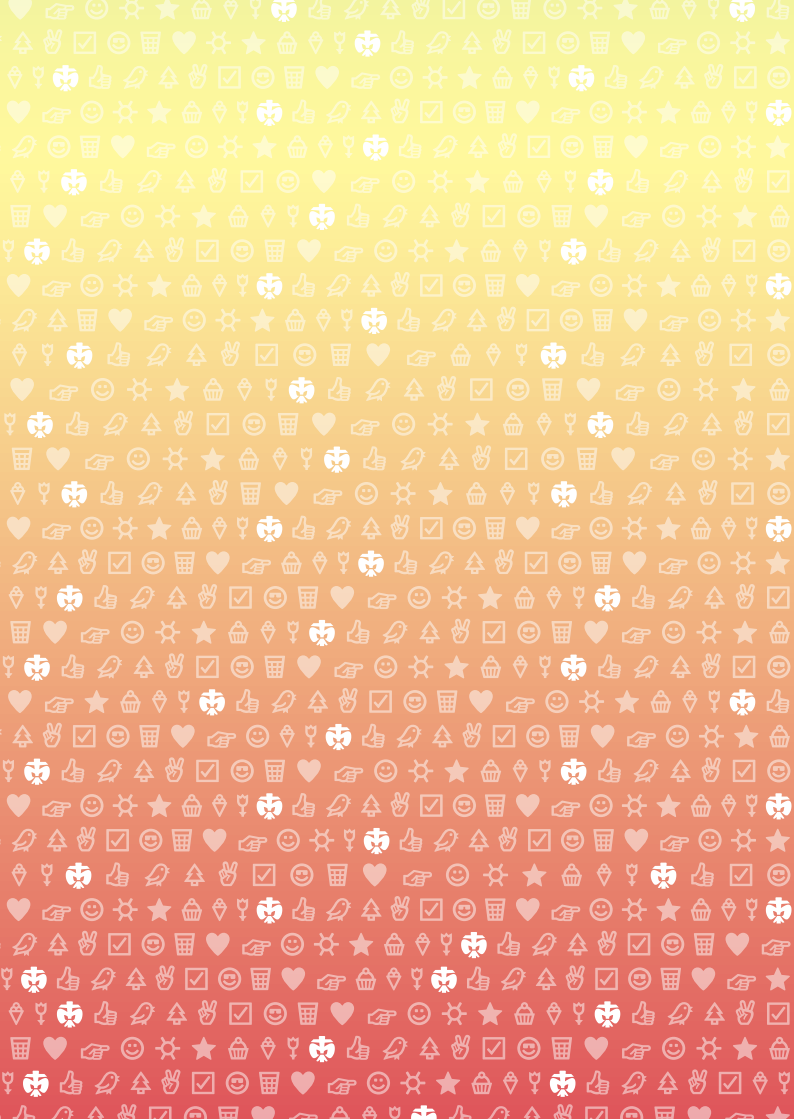


Leitfaden Pfadfinder-Küche



UMWELTVERTRÄGLICH EINKAUFEN UND KOCHEN





Inhalt

5	Vorwort
8	1. Regional und Saisonal einkaufen 1.1 Warum regional und saisonal? 1.2 Saisonkalender 1.3 Bei regionalen Erzeuger*innen kaufen 1.4 Weitere Möglichkeiten
18	2. Biologisch einkaufen
19	3. Fair einkaufen 3.1 Was heißt fairer Handel und warum sollten wir ihn unterstützen? 3.2 Palmöl vermeiden 3.3 Heimische oder faire Grillkohle kaufen
22	4. Siegel- und Etikettenwald 4.1 Bio-Siegel 4.2 Fairtrade-Siegel 4.3 Rabatt bei GEPA für DPSG-Stämme
30	5. Verzicht auf bestimmte Marken und Firmen
34	6. Weniger Fleisch und tierische Produkte essen
36	7. Verschwendung vermeiden 7.1 Wie viel werfen wir weg? 7.2 Was hat das für Auswirkungen? 7.3 Vorräte aufbrauchen 7.4 Budget berechnen 7.5 Mengen kalkulieren

	7.6 Einkauf und Zubereitung planen
	7.7 Kritisch mit dem MHD umgehen
	7.8 Kleine Portionen ausgeben
	7.9 Reste von Mahlzeiten untereinander aufteilen
	7.10 Resteküche
	7.11 Übriges verteilen
44	8. Müll vermeiden
	8.1 Was ist an Müll problematisch?
	8.2 Einweg-Plastik vermeiden
	8.3 Mehrweg- statt Einwegflaschen und -gläser
	8.4 Glas oder Plastik
	8.5 Papier oder Plastik
47	9. Müll trennen
48	10. Lebensmittel richtig lagern
52	11. Kochen
53	12. Spülen
	12.1 Spülen mit der Geschirrspülmaschine
	12.2 Spülen per Hand
	12.3 Spülmittel
55	13. Verweise auf Rezeptideen
56	Anhang
	Ein paar Tipps für Kochteams
	I Hygiene allgemein
	II (Junge) Küchenhelfer anleiten
59	10 Schritte zur nachhaltigen Pfadfinder-Küche
60	Schlussbemerkung
62	Bildquellen und Literaturverzeichnis
68	Impressum

Vorwort

„Das große Ganze im Blick: Fastfood, Billigfleisch und jede Menge Verpackungsmüll — Verbraucher unterschätzen ihren Einfluss. Dabei legen sie beim Konsum von Lebensmitteln die Basis für ihre Gesundheit, sowie für eine intakte Umwelt und ein faires Wirtschaftsleben.“¹

Liebe Koch-Teams,

erst einmal ein herzliches Dankeschön, dass ihr euch bereit erklärt habt für die Pfadfinder zu kochen. Wir finden das erstklassig und wissen es sehr zu schätzen.

Bei Pfadfinderveranstaltungen können wir durch bewussten Konsum einen großen Beitrag dazu leisten, die Umwelt, Menschen und Tiere möglichst wenig zu belasten und auszubeuten. — Kurz: Wir können möglichst nachhaltig handeln, wie es auch eines der Pfadfindergesetze umschreibt:

Als Pfadfinder*in lebe ich einfach und umweltbewusst.

Was versteht die DPSG-Ordnung unter nachhaltig?

„Nachhaltig leben

Die eigene Lebenswelt nachhaltig zu gestalten, bedeutet, so zu leben, dass die Bedürfnisse der heutigen Genera-

tion befriedigt werden, ohne die Möglichkeiten der zukünftigen Generationen einzuschränken.

Wir kommen unserer ökologischen und ökonomischen Verantwortung nach und setzen uns für einen sorgsamem Umgang mit der Schöpfung ein.

Wir leben einfach und umweltbewusst und fordern den Einsatz für eine nachhaltig gesicherte Zukunft. Wir übernehmen Verantwortung für die eigene Gesundheit, sowie für die unserer Mitglieder und Mitmenschen.“²

Als Pfadfinder*innen sollen wir hier mit gutem Beispiel vorangehen, ob in unserem eigenen Alltag, im Stamm oder auf dem Lager.

Einfach und umweltbewusst heißt nicht zu wenig oder einseitig.

Es steht außer Frage, dass auf einem Lager alle satt werden sollen. Außerdem solltet ihr auf eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung achten. Schmecken soll es natürlich auch. Das Essen trägt nämlich entscheidend zur Laune, Motivation und Aktivität der Teilnehmenden bei. Das Koch-Team spielt somit eine Schlüsselrolle für das Wohlbefinden der Teilnehmenden und den Erfolg eines Lagers.

Dieser Leitfaden soll euch dabei helfen, saisonal, regional, fair und ressourcenschonend einzukaufen und zu kochen.

Warum ist das wichtig?

Nachhaltiger Konsum hat in der DPSG schon lange hohe Priorität. Allerdings müssen wir auch aufs Geld schauen und meistens muss es ja auch schnell gehen. Wir sollten trotzdem immer bedenken, dass irgendjemand oder irgendetwas, irgendwo auf der Welt den Preis für unsere Sparmaßnahme oder unseren Zeitmangel bezahlt. Ausbaden müssen das dann die Ärmsten und Schutzlosesten auf der Welt und unsere Umwelt, die für uns lebenswichtig ist. Früher oder später schneidet man sich so also ins eigene Fleisch.

Durch bescheideneren und nachhaltigeren Konsum setzt ihr ein Zeichen für globale Gerechtigkeit und eine gesunde Welt, auf der auch der Wölfling von morgen noch gut leben kann.

Mit dem Leitfaden möchten wir euch am Rande auch noch Tipps für die Lagerküche und rund ums Kochen im Stamm mitgeben.

Wir wünschen euch in diesem Sinne viel Spaß beim nachhaltigen Einkaufen und Kochen.

Euer Arbeitskreis internationale Gerechtigkeit (AKiG)



1. Regional und saisonal einkaufen

1.1 Warum regional und saisonal?

Im Supermarkt gibt es das ganze Jahr über fast das gleiche Angebot. Deshalb ist uns oft nicht bewusst, welche Obst- und Gemüsesorten zu welcher Jahreszeit reif, also saisonal, sind. Mit z.B. Erdbeeren oder Tomaten im Winter ist ein hoher Energieverbrauch verbunden, da sie entweder in beheizten Gewächshäusern reifen oder aus wärmeren Ländern nach Deutschland importiert werden. Dieser Transport geschieht oft per Flugzeug, was besonders klimaschädlich ist. Wenn man regional und saisonal einkauft, dann schützt man die Umwelt, da die Transportwege der Waren kürzer sind und die Produkte unter freiem Himmel und ohne Beheizung wachsen.

Im Supermarkt werden viele Lebensmittel leider oft als regional deklariert, obwohl sie gar nicht aus der unmittelbaren Region kommen. Der Begriff ist nicht genau definiert oder geschützt, deswegen lohnt sich ein Blick auf die Herkunft eines Produktes, auch wenn „regional“ draufsteht.

1.2 Saisonkalender

Hier ist ein kleiner Saisonkalender, damit ihr erkennen könnt, wann welche Lebensmittel auch regional angebaut

werden. Ihr könnt darin z.B. auch sehen, dass gerade für Pfingst- und Sommerlager die Auswahl an saisonalem und heimischen Obst und Gemüse groß ist. Ausführlichere Saisonkalender kann man natürlich auch im Internet und guten Kochbüchern finden. Außerdem kann man sich Saisonkalender-Apps aufs Handy holen.

Der abgebildete Kalender basiert auf dem Saisonkalender der Verbraucherzentrale³ und des Naturschutzbundes⁴.

Legende für die folgenden drei Tabellen



Freilandproduktion



„Geschützter Anbau“
(Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)



Lagerware



Produkte aus ungeheizten oder
schwach geheizten Gewächshäusern



Produkte aus geheizten
Gewächshäusern

Heimisches Obst

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI		JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEZ
Äpfel													
Birnen													
Erdbeeren													
Himbeeren													
Kirschen													
Pfirsiche													
Pflaumen													
Trauben													

Heimisches Gemüse

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEZ
Blumenkohl												
Brokkoli												
Gurken												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Karotten												
Zucchini												
Tomaten												
Tomaten Gewächshaus												

Heimische Salate

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI		JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEZ
Eissalat					 		 	 	 	 	 		
Endivien-salat					 		 	 	 	 	 	 	
Feldsalat					 		 	 	 	 	 	 	
Kopfsalat Bunte Salate					 		 	 	 	 	 		

Nochmal die Legende für die drei Tabellen



Freilandproduktion



„Geschützter Anbau“
(Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)



Lagerware



Produkte aus ungeheizten oder
schwach geheizten Gewächshäusern



Produkte aus geheizten
Gewächshäusern

1.3 Bei regionalen Erzeuger*innen kaufen

Erkundigt euch vor einer Veranstaltung, wo in der Nähe eures Aufenthaltsortes regionale Bäckereien, Metzgereien, Gärtnereien und Bauernhöfe sind.

