

orange  
goes  
green



natur erleben, genießen, wertschätzen

 **HANDREICHUNG**  
für Kolpingjugenden

# VORWORT

Liebe\*r Leser\*in,

schön, dass du dich entschieden hast, einen Blick in unsere Handreichung zu werfen.

Diese Handreichung soll dir helfen, unser Jahresmotto „orange goes green – natur erleben, genießen, wertschätzen“ mit Leben zu füllen.

Das Jahresmotto von Sommer 2023 bis Sommer 2025, bzw. das Thema “Natur und Nachhaltigkeit” hat die Diözesankonferenz im Herbst 2022 nach ausführlicher Diskussion beschlossen und im Nachgang damit begonnen, es auszugestalten. Die Veranstaltungen des Diözesanverbandes hierzu findest du in unserem Jahresprogramm (siehe QR-Code) und du bist herzlich eingeladen, an den Veranstaltungen teilzunehmen.

Was hinter dem Jahresmotto steckt, verrät der Slogan “natur erleben, genießen, wertschätzen”. Wir versuchen, mit der Natur zusammen zu leben und wollen darauf aufmerksam machen, wie wir mit ihr umgehen sollten. Von unserer Verbandsfarbe orange gehen wir deshalb für zwei Jahre ins Grüne. Einige Anreize und Ideen findest du hier in der Handreichung und bei den Veranstaltungen des Diözesanverbandes.

Die Handreichung bietet eine Hilfestellung auf Grundlage des Jahresmotto, um dich – auch in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen vor Ort – mit dem Thema Natur auseinanderzusetzen oder wie es im Jahresmotto weiter heißt, sie zu erleben, sie zu genießen und sie wertzuschätzen. Hier findest du Anregungen für Gruppenstunden, Gebete und Gottesdienste, gleichzeitig auch für größere Veranstaltungen. Die Handreichung ist eine Sammlung von Ideen und Vorschlägen und muss nicht von vorne nach hinten oder von hinten nach vorne durchgearbeitet werden. Sie bildet einen Ausschnitt an Möglichkeiten und kann gerne mit eigenen Ideen ergänzt, erweitert oder auch reduziert werden.

Wir freuen uns, wenn du diese Handreichung nutzt und damit einen Beitrag zum Jahresmotto, aber vor allem für den Naturschutz und den Gedanken der Nachhaltigkeit leistest.

Wir wünschen dir gutes Gelingen bei all deinem Tun und freuen uns darauf, das ein oder andere auch online zu sehen zu bekommen. Gerne kannst du die Kolpingjugend im Diözesanverband Limburg (Insta: @kjdvlm) verlinken.

Herzliche Grüße von der VUG „Handreichung“ und Treu Kolping

*Chrissi, Gero, Ruben, Tabea & Vanessa*

Hier findest du das Jahresprogramm



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Tipps &amp; Tricks</b>		<b>5. Informieren &amp; Bilden</b>	
Energie .....	12	Nachhaltig einkaufen.....	56
Finanzen.....	16	Saisonkalender.....	57
Medien .....	14	Siegel.....	58
Müllentsorgung.....	17	Siegel-Kreuzworträtsel .....	98
Retten und Verwerten .....	10		
Richtige Lagerung von Lebensmitteln .....	8		
<b>2. Gruppenstunden</b>		<b>6. Bauen &amp; Herstellen</b>	
Aktivitäten in der Natur.....	32	Eichhörnchenfütterstelle.....	81
Fantasiereise .....	30	Essen & Trinken.....	67
Fotospiel .....	24	Igelhaus.....	82
Gemeinsames Upcycling .....	25	Insektenhotel.....	79
Klimastammtisch.....	22	Kosmetik .....	66
Kugelbahn.....	23	Nistkästen.....	80
Landwirtschaft.....	26	Reinigungsmittel .....	74
Waldbaden .....	27	Samenbomben .....	83
		Vogel(futter)häuschen .....	86
		Wachstücher .....	84
<b>3. Veranstaltungen</b>		<b>7. Beteiligen &amp; Vernetzen</b>	
Fahrradtour für den Klimaschutz .....	36	Apps zur Bestimmung .....	90
Filmabend.....	40	Mitmachaktionen & Challenges .....	94
Kleidertauschbasar .....	37	Mitmachen beim Erfassen von Arten.....	92
Pflanzaktion .....	39		
World Cleanup Day.....	38		
<b>4. Spiritualität</b>			
Bibelstellen.....	52		
Bibelstellen mit Predigtansätzen .....	50		
Fürbitten .....	45		
Gebete.....	44		
Impulse zu den Jahreszeiten .....	46		
Lieder zur Auswahl für Gottesdienste, Gebete, etc. ....	48		

# TIPPS & TRICKS

“Muss nur noch kurz die Welt retten” so singt es Tim Benzko in seinem gleichnamigen Lied. Im folgenden Kapitel der Handreichung regen wir dich an mit kleinen Dingen zu starten. Dafür geben wir dir Tipps und Tricks an die Hand, wie du bspw. Energie sparen oder über Mülltrennung einen Beitrag für den Umweltschutz leisten kannst. Das Thema Finanzen ist – nicht nur aktuell – sicher ein sehr großes für dich und die Gesellschaft. Auch hier kannst du klein anfangen und das heißt manchmal auch nur über dein aktuelles Handeln nachzudenken und es dann erst einen Schritt später anzupassen. Eurer Kreativität und eurem Können sind keine Grenzen gesetzt.

# RICHTIGES LAGERN VON LEBENSMITTELN

Du bist richtig stolz auf dich, dass du nachhaltig eingekauft hast (SIEHE S. 56)? Wir sind es auch!

Denke daran, die Kühltette vom Supermarkt bis zu dir nach Hause vor allem im Sommer nicht zu unterbrechen. Bakterien führen ein sehr viel schnelleres Leben als wir und können sich innerhalb einer halben Stunde verdoppeln, wenn sie die richtigen Temperaturen vorfinden. Gekühltes sollte daher möglichst dauerhaft gekühlt bleiben, um diesen Prozess zu verlangsamen.

Zu Hause angekommen, musst du deine Lebensmittel verräumen, doch wie geht das am Sinnvollsten?

Das Einfachste zu Anfang: lagere Lebensmittel mit kurzem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) vorne und solche mit längerem nach hinten, so behältst du besser den Überblick. Im Kühlschrank lagerst du geöffnete Lebensmittel am besten vorne, damit du sie hinten nicht übersiehst und eine zweite Packung öffnest. Wo wir schon beim Mindesthaltbarkeitsdatum sind: viele Lebensmittel halten sich auch gut über das MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) hinaus, rieche und probiere doch mal, ob du sie nicht doch noch verwenden kannst. Ausnahmen sind hier Fisch und Fleisch. Diese haben ein Verfallsdatum und sollten darüber hinaus deiner Gesundheit zuliebe auch nicht verwendet werden. Artikel mit nahendem oder überschrittenem MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) gibt es übrigens manchmal vergünstigt oder kostenlos (SIEHE S. 10).

Wir könnten dir jetzt hier endlose Listen anbieten, welches Lebensmittel am besten unter welchen Bedingungen gelagert wird. Spielerisch lernt es sich aber viel besser, probier' doch mal dieses Kühlschrankspiel aus:

Mit der Zeit weißt du sicherlich vor allem für deine Lieblingslebensmittel genauestens Bescheid,



wo du sie lagerst. Wobei deine Lieblingslebensmittel bestimmt auch die sind, die am schnellsten aufgegessen sind. Obst reift in der Regel ständig nach. Besonders betrifft dies Äpfel, Aprikosen, Avocados, Birnen, Nektarinen, Pfirsiche,

## Ein paar zusätzliche Tipps:

Pflaumen. Diese stoßen das Reifegas Ethylen aus und lassen damit alles um sie herum schneller reifen. Das kann hilfreich sein, wenn du deine Bananen lieber sehr reif magst, aber auch sehr ärgerlich, wenn deine Pfirsiche schneller faulen, als du sie essen kannst.

**Funfact:** Bananen reifen im Kühlschrank schneller als außerhalb!

Karotten halten übrigens noch länger, wenn du sie in einem feuchten Küchentuch in den Kühlschrank legst oder sie in feuchtem Sand im Keller lagerst. So behalten sie ihre Feuchtigkeit und schrumpeln nicht so schnell.

**Im Sinne deiner eigenen Gesundheit:** Es wirkt sehr praktisch, Lebensmitteln, die in Metall Dosen verpackt waren, auch nach dem Öffnen in ihnen zu lagern. Das ist allerdings ungünstig für deine Gesundheit. Einmal geöffnet, reagiert der Zinn der Dose mit dem Luftsauerstoff und dem Lebensmittel und kann dadurch deinen Magen und deine Nieren belasten! Dies gilt vor allem für saure Lebensmittel. Fülle den Inhalt geöffneter Dosen also am besten zur Lagerung in einen anderen Behälter um.

