

Mit  
heißkaltem  
Comic

Heft 8 Ernährung

★ **TOP-Thema:** Was ist ökologische Landwirtschaft?

★ **Nachgemacht:** Deine Aktion gegen Lebensmittelverschwendung!

★ **Klasse Klima - heißkalt erwischt:** So baust du dein eigenes Beet

Wegweisend



# Inhalt

-  **MAL ANDERS BETRACHTET...**
-  **NACHGEFRAGT:** Mit Essen spielt man nicht – aber mit unserer Zukunft?
-  **NACHGEDACHT:** Was ist biologische Landwirtschaft?
-  **KLASSE KLIMA VOR ORT**
-  **KLASSE KLIMA VOR ORT – SPEZIAL**
-  **PSYCHO-TEST:** Wie groß ist dein ökologischer Fußabdruck?
-  **DER heißkalte COMIC**
-  **NACHGEMACHT:** Essen – viel zu wertvoll für den Mülleimer!

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Kinder- und Jugendwerk der Naturfreunde, Verein zur Förderung der Naturfreundejugend Deutschlands e.V.  
Warschauer Str. 59a/ 10243 Berlin  
[info@naturfreundejugend.de](mailto:info@naturfreundejugend.de)  
[www.naturfreundejugend.de](http://www.naturfreundejugend.de)

**V.i.S.d.P.:** Dennis Melsa

**Redaktion:** Sine Schnitzer

**Gestaltung:** Nicole Jaecke, [www.fija.de](http://www.fija.de)

**Comic-Illustrationen (Seite 12-13):**  
Karl Blumenthal/Naturfreundejugend Deutschlands

**Auflage:** 7.000 Exemplare

Oktober 2017

**Druck:** DCM Druck Center Meckenheim GmbH.  
Das Magazin wurde auf 100 % Recyclingpapier und klimaneutral gedruckt.

### Bildnachweise:

S. 3: Sine Schnitzer  
S. 4-5: BUNDjugend/ Gert Sanders, Naturfreundejugend Thüringen  
S. 6-7: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com), Sine Schnitzer  
S. 8-9: Anna Monreal, Julia Schnieders, Maike Tasch, Naturfreundejugend Deutschlands/ Sine Schnitzer, BUNDjugend/ Antonia Müller, Samira Smentkowski  
S. 10: Joscha Eberle  
S. 11: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com), Sine Schnitzer  
S. 14-15: [amophoto\\_au/shutterstock](https://www.shutterstock.com), [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com), Sine Schnitzer

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Klatschmohn** ist nicht nur schön anzusehen. Wo er und andere Ackerwildkräuter wachsen, haben es **Bienen, Hummeln, Vögel** und einige Säugetiere gut. Sie finden dort **genug Nahrung**. Auf Feldern mit vielen, **bunten Ackerwildkräutern** wird oftmals ökologische Landwirtschaft betrieben.



# Mit Essen spielt man nicht –

Ramon und Caro setzen sich beide für eine andere Form der Landwirtschaft ein. Das könnte kaum unterschiedlicher sein: Ramon verbringt viel Zeit beim Gärtnern im Gemeinschaftsgarten der Naturfreundejugend Erfurt. Caro engagiert sich seit Jahren auf der Straße und in ihrer Küche.



**RAMON GÄRTNERT BEI DER NATURFREUNDEJUGEND ERFURT**

## Was ist dieser Gemeinschaftsgarten?

Der Gemeinschaftsgarten wurde von Armand und Pascal gegründet. Die Idee war, einen Garten in der Stadt anzulegen, in dem Menschen einen Ort haben, wo sie Pflanzen anbauen und deren Früchte auch selber ernten können. Und gleichzeitig etwas für das Miteinander im Stadtteil zu tun. Armand und Pascal fingen 2016 mit Geflüchteten aus einer Erfurter Gemeinschaftsunterkunft an und legten erste Beete an.

## Wie läuft die Ernte?

Dieses Jahr konnten wir schon viel Obst und Gemüse ernten. Alles ist reif und frisch, es schmeckt ganz anders als aus dem Supermarkt. Damit auch Früchte entstehen, braucht man Bienen. Die haben wir mittlerweile auch im Garten. Von ihnen gewinnen wir im Sommer Honig, den wir dann an alle Helfer\*innen verteilen.

## Was baut ihr nächstes Jahr an?

Im nächsten Jahr pflanzen wir Erdbeeren, Tomaten, Zucchini, Erbsen und noch anderes Gemüse.