Es lohnt sich für die Umwelt und oft auch für euren Geldbeutel, dort einzukaufen. Es versteht sich von selbst, dass es umweltfreundlicher ist, bei Einkäufen von kleineren Mengen den Supermarkt in 1km Entfernung aufzusuchen und nicht den*die Erzeuger*in in 20km Entfernung.

1.4 Weitere Möglichkeiten

- ☞ Gerade zur Zeit der Sommerlager ist bei vielen Leuten im eigenen Garten Erntezeit. Vielleicht hat der eine oder andere auch zu viel und gibt euch etwas von seiner Ernte ab.
- ☞ Auf www.mundraub.org könnt ihr außerdem schauen, wo in eurer Nähe Nüsse und Obst kostenlos zu ernten sind. Wenn ihr es mit den Mengen nicht übertreibt, dann könnt ihr einiges von dort mitnehmen. Diese Lebensmittel sind dann meistens sogar automatisch biologisch angebaut, obwohl sie natürlich nicht so dekoriert sind.
- ☞ Ihr könnt auf Stammesebene dafür sorgen, dass ihr z.B. 1 mal im Jahr während der Beerensaison in den Gruppenstunden auf regionalen Feldern die Früchte selbst pflückt und Marmelade für das ganze Pfadfinderjahr zubereitet. Das macht Spaß, ist lecker und nachhaltig.

1.5 Darum ist es am besten, direkt bei regionalen Erzeugern*innen einzukaufen:

- ♥ Die Erzeuger*innen bleiben unabhängiger und werden fairer bezahlt, weil sie den Preis selbst festlegen können.
- ♥ Ihr könnt sehen, wie und wo die Lebensmittel produziert werden.
- ♥ Die Transportwege sind kurz.
- ♥ Regionale Erzeuger*innen geben eher Rabatte für Jugendgruppen und leihen euch wiederverwertbare Transportkisten (© weniger Müll).
- ♥ Bei regionalen Erzeuger*innen könnt ihr alles unverpackt kaufen (© weniger Müll).
- ♥ Bei den Erzeuger*innen kann man auch nach Rabatten für Ware fragen, die eigentlich aussortiert werden würde, weil sie nicht groß oder wohlgeformt genug für den konventionellen Verkauf ist.
- ♥ Wenn ihr vorher bestellt, dann spart ihr euch oft das Zusammenpacken, weil euch die Mitarbeiter*innen des regionalen Betriebs schon alles transportfertig herrichten.
- ♥ Bei regionalen Erzeuger*innen erhaltet ihr normalerweise auch automatisch saisonale Produkte.

2. Biologisch einkaufen

Das beste saisonale Bio-Gemüse aus eurer Region gibt es auf dem Wochenmarkt, im Hofladen, im Bioladen, direkt von Bio-Erzeuger*innen und Bio-Lieferservices im Internet.

Was bringt „bio“?

Sehr viele Studien zum Biolandbau, z.B. vom unabhängigen Forschungsinstitut für biologischen Landbau, belegen, dass ...

- 🌱 Bioprodukte ca. 180 mal weniger Pestizidrückstände und über 6 mal weniger Zusatzstoffe enthalten.
- 🌱 Bioprodukte ohne den Einsatz von chemisch-synthetischen Mitteln hergestellt werden.
 - ☉ weniger Insektensterben, gesünder für Erzeuger*innen und Konsumierende
- 🌱 Biolandbau einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz leistet und die gesellschaftlichen Folgekosten der Landwirtschaft um jährl. $\frac{1}{3}$ reduziert.
- 🌱 „Biotiere“ besser gehalten und viel seltener mit Antibiotika behandelt werden.
 - ☉ mehr Tierschutz, weniger multiresistente Keime in Mensch und Tier
- 🌱 Biolandbau die Biodiversität fördert.
 - ☉ mehr Artenvielfalt bei Insekten, Vögeln & Pflanzen
- 🌱 Biolandbau den Boden besser pflegt.
 - ☉ höhere Bodenfruchtbarkeit, weniger Erosion und Belastung des Grundwassers⁵

3. Fair einkaufen

Meist wollen wir auf Kaffee, Schokolade und Nuss-Nougat-Creme auch auf Lagern nicht verzichten. Diese Produkte gibt es aber nicht aus regionaler Produktion. Ihr könnt aber zumindest auf existenzsichernde Bezahlung der Erzeuger*innen und eine nachhaltige Herstellung setzen, indem ihr fair einkauft. Mittlerweile bieten sogar die meisten Supermärkte faire Alternativen zur konventionellen Ware an.

3.1 Was heißt fairer Handel und warum sollten wir ihn unterstützen?

Der Faire Handel will die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen am Anfang der Lieferkette verbessern und ihre politische und wirtschaftliche Position stärken.⁶

Mehrere wissenschaftliche Studien^{7,8} belegen, dass der faire Handel ...

- ⊕ die Einkommenssituation von Kleinbauernfamilien verbessert und mehr finanzielle Stabilität schafft.
- ⊕ die Produzent*innen durch die Stärkung von demokratischen Strukturen und Organisationen selbstbestimmter, besser vernetzt und informierter sind.
- ⊕ geregelte Arbeitsbedingungen schafft und den Gesundheitsschutz auf Plantagen verbessert.
- ⊕ natürliche Ressourcen schützt und die Bio-Landwirtschaft fördert.

3.2 Am Palmöl sparen

Was ist problematisch am Palmöl?

Auch wenn man erst einmal nicht daran denkt, aber in vielen Produkten von Schokolade über Margarine bis hin zu Seife und Shampoos steckt Palmöl, also ein Stückchen Regenwald. Das liegt daran, dass Palmöl sehr billig und ein sehr flexibler Rohstoff ist. Leider hat der An- und Abbau schlimme Folgen für die Umwelt und bringt meist menschenunwürdige Arbeitsbedingungen, Kinderarbeit, Raubbau und riesige Monokulturen mit sich.

Als Verbraucher kann man sich nur schwer dagegen wehren. Viel Palmöl befindet sich in Fertigprodukten wie Pizzen, Keksen und eben Schokolade, aber auch bei der Erzeugung von konventionellem Geflügel- und Schweinefleisch ist oft Palmöl im Spiel. Weniger Fleisch essen, selbst backen und die Zutatenliste genau untersuchen kann da helfen.

- ☞ Verwendet weniger Fertigprodukte bzw. untersucht die Zutatenliste genau und entscheidet euch, falls möglich, für ein Produkt ohne Palmöl (oder für eines aus nachhaltigerem Anbau).⁹
- ☞ Achtet auf das RSPO-Zeichen (das steht für Roundtable on Sustainable Palm Oil, also „runder Tisch für nachhaltiges Palmöl“), dann kommt das Palmöl nämlich aus zertifiziertem Anbau.
- ☞ Faire, palmölfreie oder biologische Alternativen für Nudeln könnt ihr in den meisten Bio-Supermärkten finden. Zudem könnt ihr euch auch im Internet schlau machen.

3.3 Heimische oder faire Grillkohle kaufen

Auch beim Grillen kann man auf Fairness und Nachhaltigkeit achten.

Was kann an Grillkohle problematisch sein?

Die konventionelle, also „normale“ Grillkohle wird meistens nicht aus heimischen Wäldern gewonnen. Oft wird sogar Tropenholz verwendet.

Faire Grillkohle aus Kokosnussschalen kann man online bestellen und seit 2018 gibt es jetzt auch einen Anbieter, der Bio-Grillkohle von heimischen Bäumen anbietet. Wenn ihr nach „fairer oder nachhaltiger Grillkohle“ im Internet sucht, dann werdet ihr fündig.

- ☞ Legt mindestens auf das FSC-Siegel wert. Das FSC-Siegel zertifiziert den schonenden Umgang mit Waldressourcen.¹⁰



Tipp am Rande

Auf www.jugendhandeltfair.de gibt es immer wieder Infos und Aktionen für Jugendliche und junge Erwachsene zum Thema „Fairer Handel“ / „fair handeln“.

4. Siegel- und Etikettenwald

Lasst euch nicht in die Irre führen. Es ist nicht pauschal alles gut, nur, weil regional draufsteht oder die Verpackung grün ist. Damit ihr euch im Siegel-Wald besser zurecht findet, sollen euch auf den folgenden Seiten kurz die wichtigsten Siegel vorgestellt werden.

Green-washing

„Bio“, „regional“ und „fair“ liegen im Trend. Was früher Nischenprodukte für vermeintliche Hippies waren, wurde zu marktfähigen Waren. Das führt natürlich dazu, dass große Firmen und Supermärkte Gewinne wittern und deshalb scheinbar auf den Nachhaltigkeitszug aufspringen. Viele Marken und Firmen werben gerne mit solchen „öko“-Schlüsselwörtern und betreiben damit sogenanntes „green-washing“. Das heißt, dass sich Unternehmen und Produkte besonders nachhaltig darstellen, es jedoch nicht wirklich eine nachweisbare Grundlage dafür gibt.“

4.1 Bio-Siegel

Im Gegensatz zum Begriff „regional“ ist der Begriff „bio“ geschützt. Das heißt, dass ein zertifiziertes Bio-Produkt mindestens das deutsche oder europäische Bio-Siegel trägt. Dann erfüllt das Produkt die Mindestanforderungen, um als „bio“ deklariert zu werden. Die Tabelle auf Seite 26–27 erläutert die gängigsten Bio-Siegel.

4.2 Fairtrade-Siegel

Die Tabelle auf Seite 28–29 erklärt die gängigsten Fairtrade-Siegel.

4.3 Rabatt bei GEPA für DPSG-Stämme



„Die GEPA (Gesellschaft zur Förderung der Partnerschaft mit der Dritten Welt mbH) importiert und vertreibt seit 1975 zu 100 % fair gehandelte Produkte. Alle Produkte sind in internationale Zertifizierungssysteme des fairen Handels eingebunden.“

Das bringt Vorteile für alle:

- ★ „bessere Bezahlung
- ★ hoher fairer Anteil von 40–100 % (Mischprodukte)
- ★ recyclingfähige, möglichst aluminiumfreie Verpackungen
- ★ Rückverfolgbarkeit der gesamten Lieferkette“¹²

Die DPSG engagiert sich gemeinsam mit anderen Jugendverbänden für den Fairen Handel. So ist der BDJ als Dachverband der DPSG Gesellschafter der GEPA „The Fair

Wie ihr diesen Rabatt bekommt, könnt ihr im DPSG Diözesanbüro erfragen.

Wenn ihr noch mehr über verschiedenste Siegel wissen möchtet, dann könnt ihr euch natürlich wie immer im Internet schlaumachen. Dort findet ihr auch diverse Apps, die euch helfen, im Siegel-Dschungel zurechtzukommen. Es gibt aber auch ein kleines Büchlein namens »Ein Wegweiser durch das Label-Labyrinth« (auch erhältlich im DPSG Büro). Dieses Heft ist ganzheitlich und umfassend recherchiert und dabei auch noch verständlich und übersichtlich.

Es ist strategisches Ziel, dass fair und bio zusammengehören. Der Bio-Landbau wird daher von der GEPA aktiv unterstützt.¹⁴

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.



