüse
- Obst / Erdbeeren
- Nüsse
 - Achtung sehr hoher Wasserverbrauch, aber sehr gesund
 - Achtung vor Allergien
- Popcorn selbst machen
- Selbstgemachtes Bananeneis
- Falls Joghurt: lieber aus großen Eimern statt einzeln verpackten Bechern
 - Am besten Sojajoghurt
- Pudding mit Pflanzendrink
- Selbstgebackener Kuchen
- Gemüse + Dips
- Müsliriegel selbst machen für Wanderungen
- Zitronen anstatt Limo
 - Sind Zitronen nachhaltig?
 - besser als Zuckerpulver von Nestlé

Programmideen

Workshops	Quiz	Spiele	Ausflüge	Basteln	Film	Aktionen	Über das gesamte Lager
<p>Brotaufstrich selbst machen</p> <p>Müsliriegel selbst machen</p> <p>Insektenhotel bauen</p> <p>Wikingerschach selbst bauen</p> <p>Bienenwachstücher</p> <p>Brot backen</p> <p>Seife selbst machen</p> <p>Kinder bringen Sachen von zu Hause mit, die sie schon lange nicht mehr benutzt haben -> in der Gruppe etwas Neues daraus machen</p>	<p>CO2 Verbrauch von Lebensmitteln schätzen</p> <p>1,2 oder 3 Quiz</p>	<p>72h Aktionen mit nachhaltigen Aufgaben</p> <p>Umweltplanspiel</p> <p>60 Minuten Challenge</p> <p>Hinweisspiel (Detektivspiel) verändern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labels finden • Verschiedene Stationen: Baum, Welt, Klamotten, Plastik, Fußabdruck • Polizei dabei helfen „Umweltsünder“ zu fangen <p>World Trading Game (Material dazu findet ihr auf der Homepage des BDKJ Karlsruhe)</p>	<p>Kraftwerk besichtigen</p> <p>Müll sammeln bei Wanderung</p> <p>Bauernhof</p> <p>Eine Welt Laden</p>	<p>Jutebeutel/ T-Shirts neugestalten</p> <p>Upcycling und Recyceln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handyhalterung • Geldbeutel • Taschen aus alten Hosen • Aus Klopapierrollen basteln • Nützliche Sachen basteln 	<p>Avatar</p> <p>2012</p> <p>Wall-e</p>	<p>Konfrontation und Reflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinge, die nicht nachhaltig sind den Kindern für eine begrenzte Zeit wegnehmen <p>Flohmarkt</p> <p>Tauschbörse</p> <p>In Natur schlafen</p> <p>Baumpflanzaktion</p>	<p>Punktsystem für nachhaltiges Verhalten auf dem Ferienlager</p> <p>Tagesmotto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasser sparen • Müll trennen <p>Kinder bei Fragen nach Nachhaltigkeit miteinbeziehen</p>

Badekugeln



Einfaches Rezept für herzige Badekugeln Für etwa 15 Stück benötigst du Folgendes:

- 100 g Natron
- 50 g Zitronensäure
- 25 g Speisestärke
- 50 ml Kokosöl (oder Kokosfett, wenn dir der Kokosduft nicht gefällt)
- 5-10 Tr. ätherisches Öl für einen romantischen Duft, zum Beispiel Rosenöl oder Orangenöl
- etwas rote Lebensmittelfarbe (optional)
- Silikonform für Eiswürfel, Pralinen oder Seife in Herzform (andere Formen aus Silikon, Papier oder Metall sind ebenfalls möglich)

So wird's gemacht:

1. Natron, Zitronensäure und Speisestärke in eine Schüssel geben und verrühren.
2. Fett gegebenenfalls im Wasserbad schmelzen.
3. Das Öl teelöffelweise zu den trockenen Zutaten geben und alles vermengen. Die Masse darf leicht bröselig wie ein Mürbeteig sein. Ist sie zu trocken, noch etwas Öl ergänzen, ist sie zu feucht, Speisestärke zugeben.
4. Falls gewünscht, Lebensmittelfarbe und einige Tropfen ätherisches Öl zugeben und gleichmäßig verkneten.
5. Die Masse in die Förmchen füllen und festdrücken.
6. Die noch etwas bröseligen Badekugeln für mindestens einen Tag in der Form fest werden lassen. Ganz Eilige können die Silikonform auch für ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank stellen, um das Aushärten zu beschleunigen.
7. Die fertigen Herzen vorsichtig aus der Form lösen.