**aber mit unserer**





## CARO AUS DEM VORSTAND DER BUNDJUGEND

**Jeden Januar gehst du mit vielen anderen Menschen in Tierkostümen auf die Straße. Warum tut ihr das?**

Ein großer Teil unseres Essens wird heute nicht mehr auf kleinen Bauernhöfen, sondern in großen industriellen Anlagen hergestellt. Dort müssen viele Tiere mit zu wenig Platz auskommen. Ein Beispiel: Viele Schweine verbringen ihr ganzes Leben im Stall. Normal ist, dass Schweine viel Zeit mit Nahrungssuche, putzen und schlafen verbringen. Das geht in diesen Anlagen nicht.

## Und das wollt ihr ändern?

Genau! Außerdem werden in der Landwirtschaft immer mehr chemische Stoffe eingesetzt, die giftig für Menschen, die Umwelt und Tiere sind. Wir wollen das nicht hinnehmen und demonstrieren deshalb auf der Straße. Wir möchten, dass unser Essen wieder vor Ort und ohne Gift angebaut wird und dass Tiere weniger leiden müssen.

## Zukunft?

## Was isst du eigentlich?

Ich esse jetzt seit neun Jahren kein Fleisch und seit vier Jahren auch keine tierischen Produkte wie Milch oder Eier mehr. Mein liebstes Gemüse sind Kartoffeln, die sind einfach nur lecker!



# Was ist biologische Landwirtschaft?

An diesen Siegeln erkennst du, dass die Lebensmittel nach ökologischen Regeln angebaut werden. Das wird auch regelmäßig und streng kontrolliert.



## 3. ABWECHSLUNG AUF DEM ACKER

Jede Pflanze braucht unterschiedliche Nährstoffe aus dem Dünger. Würden immer die gleichen Pflanzen angebaut werden, wären bestimmte Nährstoffe weg, andere Nährstoffe nicht. Deswegen werden verschiedene Pflanzen angebaut, um alle Nährstoffe zu nutzen.



## 2. TIERE MACHEN DÜNGER

Damit die Pflanzen auf den Feldern genug Nahrung zum Wachsen haben, braucht der Boden Dünger. Dafür können der Mist und die Gülle der Tiere benutzt werden, die den Boden fruchtbar machen.

In vielen Supermärkten gibt es inzwischen Bio-Produkte zu kaufen. Bio heißt, dass die Lebensmittel biologisch und ökologisch hergestellt werden. Das ist umwelt- und klimafreundlich, weil keine Gifte eingesetzt und kein Tierfutter aus anderen Ländern eingekauft wird. Ein Bio-Hof funktioniert so:

#### 4. VOM ACKER IN DEN TROG

Die Ernte wird zum Teil verkauft. Sie wird aber auch für das Futter der Tiere auf dem Hof benutzt. Damit dieser Kreislauf funktioniert, dürfen nicht zu viele Tiere auf zu wenig Fläche leben. Dieses Gleichgewicht heißt flächengebundene Tierhaltung.



#### 1. ARTGERECHTE TIERHALTUNG

Beim ökologischen Landbau sollen die Tiere so leben und fressen können, wie sie es normalerweise tun. Sie werden in Gruppen gehalten, haben ausreichend Platz und können den Stall verlassen, um Licht und frische Luft zu bekommen.





# Klasse Klima - heißkalt erwischt vor Ort

Keine Lust auf Lesen?

Ein Video von einem Klasse Klima-Projekttag findest du unter [www.klasse-klima.de!](http://www.klasse-klima.de)



## Koch den Klimaburger!

Klimaschutz zum Selbermachen erlebten wir gemeinsam mit unserer Referentin Koray Karabiyik. Mit ihr lernten wir wichtige Zusammenhänge zwischen der Klimaerwärmung und unserer Ernährungsweise kennen, kauften selbst ein und kochten ein klimafreundliches Menü. Neben einem regionalen bunten Salat, Ofenkartoffeln und dem veganen Klimaburger, mit selbstgemachten Burger-Brötchen, bereiteten wir leckere Apfelpfannkuchen zu. Damit du den Klimaburger auch essen kannst, haben wir dir das Rezept aufgeschrieben!