Bio

Die Europäische Union (EU) schreibt gesetzliche Mindestkriterien für den ökologischen Landbau vor. Lebensmittel, die den Kriterien zu mindestens 95 % entsprechen, dürfen „bio“ oder „öko“ genannt werden. Die EU Vorschriften erlauben allerdings, dass nur ein Teil des Betriebs auf Bio umgestellt wird. Wenn ein Produkt das deutsche Biosiegel trägt, heißt das, dass das Produkt eben aus Deutschland kommt. Höhere Richtlinien für die Tierhaltung und den Anbau geben Bio-Anbauverbände vor.

Die Vorgaben regeln z. B.:

- ☞ Verzicht auf chemische Pflanzenschutz- und Düngemittel
- ☞ höchstzulässige Anzahl von Tieren pro Hektar (strengere Auflagen zu Haltung)
- ☞ Verbot von Gentechnik¹⁵



Bioland

Bioland hat zum Großteil ähnliche Kriterien wie Naturland. Naturland und Bioland zertifizierte Produkte entsprechen hohen Anforderungen. Wenn ihr euch genauer informieren möchtet, dann könnt ihr deren Richtlinien durchlesen.¹⁶ Beide Verbände haben auch einen tabellarischen Vergleich zu den EU-Richtlinien.

- ☞ Umstellung des ganzen Betriebs auf Bio
- ☞ weniger Tiere pro Hektar Fläche
- ☞ Tiertransporte maximal vier Stunden und 200 Kilometer entfernt
- ☞ 100% Biofutter, mind. 50% vom eigenen Hof
- ☞ keine chemisch-synthetischen Pestizide und Dünger¹⁷
- ☞ sehr hohe Sozialstandards¹⁸



Naturland

Naturland hat deutlich strengere Richtlinien als die EU-Mindestanforderungen. Naturland ist in 52 Ländern aktiv und kann somit auch Rohstoffe wie Kaffee, Kakao, Gewürze und Südfrüchte in Verbandsqualität anbieten. „Naturland hat auch eigene Richtlinien für gezüchteten Bio-Fisch aus Aquakulturen. Für Wildfisch hat der Verband eine eigene Zertifizierung für nachhaltige Fischerei entwickelt: „Naturland Wildfisch“.¹⁹



Demeter

Demeter ist einer der ältesten Öko-Standards in Deutschland. Die so genannte biodynamische Wirtschaftsweise des Bio-Anbauverbands Demeter gilt als eine der nachhaltigsten Formen der Landbewirtschaftung. Demeter ist wie Naturland ebenfalls international vertreten und bietet somit auch Überseeprodukte in Verbandsqualität an.

- ☞ Umstellung des ganzen Betriebs auf Bio
- ☞ Die Tierhaltung ist auf demeter-Bauernhöfen obligatorisch, um hochwertigen Kompost für den Ackerbau zu erzeugen.
- ☞ weniger Tiere pro Hektar Fläche
- ☞ 100% Biofutter, mind. 50% vom eigenen Hof; 75% in Demeter-Qualität
- ☞ Bei Getreide dürfen nur samenfeste Sorten verwendet werden²⁰
- ☞ Enthornung von Kühen verboten²¹



UTZ

Das UTZ Siegel ist streng genommen kein Fairtrade-Siegel, sondern generell ein Nachhaltigkeits-siegel, das gewisse ökologische und soziale Mindeststandards erfüllt. UTZ Certified hat das Ziel, die sozialen, ökonomischen und ökologischen Bedingungen der Erzeuger von Kaffee, Kakao und Tee zu verbessern. Über Bildung und Training sollen deren Erträge und Einnahmen erhöht werden.

- ☞ gute landwirtschaftliche Praxis und gutes Farm-Management
- ☞ Sichere und gesunde Arbeitsbedingungen
- ☞ keine Kinderarbeit
- ☞ Umwelt soll geschont werden.²²
- ☞ Trotz konventioneller Landwirtschaft, werden die ökologischen Belastungen durch den Beratungsprozess reduziert.
- ☞ Gentechnik ist nicht verboten.
- ☞ Zusammenarbeit mit kleinbäuerlichen Betrieben, aber auch großen Plantagen
- ☞ kein Mindestpreis oder feste Prämie für Erzeuger*innen, aber angestrebte Verbesserung der Einkommen durch gute Betriebsführung (größere Ernte © besseres Einkommen)²³



Fairtrade

Das Fairtrade Logo bezeichnet eine unabhängige Zertifizierung nach Standards der Fairtrade Labelling Organisation International (FLO), um ungerechte Wirtschaftsstrukturen abzubauen.

- ☞ Fairtrade ist nicht automatisch bio, aber der Bio-Anbau wird gefördert.
- ☞ Gentechnik ist grundsätzlich verboten.
- ☞ Faire Bezahlung durch Vorfinanzierung und Mindestpreise
- ☞ Verlässliche Verträge
- ☞ Soziale und ökologische Projekte vor Ort²⁴



Naturland Fair

„[...] 2010 hat [Naturland] die Naturland Fair-Zertifizierung eingeführt. Die Kriterien beruhen auf [...] den Kerngrundsätzen der Fair-Handels-Organisationen[...]. Das heißt, damit werden Bio-Anbau und fairer Handel in einem Siegel zusammengebracht.

- ☞ Anders als das Fairtrade-System bezieht die Naturland Fair-Zertifizierung auch Erzeuger*innen im Norden in den Gedanken des Fairen Handels mit ein. Angesichts des Rückgangs der Zahl landwirtschaftlicher Betriebe in Europa kommt Naturland zu der Einschätzung, dass auch im Norden kleinbäuerliche Betriebe durch die bestehenden Rahmenbedingungen in ihrer Existenz gefährdet sind und verlässliche und faire Partnerschaften brauchen, um zukunftsfähig zu sein.“²⁵

Deswegen könnt ihr auch Produkte aus Deutschland finden, die das Naturland Fair Siegel tragen. Ein Bananenjoghurt beinhaltet dann beispielsweise öko-faires Bananenpüree aus Ecuador, öko-fairen Zucker aus Paraguay und faire Bio-Milch aus dem Voralpenland.²⁶

5. Verzicht auf bestimmte Marken und Firmen

Bei bekannten Marken ist es sehr interessant, einmal einen Blick auf die ökologische, faire und soziale Seite zu werfen. Meistens hat die Realität nichts mit dem Image der Marken zu tun. Es wäre sinnvoll, sich darüber Gedanken zu machen, ob man diese Marken oder Firmen mit einem Kauf unterstützen möchte.

So hat die DPSG zusammen mit dem BDKJ 2007 beschlossen, den Coca-Cola Konzern beziehungsweise dessen Produkte zu boykottieren. Gründe dafür waren vielfache Missstände an verschiedensten Produktionsstätten von Cola-Cola weltweit, wie beispielsweise prekäre Arbeitsverhältnisse, mangelnder Arbeitsschutz und die Einschüchterung und Bedrohung von Gewerkschafter*innen, bis hin zu unaufgeklärten Morden. Hinzu kam, dass Coca-Cola oft in wasserarmen Gebieten produzieren lässt, der lokalen Bevölkerung das Recht auf Wasser nimmt und auch für Folgeschäden durch die Verschmutzung von Wasser und Böden keine Verantwortung übernimmt.²⁷ Obwohl die DPSG und der BDKJ steten Kontakt mit dem Konzern hielten, wurden diese Missstände trotz verschiedener Versprechen des Konzerns nicht zur Zufriedenheit bekämpft. Verantwortungsloses Handeln ist aber auch in anderen Konzernen keine Ausnahme, sondern eher die Regel, was man auch an vielen anderen Skandalen z.B. beim Nestlé-Konzern sehen kann.

Des Weiteren häufen Großkonzerne immer mehr Macht und Monopolstellungen an. „[Mittlerweile] bestimmen einige wenige globale Konzerne die großen Trends in der Landwirtschaft und beim Nahrungsmittelkonsum.“²⁸

Dies bedeutet, dass wenige Konzerne bestimmen, was wir konsumieren. Vor allem kontrollieren sie, wie und wo Lebensmittel angebaut oder Tiere gehalten werden und zu welchem Preis. Die folgende Graphik veranschaulicht, wie viele Marken und Produkte in der Hand von nur zehn Großkonzernen liegen. Diese Unternehmen zielen meist nur auf Profit ab und setzen dabei oft äußerst fragliche Mittel ein. Das Wohlergehen von Mensch, Natur und Umwelt spielt keine besondere Rolle.

Wir als Verbraucher*innen können aber zum Großteil noch entscheiden, was wir kaufen und von wem. Unser Kassenzettel ist ein mächtiger Stimmzettel, denn wir können maßgeblich beeinflussen, was angeboten und verkauft wird. Wir können dahingehend Verantwortung übernehmen und bewusste Entscheidungen treffen.

Tipp am Rande

Wer sich genauer informieren möchte, kann z.B. den Konzernatlas der Heinrich-Böll Stiftung durchlesen (kostenlos online).

Wer Englisch kann, wird auch viele interessante Informationen unter www.behindthebrands.org finden. Hier gibt es auch den Plan, der auf der folgenden Doppelseite abgebildet ist, zum Download: Welche Marken gehören zu welchem Konzern?

6. Weniger Fleisch und tierische Produkte essen

Im Durchschnitt isst jede*r Deutsche 60 Kilo Fleisch im Jahr, also knapp 165 Gramm pro Tag.²⁹

Den Konsum von tierischen Produkten zu reduzieren ist, im Vergleich zu anderen Maßnahmen, besonders effektiv. Daher könnt ihr euch überlegen, nur ein oder zwei Mal Fleisch zuzubereiten und die Wurst beim Frühstück oder Abendessen wegzulassen. Frischkäse kann gut durch vegane Aufstriche ersetzt werden. Wenn es genug reichhaltiges und leckeres Essen gibt, dann sollten sich die Beschwerden der Fleischkatzen auch in Grenzen halten ☺

Was sind die Folgen des hohen Fleischkonsums?

„Für kein anderes Konsumgut der Welt wird so viel Land benötigt wie für die Herstellung von Fleisch und Milch.“³⁰ Ein Großteil der deutschen Ernte wird als Futtermittel für Tiere verwendet. Die Anbauflächen in Deutschland reichen momentan nicht aus, um uns alle zu ernähren. Deshalb werden Unmengen an Futtermitteln wie Soja, Getreide oder Raps aus anderen Ländern importiert. Aber auch in diesen Ländern reicht die Fläche nicht aus, weshalb Regenwälder abgeholzt oder Kleinbauern von ihren Feldern vertrieben werden. Die große Nachfrage nach Futtermitteln wird durch Monokulturen und Gen-Soja ermöglicht. Der größere Teil des importierten Sojas ist genetisch verändertes Soja³¹. Für die Produktion von Fleisch und tierischen Produkten (z.B. Eier, Milch und Käse) wird zudem viel mehr Wasser und Energie verbraucht, als für den Anbau von Getreide oder Gemüse. Außerdem produzieren die vielen Tiere, vor allem in Massentrieben, sehr viel Gülle. Diese wiederum belastet unser Grundwasser übermäßig mit Nitrat, da es nicht genug Fläche für die Verwendung der Gülle gibt und zu viel davon auf den Feldern landet. Nutztiere in Massentrieben werden meistens auch nicht gut gehalten, sondern müssen in miserablen Zuständen auf ihren Schlachttag warten. Obendrein werden in Deutschland meistens nur die „Premiumstücke“ gegessen. Der Rest wird „an Haustiere verfüttert, in der Chemie- und Düngemittelindustrie verwendet oder als „Biokraftstoff“ in den Tank gefüllt“³². Ein Großteil der verschmähten Teile der Tiere wird aber konkurrenzlos billig an ärmere Länder der Welt verschertelt, was die Existenz der lokalen Bauern bedroht. „Die negativen ökologischen und sozialen Auswirkungen der industriellen Fleischproduktion sind [...] wissenschaftlich belegt. Fortschreibungen bis 2030 und 2050 zeigen, dass [wenn es so weitergeht,] die wichtigsten globalen Entwicklungsziele nicht erreicht werden: die Abschaffung von absoluter Armut und Hunger, eine bessere Gesundheitsversorgung, der Schutz der Meere, die nachhaltige Nutzung der Böden, aber auch die Einhaltung der vereinbarten Ziele für den Klimaschutz und die Biodiversität.“³³

7. Verschwendung vermeiden

7.1 Wie viele Lebensmittel werfen wir weg?

„Nach einer Studie der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK), 2017 gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung, wirft jeder von uns [im Durchschnitt] pro Jahr mindestens 55 Kilogramm Lebensmittel weg. Insgesamt landen in [deutschen] Privathaushalten 4,4 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll, das sind täglich 150 Gramm pro Person.“³⁴

Was hat das für Auswirkungen?