# RETTEN UND VERWERTEN VON LEBENSMITTELN

12 Mio. Tonnen Lebensmittel werden jährlich in Deutschland verschwendet – das ist so viel wie das Gewicht von 250.000 Pottwalen! Über 50 % davon fallen in den Privathaushalten an, das sind 85 kg/Kopf, daher sind nachhaltiges Einkaufen (SIEHE S. 56) und richtige Lagerung von Lebensmitteln (SIEHE S. 8) äußerst wichtig! Rund 4 % werden im Handel entsorgt, was zunächst wenig klingt, aber auch das sind fast 500.000 t. Rund 12 % gelangen gar nicht erst in den Handel, sondern werden von Seiten der Landwirtschaft schon aussortiert und entsorgt oder sind Überschuss. Aber auch in der Gastronomie werden 35 % der eingesetzten Waren entsorgt.

## Was kannst du dagegen tun?

### Bei dir zu Hause:

- Einkaufsliste schreiben und nicht zu Spontankäufen verleiten lassen.
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verfallsdatum! Außer bei Fisch und Fleisch sind viele Lebensmittel noch länger haltbar, rieche und probiere doch mal, ob du es nicht doch noch essen kannst.
- Du hast doch zu viel gekauft oder schaffst es vor deinem Urlaub nicht mehr, alles zu verarbeiten? Dein Umfeld freut sich sicherlich, wenn du die überzähligen Lebensmittel verteilst. Ansonsten findet sich vielleicht ein "Fairteiler" (Schrank zur Abgabe überschüssiger Lebensmittel) von Foodsharing in deiner Nähe.
- Verarbeite vermeintlichen Abfall:
  - » Aus reifen Bananen kann man wunderbar erfrischende Bananenmilch, Eis oder Kuchen machen.
  - » Aus Salat, Schalen oder Kräutern lässt sich leckeres Pesto zaubern (SIEHE S. 67).
  - » Lege den Wurzelteil deines verarbeiteten Lauchs in Wasser und wechsele es täglich. Du wirst sehen, innerhalb weniger Tage hast du wieder Lauch!
  - » Altes Brot oder Brötchen lässt sich gut verarbeiten als Croûtons, Semmelbrösel, Servietten- oder Semmelknödel, arme Ritter oder Döppekooche.
  - » Kiwischalen kann man mitessen, soweit sie ungespritzt sind. Reibe sie vorher etwas ab, damit sie weicher ist.
  - » Kartoffelschalen kannst du ebenfalls mitessen und wenn nicht, mach doch mal Chips draus!

- » Aus den Resten von Äpfeln kann man selbst Apfelessig machen.
- » Bei Brokkoli kann man den Strunk mitessen. Geschält kann er ebenso verarbeitet werden, wie die Röschen. Oder du nutzt ihn für das selbst gemachte Pesto (SIEHE S. 67)
- » Du baust selbst Obst und Gemüse an? Dann hast du in deiner Küche mehr Dünger, als du ahnst!
  - Kartoffel-/Nudel-/Reiswasser, getrockneter Kaffeesatz sind hervorragende Nährstofflieferanten
  - Zerbröselte Eierschalen eignen sich hervorragend für Pflanzen, die Calcium benötigen, wie z.B. Tomaten
  - Getrocknete und zerbröselte Bananenschale eignet sich hervorragend für Pflanzen, die Kalium benötigen, wie z.B. Gurken.

### In Gastronomie und Einzelhandel:

Es gibt mittlerweile einige online-Plattformen, auf denen du Lebensmittel retten kannst, die kurz vor dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) stehen oder aus anderen Gründen aussortiert wurden. Beispiele dafür sind Motatos, Sirplus und Etepetete.

### Willst du direkt vor Ort Lebensmittel retten, kannst du ...

... dich bei **Foodsharing** engagieren und Lebensmittel direkt aus dem Einzelhandel retten und verteilen.

... bei einem **Fairteiler** (Schrank zur Abgabe überschüssiger Lebensmittel) von Foodsharing bereitgestellte Lebensmittel retten.

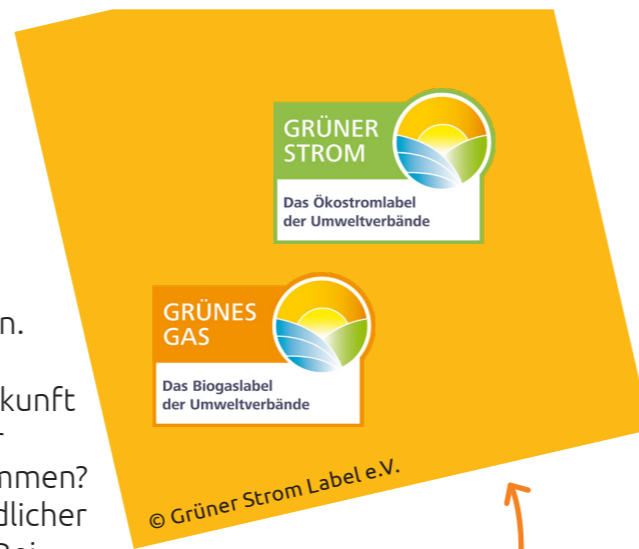
... auf **Mundraub.org** herausfinden, wo es öffentliche Obst-, Nussbäume und Beerensträucher gibt, an denen du dich frei bedienen kannst.

... mit der App **Too Good To Go** in deiner Nähe übrige Lebensmittel von Bäckereien, Supermärkten, Restaurants und Hotels retten. Das geht übrigens auch in vielen anderen Ländern!

# ENERGIEVERSORGUNG – EURE KOHLE GEGEN KOHLE

Laut Umweltbundesamt verursacht in Deutschland die Stromerzeugung den höchsten Anteil an Treibhausgasemissionen. Strom aus erneuerbaren Energien kann diese Emissionen stark senken. Hast du für euren Gruppenraum oder eure liebste Unterkunft für Hausfreizeiten schon mal darüber nachgedacht, mit dem\*der Vermieter\*in über grüne Energieversorgung ins Gespräch zu kommen? Damit würdest du im besten Fall nicht nur Energie umweltfreundlicher beziehen, sondern weitere Menschen zum Umdenken anregen. Bei guter Wahl des Energieversorgers trägst du sogar maßgeblich dazu bei, dass erneuerbare Energien ausgebaut werden. Das "grüner Strom-Label" und "grünes Gas-Label" können dir bei deiner Entscheidung im Ökoenergie-Dschungel helfen. Diese Label werden unabhängig und nach strengen Kriterien vergeben und sind sogar vom Umweltbundesamt und den Umweltverbänden NABU (Naturschutzbund Deutschland e. V.) und BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz e. V.) wärmstens empfohlen.

In Absprache mit dem\*der Vermieter\*in könntest du auch über die Anschaffung einer Balkon-Photovoltaikanlage nachdenken, im besten Fall erhaltet ihr hierfür Zuschüsse über euren Kreis und könnt bis zu 800 Watt Strom aus Sonnenenergie selbst erzeugen.



**Noch besser als grüne Energieversorgung ist natürlich: keine Energie verbrauchen.  
Daher hier ein paar Tipps & Tricks zum Energiesparen:**

- Stecker nicht benötigter Geräte ziehen oder abschaltbare Steckerleisten nutzen. Geräte mit Display ziehen besonders viel Energie im Standby! Achte hier bei deinem Fernseher in der Gebrauchsanweisung darauf, wie lange der Fernseher nach dem Ausschalten noch zwingend Strom ziehen muss.
- PC-Bildschirm ausschalten, wenn er nicht benötigt wird
- Gefrierschrank/-fach regelmäßig abtauen oder No-Frost-Geräte nutzen
- Energieeffiziente Geräte verwenden
- Wasser vor dem Kochen mit dem Wasserkocher erhitzen, falls du keinen Induktionsherd nutzt
- Kochen mit Deckel
- Dir ist kalt? Nutze doch erst einmal Kuscheldecken, Wärmflaschen und Pullis statt die Heizung hochzudrehen
- Kochen mit Dampfgarsieb (spart auch Wasser)
- Reis: Quellmethode statt Kochmethode (Reis und Wasser im Verhältnis 1:2 mit geschlossenem Deckel kochen, sodass der Reis das komplette Wasser aufnimmt)
- Nudeln und Hülsenfrüchte einweichen vor dem Kochen
- In der Heizsaison Stoßlüften statt gekippter Fenster

Für weitere Tipps & Tricks schau dir doch mal ein paar Videos des "Energiesparkommissars" an.