Von Koray Karabiyik, Multiplikatorin für Klasse Klima – heißkalt erwischt Aktionstage an der IGS Sophie Sondheim in Bad Kreuznach, Rheinland-Pfalz

### Klima-Burger

- Bratlinge (für 4 Stäck)
- 1 Bund Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 5 getrocknete Tomaten
- 1 Glas Kichererbsen waschen
- Kichererbsen, Kreuzkümmel (1,5 TL), Kurkumapulver (1/2 TL), Salz & Pfeffer (1,5 TL), Cayenne Pfeffer (1/2 TL), Tahin (2 TL)
- Haferflocken (2 TL) hinzugeben
- alles gut durchmischen und Bratlinge formen
- in Bratöl 3-5 min anbraten
- Burger nach Belieben belegen

in Mixer fein hacken

in Mixer fein hacken

## Warum warten? Klimaschutz starten!

Unter diesem Motto durchliefen wir gemeinsam den Klimapfad und schauten uns an, wie der Treibhauseffekt funktioniert. In Workshops zu den Themen Energie, Konsum und Ernährung stellten wir fest, welche Möglichkeiten eines klimafreundlichen Lebens wir haben – nämlich ganz schön viele! So sah das auch eine Klasse, die sich kurzentschlossen bereit erklärte, den Rest der Woche vegetarisch zu essen – und vielleicht sogar noch länger...

Von Sine Schnitzer, Multiplikatorin für Klasse Klima – heißkalt erwischt Projekttag an der Christoph-von-Schmid-Schule Thannhausen, Bayern





# Klasse Klima – heißkalt erwischt vor Ort

Spezial

## Material:

- ★ 3 Europaletten
- ★ 6 Holzlatten ca. 80-100 cm lang
- ★ 9 Winkel
- ★ oder ca. 70 Schrauben
- ★ Teich- und Noppenfolie
- ★ Akkuschrauber
- ★ Tacker (für Holz)
- ★ Schleifpapier
- ★ Holzlasur, Pinsel und Handschuhe
- ★ Erde
- ★ Schnittgut wie abgeschnittene Äste
- ★ Pflanzen



Die Europaletten haben wir so aufgestellt, dass sie ein Dreieck bilden. Dabei sollen die „Füße“ der Palette nach außen stehen. Biege die Winkel

jeweils zwei Paletten zusammenhalten und schraube sie oben, mittig und unten an beiden Seiten fest.



Im Innenraum des Dreiecks wird Noppenfolie mit einem Tacker befestigt. Damit sich niemand Splitter holt, muss das Hochbeet kräftig abgeschliffen werden. Anschließend kannst du es mit einer Lasur anmalen.

# Hochbeete aus alten Paletten – so geht's!

Schüler\*innen aus Burghausen haben aus Paletten Hochbeete für ihren Schulhof gebaut. Darin wachsen nun nicht nur hübsche Blumen, sondern auch verschiedenes Gemüse und Kräuter.

Hier zeigen sie dir, wie einfach das ging:

An den Füßen wird unten unten jeweils ein Brett angeschraubt.

Damit werden für die oberen Stockwerke kleine Blumenkästen gebaut. Die einzelnen Kästen legst du mit einer dünnen Teichfolie aus und tackerst sie fest. Stich kleine Löcher in den Boden.



Vor der Befüllung muss das Hochbeet an seinem Platz stehen. Zuerst wird das Hochbeet mit grobem Schnittgut zu 1/3 befüllt. Jetzt kommt Erde drauf und und alles kann bepflanzt werden.



# Wie groß ist dein ökologischer Fußabdruck? > Psycho-Test

11

Mit dem ökologischen Fußabdruck wird der Verbrauch der Menschen von natürlichen Ressourcen der Erde gemessen. Wie groß ist deiner?

**So geht's:** Wähle die Antworten aus, die am ehesten auf dich zutreffen. Zähle die Punkte zusammen und teile das Ergebnis durch 10. Das ist dein ökologischer Fußabdruck.

## Heizen und Wohnen – Ich lebe auf...

- a. ... weniger als 30 m<sup>2</sup> pro Person und heize sparsam. 2 Punkte
- b. ... weniger als 30 m<sup>2</sup> pro Person und heize großzügig. 8 Punkte
- c. ... etwa 40 m<sup>2</sup> pro Person und habe 20° C in meinem Zimmer. 11 Punkte
- d. ... über 50 m<sup>2</sup> pro Person und heize sparsam. 13 Punkte
- e. ... über 50 m<sup>2</sup> pro Person und heize großzügig. 16 Punkte