Die Badekugeln unbedingt luftdicht und trocken verpacken, da die Reaktion zwischen Natron und Zitronensäure durch die Luftfeuchtigkeit sonst vorzeitig ablaufen könnte. Wenn du ätherische Öle verwendet hast, verhinderst du so außerdem, dass der Duft verfliegt. Geeignet ist zum Beispiel ein Schraubglas, das du mit einem selbst gemachten Etikett und einer Stoffhaube mit Schleife zu einem wunderschönen Geschenk werden lassen kannst.

DIY-Bodyscrub – Körperpeeling ohne Mikroplastik selber machen



Zutaten für dein selbstgemachtes Bodyscrub:

- Einmachglas
- Zucker
- Pflanzenöl
- Lebensmittelfarbe
- ätherische Öle (in Bio-Qualität)

Zuerst kommt der Zucker in eine Schüssel. Dann schüttet ihr etwas Pflanzenöl darüber und mischt das Ganze mit einem Löffel gut durch. Das Mischungsverhältnis beträgt ungefähr 2 Teile Zucker zu einem Teil Öl, manchmal reicht aber auch schon etwas weniger Öl.

Kleiner Tipp: Am Ende sollten die Zuckerkörner leicht feucht aneinanderkleben und formbar sein. Dann ist das Körperpeeling genau richtig!

Nun sind die AdOns an der Reihe.

Eigentlich ist das Peeling jetzt bereits fertig, aber mit ein paar zusätzlichen Zutaten wird es noch etwas besonderer. Dazu gebt ihr einfach etwas Lebensmittelfarbe in die Mischung und ein paar Tropfen ätherisches Öl. Eine weihnachtlich duftige Idee wäre übrigens auch Lebkuchengewürz.

<https://www.livelifegreen.de/diy-bodyscrub-nachhaltiges-koerperpeeling-ohne-mikroplastik-selber-machen/>

Pinnwand aus alten Korken



Materialien:

- Korken
- alter Bilderrahmen ohne Glasscheibe oder dünnes Holzbrett
- Scharfes Messer
- Bastelkleber

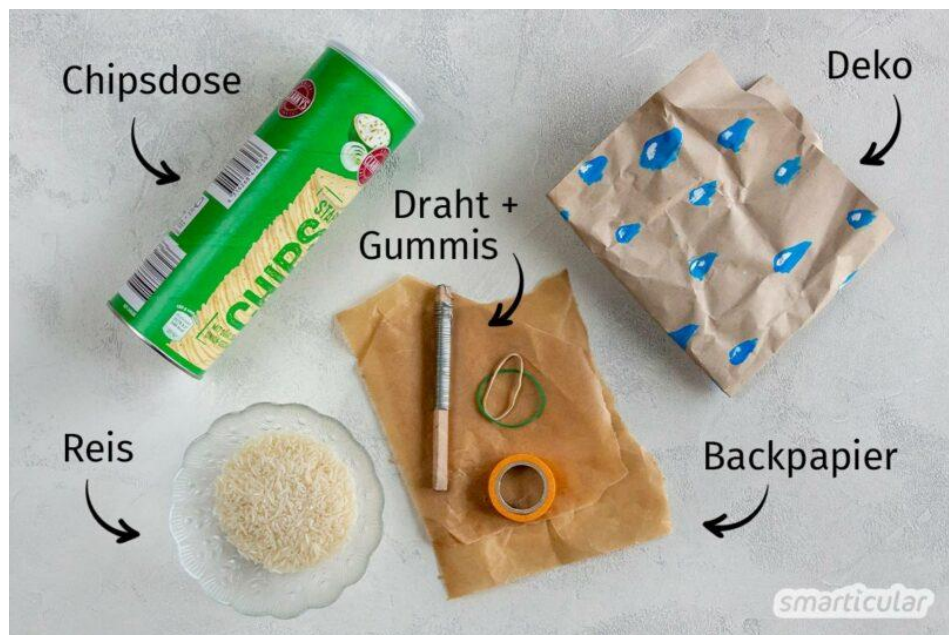
Je nachdem, wie groß die Pinnwand werden soll, braucht's schon eine beachtliche Menge Korken. Falls deine eigene Sammlung nicht ausreicht, frage doch einfach im Freundes- und Bekanntenkreis nach. (oder Sammelaktion mit den Gruppenkindern) Alternativ findet man gebrauchte Korken in großer Stückzahl für einen kleinen Preis auch bei den üblichen Second-Hand-Plattformen. Für eine mittelgroße Pinnwand aus Kork werden folgende Materialien und Utensilien benötigt: Korken von Wein- und/ oder Sektflaschen (Die genaue Menge hängt von der Größe der Pinnwand ab. Für das auf den Bildern zu sehende Exemplar haben wir circa 130 Korken verarbeitet.)