# MEDIEN

Wenn du dich tiefergehend mit Themen zu Nachhaltigkeit, Umwelt, Natur und Klimaschutz beschäftigen möchtest oder einen Filmabend mit deiner Kolpingjugendgruppe anstrebst, haben wir hier ein paar Tipps für Podcasts und Filme zusammengestellt:

## Podcasts

- Der **UTOPIA-PODCAST**: alles rund um Nachhaltigkeit von erneuerbaren Energien über Ernährung und Rezepte bis hin zu nachhaltiger Kleidung
- **EDITION ZUKUNFT**: ein österreichischer Podcast, aber deshalb nicht weniger aktuell für Deutschland. Hier geht es mehr um die Zukunftsperspektiven. Es kommen Menschen zu Wort, die nachhaltige Alternativen für die Zukunft bereits erprobt haben. Es werden unterschiedliche Herangehensweisen an das Thema Nachhaltigkeit beleuchtet.
- **KLIMAZENTRALE**: ein wirtschaftlich orientierter Podcast des SWR zum Thema Klimawandel, in dem es meistens um erneuerbare Energien, Wasser, Politik und Finanzen geht.
- **SCIENTISTS FOR FUTURE PODCAST**: wissenschaftlicher Podcast mit Daten und Fakten zum Klimawandel.
- **ARCTIC DRIFT – DAS AUDIOLOGBUCH**: Der Podcast begleitet die Polarstern auf ihrem Weg zum Nordpol im Winter 2019/2020 und hält viele Infos über die Tierwelt des Nordpols, den Polarwinter, die Tücken des Eises und den schon spürbaren Klimawandel in unserem wohl empfindlichsten Ökosystem bereit.
- **GUT ZU VÖGELN**: Wenn du kompakte Infos zu einzelnen Vogelarten hören möchtest, die in deinem Garten oder auf deinem Spazierweg sitzen und singen, dann ist dieser Podcast genau das richtige für dich.



## Filme

Schaue dir Filme am besten zunächst alleine an, um entscheiden zu können, ob du sie mit deiner Gruppe gut schauen kannst! Leih dir Filme auf DVDs aus, denn auch Streaming verbraucht leider eine Menge Energie!

- **Tomorrow – die Welt ist voller Lösungen**: ein Film, der wesentlich positiver gestimmt ist, als man es von einem Film über Klimawandel und Ressourcenknappheit erwarten würde! Denn hier werden Lösungen in den Vordergrund gerückt und Ansätze in Form von Initiativen und Projekten gezeigt, wie man den Problemen begegnen kann.
- Ebenso lösungsorientiert ist der Film **Unsere große kleine Farm**.
- **Plastic Planet**: Diesen Film kannst du dir in unserem Diözesanbüro auf DVD ausleihen. Er geht auf die verschiedenen Nutzungsformen und Gefahren von Kunststoffen ein. Ähnliches erwartet dich in **A Plastic Ocean** und **Jenke-Experiment: Das Plastik in mir**
- Gute, bildgewaltige Naturdokus über unsere (Um-) Welt sind z.B.:
  - » **Unser blauer Planet**
  - » **Planet Erde**
  - » **Das Salz der Erde**
  - » **Expedition Arktis**
- Filme, die sich mit den Auswirkungen des Klimawandels und nicht-nachhaltigen Handelns auseinandersetzen sind z.B.:
  - » **Chasing Ice**
  - » **Chasing Coral**
  - » **We feed the world**
  - » **Food Inc.**
  - » **Taste the Waste**
  - » **Unser Saatgut, wir ernten, was wir säen**
  - » **Die grüne Lüge**
  - » **Earthlings**
  - » **Dominion**

Viele weitere Ideen findest du hier:





# FINANZEN – NACHHALTIGKEIT AUFRÜSTEN, BOMBEN ABRÜSTEN

Grünes Geld – das sind nicht nur 100€-Scheine – das ist auch Geld, das in Nachhaltigkeit investiert wird. Habt ihr euch schon mal Gedanken darum gemacht, dass nicht nur euer Wocheneinkauf einen Einfluss auf eine nachhaltige Lebensweise haben kann? Dabei müsst ihr nicht mal viel machen, ihr könnt euch entspannt zurücklehnen und euer Geld die Arbeit machen lassen! Klingt zu schön um wahr zu sein? Hier kommen die Stellschrauben, an denen ihr ganz locker drehen könnt:

Crowdinvestments auf Plattformen tätigen.

**(Achtung! Nur mit ausreichend Erfahrung und Hintergrundwissen!)**



Grün versichern.



Zu einer nachhaltigen Bank wechseln.

Zwischenhändler\*innen ein Schnippchen schlagen und direkt Erzeuger\*innen unterstützen.



# KNIFFE BEI DER MÜLLENTSORGUNG

Um in Deutschland Müll zu entsorgen muss man gefühlt Abfallwirtschaft studiert haben. Jedes Bundesland, ja teilweise jede Kommune, hat für manchen Abfall unterschiedliche Regelungen. Die schlechte Nachricht: wir können dir leider das Abfallsystem nicht vereinfachen. Die gute Nachricht: wir können dir aber ein paar Tipps geben und Übersichten zeigen, die dir im Alltag helfen können, schnell herauszufinden, was wohin soll. Denn eins ist klar: nur mit richtiger Entsorgung können wir Umwelt und Klima schützen, durch Recycling und sachgerechte Entsorgung problematischer Abfälle.

- Leere Toner und Ähnliches kannst du kostenfrei an Fairtoner versenden. Oft nehmen auch die Hersteller leere Toner kostenfrei zurück.
- Kronkorken und Korken enthalten wertvolle Rohstoffe. Wenn du sie beim Wertstoffhof abgibst können diese gut recycelt werden.
- Metalle und CDs gehören unbedingt auf den Wertstoffhof!
- Dank einer Neuerung im Elektro- und Elektronikgerätegesetz darfst du seit 2022 Kleinklein- und Elektrogeräte bis 25 cm Größe (damit ist die längste Kante gemeint) in Geschäften zurückgeben, die über 400 m<sup>2</sup> Ladenfläche haben und regelmäßig Elektrogeräte verkaufen. Größere Geräte kannst du beim Wertstoffhof oder der Elektroschrottsammlung deiner Kommune abgeben.
  - Wenn du deinen alten Laptop oder dein altes Tablet entsorgen möchtest, kannst du es an labdoo versenden, die sie noch für soziale Projekte verwenden können. Vergiss nicht, vorher deine persönlichen Daten zu löschen, auch wenn labdoo sie noch mal überschreibt – sicher ist sicher.
  - Alternativ kannst du dein altes Handy, deinen alten Laptop, dein altes Tablet etc. bei rebuy verkaufen. Vielleicht findest du hier ja auch ein gebrauchtes, neues Gerät als Ersatz und sparst dadurch Ressourcen und bares Geld?
- Batterien und Leuchtmittel kannst du in Supermärkten oder Elektromärkten zurückgeben. Leuchtstoffröhren musst du allerdings zum Wertstoffhof bringen. Noch besser ist natürlich, Akkus statt Batterien zu nutzen, da du sie mehrfach verwenden kannst. Solltest du ein Gerät länger nicht nutzen, entnimm die Batterien oder Akkus, damit sie sich nicht so schnell entladen.



- Die größte Unsicherheit und Uneinigkeit betrifft vermutlich den gelben Sack. Eine Übersicht dessen, was hinein gehört, findest du hier (in verschiedenen Sprachen). Grundsätzlich gilt: Da die Verpackungsindustrie gesetzlich verpflichtet ist, im Rahmen des dualen Systems Verpackungen zurückzunehmen, kommen ausschließlich Verpackungen in den gelben Sack. "Duales System" bedeutet übrigens nur, dass es sowohl die öffentliche Müllentsorgung gibt als auch die privatwirtschaftliche Entsorgung über den gelben Sack. Beschichtete Pappe kommt übrigens auch in den gelben Sack. Schon gewusst? Verpackungsteile solltest du zum besseren Recycling trennen, d.h. den Deckel von Käse- oder Joghurtverpackungen abtrennen.
- Schon gewusst? Neue Glasbehälter bestehen zu 60 % (grüne sogar bis zu 90 %) aus Altglas, dadurch muss kein weiterer Sand abgebaut werden! Das schützt die ohnehin vom steigenden Meeresspiegel gefährdeten Küsten. Die Gläser müssen leer entsorgt werden. Die Deckel können vorher im gelben Sack entsorgt werden, können aber mittlerweile auch beim Glasrecycling ebenso wie die Etiketten aussortiert werden. Beachte unbedingt die Farbtrennung! Weißes Milchglas kommt auch zu weißem Glas. Uneindeutige Farben kommen stets zum grünen Glas, das steckt Fehlfarben am besten weg. Was nicht durch die Öffnung geht, gehört auch nicht ins Altglas. Trink-, Fenster-, Ferngläser, Keramik, Porzellan gehören nicht ins Altglas.
- Übrigens: Sowohl Altglas als auch Verpackungen solltest du nicht ausspülen, da sie später sowieso gereinigt werden und du somit Wasser verschwenden würdest.
- Bei Pizzakartons herrscht oft Ratlosigkeit, wie sie nun richtig entsorgt werden. Das ist ganz leicht zu merken: Sind sie sauber? Dann kommen sie in den Papiermüll. Sind sie verschmutzt? Dann kommen sie in den Restmüll.



- Wenn du einen Garten hast, könntest du darüber nachdenken, dir einen Komposthaufen für deinen Bioabfall anzulegen, damit gewinnst du auch wertvollen Dünger für deine Pflanzen. Auch ohne Garten kannst du Komposterde gewinnen, indem du dir eine sogenannte Wurmbox kaufst oder selbst baust.
- Probier' doch mal aus, auf Müllbeutel zu verzichten und deine Mülleimer regelmäßig zu reinigen, dann kannst du Plastiktüten einsparen. Wichtig ist, dass du generell keine Bio-Mülltüten verwendest: ihre Rohstoffe sind eine starke Konkurrenz zu Nahrungsmitteln und später werden sie als Störstoff aus dem Bioabfall aussortiert bzw. auf dem eigenen Komposthaufen verrotten sie nicht, da die Temperatur hier zu niedrig ist.
- Schon gewusst? Eintrocknete Farbe darfst du im Restmüll entsorgen! Alle anderen Farben gehören aber als Sondermüll zur Schadstoffsammelstelle.
- Taschentücher, Arzneimittel, Kassenzettel und Fahrscheine aus Thermopapier gehören in den Restmüll!