## Autofahren – Ich fahre...

- a. ... viel mit dem Rad oder Bus und nie mit dem Auto. 1 Punkt
- b. ... fahre ab und zu mit dem Auto. 3 Punkte
- c. ... fahre täglich mit dem Auto. 6 Punkte
- d. ... fahre viel mit dem Auto. 10 Punkte
- e. ... fahre viele und weite Strecken mit dem Auto. 20 Punkte

## Ernährung: Tierische Lebensmittel – Ich esse...

- a. ... gar keine tierischen Produkte 2 Punkte
- b. ... sehr selten tierische Produkte (einmal pro Woche). 3 Punkte
- c. ... vegetarisch. 5 Punkte
- d. ... täglich tierische Produkte. 9 Punkte
- e. ... mehrmals am Tag Fleisch, Eier und Milchprodukte. 12 Punkte

## Fliegen – Ich fliege...

- a. ... nie. 0 Punkte
- b. ... weniger als einmal im Jahr. 4 Punkte
- c. ... einmal im Jahr. 13 Punkte
- d. ... zwei- bis dreimal im Jahr. 30 Punkte
- e. ... mehr als dreimal jährlich. 50 Punkte

## Konsum – Ich lebe...

- a. ... bescheiden und tausche viel 3 Punkte
- b. ... bedacht und kaufe langlebige, umweltfreundliche Dinge. 5 Punkte
- c. ... durchschnittlich. 8 Punkte
- d. ... mit großer Einrichtung und kaufe häufig neue Kleidung und Technik. 10 Punkte
- e. ... mit viel Geld und kaufe richtig viele neue Dinge. 16 Punkte

**Weil du in Deutschland mit Straßen, Schulen, Krankenhäusern und vielem mehr lebst: +8**

## Ernährung: Umgang mit Lebensmitteln – Ich esse...

- a. ... regional und saisonal, bio und werfe nichts weg. 1 Punkt
- b. ... oft regionale, saisonale Bio-Produkte und werfe kaum etwas weg. 2 Punkte
- c. ... manchmal regional und saisonal, bio und werfe wenig weg. 4 Punkte
- d. ... selten regional und saisonal, kaum bio und werfe öfter etwas weg. 7 Punkte
- e. ... alles, unabhängig der Herkunft, Jahreszeit, Erzeugung und werfe viel weg. 9 Punkte

### bis 1,7:

Krass! Wenn alle Menschen auf der Erde so leben würden wie du, hätten wir kaum Probleme. Mach weiter so und zeige deinen Freund\*innen und deiner Familie, wie es geht!

### 1,8 bis 3,4:

Wenn alle Menschen auf diesem Planeten deinen Verbrauch hätten, bräuchten wir eigentlich zwei Erden, um uns zu versorgen. Wir leben also auf Pump.

### Ab 3,5:

Nun, du lebst deutlich über dem Niveau, was unsere Erde verträgt. Wie fast alle Menschen in Deutschland. Überleg mit deiner Familie und Freund\*innen, in welchen Bereichen ihr etwas ändern könnt!



# FotoStory

Vorherige Folge verpasst?

➔ [www.klasse-klima.de](http://www.klasse-klima.de)



Carlos, 16



Peter-John, 18



Emma, 16



Es ist Halloween und Carlos, Peter-John und Emma geben eine Party. Dafür wird gebacken.



Klar, hier.

Emma, reichst du mir mal den Zucker?



Willst du mal kosten?

Gerne!

Obwohl Carlos mit Peter-John zusammen ist, flirtet er kräftig mit Emma.



Woah, das ist mega lecker!

Tja, ich hab's halt drauf...



Peter-John beobachtet die beiden. Er brodeln innerlich und versucht sie abzulenken.

Ey, könnt ihr mir mal helfen? Ich will mein Kostüm anziehen.





Ja, wir kommen schon.

Es klingelt an der Haustür.

ding dong

Carlos und Emma gehen zu Peter-John, um ihm zu helfen. Carlos ist genervt, weil er ahnt, was Peter-John vorhatte: Ihn von Emma abzulenken...



Ich weiß wirklich nicht mehr, wie das geht.

Ach, du spinnst doch.

Das macht echt Spaß mit dir!

Ja.

Auch die anderen Gäste haben ihren Spaß.



Später am Abend. Carlos und Emma tanzen ausgelassen miteinander. Peter-John ist eifersüchtig.



Peter-John sucht Carlos' Aufmerksamkeit. Carlos ist genervt.

Carlos, buh! Lass uns doch mal tanzen!

Willst du jetzt tanzen? Komm, du musst!

Carlos ist so genervt, dass er Peter-John anschreit und wegrennt...

Emma kann ihr Glück kaum fassen...