„Wertvoller Ackerboden, Wasser und Dünger, Energie für Ernte, Verarbeitung und Transport – jedes Lebensmittel braucht für seine Herstellung kostbare Ressourcen. Ressourcen, die wir mit jedem weggeworfenen Apfel oder Brot sinnlos verschwenden.“

„Wir bezahlen sogar doppelt für unsere Verschwendung, indem wir auch für den Abtransport wiederum Energie verbrauchen. [...] Unser Verhalten trägt tendenziell auch zur Verknappung und damit zur Steigerung der Preise für Lebensmittel bei.“³⁵

Hier folgen Beispielwerte, wieviel Wasser man für bestimmte Produkte {hier je für 1 kg / Produkt} benötigt:

~~~~~    ~~~~~    ~~~~~    ~~~~~  
Äpfel 820 L ● Brot 1610 L ● Käse 5060 L ● Rindfleisch 15.420 L

### 7.2 Vorräte aufbrauchen

Schaut doch erst mal im Fundus eures Stammes/Bezirks/eurer Diözese, ob nicht noch Lebensmittel rumstehen, die man aufbrauchen sollte. Oft lagert man sie nur beim Material bis sie schließlich schlecht sind und weggeworfen werden. Ihr werdet sehen, dass ihr dann schon eine Menge Zeug wie Öl, Zucker, Salz, Gewürze und so weiter gar nicht erst einkaufen müsst.

### 7.3 Budget berechnen

Fragt, wie viel Geld ihr pro Tag und Teilnehmer\*in zur Verfügung habt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass ein möglichst nachhaltiger Einkauf ab 7,50€ machbar ist.

### 7.4 Mengen kalkulieren

Je genauer ihr die benötigten Mengen kalkuliert, umso weniger Geld und Essen verschwendet ihr logischerweise. Wichtige Überlegungen und Infos, die ihr einholen solltet:

- ☞ Anzahl der Esser und deren Essgewohnheiten/Unverträglichkeiten pro Tag (kommt jemand nach, fährt jemand früher?)
- ☞ Menschen, die viel an der frischen Luft sind und sich viel bewegen, brauchen mehr Essen.
- ☞ Jungs essen spätestens ab der Pfadi-Stufe tendenziell mehr als Mädchen (der männliche Kalorienverbrauch ist im Regelfall höher).
- ☞ Wenn Kartoffeln, Nudeln oder Reis nur Beilage sind, dann solltet ihr weniger berechnen.

- ☞ Nach 1–2 vollen Tagen kennt man das Essverhalten der Teilnehmenden und kann die Mengen anpassen
- ☞ Obst, z.B. einen Apfel lieber in mittlerer oder kleinerer Größe kaufen, damit er auch ganz gegessen wird
- ☞ Erwachsene essen mehr als Kinder

Jedes gute Kochbuch hat ein Mengenverzeichnis, mit dem ihr kalkulieren könnt. Ansonsten kann man natürlich auch im Internet suchen.

Es gibt außerdem Kalkulationsprogramme, die euch alles automatisch ausrechnen.

Auf Seite 42–43 sind in einer Tabelle für euch die wichtigsten Infos zur Kalkulation zusammengefasst. Die Angaben sind Auszüge aus dem Buch »Kochen für Gruppen« von Sigrid Eichenauer und Rosel Schmidt.<sup>36</sup>

Die beiden Pfadfinderinnen haben nicht nur viele Rezepte für Großgruppen zusammengetragen, sondern geben auch einen großen Erfahrungsschatz für das Kochen auf Zeltlagern mit: von der Organisation im Team über Materiallisten bis hin zum Kochen überm Feuer. Das Buch steht im Diözesanbüro und darf gerne angeschaut werden :)

Im Durchschnitt geht man von 400–500g Essensmenge pro Person und Hauptmahlzeit aus. Der Durchschnittsesser ist in diesem Fall ein männlicher Büromensch um die 30 Jahre. Bei Wölflingen solltet ihr also die Menge halbieren und bei männlichen Teenagern nochmal die Hälfte oben draufschlagen.

Schreibt alles, was ihr einkaufen müsst, in den richtigen Mengen auf einer Einkaufsliste zusammen, damit ihr nichts vergesst und keine Sachen einkauft, die ihr eigentlich nicht braucht.

## 7.5 Einkauf und Zubereitung planen (siehe oben)

Je genauer ihr plant, desto weniger bleibt am Schluss übrig. Ihr müsst weniger wegschmeißen, ihr könnt so euren Einkauf eventuell auf einmal erledigen und müsst nicht ständig wieder einkaufen fahren, weil ihr was vergessen habt. Das hilft gleichzeitig, Fahrtwege zu reduzieren **COOL**

## 7.6 Kritisch mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) umgehen

### MHD

Bei dem MHD handelt es sich um eine Empfehlung des Herstellers. Bis zum angegebenen Datum garantiert er die spezifischen Eigenschaften des Produkts wie Geschmack, Geruch, Farbe, Konsistenz und Nährwert. Viele Lebensmittel sind aber noch weit über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus einwandfrei, sofern sie noch originalverpackt sind und richtig gelagert wurden. Greenpeace hat dazu auch eine Langzeitstudie durchgeführt. Der getestete Joghurt war nach sechs Monaten über dem MHD noch einwandfrei.<sup>37</sup> Achtung: Es gibt auch ein Verbrauchsdatum. Das steht meistens auf tierischen Produkten. Ein Produkt, das das Verbrauchsdatum überschritten hat, solltet ihr auf keinen Fall in der Lagerküche verwenden.<sup>38</sup>

Joghurt ist daher ein gutes Beispiel. Meistens ist Joghurt noch zwei Wochen nach Ablauf des MHDs essbar, vor allem Naturjoghurt. Falls die Farbe beim Fruchtjoghurt etwas verblasst ist, heißt das nicht, dass der Joghurt schlecht ist. Wenn sich aber der Deckel wölbt, das Produkt schlecht riecht oder ihr schon Schimmel darauf erkennt, dann bitte wegwerfen.

Wenn das MHD abgelaufen ist, dann solltet ihr jedes Lebensmittel einzeln prüfen und euch auf euren gesunden Menschenverstand verlassen, das Aussehen beurteilen, Riech- und Geschmackstest machen. Nur wenn ihr euch sicher seid, dass ein Lebensmittel mit abgelaufenen MHD noch problemlos verzehrbar ist, solltet ihr es verwenden.

### 7.7 Kleine Portionen ausgeben

Bei Vielen sind die Augen größer als der Magen. Gebt lieber kleinere Portionen raus und lasst die Teilnehmenden mehrfach nachholen, bevor sie sich zu viel aufladen und der Rest im Abfall landet.

### 7.8 Reste von Mahlzeiten untereinander aufteilen

Wenn jemand seine Portion trotzdem nicht schafft, dann kann man in die Runde fragen, ob jemand die Reste aufessen würde. Solche Verhaltensweisen werden sehr schnell von den Kindern erlernt. Natürlich sollen die Leute ihr Essen nur teilen, wenn sie keine ansteckenden Krankheiten haben.

Oft werden auch viele Reste im Topf oder in der Pfanne gelassen. Also, immer schön ausschaben/-löffeln/-kratzen (dabei nicht die etwaige Beschichtung beschädigen). Oft lässt sich dadurch eine komplette Portion noch vor der

Tonne retten. Beim Abspülen danach tut man sich auch leichter.

### 7.9 Resteküche

Auch aus Resten kann man mit ein paar neuen Zutaten super leckere Menüs zubereiten, wie Suppen oder Eintöpfe. Die Stadt Regensburg hat zum Beispiel ein Restekochbuch online gestellt, das könnt ihr leicht finden.<sup>39</sup> Auf [zugutfuerdietonne.de](http://zugutfuerdietonne.de) von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung gibt es ebenfalls Rezepte und sogar eine App zur Resteverwertung.<sup>40</sup>

### 7.10 Übriges verteilen

Wenn ihr am Ende einer Veranstaltung etwas übrig habt, muss es ja nicht in die Tonne. Verteilt die Sachen unter den Teilnehmenden, verarbeitet sie kreativ weiter, friert sie ein oder teilt sie mit Außenstehenden, z.B. Suppenküchen, Tafeln oder Internetplattformen wie [foodsharing.de](http://foodsharing.de) in eurer Nähe. Alle weiteren Produkte, die luftdicht und hygienisch verpackt sowie länger haltbar sind, könnt ihr ja dann beim nächsten Mal wieder verwenden.



Es folgt auf der nächsten Doppelseite – wie versprochen – eine Einkaufs-Hilfstabelle mit durchschnittlichen Essmengen pro Kopf.

## Essmengen eines Durchschnittsessers pro Mahlzeit

| Lebensmittel                                                                                    | Als Beilage                         | Als Hauptgericht / zum Sattessen                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Reis           | 60–80g                              | 100–120g                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  Nudeln         | 75–100g                             | 120–150g                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  Fleisch        |                                     | 1 Portion ≈ 125–175g                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  Hackfleisch    |                                     | 1 Portion ≈ 100–125g                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  Brot & Semmeln | 80–100g Brot<br>oder<br>1–2 Semmeln | 120–150 g Brot*<br>oder<br>2–3 Semmeln*                                                                                                                                                                                                                                |
|  Wurst          | 2–3 Scheiben<br>*als Belag          | <div>            Eine dünne Scheibe wiegt zwischen 20 und 30g<br/><br/>           Wenn noch Aufstriche dazukommen, dann entsprechend weniger und ausgleichend rechnen.         </div> |