1. So wird aus alten Korken eine schicke Korkpinnwand: Korken zerschneiden Drittel oder viertle die Korken – je nachdem, wie dick deine Korkpinnwand werden soll und wie viele Korken für die Fläche zur Verfügung stehen.
2. Korken festkleben Bestreiche eine Seite jeder Korkscheibe mit Bastelkleber und klebe die Stücke möglichst dicht nebeneinander auf die Innenseite der Bilderrahmenrückwand auf. Lass die Korkpinnwand anschließend für mehrere Stunden trocknen
3. Sobald der Klebstoff ausgehärtet ist, ist deine neue Pinnwand einsatzbereit. Als Pins eignen sich einfache Stecknadeln ebenso wie Reißzwecken oder spezielle Pinnnadeln (zum Beispiel aus Holz statt Plastik).

Quelle: <https://www.smarticular.net/korkpinnwand-selber-machen/>

Copyright © smarticular.net

Regenmacher selber machen



Benötigte Zeit: 10 Minuten.

So wird der Regenmacher gebastelt:

1. Draht in die Rolle legen Leere Chipsdose mit ganz vielen Schlingen aus Bindendraht befüllen. Dafür den Draht mehrmals um ein oder zwei Finger wickeln, sodass sich spiralförmige Schlingen bilden. Falls du eine leere Küchenrolle verwendest, verschließe vorher die Unterseite mit etwas Backpapier und klebe es an den Seiten der Rolle fest.
2. Die Rolle mit Körnern befüllen Reis oder andere Körner zu dem Draht in die Rolle einfüllen – jetzt hörst du schon ein regenähnliches Geräusch und bekommst einen Eindruck, wie der Regenmacher später funktionieren wird. Wenn das Geräusch noch etwas länger anhalten soll, einfach noch mehr Draht in die Rolle füllen.
3. Die Rolle verschließen Das obere Ende nun mit einem Kreis aus Backpapier, der etwas größer ist als die Öffnung, verschließen. Das Papier an den Seiten der Rolle mit Gummibändern oder Klebeband fixieren.
4. Den Regenmacher verzieren Damit dein Regenmacher auch schön aussieht, kannst du ihn jetzt noch mit buntem Papier oder Wollresten bekleben

Quelle: <https://www.smarticular.net/regenmacher-basteln-musikinstrumente-aus-muell/>

Copyright © smarticular.net

Nachhaltige Materialien

Ideen, die in der Nachhaltigkeitsschulung 07.05.2022 zusammengetragen wurden:

Nachhaltiges Material:

- Ausleihen statt kaufen
 - Henrys (Spielekiste)
 - Kreisjugendring
 - Jugendhaus/KjG Kooperation Verleihseite
 - Unsere neue Tauschbörse
- Wasserbomben aus alten Schwämmen basteln
- Müllsäcke aus recyceltem Plastik
- Tupperware bei Ausflügen
- statt Küchenrolle Lappen benutzen, die man beschriften und waschen kann