# GRUPPENSTUNDEN

Hast du Lust, das neue Jahresmotto **orange goes green** mit deiner Kolpingjugend vor Ort zu gestalten? Wir haben ein paar Vorschläge für eure Gruppenstunde. Wenn ihr euch nicht so regelmäßig trifft und eine einmalige Aktion machen wollt, schau dir das nächste Kapitel zu Veranstaltungen genauer an. Hier findest du für Gruppenstunden viele Ideen, von einem Fotospiel mit lebender Kamera über das Bauen von Kugelbahnen mit Naturmaterialien bis hin zu Entspannung beim Waldbaden. Schau' mal rein, probier' es aus, gib uns Rückmeldung, wenn du magst, oder nutze deine Kreativität und überlege dir eine eigene Gruppenstunde.

# KLIMASTAMMTISCH – CHANGE CLUB

**Alter:** ab 14 Jahren

**Dauer:** mehrere Einheiten á 1-3 h

**Gruppengröße:** max. 15 Personen

## Durchführung

Wenn du eine Gruppe Jugendlicher und/oder junger Erwachsener hast, die sich gerne mehr mit den Themen Nachhaltigkeit, Klimawandel und Umweltschutz auseinandersetzen möchte, hilft dir die Webseite Change Club weiter. Du kannst deine Gruppe hier als Change Club anmelden, aber auch so jederzeit auf das Material zugreifen. Hier wurden einige Themen in Modulen so aufbereitet, dass ihr euch im Stammtischformat mit Inhalten wie Ernährung und Mobilität auseinandersetzen und gemeinsam erarbeiten könnt, was ihr in eurem Leben (gemeinsam) umsetzen möchtet. Bislang gibt es die Module in Deutsch, Englisch und Spanisch.



# KUGELBAHNEN AUS NATURMATERIALIEN

**Alter:** ab ca. 10 Jahren

**Dauer:** so lange ihr Freude daran habt, mind. 45 Min.

**Gruppengröße:** max. 20 Personen

**Material:** Murmel oder besser eine etwas größere Kugel + alles, was ihr in der Natur findet

## Durchführung

Überlegt euch zunächst, ob ihr eine gemeinsame Kugelbahn bauen wollt oder in Kleingruppen gegeneinander antretet, wer die längste Kugelbahn bauen kann.

Danach ist es sehr simpel. Geht raus in die Natur, sucht Steine, Hölzchen, Tannenzapfen oder vielleicht auch Müll, den ihr als Begrenzung und/oder Boden für eure Kugel nutzen könnt. Denkt daran, kein Eigentum oder Lebewesen zu beschädigen! Wenn ihr genug Material gesammelt habt, fangt an zu bauen und zu testen, ob die Murmel auch wirklich so rollt, wie ihr denkt.

*Solltet ihr euch für die Wettbewerbsvariante entschieden haben, empfehlen wir euch Kleingruppen von 2-4 Personen. Im Vorfeld müsst ihr natürlich eine Zeit fürs Sammeln und Bauen ausmachen, nach der die Bahnen gemessen und getestet werden. Nur eine funktionsfähige Murmelbahn kann in der Länge gewinnen.*

**Varianten** gibt es sehr viele.

Ihr könnt z.B. anstelle der Länge auch die Zeit messen, die die Kugel vom Start bis zum Ende braucht.

Variabel sind daneben die Vorgaben, die die Murmelbahn erfüllen muss. Beispiele hierfür könnten eine bestimmte Anzahl an (Links-/Rechts-) Kurven, ein Überschlag oder ein Tunnel etc. sein. Hier sind eurer Kreativität und eurem Können keine Grenzen gesetzt.



# FOTOSPIEL

**Alter:** ab 8 Jahren

**Dauer:** 20-30 Min.

**Gruppengröße:** gerade Anzahl an Personen

**Material:** ggf. Zettel und Stifte

**Ort:** Outdoor, am besten in einer vielfältigen Landschaft, die für dich gut zu überblicken ist.

## Durchführung

Für dieses Spiel sollte deine Gruppe sich schon eine Weile kennen und Vertrauen aufgebaut haben. Es bilden sich 2er-Teams. Ein Teammitglied ist von nun an die menschliche Kamera, das andere der\*die Fotograf\*in. Die Teams haben nun 5 Minuten Zeit, durch die Landschaft zu laufen und Aufnahmen zu machen. Dabei sucht der\*die Fotograf\*in ein in seinen\*ihrer Augen schönes Motiv aus und führt die „Kamera“, welche die Augen geschlossen hat, zu diesem Motiv. Um eine Aufnahme zu machen tippt der\*die Fotograf\*in der „Kamera“ auf die Schulter. Diese darf dann für 3 Sekunden die Augen öffnen und das Bild auf sich wirken lassen. Danach macht sich der\*die Fotograf\*in auf die Suche nach dem nächsten Motiv und führt seine\*ihre „Kamera“ dorthin. Nach 5 Minuten werden die Rollen getauscht und jedes Team hat weitere 5 Minuten für neue Aufnahmen.

## *Danach könnt ihr in den Austausch gehen:*

*Wie haben sich die Teilnehmenden in ihren Rollen gefühlt?*

*War es leicht, Motive auszuwählen?*

*Welche Aufnahmen wurden gemacht?*

*Erkennt ihr die Motive mit offenen Augen wieder?*

*Welches war jeweils das Lieblingsmotiv und wieso?*

*Als Variante kannst du die Teilnehmenden ihr Lieblingsmotiv malen lassen.*



# GEMEINSAMES UPCYCLING

**Alter:** ab ca 6 Jahren

**Dauer:** Projektabhängig, mindestens 1-2 h

**Gruppengröße:** 10-15 Personen

**Material:** Gegenstand zum Upcyclen, ggf. Werkzeug, alles, was du zum gestalten brauchst

## Hintergrund

Wer kennt es nicht? Irgendein Elektrogerät funktioniert nicht mehr, andere Gegenstände gehen kaputt und können nicht mehr repariert werden. Was kann man damit noch anfangen? Das könnt ihr euch gemeinsam überlegen. Jede\*r kann einen Gegenstand mitbringen und gemeinsam überlegt ihr, was man daraus machen kann. Dazu braucht ihr gegebenenfalls Werkzeug und ganz viel Kreativität, aber am Ende kommt meistens etwas Tolles dabei raus.

Einige **Beispiele?** Gerne

- Aus einem alten **Flachbildschirm oder Monitor** kannst du einen Bilderrahmen bauen, in dem du besondere Erinnerungen bewahren kannst.
- Aus einer alten stabilen **Schublade** kannst du ein kleines Wandregal bauen. Du kannst es entweder direkt an die Wand schrauben oder mit einer Aufhängung befestigen. Die Schublade kannst du vorher gestalten oder sie in ihrem alten Stil bewahren. Reinigen solltest du sie auf jeden Fall.

Und was fällt dir noch so ein? Mach dich ans Werk ...

Im Internet findest du viele Ideen für einzelne Gegenstände, einfach „Upcycling“ und den Gegenstand eingeben und überraschen lassen.

# BESUCH EINES (BIO-)BAUERNHOFS

**Alter:** ab 5 Jahren

**Dauer:** nach Absprache mit dem Betrieb

(z.B. 1,5h Führung über den Hof oder ½ Tag Mitarbeit im Betrieb)

**Gruppengröße:** max. 15 Personen

## Hintergrund

Mittlerweile ist vielen Kindern und Jugendlichen nicht mehr bewusst, wo unser Essen herkommt und wie es angebaut wird, bevor es im Supermarktregal auftaucht. Dabei beeinflusst die Landwirtschaft unsere Umwelt und unser Klima stark. Laut Umweltbundesamt wird über die Hälfte der Fläche Deutschlands für die Landwirtschaft genutzt (Stand Dez. 2022) und hat damit starken Einfluss auf unsere Landschaften. Bspw. beeinflussen genutzte Dünge- und Pflanzenschutzmittel die Qualität unseres Grundwassers und die Biodiversität vor allem von Bestäubern, Amphibien und Vögeln. Die Freisetzung klimaaktiver Gase wie CO<sub>2</sub> und Methan durch Viehhaltung und Lachgas aus stickstoffgedüngten Böden tragen zum Klimawandel bei. Oft wird Landwirt\*innen die volle Verantwortung für Schäden an Klima und Umwelt zugesprochen. Diese tragen aber auch die Politik und eben wir Verbraucher\*innen durch unsere Konsumententscheidungen und Wahlen. Daher ist es sinnvoll, Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit zu bieten, hautnah mitzuerleben, wie Landwirtschaft abläuft und mit Landwirt\*innen über deren Leben, Arbeitsweisen und Konflikte ins Gespräch zu kommen.