|  Käse           | 2–3 Scheiben<br>*als Belag          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  Suppe         | 1 Teller<br>(250ml)                 | 2 Teller<br>(500ml)                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Lebensmittel                                                                                                                                     | Beilage / Vorspeise     | Hauptgericht / zum Sattessen |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
|  Pizza/Zwiebackkuchen                                          |                         | ¼ Blech                      |
|  Kartoffeln                                                    | 2–4 Stück<br>(150–200g) | 4–6 Stück<br>(300–400g)      |
|  grüner Salat                                                  | ¼ Kopf                  |                              |
|  Paprika, Lauch, Bohnen, Zucchini, Karotten, Sauerkraut, Kohl | 150–200g                | 300–400g                     |

## 8. Müll vermeiden

### 8.1 Was ist an Müll problematisch?

Müll, vor allem Plastikmüll, entsteht in Deutschland immer mehr. Deutschland ist in Europa weit vorn, was die Müllproduktion pro Kopf angeht. In Deutschland verlassen sich die meisten Menschen darauf, dass der Müll recycelt wird und nicht in der Natur landet. Schließlich sind die Deutschen ja auch weltweit bekannt für ihr akribisches Mülltrennen. Leider wird in Deutschland nach Aussage mehrerer Studien doch nicht so viel recycelt, wenn man genauer hinsieht.<sup>41</sup> Des Weiteren landet auch deutscher Müll im Meer, wo er dann in den Mägen von Meeresbewohnern landet, die daran sterben oder haufenweise Mikroplastik in sich tragen. Das Mikroplastik landet so auch wieder im menschlichen Körper, da wir viele Meerestiere ja auch essen. Außerdem wird Müll zum Teil illegal in andere Länder gekarrt, die selbst bereits ein großes Müllproblem haben, deren Recycling-System nicht richtig funktioniert oder der Müll einfach auf offener Fläche verbrannt wird, was extrem schädliche Gase ausstößt.<sup>42</sup>

### 8.2 Einweg-Plastik vermeiden

- ☞ Verzichtet auf Einweg-Plastikbecher und -besteck.
- ☞ Nehmt eigene Stofftaschen, Kartons und Kisten mit
- ☞ Verzichtet auf übermäßigen Gebrauch von Plastiktüten, Alu- und Frischhaltefolie
- ☞ Nehmt von vornherein eigene kleinere, dichte Behälter (z.B. Brotzeitboxen) mit. So könnt ihr diese auch für bereits Zubereitetes verwenden, v.a. wenn ihr wieder was mit nach Hause nehmen wollt.

- ☞ Vermeidet mehrfach verpackte Waren, wie z.B. die kleinen Gummibärchen in der Plastiktüte, die jeweils wieder in kleinen Plastiktüten verpackt sind.
- ☞ In Glasbehälter mit Schraubverschluss z.B. Gurken-gläser könnt ihr den Teilnehmenden auch Essensreste mitgeben.
- ☞ Erkundigt euch nach einem sogenannten „Unverpackt“-Laden in eurer Nähe.<sup>43</sup>

### 8.3 Mehrweg- statt Einwegflaschen und -gläser

„Mehrwegflaschen sind umweltfreundlicher als Einwegflaschen. Der Energie- und Ressourcenverbrauch für Rücktransport und Reinigung ist bei Mehrwegflaschen geringer als der zusätzliche Herstellungsaufwand für Einwegflaschen. Dies gilt umso mehr, je regionaler der Vertrieb und je höher die Zahl der Wiederbefüllungen sind [sic]. [...] Mehrwegflaschen aus der Region sind die umweltfreundlichsten Getränkeverpackungen. Nach der Reinigung der Flaschen und Gefäße werden diese erneut gefüllt und dem Warenkreislauf wieder zugeführt. Glas-Mehrwegflaschen können bis zu 50mal und PET-Mehrwegflaschen bis zu 20mal wiederbefüllt werden.“ Um Mehrweggläser und Flaschen zu erkennen, achtet auf diese Symbole <sup>44</sup>:



#### 8.4 Glas oder Plastik?

Bei Einwegverpackung ist Plastik aufgrund des geringen Gewichts normalerweise die bessere Wahl. Hat die Einwegverpackung aus Glas einen sehr geringen Transportweg, weil das Produkt darin aus der Nähe kommt und falls ihr die Glasflaschen oder die Gläser wieder verwendet, um zum Beispiel damit in der Gruppenstunde zu basteln oder eure Gewürze darin abzufüllen oder um darin noch übriges Essen am Schluss des Lagers zu verteilen, ist Glas die bessere Wahl.

Bei Plastikflaschen oder -verpackung gibt es noch keine Langzeitstudien, ob das in sehr geringen Mengen darin enthaltene Acetaldehyd gesundheitsschädlich ist.<sup>45</sup>

#### 8.5 Papier oder Plastik?

Bei Einwegprodukten wie einer Plastik- oder Papiertüte ist die Umweltverträglichkeit generell schlecht. Ob Plastik oder Papier, beide Produkte sind Energiefresser und in der Herstellung und beim Recyclen z.T. auf Chemikalien angewiesen. Papiertüten brauchen in der Herstellung sogar fast doppelt so viel Energie. Ob Papiertüten im Einzelfall besser oder schlechter sind als Tüten aus Kunststoff, hängt vom verwendeten Rohstoff (Altpapier, Recyclingkunststoff) und der Art der Entsorgung ab. Angeblich kompostierbare Plastiktüten sind auch nicht besser und gehören nicht in die Biotonne. Je öfter ihr jedoch Einwegtüten wiederverwendet, desto besser. Am besten ist natürlich eine (fair-gehandelte) Biobaumwolltasche, die ihr immer wieder verwenden könnt. Schon nach 30 Mal einkaufen ist eine Baumwolltasche „grüner“ als Einweg-Plastiktüten (selbst wenn ihr diese dreimal wiederverwendet).<sup>46</sup>

#### 9. Müll trennen

Mülltrennung schont die Umwelt und sollte daher auch auf Veranstaltungen genauso betrieben werden wie zu Hause. Es gibt jedoch von Kommune zu Kommune verschiedene Trennsysteme. Wenn ihr Zweifel habt oder nicht wisst, was in welche Tonne gehört, dann könnt ihr im Internet recherchieren (z.B. auf der Seite des Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz)<sup>47</sup> oder am Lagerort den\*die Hausmeister\*in oder Platzwart\*in fragen.



## 10. Lebensmittel richtig lagern

Durch richtige Lagerung bleiben Lebensmittel länger frisch. Seid ihr nur ein Wochenende unterwegs, dann müsst ihr darauf nicht so penibel achten, aber wenn ihr länger wegfahrt, lohnt es sich.

### Fleisch

- ☞ muss schnell in den Kühlschrank, am besten ins unterste Fach, weil es dort am kältesten ist.
- ☞ hat normalerweise kein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), sondern ein Verbrauchsdatum, dass ihr unbedingt einhalten solltet. Besonders Geflügel und Hackfleisch können Salmonellen verbreiten.
- ☞ Bratet euer Fleisch gut durch und vermeidet den Kontakt des Fleisches mit anderen rohen Lebensmitteln. Verwendet also für rohes Fleisch ein anderes Schneidebrett als für den Salat.
- ☞ Wenn ihr die Verpackung vom Fleisch schon geöffnet habt, aber einen Teil erst am nächsten Tag essen wollt, dann ist es sicherer, es bereits zu braten.

### Eier

- ☞ Auf der Verpackung von Eiern stehen zwei Daten: Eines gibt an, ab wann sie im Kühlschrank gelagert werden sollten. Das zweite ist das Verfallsdatum.
- ☞ Am besten lagert ihr Eier sofort im Kühlschrank und zwar in den Ausbuchtungen in der Kühlschranktür, denn Salmonellen können sich auch auf der Eierschale befinden und verbreiten sich leichter in einem Karton.

### Kartoffeln und Zwiebeln

- ☞ an einem trockenen und dunklen Ort lagern.

### Mehl, Reis, Nüsse oder Ähnliches

- ☞ am Besten in verschließbaren Behältern lagern, so sind sie vor Schädlingen geschützt.<sup>48</sup>

### Tomaten

- ☞ am Besten alleine lagern, denn sie lassen andere Früchte in der Nähe schneller reifen.

### Brot und Brötchen

- ☞ sind ideal im Brotkasten aufgehoben, um sie vor dem Austrocknen zu schützen.

### Exotische Früchte

- ☞ mögen's hell im Regal.

### Babybrei, Kakao, Schokolade, Müsli, geschlossene Konserven und Öl

- ☞ an möglichst dunklen Orten im Regal lagern.

### Reste vom letzten gekochten Gericht oder Kuchenreste

- ☞ gut verpacken und am besten im obersten Regal des Kühlschranks lagern.

## IM REGAL LAGERN <sup>49</sup>

Babybrei, Kakao, Schokolade, Müsli, geschlossene Konserven.

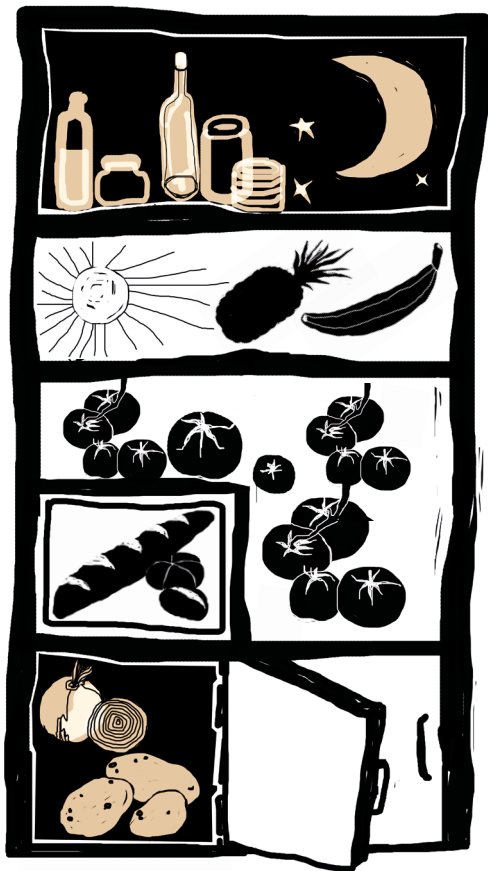
Öl: an möglichst dunklen Orte im Regal lagern.

exotische Früchte an hellen und warmen Orten im Regal lagern.

Tomaten alleine lagern, sie lassen andere Früchte schneller reifen

Brot und Brötchen in den Brotkasten, um Austrocknen zu verhindern.

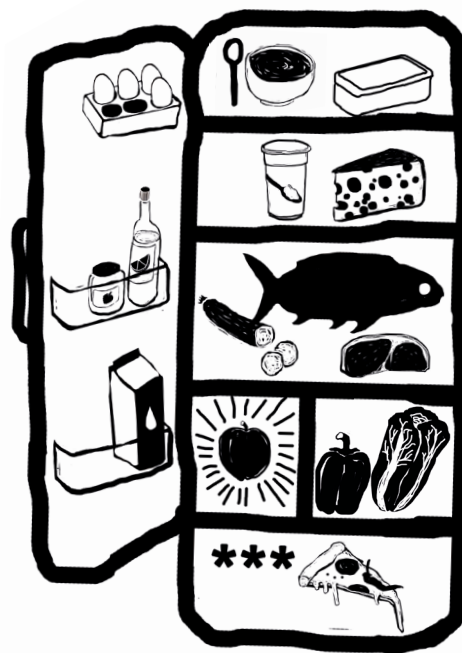
Zwiebeln und Kartoffeln an dunklen trockenen Orten lagern. Zum Beispiel im Vorratsschrank.



## IM KÜHLSCHRANK LAGERN

### Kühlschrantküre

Hier können Milch, bereits geöffnete Marmeladengläser und Säfte, Eier, angebrochene Saucen wie Mayonnaise oder Ähnliches frisch gehalten werden.



### Kühlschrank-fächer

**8°C**

Reste vom letzten gekochten Gericht gut verpacken!

**6°C**

Alle Milchprodukte, z.B. Jogurth, Käse, Quark, Frischkäse

**4°C**

Alle Fisch- und Fleischprodukte (leicht verderblich)

**7°C**

Äpfel alleine lagern!  
Gemüse ins Gemüsefach

**-18°C**

Tiefkühlprodukte in das Gefrierfach!

## 11. Kochen

Achtet beim Kochen darauf, dass ihr nicht unnötig Energie verschwendet.

- ☞ Plant den Kochprozess.
- ☞ Wenn ihr mit Strom oder Gas kocht, dann Herdplatten / Kocher nur einschalten, wenn sie gebraucht werden.
- ☞ Deckel auf den Töpfen sparen Energie.