Nein! Ich gehöre niemandem.

War's das jetzt mit der großen Liebe zwischen Carlos und Peter-John? Wie geht es Emma damit?

Neel! Ich tanze jetzt mit Emma.

Carlos, warte doch!



# Essen – viel zu wertvoll für den Mülleimer!

Es gibt so viele Gründe, warum viele Lebensmittel weggeworfen werden. Zum Beispiel kaufen wir größere Packungen, weil es billiger ist. Manchmal kaufen wir zu viel ein, weil wir selbst gerade hungrig sind oder es einfach zu lecker aussieht. Oder wir werfen Essen weg, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist.

**Muss das sein? Nein. Ist es denn wirklich ein Problem? Ja.**

Allein in Deutschland werden jedes Jahr etwa 20 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen, die noch gegessen werden könnten. Das ist nicht klimafreundlich, denn bei der Herstellung wird viel CO<sub>2</sub> umsonst ausgestoßen. Außerdem gibt es wahnsinnig viele Menschen auf dieser Welt, die nicht genug zu essen haben. Deswegen gibt es hier einige Tipps für dich.

Der gute alte Einkaufszettel

Zugegeben: Das klingt wirklich etwas simpel und spießig. Aber zu wissen, was im Kühlschrank ist und was nicht, vermeidet Fehlkäufe.

Verlass dich auf deine Sinne

Nur weil das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, heißt das nicht, dass beispielsweise der Joghurt schlecht ist. Wie sieht er aus, wie riecht er? Verlass dich auf deine Sinne, ehe du den Joghurt wegwirfst.

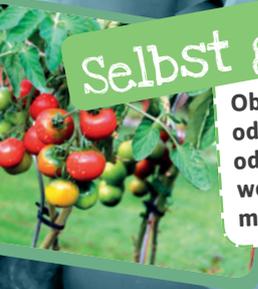


## Hässliches Gemüse schmeckt auch



Obst und Gemüse, das nicht so aussieht, wie wir es kennen, wird weniger gekauft. Und das, obwohl es genauso gut schmeckt. Hast du ein Herz für hässliches Gemüse?

## Selbst gärtnern!



Ob Kartoffeln, Tomaten, Kürbisse, Erdbeeren oder Radieschen – vieles lässt sich im Garten oder sogar auf dem Balkon selbst anbauen. Und worum wir uns über Wochen liebevoll gekümmert haben, werden wir nicht wegwerfen.

## Zu viel im Kühlschrank - was nun?

Ganz einfach: Frag deine Nachbar\*innen oder Freund\*innen, ob sie dir beim Aufessen helfen können. Das macht zudem noch Spaß. Wenn das nicht geht, kannst du ungeöffnete Lebensmittel zu einer Foodsharing-Station bringen. Andere Menschen können sie dort abholen.

## Tipps für eine klimafreundliche Ernährung

- 1.** Iss weniger tierische Produkte. Sie haben eine sehr schlechte Klimabilanz.
- 2.** Iss lieber bio. Da kein künstlicher Dünger oder Futter aus fernen Ländern benutzt wird, ist bio klimafreundlicher.
- 3.** Iss regional und saisonal. Lebensmittel, die einen weiten Weg hinter sich haben oder aus einem beheizten Gewächshaus kommen, haben viel CO<sub>2</sub> verursacht.
- 4.** Iss frisch. Die Verarbeitung und Kühlung von Tiefkühl-Pommes und Pizza kostet viel Energie.

Der Druck von 7.000 Exemplaren dieses Magazins hat einen CO<sub>2</sub>-Ausstoß von etwa 660 Kilogramm verursacht. Die entstandenen Treibhausgase wollen wir an anderer Stelle wieder einsparen. Deshalb unterstützen wir den Bau von Wasseraufbereitungsanlagen in Kenia. Dadurch erhalten Menschen in ländlichen Regionen Kenias Zugang zu sauberem Trinkwasser, das ohne die eingebauten Filter abgekocht werden müsste. Alle Filter in Kenia zusammen sparen über zwei Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>!

**Klasse Klima - heißkalt erwischt** ist ein Kooperationsprojekt der drei größten Jugendumweltverbände Deutschlands, der **BUNDjugend**, der **Naturfreundejugend Deutschlands** und der **Naturschutzjugend**. Wenn ihr mehr über unsere Arbeit erfahren wollt, schaut doch einmal auf unseren Homepages vorbei!



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz,  
Bau und Reaktorsicherheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