Nachhaltige Spielpreise:

- Am Leiter*innentisch essen dürfen
- Sich als erstes Essen holen dürfen (oder spülen)
- Spielwunsch fürs Programm (z.B. Anschuggerle wünschen)
- Küchendienst-Freischein/Putzdienst-Freischein
- Autogrammkarten der Leiter*innen
- Urkunden („Liebe*r....Herzlichen Glückwunsch zum 2. Platz bei der Lagerolympiade.... in....“)
- Kinder werden von Leiter*innen bedient
- Gutschein zum Einkaufen im Lagerkiosk
- Süßigkeiten wie bei Süßigkeitentüte (ist dann zumindest nicht einzeln verpackt)
- Fairtrade-/Bioschokolade
- Selbstgebackener Kuchen, Kekse oder Obst (z.B. Beeren)
- Klebe-Tattoos (gibt's auch in nachhaltig mit Papierverpackung)

Nachhaltige Marken/Läden/Onlineshops:

- Regionale Marken nutzen
- Nicht Amazon
- Generell Sammelbestellungen machen oder im Einzelhandel kaufen

Lebensmittel:

- Gepa (fair Trade Schokolade und Kaffee)
- Too good to go (App zur Essensrettung)
- Koro.de (Snacks in Großverpackungen)

Putzmittel:

- Everdrop (Waschmittel (Pflanzenbasiert, Biologisch Abbaubar)
- Frosch

Kleidung:

- Cantana
- 3 Freunde (Kleidung zum bedrucken lassen)
- North Face
- Dann Shirts beim Shirtprinter auf der Kaiserstraße bedrucken lassen
- Geld bei fairen Banken anlegen
- Ecosia (Suchmaschine die Bäume pflanzt)

Wie kann ich das Thema Nachhaltigkeit in meine Gruppierung einbringen? Was gibt es für Möglichkeiten, wenn ich auf Widerstand stoße?

Bei der Nachhaltigkeitsschulung am 05.05.2022 wurden während der Workshop-Zeit mehrere Gesprächsrunden zu diesem Thema geführt. Dabei sind verschiedene Ansätze bzw. Lösungsvorschläge zusammengekommen, die hier kurz angerissen werden:

Beim Thema „Nachhaltiges Kochen“ muss die Küche mit im Boot sein

Wenn die Küche keine Lust hat oder es nicht einsieht, nachhaltig einzukaufen oder zu kochen, wird es schwierig, dies auf dem Ferienlager durchzusetzen. Daher empfiehlt es sich, bei der Wahl der Küche schon darauf zu achten oder dieses Thema anzusprechen. Andererseits können, wenn der Küche das Thema sehr wichtig ist, vielleicht auch Mitglieder der Leitungsrunde vom Thema Nachhaltigkeit überzeugt werden.

Gespräch mit einzelnen Personen suchen, anstatt direkt mehrere Personen umstimmen zu wollen

Wenn man Pech hat, sind in der Leitungsrunde mehrere Personen gegen das Thema Nachhaltigkeit und dann ist es schwierig, diese gesammelt in der kurzen Zeit zu überzeugen. Je nachdem, gerade bei älteren Mitgliedern der Leitungsrunde ist vielleicht auch von anderen Personen der Respekt so groß, dass deren Wort mehr Gewicht hat, und somit kaum Chancen da sind, das Thema Nachhaltigkeit durchzusetzen. Hier empfiehlt es sich, mit einzelnen Personen das Gespräch zu suchen, bevor man es in der Leitungsrunde anspricht. So kann man einschätzen, wie diese dazu stehen, und versuchen, diese umzustimmen bzw. zu sensibilisieren (siehe nächster Punkt). Außerdem kann man versuchen, deren Argumente zu verstehen und sich so besser vorbereiten.