- ☞ Wasser zum Kochen zu bringen braucht bei großen Mengen generell viel Energie. Ihr verbraucht etwas weniger, wenn ihr einen Wasserkocher benutzt.

### Tipp am Rande

Schon einmal mit einem Solarofen bzw. einer Solarkochkiste gekocht?

Das ist eine feine Sache, vor allem für Kinder. Sie können basteln, vieles über die Sonne und unsere Energieabhängigkeit lernen und beobachten, wie die Kraft der Sonne Essen gart, ohne die Umwelt weiter zu belasten. Eine Bauanleitung bzw. Funktions- und Benutzungsweise findet ihr im Internet. Sucht einfach nach „Solarofen“.

## 12. Spülen

Auch beim Spülen gibt es einige Dinge zu beachten. Generell gilt, dass moderne Geschirrspüler oft sparsamer sind, als das Spülen von Hand, weil wir manchmal beim Abspülen unnötig viel warmes Wasser verbrauchen. Im Folgenden ein paar wichtige allgemeine Hinweise zum Spülen:

### 12.1 Spülen mit der Geschirrspülmaschine

- ☞ Ein Vorspülen des Geschirrs ist meist unnötig. Es reicht, größere Lebensmittelreste zu entfernen.
- ☞ Den Geschirrspüler nur voll bestückt laufen lassen.
- ☞ Dosierungsanweisungen beim Spülmittel beachten. Man tendiert dazu, mehr zu nehmen, als nötig.
- ☞ Geschirr so einräumen, dass alle Flächen des Geschirrs von den Wasserstrahlen getroffen werden.
- ☞ Das Spülprogramm und die Spültemperatur nach Geschirrart und Verschmutzungsgrad auswählen.
- ☞ Das umweltfreundliche Eco-Programm verbraucht meist am wenigsten Strom und Wasser, braucht dafür aber länger.

### 12.2 Spülen per Hand

- ☞ Grobe Speisereste vom Geschirr entfernen und korrekt entsorgen.
- ☞ Geschirr mit angetrockneten oder eingebrannten Speisen sofort nach Benutzung spülen bzw. in mög-

lichst heißem Wasser mit etwas Spülmittel einweichen. Vorspülen unter kaltem, fließendem Wasser ist nur bei stark färbenden Speiseresten (z.B. Spinat) notwendig.

- ☞ Nicht mit fließend warmem Wasser spülen, ist ja logisch! Besser ist, schmutziges Geschirr zu sammeln und dieses in einem halbvoll gefüllten Becken mit heißem Wasser zu spülen.
- ☞ Die Reihenfolge machts: um häufiges Wechseln des Spülwassers zu vermeiden, zunächst Gläser, Besteck und leicht verschmutztes Geschirr spülen, dann Geschirr mit stärkerer Verschmutzung und zuletzt fettige Teile wie Pfannen.

### 12.3 Spülmittel

Beim Spülmittel solltet ihr auch auf die Umweltverträglichkeit achten, vor allem, wenn ihr das Spülwasser danach nicht in den Abfluss, sondern in die Natur schüttert (z.B. bei einem Hike oder im Zeltlager ohne fest installierte sanitäre Anlagen). Mittlerweile bekommt man biologische Spülmittel sogar im Super- oder Drogeriemarkt. Oft gibt es von diesen Herstellern auch Mehrwegverpackung, sodass ihr die Behälter wieder befüllen lassen könnt.<sup>50</sup>

Ein Geschirr-Spülmittel braucht waschaktive Substanzen, die Tenside. Konventionelle Geschirr-Spülmittel verwenden meist Tenside auf Erdölbasis. Bio-Spülmittel reinigen dagegen mit Zuckertensiden oder Fettalkoholsulfaten. Beide sind komplett abbaubar und werden aus nachwachsenden Rohstoffen gewonnen.

### 13. Verweise auf Rezeptideen

Koch- und Rezeptideen für die Lagerküche gibt es einige. Hier ein paar Empfehlungen:

- ☞ Wie bereits erwähnt ist »108 Meter Spagetti: Kochen für Gruppen« von zwei ehemaligen Pfadfinderinnen ein sehr umfangreiches Buch mit vielen Tipps und Tricks für die Lagerküche, sehr viele Rezepte, gute Erklärungen und Ratschläge zum Kochen allgemein hat. Das Buch steht im Diözesanbüro, falls ihr es euch mal anschauen möchtet.
- ☞ Das **Klima Kochbuch**<sup>51</sup> vom Kosmos-Verlag enthält ebenfalls viele Tipps zum klimafreundlichen Kochen und auch viele Rezepte mit regionalen und saisonalen Zutaten sowie vegetarischen und veganen Alternativen.
- ☞ Die Diözesanverbände Köln und Fulda haben auch jeweils Arbeitshilfen herausgebracht, die Rezepte, weitere Tipps und auch methodische Ideen für das Kochen auf Lagern beinhalten:
  - ★ DPSG Köln: Kochen für Nachhaltigkeit<sup>49</sup>
  - ★ DPSG Fulda: Nachhaltig<sup>50</sup>

Ansonsten gibt es ja auch online genügend Rezept-Plattformen, auf denen ihr die Mengen hochrechnen lassen könnt.

## Anhang: Ein paar Tipps für Kochteams

### I. Hygiene in der Lagerküche

Als Kochteam habt ihr besonders große Verantwortung beim Umgang mit Lebensmitteln. Bei mangelnder Hygiene kann es ganz leicht zu Infektionskrankheiten kommen. Da keiner das Lager auf der Toilette oder mit Magenkrämpfen verbringen möchte, solltet ihr euch folgende Hinweise zu Herzen nehmen.

Ihr solltet auf euren Kochdienst verzichten, wenn ihr selbst eine ansteckende Krankheit oder infizierte Wunden und Hautkrankheiten habt. Vor allem bei Krankheiten mit Durchfall, Übelkeit, Erbrechen und Fieber dürft ihr keine Lebensmittel für andere Leute verarbeiten.

Hegt besondere Sorgfalt bei der Verarbeitung von rohen Lebensmitteln, vor allem bei Fleisch und Wurst, Milch- und Eiprodukten, Meeresfrüchten, Marinaden, Mayonnaise und Soßen.

- ☞ Achtet auf die richtige Kühlung {Kühlkette einhalten}.
- ☞ Lagert diese Produkte getrennt von anderen Lebensmitteln.
- ☞ Verarbeitet diese Produkte möglichst bald nach dem Einkauf.
- ☞ Achtet darauf, dass Eier und Fleisch durchgekocht sind.
- ☞ Wenn ihr Roh-Milch direkt vom Bauern bekommt, dann immer erst abkochen.
- ☞ Sorgt für saubere Arbeitsflächen und Schneidebretter. Nehmt getrennte Schneidebretter, Arbeitsflächen, Schwämme und Wischtücher für tierische Produkte.

- ☞ Wascht vor eurem Küchendienst immer gründlich eure Hände mit Seife
- ☞ Legt Ringe und Armschmuck ab
- ☞ Benutzt für Hände und Geschirr verschiedene Geschirr- / Handtücher.
- ☞ Desinfiziert nach jedem Toilettengang eure Hände
- ☞ Wechselt verwendete Spülutensilien wie Spültuch, Schwamm und Geschirrtücher spätestens nach zwei Tagen
- ☞ Tragt saubere Schürzen und bedeckt wenn möglich eure Haare
- ☞ Hustet und niest nie auf Lebensmittel
- ☞ Deckt kleine Wunden an den Händen und Armen mit einem sauberen, wasserundurchlässigen Pflaster ab
- ☞ Raucht nicht in der Küche
- ☞ Beim Abschmecken darf euer Speichel nicht im Topf landen

Bestimmt eine\*n Küchen-Chef\*in, der\*die für die Einhaltung der Hygieneregeln verantwortlich ist. Diese\*r sollte den Leitfaden für den sicheren Umgang mit Lebensmitteln »Für ehrenamtliche Helfer bei Vereinsfesten und ähnlichen Veranstaltungen«<sup>54</sup> und den Flyer »Lebensmittelinfektionen vermeiden«<sup>55</sup> mal gelesen haben.

Allen Leuten, die in der Küche helfen, vor allem den jungen Küchenhelfer\*innen, solltet ihr grundsätzliche Hygieneregeln erklären.

Falls ihr im Stamm leicht verderbliche Lebensmittel (Fleisch- und Milchprodukte zum Beispiel) für die Öffentlichkeit zubereitet, dann könnt ihr euch rechtlich absichern, indem ihr allen Küchenhelfer\*innen die oben genannten Broschüren vorlest. Nach dieser „Belehrung“ könnt ihr dann eure Unterschriften auf einer Liste sammeln, die bestätigen, dass ihr belehrt wurdet. Sollte dann

doch einmal einer krank werden oder eine Kontrolle sein, dann könnt ihr nachweisen, dass ihr alle belehrt wurdet und die Hygieneregeln eingehalten habt. Wenn ihr noch mehr zum Thema Lebensmittelhygiene wissen möchtet, könnt ihr z.B. beim Online-Verbraucherportal der Bayerischen Staatsregierung<sup>56</sup> vorbeischaun.

## II. (Junge) Küchenhelfer anleiten

Es ist sinnvoll, sich in der Küche immer mal wieder von den Teilnehmenden helfen zu lassen. So lernen sie, dass es viel Arbeit ist, die Mahlzeiten für sie zuzubereiten und dass es zu einer funktionierenden Gemeinschaft gehört, sich gegenseitig auszuhelfen und Dienste für die Gemeinschaft zu übernehmen.

Gerade bei Wölflingen und Jupfis herrschen jedoch oft keine Vorkenntnisse, was das Zubereiten von Mahlzeiten angeht. Ihr solltet ihnen genau erklären, wie man z.B. mit einem Messer umgeht oder wie und in welcher Form und Größe, die Zutaten zugeschnitten werden sollen. So vermeidet ihr unnötige Verletzungen, Missverständnisse und auch Verschwendung, denn oft schneiden oder schälen unerfahrene Küchenhelfer\*innen mehr weg, als nötig. Gerade bei Bio-Produkten, die ihr beim Erzeuger erworben habt, ist es oft nicht nötig, die Schale zu entfernen, da sie nicht mit Pestiziden oder ähnlichem belastet sind. Es reicht dann meistens, das Obst oder Gemüse gründlich zu waschen.

Auch das Kochen auf Gas oder über dem Feuer ist für viele was ganz Neues. Zeigt euren Rover\*innen, wie man eine Gasflasche anschließt oder lasst die Pfadis über dem Feuer Nudeln kochen. Auch junge Küchenhelfer\*innen werden über die Hygieneregeln aufgeklärt.

## 10 SCHRITTE ZUR NACHHALTIGEN PFADFINDER-KÜCHE

-  regional und saisonal einkaufen
-  biologisch einkaufen
-  fair einkaufen
-  weniger Fleisch + tierische Produkte essen
-  Verschwendung vermeiden
-  Müll vermeiden
-  Müll trennen
-  Lebensmittel richtig lagern
-  energieeffizient kochen
-  umweltschonend spülen