## Durchführung

Zunächst solltest du entscheiden, ob du mit deiner Gruppe einen konventionellen Bauernhof, einen Bio-Bauernhof, einen Bioland- oder Demeterhof besuchen möchtest oder vielleicht sogar verschiedene Hofformen, um einen Vergleich ziehen zu können. Natürlich kommt es hierbei auch darauf an, welche Hofform es überhaupt in deiner Nähe gibt. Falls du absolut nicht fündig werden solltest, frage doch mal in der Generation deiner Großeltern nach, ob sie einen Hof in deiner Nähe kennen. Ansonsten wirst du vielleicht bei "Wwoof" fündig, einer Organisation über die man landwirtschaftliche Betriebe findet, bei denen man freiwillig eine Zeit lang mithilft.

Diese Betriebe sind sicherlich auch offen für einen Besuch deiner Gruppe:

Tritt mit den Landwirt\*innen in Kontakt frage sie, ob es möglich wäre, ihren Hof zu besichtigen und falls du und deine Gruppe möchten, auch mal ein paar Arbeiten mitmachen zu können. Besprecht dabei, wie **alt** deine Gruppe ist, was eure **Erwartungen** an den Besuch sind, was der Besuch **kosten** wird, **wann** er stattfinden kann, welche **Kleidung** ihr benötigt und was es sonst von Seiten des Hofes zu beachten gibt.



# WALDBADEN

**Alter:** ab 5 Jahren

**Dauer:** 20 Min. bis 2 h, je nach Alter und Stimmung der Gruppe

**Gruppengröße:** max. 15 Personen

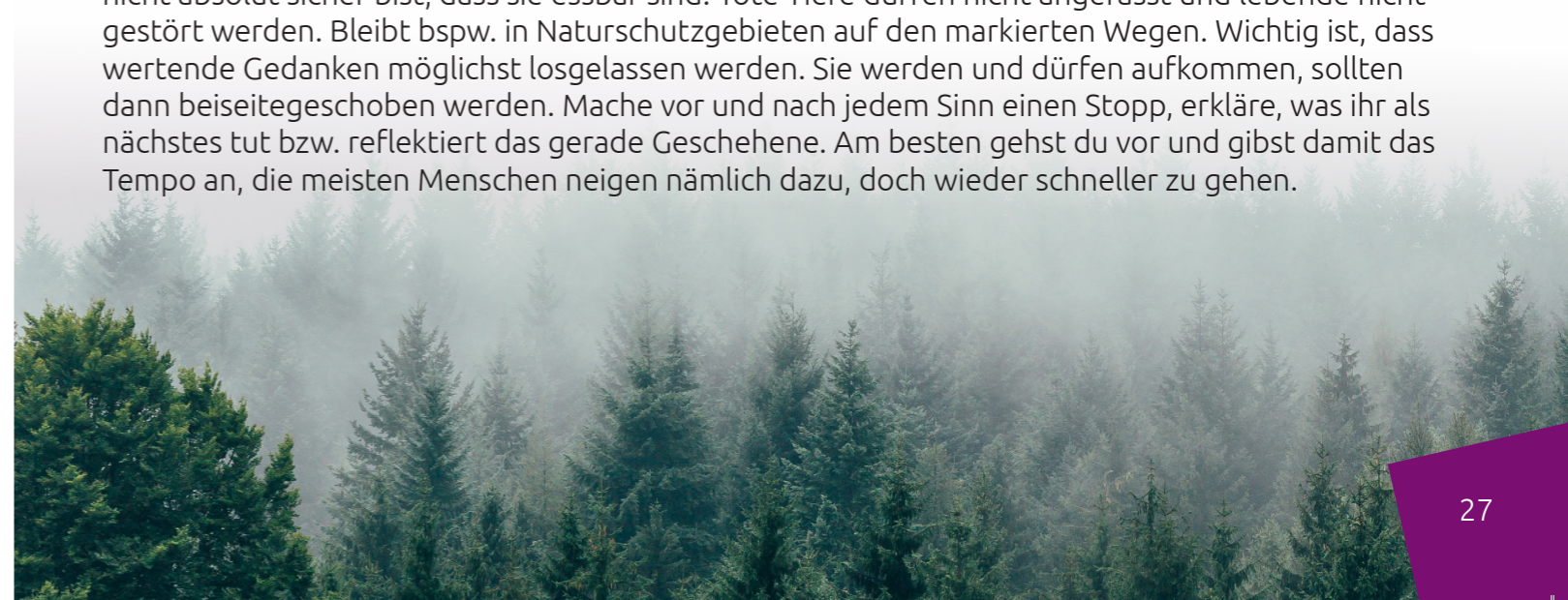
**Material:** wetterfeste Kleidung wie Regenjacke, Regenhose, Gummistiefel, Wanderschuhe, Sonnencreme und Sonnenhut sowie ggf. ein Handtuch für alle Teilnehmenden.

## Hintergrund

Waldbaden oder auch Shinrin Yoku ist eine aus Japan stammende Methode in der Natur zu entspannen. Sie wurde in den 1980ern entwickelt und wirkt nicht nur stressabbauend, blutdrucksenkend und stärkend für das Immunsystem, sie bringt uns auch einen achtsameren und aufmerksameren Umgang mit unserer Umwelt näher. Denn im Wesentlichen ähnelt das Waldbaden zwar einem Waldspaziergang, allerdings geht man viel langsamer und bewusster und nimmt die eigene Umgebung sehr viel intensiver wahr.

## Durchführung

Schaue dir das Waldstück, in welchem du mit den Teilnehmenden baden möchtest am besten vorher an, so erkennst du, ob es für dein Vorhaben geeignet ist oder ob eventuelle Gefahrenquellen vorhanden sind. Du kannst dich beim Waldbaden an den menschlichen Sinnen orientieren. Dadurch hast du einerseits einen roten Faden und ermöglichst andererseits den Teilnehmenden, ihre Sinne einzeln intensiv wahrzunehmen. Natürlich kannst du dich für kürzeres Waldbaden auch auf einen Sinn beschränken. Achte darauf, dass niemand z.B. Beeren oder Pilze isst, von denen du dir nicht absolut sicher bist, dass sie essbar sind! Tote Tiere dürfen nicht angefasst und lebende nicht gestört werden. Bleibt bspw. in Naturschutzgebieten auf den markierten Wegen. Wichtig ist, dass wertende Gedanken möglichst losgelassen werden. Sie werden und dürfen aufkommen, sollten dann beiseitegeschoben werden. Mache vor und nach jedem Sinn einen Stopp, erkläre, was ihr als nächstes tut bzw. reflektiert das gerade Geschehene. Am besten gehst du vor und gibst damit das Tempo an, die meisten Menschen neigen nämlich dazu, doch wieder schneller zu gehen.



## **SEHEN**

Rege dazu an, sich in der Umgebung umzuschauen, nach oben, nach unten, Dinge direkt vor den Füßen, aber auch den Weitblick zu genießen. Gerne dürfen die Teilnehmenden auch stehen bleiben, um Dinge näher zu betrachten. Mögliche Fragen für den Austausch danach:

- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Wie war das Tempo für euch?
- Was ist euch besonders aufgefallen?

## **HÖREN**

Bleibt hierfür am besten an einer Stelle stehen oder legt euch bei gutem Wetter und trockenem Boden auf den Boden. Alle, die sich damit wohl fühlen, dürfen die Augen schließen. Lauscht 5-10 Minuten den Geräuschen, die euch umgeben. Mögliche Fragen für den Austausch danach:

- Was habt ihr gehört?
- Ist euch etwas besonders aufgefallen?
- Wie habt ihr euch damit gefühlt, nichts zu sehen?
- Was habt ihr wahrgenommen, was ihr vorher nicht bemerkt habt?

## **FÜHLEN**

Zieht für 5-10 Minuten die Schuhe aus und lauft barfuß durch den Wald. Animiere die Teilnehmenden dazu, unterschiedliche Untergründe zu testen und zu versuchen, mit den Zehen Blätter oder Fichtenzapfen aufzuheben. Tauscht euch währenddessen über eure Empfindungen aus.

Lasse die Teilnehmenden auf einem übersichtlichen Platz diverse unterschiedliche Strukturen ertasten. Jede\*r kann sich dazu umschaun und selbst aussuchen, was er\*sie gerade berühren möchte. Gerne dürfen dabei die Augen geschlossen werden und die Teilnehmenden dürfen sich gegenseitig blind führen. Mögliche Fragen für einen Austausch danach:

- Was hat sich für euch am besten angefühlt?
- Fühlte sich etwas ganz anders an, als es aussah?
- Habt ihr euch für manches überwinden müssen?

## **RIECHEN**

Atmet ein paar Mal tief durch und schließt dabei am besten die Augen. Welche Gerüche könnt ihr erkennen?