Sensibilisierung für das Thema, Vermittlung der (persönlichen) Relevanz

Manche Personen nehmen das Thema einfach noch nicht ernst genug und tun es ab. Vermittelt diesen, dass es euch jedoch nicht egal ist. Sagt ihnen, dass ihr durch den Zuschuss sehr viel Geld bekommt, um etwas zu bewegen und dass ihr an einem Samstag 9(!) Stunden eurer Freizeit damit verbracht habt, Infos zum Thema einzuholen und euch darüber auszutauschen, weil es euch wichtig ist.

Argumentieren über die Kinder

Letztendlich ist es ja das Ziel eines Ferienlagers, dass es den Kindern gefällt, und diese im nächsten Jahr wieder mitkommen wollen. Man könnte versuchen, z.B. in einer Gruppenstunde das Thema Nachhaltigkeit zu behandeln. Wenn es den Kindern gefällt und es diesen wichtig ist, kann man gemeinsam mit diesen auf die Leiter*innen zugehen, die Widerstand leisten. Mit den Kindern im Rücken überdenken diese ihre Meinung vielleicht nochmal.

Reagieren auf die Gegenargumente

Ohne Fleisch schmeckt es nicht, oder ich werde nicht satt → bietet doch an, zu einer Leitungsrunde mal etwas Vegetarisches oder Veganes zu kochen! Dann könnt ihr alle davon überzeugen, dass es auch durchaus leckere vegetarische/vegane Gerichte gibt, die obendrein auch noch satt machen

Wir können doch sowieso nichts ändern, was macht das schon aus → Ihr habt eine Multiplikator-Funktion! Wenn ihr zwei Wochen lang so vielen Kindern (i.d.R. 20-100) vorlebt, dass Nachhaltigkeit gut ist, dann kommt das auch bei den Kindern an. Die Kinder nehmen das mit, und achten im besten Fall selbst auf Nachhaltigkeit. Und dann sind es eben direkt 20-100 Personen mehr, und das macht dann irgendwann schon etwas aus. Und das beste: Diejenigen, die nicht zu 100% dahinter stehen, müssen es ja nur „vorleben“. Selbst wenn sie nach den zwei Wochen privat wieder billiges Fleisch essen und nur SUV fahren, haben sie in den zwei Wochen trotzdem einen bleibenden Eindruck bei den Kindern hinterlassen und etwas Gutes getan. Und zwei Wochen schafft das jede*r!

Finanzierungsmöglichkeiten

- Nachhaltigkeitszuschuss des BDKJ-Karlsruhe. Weitere Infos unter <https://jugendhaus-ka.de/service/nachhaltigkeits-initiative/>
 - Klimaschutz-Fonds der Erzdiözese Freiburg. Weitere Infos unter <https://www.ebfr.de/bildung-gesellschaft/gesellschaftliches-engagement/schoepfung-und-umwelt/klimaschutz-fonds/>
- für größere Projekte:
- Hundertfüßer-Programm der Erzdiözese Freiburg. Weitere Infos unter <https://www.ebfr.de/bildung-gesellschaft/gesellschaftliches-engagement/schoepfung-und-umwelt/das-hundertfuesser-programm/>

Nützliche Links/ Weiterführende Informationen

Zum Informieren

<https://www.bdkj-freiburg.de/themen-projekte/nachhaltigkeit/>

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/>

<https://www.siegelklarheit.de>

[Nachhaltigkeit | Verbraucherzentrale.de](https://www.verbraucherzentrale.de)

<https://utopia.de/ratgeber/nachhaltig-einkaufen-umweltfreundlich-klimaneutral-konsum/>

Zum Aktivwerden

Viele Nachhaltige Ideen:

<https://www.smarticular.net/>

<https://www.livelifegreen.de/zero-waste-diy-selbermachen-und-nachhaltig-leben/>

<https://greenberries.de/category/diy-upcycling/>

Apps

<https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/beste-reste-app>

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/bio-fair-regional/labels/16627.html>

<https://www.zeropalmoel.de/content/zero>

<https://apps.apple.com/de/app/saisonkalender/id507424639>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.appmagine.saisonkalender>