 **Cool!** 

## ✌️ Schlussbemerkung

Jetzt habt ihr's bis hierhin geschafft. Die meisten von euch werden auf einige der Punkte wahrscheinlich sowieso schon achten oder sogar ganz unbewusst machen. Man kann auch nicht immer alle Punkte gleichzeitig berücksichtigen. Manchmal erleben wir auch einen Zwiespalt (z.B. die Biogurke in der Plastikverpackung). Es ist auch unbestritten, dass es für viele der Probleme, die durch unseren Lebensmittelkonsum entstehen global-politische Lösungen braucht. Die Verantwortung kann nicht nur an die Verbraucher\*innen abgewälzt werden.

Ihr geht aber schon einmal einen großen Schritt in die richtige Richtung, wenn ihr euch über diese Dinge Gedanken und auf sie aufmerksam macht. Oft kostet das Suchen nach Alternativen viel Zeit und Energie, aber je mehr ihr kritisch nachfragt, umso eher kann ein Wandel bei Produzent\*innen, Vertreter\*innen und Kund\*innen stattfinden.

„Es gibt kein größeres Vergnügen als die Bereitung der eigenen Mahlzeit über einem kleinen Feuer [...]“<sup>57</sup>



Wir wünschen euch viel Spaß beim Kochen!

 Seite für Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

## Bildquellen



Seite 45:  
<https://www.oekolandbau.de/bio-siegel/>



Seite 28:  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Mehrwegpfand#/media/Datei:Mehrweg\\_logo.svg](https://de.wikipedia.org/wiki/Mehrwegpfand#/media/Datei:Mehrweg_logo.svg)



Seite 26:  
<https://utopia.de/siegel/utz-certified/>



Seite 26:  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Bioland\\_Logo\\_2012.svg](https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Bioland_Logo_2012.svg)



Seite 27, 29:  
<https://www.siegelklarheit.de/naturland-fair-c39>



Seite 45:  
<https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/siegelkunde/blauer-engel>



Seite 28:  
<https://www.fairtrade-deutschland.de/was-ist-fairtrade/fairtrade-siegel.html>



Seite 21:  
<https://www.tegut.com/produkte/artikel/was-hat-es-mit-den-abkuerzungen-pefc-und-fsc-auf-sich.html>



Seite 23:  
<https://utopia.de/siegel/gepa/>



Seite 27:  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Demeter\\_Logo.svg](https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Demeter_Logo.svg)

## Literaturverzeichnis

- <sup>1</sup> Grzanna, M. (2018). „Das große Ganze im Blick“. Süddeutsche Zeitung (13. Sept. 2018; Nr. 211), S.17.
- <sup>2</sup> Ordnung der Deutschen Pfadfinderschaft Sankt Georg. (2018). 5. Auflage. Neuss: Bundesleitung der Deutschen Pfadfinderschaft Sankt Georg, S.19.
- <sup>3</sup> Verbraucherzentrale.de. (2015). Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was? [online] Zugänglich unter: [https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/migration\\_files/media222992A.pdf](https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/migration_files/media222992A.pdf) [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].
- <sup>4</sup> Nabu.de. (2018). Saisonkalender: Heimisches Obst und Sala. [online] Zugänglich unter: <https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/konsumressourcenmu-el/150828-nabu-saisonkalender.pdf> [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].
- <sup>5</sup> Shop.fibl.org. (2015). 100 Argumente für den Biolandbau. Forschungsinstitut für biologischen Landbau. [online] Zugänglich unter: <https://shop.fibl.org/chde/mwdownloads/download/link/id/371/> [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].
- <sup>6</sup> Forum-fairer-handel.de. Fairer Handel – Definition. [online] Zugänglich unter: <https://www.forum-fairer-handel.de/fairer-handel/definition/> [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].
- <sup>7</sup> Mauthofer, T., Schneider, E., Dr. Väh, S. & von Colln, F. (2018). Follow up Study – Assessing the Impact of Fair trade on Poverty Reduction through Rural Development. [online] Ceval.de. Zugänglich unter: [http://www.ceval.de/modx/uploads/pdf/FINAL\\_ANONYM\\_14\\_05\\_18%20FT%20final%20report.pdf](http://www.ceval.de/modx/uploads/pdf/FINAL_ANONYM_14_05_18%20FT%20final%20report.pdf) [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].
- <sup>8</sup> Darko, E., Lynch, A. and Smith, W. (2017). The Impact of Fairtrade. [online] Fairtrade.net. Zugänglich unter: [https://files.fairtrade.net/publications/2017\\_ODL\\_FairtradeImpact.pdf](https://files.fairtrade.net/publications/2017_ODL_FairtradeImpact.pdf) [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].
- <sup>9</sup> Schmidt, L. (2016). „Palmöl ist das kleinere Übel – leider“. Süddeutsche Zeitung. [online]. Zugänglich unter: <https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/palmoel-das-kleinere-uebel-1.3140310> [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].
- <sup>10</sup> Die FSC-Kennzeichen. [online] FSC Deutschland. Zugänglich unter: <https://www.fsc-deutschland.de/de-de/warenzeichen/labelarten> [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].
- <sup>11</sup> „greenwashing“ auf Duden online. Zugänglich unter: <https://www.duden.de/node/826121/revisions/1990204/view> [Letzter Zugriff: 11. Nov. 2019]
- <sup>12</sup> „GEPa fair +“. Siegelcheck.nabu.de. NABU Siegelcheck. [online] Zugänglich unter: <http://siegelcheck.nabu.de> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].



- <sup>13</sup> dpsg.de. Kritischer Konsum. [online] Zugänglich unter: <https://dpsg.de/de/themen/internationale-gerechtigkeit/kritischer-konsum.html> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>14</sup> „GEPA fair +“. Siegelcheck.nabu.de. NABU Siegelcheck. [online] Zugänglich unter: <http://siegelcheck.nabu.de> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>15</sup> „EU-Bio-Logo“. Siegelcheck.nabu.de. NABU Siegelcheck. [online] Zugänglich unter: <http://siegelcheck.nabu.de> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>16</sup> Kniehl, L. (n.d.). Richtlinien. [online] Naturland.de. Zugänglich unter: <https://naturland.de/de/naturland/richtlinien.html> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019]. & Bioland.de. (2017). Bioland Richtlinien. [online] Zugänglich unter: [https://www.bioland.de/fileadmin/dateien/HP\\_Dokumente/Richtlinien/Bioland\\_Richtlinien\\_18\\_Maerz\\_2019.pdf](https://www.bioland.de/fileadmin/dateien/HP_Dokumente/Richtlinien/Bioland_Richtlinien_18_Maerz_2019.pdf) [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>17</sup> Bioland.de. (2017). Wesentliche Unterschiede zwischen den Bioland - Richtlinien und der EG - Öko - Verordnung. [online] Zugänglich unter: [https://www.bioland.de/fileadmin/dateien/HP\\_Dokumente/Richtlinien/Vergleich-Bioland-EU-Bio.pdf](https://www.bioland.de/fileadmin/dateien/HP_Dokumente/Richtlinien/Vergleich-Bioland-EU-Bio.pdf) [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>18</sup> Naturland.de. (2018). Naturland Richtlinien - Auszug soziale Verantwortung. [online] Zugänglich unter: [https://naturland.de/images/Naturland/Richtlinien/Naturland-Richtlinien\\_Auszug-Soziale-Verantwortung.pdf](https://naturland.de/images/Naturland/Richtlinien/Naturland-Richtlinien_Auszug-Soziale-Verantwortung.pdf) [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>19</sup> „Naturland Logo“. Siegelcheck.nabu.de. NABU Siegelcheck. [online] Zugänglich unter: <http://siegelcheck.nabu.de> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>20</sup> Demeter.de. (2018). Richtlinien. [online] Zugänglich unter: [https://www.demeter.de/sites/default/files/richtlinien/richtlinien\\_gesamt.pdf](https://www.demeter.de/sites/default/files/richtlinien/richtlinien_gesamt.pdf) [Letzter Zugriff 11. Dez. 2018].
- <sup>21</sup> „Demeter Logo“. Siegelcheck.nabu.de. NABU Siegelcheck. [online] Zugänglich unter: <http://siegelcheck.nabu.de> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>22</sup> „UTZ Logo“. Siegelcheck.nabu.de. NABU Siegelcheck. [online] Zugänglich unter: <http://siegelcheck.nabu.de> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>23</sup> Dusch Silva, S., Shah, A. and Moll, T. (2017). Ein Wegweiser durch das Label-Labyrinth. S.143f. Münster: Christliche Initiative Romero (CIR).
- <sup>24</sup> Dusch Silva, S., Shah, A. and Moll, T. (2017). Ein Wegweiser durch das Label-Labyrinth. S.71f. Münster: Christliche Initiative Romero (CIR).
- <sup>25</sup> Forum-fairer-handel.de. Fairer Handel – Siegelorganisationen (Naturland Fair-Siegel). [online] Zugänglich unter: <http://www.forum-fairer-handel.de/fairer-handel/akteure/siegelorganisationen/> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>26</sup> Naturland.de. Schmeckt dreimal mehr! Ökologisch. Sozial. Fair. [online] Zugänglich unter: [https://www.naturland.de/images/Naturland/Was\\_wir\\_tun/Fair/Naturland\\_Fair\\_Publikationen/Broschuere\\_Naturland-Fair\\_2014.pdf](https://www.naturland.de/images/Naturland/Was_wir_tun/Fair/Naturland_Fair_Publikationen/Broschuere_Naturland-Fair_2014.pdf) [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].