Gerade für jüngere Kinder eignen sich auch ein paar kürzere Methoden, wie z.B.:

- Ein wenig den Waldboden aufgraben oder im Laub wühlen und dabei das feuchte Gefühl und die Gerüche auf euch wirken lassen.
- Einen oder mehrere Bäume umarmen und an der Rinde lauschen. Direkt am Stamm nach oben blicken.
- Eine Schatztruhe mitnehmen, in die die Teilnehmenden gefundene Schätze sammeln können.
- Auf einer Slag-Line zwischen zwei Bäumen balancieren.

Geht am Ende eures Badens noch mal in einen kurzen Austausch darüber, wie das Waldbaden für euch gewesen ist und mit welchem Gefühl ihr nun den Wald wieder verlasst. Wenn euch das Waldbaden Spaß gemacht hat, wiederholt es in verschiedenen Jahreszeiten und lasst euch überraschen, was sich so alles verändert.

# FANTASIEREISE

**Alter:** ab 4 Jahren

**Dauer:** 15-30 Min., je nachdem, wie gut sich die Gruppe darauf einlassen kann

**Gruppengröße:** max. 20 Personen

**Material:** Kissen, Decken und/oder Isomatten zum gemütlichen Liegen, Sitzen und Zudecken, evtl. Kerzen, Musik(-box) und was noch für angenehme Stimmung sorgen kann

## Durchführung

Eine Fantasiereise kannst du sowohl draußen als auch drinnen mit einer Gruppe machen. Achte draußen auf einen geschützten und ruhigen Ort und gute Wetterverhältnisse. Im Innenraum kannst du den Raum verdunkeln und mit kleineren Lichtquellen für eine entspannte Atmosphäre sorgen, vielleicht auch ein bisschen dekorieren. Du kannst entspannende Musik einschalten oder auch Naturgeräusche.

Alle Teilnehmenden suchen sich am Anfang einen schönen Platz und machen es sich entweder im Liegen oder im Sitzen bequem. Wer möchte, darf sich auch zudecken. Sprich mit ruhiger Stimme, langsam und deutlich und gerne mit Pausen zwischen den Sätzen, um das Gesagte sacken zu lassen.

Vor allem am Ende, wenn du die Teilnehmenden wieder zurückholst, solltest du ihnen ausreichend Zeit dafür geben.

Im Internet findest du zahllose Beispiele für Fantasiereisen.

Eine haben wir dir hier notiert.

Lege oder setze dich bequem und entspannt hin, wenn du möchtest, decke dich gerne zu. Schließe nun die Augen und nimm drei tiefe Atemzüge, um langsam zu entspannen. Spüre, wo dein Körper den Untergrund berührt. Lasse deinen Atem nun ruhig von alleine fließen. Stelle dir vor, dass die Gedanken, die dir gerade durch den Kopf gehen, Wolken sind. Sie dürfen kommen, aber du betrachtest sie nicht lange, sondern schiebst sie beiseite und schaust auf den blauen Himmel. Die Sonne scheint und es ist angenehm still um dich herum. Du hörst nur ab und zu eine Windböe, die an den Ästen der Bäume zerrt. Der Wind streicht angenehm warm über deine Haut.

Du schaust dich um. Du stehst am Waldrand. Vor dir siehst du eine saftig grüne Wiese mit vielen bunten Blumen. An ihrem Ende säumen Bäume einen kleinen Bach. Du drehst dich zum Wald um und gehst

ein paar Schritte hinein. Du hörst ein paar Vögel singen und piepen. Die Äste und Zweige auf dem Boden knacken unter deinen Schritten. Das Laub des letzten Herbstes raschelt, als ein Eichhörnchen deinen Weg kreuzt und geschickt den nächsten Baum erklimmt. Sein Fell glänzt kupferfarben in der Sonne.

Du betrachtest die Bäume. Ihre Stämme sind teilweise sehr dick, teilweise könntest du sie locker mit deinen beiden Händen umfassen. Birken stechen mit ihrer weißen Rinde hervor. Du streichst über die glatte Rinde einer Buche, während du den Blick nach oben in die Baumkronen richtest. Du siehst ein dichtes, grünes Blätterdach, das jedoch einige Sonnenstrahlen durchlässt, in denen du Staub und Insekten tanzen siehst.

Du schließt die Augen und nimmst einen tiefen Atemzug. Die Luft riecht angenehm frisch und erdig. Du öffnest deine Augen wieder, blickst dich noch einmal im Wald um und gehst dann langsam zurück Richtung Waldrand. Dabei streichst du über die raue, tief gefurchte Rinde einer Eiche und entdeckst auf dem Boden hunderte von Eicheln zwischen dem braunen Laub. Ein paar kleine gelbe Pilze wachsen aus einem umgefallenen Baumstamm.

Zurück an der Wiese bemerkst du, dass ein Teil der Wiese noch im Schatten liegt. Die Sonne konnte den Tau noch nicht trocknen, daher sind die Grashalme und Blumen mit vielen kleinen Tropfen benetzt. Du machst dich auf den Weg zum Bach. Du gehst über die Wiese und lässt dabei deine Hände durch das Gras gleiten. Die Tautropfen fühlen sich erfrischend an.

Jetzt verlässt du den Schatten und fühlst die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut. Du ziehst deine Schuhe aus und gehst auf der trockenen Wiese weiter. Das Gras unter deinen Füßen fühlt sich angenehm weich an. Um dich rum fliegen einige Schmetterlinge. Aus dem Wald hinter dir ertönt das Klopfen eines Spechtes. Du nährst dich dem Bach und hörst ein Gluckern und Rauschen.

Am Bach angekommen lehnst du dich an den kühlen Stamm eines Baumes und schaust dem Bach beim Fließen zu. Er schlängelt sich durch die Wiese, gesäumt von großen und kleinen Bäumen und Büschen, deren Äste teilweise bis ins Wasser reichen. Das Wasser ist so klar, dass du die kleinen Steine an seinem Grund sehen kannst. Er fließt vorbei an großen Steinen. An einer Stelle sind so viele große Steine, dass ein kleiner Wasserfall entstanden ist. Du hältst deine Hände ins Wasser. Es ist kalt und du spürst es an deinen Händen entlang fließen. Du nimmst die Hände wieder aus dem Wasser und lässt sie im warmen Sonnenschein trocknen.

Du legst dich auf die warme Wiese und genießt das Kitzeln einiger Grashalme. Du schaust in den blauen Himmel, auf dem vereinzelt Wölkchen entlang ziehen. Du schließt die Augen und hörst das Rauschen und Gluckern des Bachs jetzt viel deutlicher. Du riechst intensiv die Wiesenblumen, die dich umgeben. Du spürst, wo dein Körper den Untergrund berührt und die wärmende Sonne auf deiner Vorderseite. So liegst du noch eine Weile da, lässt deine Gedanken vorbeiziehen, nimmst den Duft und die Geräusche um dich herum wahr.

Komme nun langsam wieder zurück. Nimm dich auf deinem Platz hier wahr. Lass deine Augen noch geschlossen. Fange ganz langsam an, dich zu bewegen. Bewege zunächst deine Finger, Hände und Füße. Dann recke und strecke dich. Wenn du soweit bist, setze dich langsam auf und öffne deine Augen.



# AKTIVITÄTEN IN DER NATUR

In der heutigen Zeit haben weniger Menschen die Motivation in die Natur zu gehen und sich mit dieser zu beschäftigen. Wann bist du das letzte Mal so richtig in der Natur gewesen und was hast du dort erlebt?

Hier findest du zwei Anregungen, was du alleine oder mit deiner Kolpingjugend in der Natur erleben kannst und wie du/ihr dabei Spaß haben kannst/könnt.

## Bäume malen, mal anders

In Deutschland gibt es ca. 50 verschiedene Baumarten. Kannst du sie alle unterscheiden? Eine Möglichkeit ein paar der Arten kennenzulernen, ist das Abpausen von Blättern und Rinde.

**Alter:** ab 5 Jahren

**Dauer:** 30-60 Min., je nach Ausdauer der Gruppe

**Gruppengröße:** beliebig

**Material:** Papier, Bleistifte oder Buntstifte, Rinde oder Blätter von verschiedenen Bäumen

### Durchführung

Zu Beginn gehst du mit deiner Gruppe in den Wald. Dort sammelt ihr so viele verschiedenen Blätter, wie ihr finden könnt. Bitte sammelt nur tote Blätter, die auf dem Boden liegen. Das Abreißen schadet dem Baum. Als nächstes könnt ihr euch auf die Suche nach Rindenstücken begeben. Wenn ihr keine Rindenstücke auf dem Boden findet, könnt ihr die Rinde auch direkt von dem Baum abpausen. Dafür nehmt ihr ein Blatt Papier und einen Stift eurer Wahl und haltet das Blatt Papier an den Baum.

Nun geht ihr mit eurem schräg gehaltenen Stift leicht über das Papier. Was ist passiert?

Mit den Blättern könnt ihr in eurem Gruppenraum identisch verfahren: legt ein Blatt auf den Tisch und darüber euer Blatt Papier. Malt leicht schräg mit dem Stift über das Blatt und schon habt ihr das Blatt in eurer Lieblingsfarbe.

Neben der abgepausten Rinde bzw. dem Blatt könnt ihr Infos dazu schreiben. Wenn ihr euch nicht sicher seid, welcher Baum es ist, nutzt doch eine App zur Bestimmung (SIEHE S. 90).



## Kastanienfiguren

Im Herbst siehst du an vielen Orten Kastanien rumliegen. Was kann man damit machen? Kastanienmännchen sind beliebte Geschenkideen von Kindern oder natürliche, schöne Dekoration für eure nächste Sitzung.

**Alter:** ab 4 Jahren

**Dauer:** 30-60 Min., je nach Ausdauer der Gruppe

**Gruppengröße:** beliebig

**Material:** Kastanien, Zahnstocher, Stifte, ggf. Wackelaugen, (Heiß-)Kleber, dünner Bohrer

### Durchführung

Geh mit deiner Gruppe in die Natur und sammelt Kastanien. Mit den Taschen voll lauft ihr zurück zum Gruppenraum und setzt euch gemütlich an einen großen Tisch. Stellt euch ein paar Getränke und Snacks zurecht und dann kann das gemütliche Zusammenstecken der Kastanienfiguren beginnen. Dem Zusammenstecken sind keine Grenzen gesetzt. Sollte ein Heißkleber zum Einsatz kommen, seid vorsichtig, dass sich niemand aus Versehen verbrennt. Es kann alles erschaffen werden.

Hier findest du ein paar Inspirationen:



# VERANSTALTUNGEN

Du planst mit der Kolpingjugend eine (Halb-) Tagesaktion, hast allerdings noch keine passende Idee? In diesem Kapitel findest du Vorschläge, die zum Jahresmotto "orange goes green" passen und mit denen du nachhaltig etwas bewegst oder auch nur selbst die Umwelt besser kennenlernenst und so wertschätzen kannst. Second Hand ist modern. Wir stellen dir ein paar Fragen, mithilfe derer du einen Kleiderbasar organisieren kannst. Vielleicht möchtest du auch lieber einen chilligen Filmabend mit deiner Kolpingjugend machen? Dann findest du hier alles zu Film & Talk. Lass dich inspirieren, trifft euch und genießt neben der Natur auch euer Zusammensein.

# FAHRRADTOUR FÜR DEN KLIMASCHUTZ

Einer der großen Gründe für den Klimawandel ist der gestiegene Flug- und Straßenverkehr.

Immer mehr Menschen in Deutschland nutzen auch für kurze Strecken das Auto. Dabei lassen sich gerade die kurzen Strecken gut mit dem Fahrrad meistern. Und oftmals ist der zeitliche Mehraufwand – wenn es ihn überhaupt gibt – überschaubar.

Mit einer Fahrradtour kannst du den Menschen diese Vorteile besonders gut näherbringen und hierbei auf den Klimaschutz, auf Nachhaltigkeit und das Erleben der Natur vor Ort hinweisen.

Bevor es aber mit der Tour losgehen kann, solltest du dir Gedanken machen, welchen Umfang diese Tour haben soll, welche Ziele du ansteuern möchtest, welche Themen du vorstellen willst. Diese Punkte solltest du immer auch auf deine Zielgruppe anpassen.

Ja nach Altersgruppe, die du ansprechen möchtest, sollte die Strecke kürzer/länger, mit mehr oder weniger hoch und runter und gegebenenfalls mit (mehr) Pausen versehen sein.

Suche dir Ziele in deiner näheren Umgebung, die etwas zum Klimawandel, zum Klimaschutz oder zur Nachhaltigkeit erzählen können. Diese Ziele können sehr vielfältig sein, angefangen mit einem Wald, der aufgrund der Klimaveränderungen seine Baumarten und sein Ökosystem anpassen muss, bis hin zu nachhaltig arbeitenden Betrieben. Auch ein Blick auf eine Mülldeponie kann ein gutes Ziel sein, um zu zeigen, wieviel Müll dort angeliefert wird und wie viel oder wenig davon einer Wiederverwertung zugeführt wird.

Bei der Planung der Route solltest du natürlich auch bedenken, welche Regeln es für gemeinsame Radtouren im Straßenverkehr gibt und welche Sicherheitsvorkehrungen zu treffen sind. (Warnwesten für die\*den Erste\*n und Letzte\*n, Fahrradhelm, Überholregeln usw.)

**Hinweis: Für das Radfahren in Gruppen gibt es besondere Regeln zu beachten. Mit dem QR-Code kommst du zu einer Übersicht dieser Regeln.**



# KLEIDERTAUSCHBASAR

Ein großer Anteil unseres Mülls entsteht durch Kleidung, die weggeworfen wird, obwohl sie noch gut ist. Vielleicht, weil sie zu klein geworden ist, seltener auch, weil sie zu groß geworden ist. Vor allem Kinderkleidung wird nach kurzem Tragen zu klein.

Neben den – unter anderem von Kolping betreuten – Altkleider-Containern gibt es andere Möglichkeiten, wie Apps und Gruppen (Vinted, Uptraded, Tauschticket, FreeYourStuff-Gruppen), die aber auch damit verbunden sind, dass die Kleidung mit der Post transportiert werden muss. Warum also nicht vor Ort versuchen, Kleidung gegen Kleidung zu tauschen. Hierfür eignet sich ein Kleider-(Tausch-)Basar.

Hierbei kannst du als Veranstalter\*in überlegen, ob Kleidung ge- und verkauft wird oder ob die Kleidung kostenlos getauscht wird. Du kannst auch überlegen, ob du dem Basar einen Schwerpunkt geben möchtest, also Kinderkleidung, Babykleidung oder Erwachsenenkleidung. Es ist manchmal sinnvoll, bestimmte Rahmenbedingungen zu setzen, Kleidungsstücke, Zustand etc. (Es gibt Kleidung, die man nicht von anderen tragen möchte.). Dass die Kleidung gewaschen ist, sollte selbstverständlich sein.

Bei Babykleidung kannst du überlegen, ob du eine frühere Öffnungszeit für Schwangere festlegst, dies lässt sich mit dem Mutterpass nachvollziehen. Das ist auch für die werdenden Mütter von Vorteil, da es weniger Stress bedeutet und etwas mehr Platz ist, um sich zu bewegen.

Hierfür brauchst du einen möglichst großen Raum, ein Gemeindesaal oder -haus ist hier immer gut geeignet, da in der Regel genügend Tische vorhanden sind.

***Viele Gemeinden lassen bei einer Nutzung für soziale Zwecke über die Nutzungsgebühr mit sich reden oder stellen sie kostenlos zur Verfügung. Daher wäre ein Tausch-Basar evtl. besser in der Argumentation.***

Wenn du Ort, Zeit und Rahmenbedingungen festgelegt hast, kann es an die Werbung gehen. Je nachdem, ob du einen Schwerpunkt gesetzt hast, macht es Sinn, sich mit Kindertagesstätten, Schulen, Horten und anderen Institutionen zusammen zu tun und deren Verteiler zu nutzen. Auch Tafeln und andere Sozialinstitutionen (Lebensbratung, Caritas etc.) geben solche Veranstaltungen gerne weiter.

Neben dem Basar kannst du überlegen, ob du und deine Gruppe Getränke zu sozialverträglichen Preisen verkaufen wollt. Diese Einnahmen kannst du für eure Arbeit, für Material, Ausflüge etc. nutzen.



# WORLD CLEANUP DAY

Bist du schon mal durch deinen Wohnort und/oder ein naheliegendes Waldstück gelaufen und hast dich über den fallen gelassenen Müll geärgert? Dann haben wir einen Lösungstipp für dich.

Vielleicht hast du vom **World Cleanup Day** (WCD) schon gehört. Auch wenn seine Anfänge bereits in den 1980er Jahre liegen, hat er in den letzten Jahren richtig Fahrt aufgenommen. Seit 2018 findet er immer am dritten Samstag im September statt. Hierbei geht es darum, gemeinsam die Stadt und die Umwelt von Müll zu befreien.

Hierzu kannst du dich und deine Gruppe mit dem städtischen Müllunternehmen zusammensetzen. Diese stellen teilweise auch Sammelmateriale wie Mülltüten, Müllzangen und anderes zur Verfügung. Am Ende der Aktion holen sie dann auch die gefüllten Müllsäcke ab und entsorgen diese umweltgerecht.

Du kannst den WCD (World Cleanup Day) auch als Challenge von Gruppen, Vereinen, Familien und Freundeskreisen anlegen. Wer also am Ende den meisten Müll gesammelt hat, gewinnt. Mit einem kleinen Wanderpokal kannst du den WCD (World Cleanup Day) als jährlich wiederholenden Event gestalten.

Diese Veranstaltung bietet sich gut an, um die Öffentlichkeit auf das Thema Nachhaltigkeit aufmerksam zu machen. Vielleicht bekommt ihr hierbei Unterstützung von Politiker\*innen (Bürgermeister\*in, Stadträt\*innen, etc.) oder Prominenten, die aus eurer Stadt kommen oder dort leben.

Als Rahmen oder Abschluss für den WCD (World Cleanup Day) kannst du ein gemeinsames Fest gestalten, bei dem – natürlich – möglichst wenig Müll entsteht. (Anregungen hierfür findet du im Kapitel **Tipps und Tricks**.)