- <sup>27</sup> ABDKJ. Kritischer Konsum. [online] Zugänglich unter: [https://www.kritischerkonsum.de/fileadmin/kritischer-konsum/Data/BDKJ\\_factsheet\\_Coca\\_Cola\\_2012.pdf](https://www.kritischerkonsum.de/fileadmin/kritischer-konsum/Data/BDKJ_factsheet_Coca_Cola_2012.pdf) [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>28</sup> www.boell.de. (2017). Der Konzernatlas: Daten und Fakten über die Agrar- und Lebensmittelindustrie 2017. [online] Zugänglich unter: <https://www.boell.de/de/konzernatlas> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>29</sup> Ulrich, B. (2018). „Das politische Tier“. ZEIT ONLINE. [online] Zugänglich unter: <https://www.zeit.de/2018/18/fleischkonsum-tiere-deutschland-tot-qual> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>30</sup> Fleischatlas 2018. (2018). Berlin: Heinrich-Böll-Stiftung, Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland und Le Monde Diplomatie.
- <sup>31</sup> Es(sen) reicht! Jetzt kommt der Hunger auf den Tisch. (2015). [pdf] Wernau / Neckar: BDKJ-Diözesanstelle Rottenburg-Stuttgart. Zugänglich unter: [https://www.bdkj.info/fileadmin/BDKJ/Fachstelle\\_Globales\\_Lernen/Jugendaktion\\_2013/2015\\_Aktionsheft\\_Essen.pdf](https://www.bdkj.info/fileadmin/BDKJ/Fachstelle_Globales_Lernen/Jugendaktion_2013/2015_Aktionsheft_Essen.pdf) [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>32</sup> Dr. Chemnitz, C. & Bartz, D. (2014). Fleischkonsum: Abfall und Verschwendung | Heinrich-Böll-Stiftung. [online] Heinrich-Böll-Stiftung. Zugänglich unter: <https://www.boell.de/de/2014/10/15/fleischkonsum-abfall-verschwendung> [Letzter Zugriff 10. Nov. 2019].
- <sup>33</sup> Fleischatlas 2018. (2018). Berlin: Heinrich-Böll-Stiftung, Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland und Le Monde Diplomatie.
- <sup>34</sup> Zugutuedietonne.de. Wie viel werfen wir weg?. [online] Zugänglich unter: <https://www.zugutuedietonne.de/warum-werfen-wir-lebensmittel-weg/wie-viel-werfen-wir-weg/> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>35</sup> Zugutuedietonne.de. Welche Folgen hat das?. [online] Zugänglich unter: <https://www.zugutuedietonne.de/warum-werfen-wir-lebensmittel-weg/welche-folgen-hat-das/> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>36</sup> Eichenauer, S. & Schmidt, R. (2013). 108 Meter Spagetti: Kochen für Gruppen. Gießen: hhs-medien.
- <sup>37</sup> Greenpeace Austria. (2017). Greenpeace-Test: Joghurt sechs Monate nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums unbedenklich. [online] Zugang über: <http://www.greenpeace.org/austria/de/presse/presseaussendungen/Greenpeace-Test-Joghurt-sechs-Monate-nach-Ablauf-des-Mindesthaltbarkeitsdatums-unbedenklich/> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].
- <sup>38</sup> Zugutuedietonne.de. Haltbarkeit – Zu gut für die Tonne. [online] Zugang unter: <https://www.zugutuedietonne.de/was-kannst-du-dagegen-tun/besser-lagern/haltbarkeit/> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].

<sup>39</sup> <https://www.regensburg.de/leben/umwelt/klasse-klima-nachhaltig-leben/reste-kochbuch>

<sup>40</sup> <https://www.zugutfuerdietonne.de/praktische-helfer/>

<sup>41</sup> Behrens, C. (2017). Das deutsche Recycling-Märchen. Süddeutsche Zeitung. Available at: <https://projekte.sueddeutsche.de/wissen/muell-kreislauf-das-deutsche-recycling-maerchen-1.3491734> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].

<sup>42</sup> Perras, A. und Timmler, V. Vermülltes Idyll. Süddeutsche Zeitung. Available at: <https://projekte.sueddeutsche.de/artikel/wirtschaft/deutscher-plastikmuell-ver-schmutzt-malaysia-e590969/> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].

<sup>43</sup> NABU – Naturschutzbund Deutschland e.V. „Unverpackt einkaufen – NABU“. [online] Zugang über: <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/ressourcenschonung/einzelhandel-und-umwelt/nachhaltigkeit/19107.html> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].

<sup>44</sup> Umweltbundesamt. (2017). Mehrwegflaschen. [online] Zugänglich unter: <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/mehrweg-flaschen> [Letzter Zugriff 12. Nov. 2019].

<sup>45</sup> Dallmus, A. (2015). Plastik oder Glas?: Welche Flaschen sind umweltfreundlicher?. [online] Br.de. Zugänglich unter: <https://www.br.de/radio/bayern1/inhalt/experten-tipps/umweltkommissar/flaschen-glas-einweg-mehrweg-pet-umwelt-100.html> [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].

<sup>46</sup> Dallmus, A. (2015). Was ist umweltfreundlicher?: Plastik- oder Papiertüte. [online] Br.de. Zugänglich unter: <https://www.br.de/radio/bayern1/inhalt/experten-tipps/umweltkommissar/umwelt-plastik-papier-tuete-100.htm> [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].

<sup>47</sup> <https://www.abfallratgeber.bayern.de/haushalte/abfalltrennung/index.htm> [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].

<sup>48</sup> Michalczak, V. & Ratzesberger, P. (2016). „So gehören Lebensmittel richtig gelagert.“ Süddeutsche Zeitung, [online] p.35. Zugänglich unter: <https://www.sueddeutsche.de/muenchen/ernaehrung-so-gehoeren-lebensmittel-gelagert-1.3141330> [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].

<sup>49</sup> Illustration: Eva Graebeldinger. Ausgehend von: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Was gehört wohin?. [Bild] Zugänglich unter: [https://www.zugutfuerdietonne.de/fileadmin/\\_migrated/content\\_uploads/Bastelbogen-Mappe\\_02.pdf](https://www.zugutfuerdietonne.de/fileadmin/_migrated/content_uploads/Bastelbogen-Mappe_02.pdf) [Letzter Zugriff 10. Dez. 2018].

<sup>50</sup> Schrot&Korn. Warenkunde: Bio-Spülmittel. [online] Zugänglich unter: <https://schrotundkorn.de/gesundheitswohlfoehlen/lesen/200507w5.html> [Letzter Zugriff 10. Dez. 2018].

<sup>51</sup> Balz, J. (2009). Das Klima-Kochbuch. Stuttgart: Kosmos.

<sup>52</sup> Dpsg-koeln.de. (2000). Kochen für Nachhaltigkeit. [online] Zugänglich unter: [https://www.dpsg-koeln.de/index.php?id=1115&no\\_cache=1&file=480&uid=2567](https://www.dpsg-koeln.de/index.php?id=1115&no_cache=1&file=480&uid=2567) [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].

<sup>53</sup> Dpsg-fulda.de. (2016). Nachhaltig. [online] Zugänglich unter: <https://www.dpsg-fulda.de/wp-content/uploads/2018/05/Arbeitshilfe-Nachhaltigkeit-HP.pdf> [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].

<sup>54</sup> Leitfaden für den sicheren Umgang mit Lebensmitteln Für ehrenamtliche Helfer bei Vereinsfesten und ähnlichen Veranstaltungen. (2015). [pdf] München: Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Zugänglich unter: [https://www.bestellen.bayern.de/application/eshop\\_app000003?SID=395820611&ACTIONxSESSxSHOWPIC\(BILDxKEY:%27stmuv\\_lm\\_0002%27,BILDxCLASS:%27Artikel%27,BILDxTYPE:%27PDF%27\)=Z](https://www.bestellen.bayern.de/application/eshop_app000003?SID=395820611&ACTIONxSESSxSHOWPIC(BILDxKEY:%27stmuv_lm_0002%27,BILDxCLASS:%27Artikel%27,BILDxTYPE:%27PDF%27)) [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].

<sup>55</sup> Lebensmittelinfektionen vermeiden. (2008). [pdf] München: Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit. Zugänglich unter [https://www.bestellen.bayern.de/application/eshop\\_app000004?SID=485890864&ACTIONxSESSxSHOWPIC\(BILDxKEY:%27stmuv\\_lm\\_00017%27,BILDxCLASS:%27Artikel%27,BILDxTYPE:%27PDF%27\)=Z](https://www.bestellen.bayern.de/application/eshop_app000004?SID=485890864&ACTIONxSESSxSHOWPIC(BILDxKEY:%27stmuv_lm_00017%27,BILDxCLASS:%27Artikel%27,BILDxTYPE:%27PDF%27)=Z) [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].

<sup>56</sup> Vis.bayern.de. Lebensmittelhygiene. [online] Zugänglich unter: <https://www.vis.bayern.de/ernaehrung/lebensmittelsicherheit/hygiene/index.htm> [Letzter Zugriff 11. Nov. 2019].

<sup>57</sup> Baden-Powell of Gilwell, R. (2007). Rovering to success. München: FfA-Verlag.

# Impressum

## 🏠 Herausgeber

Diözesanleitung der Deutschen Pfadfinderschaft  
Sankt Georg Augsburg

## ✂️ Redaktion

Arbeitskreis Internationale Gerechtigkeit der  
DPSG Augsburg

## ✂️ Layout & Illustration

Eva Gräbeldinger | [www.evagraebeldinger.com](http://www.evagraebeldinger.com)

## 🖨️ Schrift

Mona Franz | [www.monafranz.de](http://www.monafranz.de)

## 🖨️ Druck

Klimaneutral und auf Recycling-Papier gedruckt von:  
Druckerei Sensor, Göggingen / Augsburg, 2019.

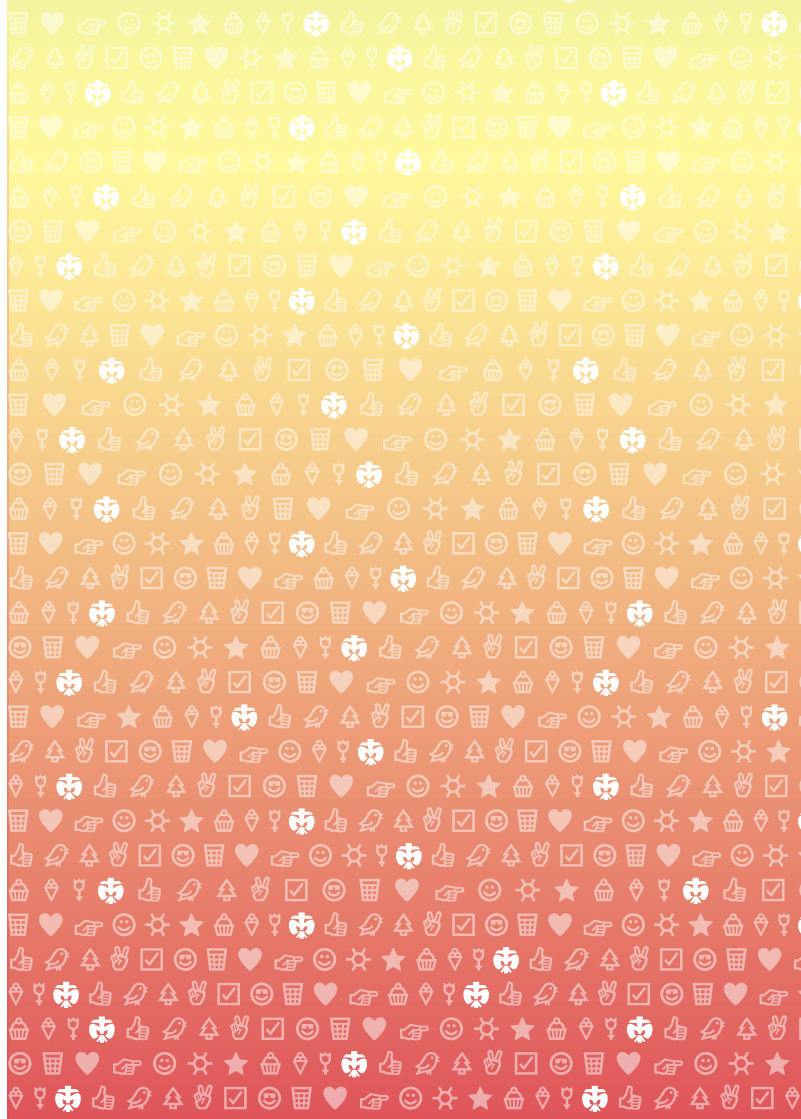


DPSG Augsburg  
Kitzenmarkt 20 | 86150 Augsburg  
0821 3166 34 68 | [www.dpsg-augsburg.de](http://www.dpsg-augsburg.de)

Der gesamte Leitfaden steht auch als PDF zum Download unter  
<https://www.dpsg-augsburg.de/fuer-euch/downloads/>  
für euch bereit.

## Gefördert durch:

Landesstelle Bayern e.V.  
deutsche pfadfinderschaft sankt georg



**[www.dpsg-augsburg.de](http://www.dpsg-augsburg.de)**