**HINWEIS:** Im Bistum Limburg fällt der Termin meistens mit dem Kreuzfest zusammen, dem großen Bistumsfest in Limburg. In diesem Rahmen beteiligt sich auch der BDJ (Bund der Deutschen Katholischen Jugend) am WCD (World Cleanup Day) und freut sich, wenn du als Unterstützer\*in nach Limburg kommst und dort mithilfst.

**Die Termine für die kommende Jahre sind:**

- 20.9.2024
- 19.9.2025
- 18.9.2026
- 16.9.2027
- 15.9.2028
- 14.9.2029
- 20.9.2030



# PFLANZAKTION

Wer kennt sie nicht, vielerorts sehen wir im Straßenbild oder auf Freiflächen wenig Grün. Warum nicht eine dieser grauen Flecken mit frischem Grün und anderen bunten Farben verschönern?

Suche dir in deinem Wohnort eine Fläche aus, um sie zu begrünen. Wenn du eine passende Fläche gefunden hast, musst du erst mit dem\*der Besitzer\*in klären, ob du dort etwas pflanzen darfst. Daher ist es am einfachsten, wenn du die Besitzer\*innen kennst. Übrigens gibt es vielerorts Grünflächen auf Kirchengelände, das nur als mehr oder weniger gepflegte Wiese dient. Hier sind die Ansprechpartner\*innen in der Regel am einfachsten zu überzeugen.

Du sollst dir Gedanken machen, welchem Zweck die Pflanzen dienen sollen. Öffentliche Kräuterbeete, bunte Wiesen oder vielleicht mit Pflanzen, die für Insekten geeignet sind.

Wenn du das „Okay“ hast, kann es wichtig sein – gerade in den heißer werdenden Jahren – dass du schaust, welche Pflanzen gut für die Hitze geeignet sind, je nachdem wieviel Schatten die Fläche bekommt. Ein\*e Gärtner\*in kann dir dabei helfen, die richtigen Pflanzen zu finden.

Wenn du dann alles organisiert hast, kann es losgehen. Suche Menschen, die sich an diesem Projekt beteiligen, das heißt auch, dass nach Fertigstellung regelmäßig danach geschaut wird und gegebenenfalls gewässert wird.

So eine Pflanzaktion kann natürlich auch größer sein. Vielleicht findest du ein ungenutztes Grundstück, das bewaldet werden oder sich zu einem öffentlichen Garten entwickeln kann.



# FILM & TALK

Filme spiegeln oftmals unser Leben wider. Freude und Hoffnung, Trauer und Angst zeigen sich in ihnen. Warum also nicht gemeinsam einen Film schauen und mit anderen darüber sprechen, was man im Film gesehen hat und vielleicht auch gelernt hat.

Daraus lässt sich immer ein Event gestalten. Am Anfang solltest du dir überlegen, ob du einen Film kennst, der sich mit Nachhaltigkeit/Natur etc. auseinandersetzt. Das können bekannte, aber auch unbekannte Filme, ein Langfilm oder ein Kurzfilm, sein. Es muss nicht immer eine Dokumentation sein, an der man das Thema festmachen kann (SIEHE S. 14).

Jetzt heißt es zu überlegen, welcher Ort sich anbietet. Im Sommer ist ein Ort draußen toll, hier gilt es jedoch vorher auszuprobieren, welche Uhrzeit sinnvoll ist, ob es dann schon dunkel genug oder genug Schatten vorhanden ist. Das Wetter solltest du auch immer im Blick behalten und einen Plan B haben, also einen Ausweichort oder eine regenbedingte Absage und einen Alternativtermin.

Innenräume sind vielerorts eine gute Alternative, da man unabhängiger ist und auch die Erfüllung menschlicher Bedürfnisse gesichert sind.

Neben dem Film solltest du dir auch Gedanken machen, was du als Snack und Getränke anbieten möchtest.

Viele Innenräume in Gemeindehäusern und Zentren haben zudem den Vorteil, dass hier die technische Infrastruktur gegeben ist, die bei einem Outdoor-Kino organisiert werden muss.

## **Hier findest du eine kurze Checkliste für ein Outdoor-Kino:**

- Beamer und Leinwand (oder eine Mauer)
- Lautsprecher
- Abspielgerät
- Strom
- Sitzgelegenheiten (bspw. Hocker, Bänke oder Decken)

Wenn all das organisiert ist, solltest du (mit einer kleinen Gruppe) den Film schon mal vorab schauen, um zu entscheiden, ob er passt. Macht euch einen Plan, über welche Themen bzw. Fragen zu Nachhaltigkeit und Natur ihr anschließend ins Gespräch kommen wollt.



**SCHREIB DEINE IDEEN AUF**

# SPIRITUALITÄT

Als christlicher Sozialverband ist gelebte Spiritualität Teil unserer Identität. Wir feiern Gottesdienste, hören Impulse zu Sitzungsbeginn, singen und beten gemeinsam. Hat das irgendetwas mit Natur zu tun? Wir sagen ja. In der Bibel, genau wie in Liedern ist von Gottes vielfältiger Schöpfung die Rede.

In diesem Kapitel findest du passende Bibelstellen oder Lieder, Ideen für Predigten oder Fürbitten und Gebete oder Impulse. Hast du Lust den nächsten Gottesdienst zu Psalm 104 und der Frage, was ein gesundes Maß zwischen Ausbeutung und berechtigten Anliegen ist, zu machen?

# GEBETE

## „Dankbarkeit“

Gott, mit deiner Schöpfung zeigst du uns deine Größe. Wir danken dir für die Schönheit der Natur, für die Farbenpracht der Blumen und Bäume, für das Wachstum und die Erneuerung. Hilf uns, die Gaben der Natur zu ehren und zu schützen, damit auch kommende Menschen sie erleben können. Wir beten zu dir durch Jesus Christus, unser Bruder. Amen.“

## „Bewahrung“

Allmacht Gottes, du hast die Welt erschaffen und uns als Hüter und Hüterin eingesetzt. Stärke unser Verantwortungsbewusstsein für die Natur. Hilf uns, achtsam mit der Schöpfung umzugehen, Verschwendung zu vermeiden und Nachhaltigkeit zu fördern und zu fordern. Segne uns, damit wir ein Segen sind für unsere Welt. Mit der Kraft des Heiligen Geistes. Amen.“

## „Schutz“

Gott der Schöpfung, wir beten für alle deine Geschöpfe, vor allem für die bedrohten Arten auf der Erde, für die Tiere, Pflanzen und Ökosysteme. Möge uns deine Weisheit inspirieren, Veränderungen zu wagen, die den Schutz deiner Schöpfung gewährleisten. Zusammen mit all deinen Heiligen beten wir. Amen.

## „Verantwortung“

Gott des Lebens, du gibst uns die Verantwortung für deine Schöpfung. Wir sollen uns um deine Schöpfung kümmern und sie bewahren. Hilf uns, die Verantwortung wahrzunehmen und sie auch von anderen einzufordern. Dein Geist unterstütze uns mit dem Mut und der Hoffnung, diese Aufgabe zu meistern. Amen.

# FÜRBITTEN

Dieser Vorschlag dient als Orientierung und kann um eigene Ideen, Gedanken und Anliegen ergänzt werden. Fürbitten bieten sich immer auch an, sich auf den gewählten Bibeltext und seine Auslegung zu beziehen.

## Einleitung

Gott, du hast die Welt geschaffen und sie uns anvertraut. Wir dürfen dich immer um Hilfe bei unseren Aufgaben bitten:

## Bitten

Wir bitten um einen wachen Verstand, um deine Größe in der Vielfalt von Pflanzen und Blumen zu sehen. Gott der Schöpfung ...

**A: ... wir bitten dich, erhöre uns.**

Wir bitten um die Sinne, deine Stimme im Gesang der Vögel und im Rauschen der Blätter zu hören. Gott der Schöpfung ...

Wir bitten um Aufmerksamkeit, deine Liebe in der Fülle der Natur zu erahnen. Gott der Schöpfung ...

Wir bitten um Kraft, um deine Schöpfung zu pflegen und zu bewahren. Gott der Schöpfung ...

Wir bitten um Offenheit in unserem Leben, damit wir dich in allen Geschöpfen zu erkennen. Gott der Schöpfung ...

## Ausleitung

Gott, mit deiner Hilfe kann das Leben mit deiner Schöpfung gelingen, heute und in Ewigkeit. Amen.



# IMPULSE ZU

# DEN JAHRESZEITEN

## FRÜHLING

Frühling ist die Zeit des Neuanfangs, des Aufblühens und er zeigt uns lebendige Hoffnung. Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf und zeigt uns die Schönheit und Vielfalt der Schöpfung.

Im Psalm 104 Vers 24 hören wir: „Herr, wie sind deine Werke so groß und viel! Du hast sie alle weise geordnet, und die Erde ist voll deiner Güter.“

Wie zeigt sich Gottes Liebe in dieser Jahreszeit?

Wie können wir uns dankbar zeigen gegenüber Gottes Schöpfung und Geschöpfen?

## HERBST

Herbst ist die Zeit des Wandels, des Loslassens und des Vertrauens. Die Farben ändern sich in Gärten und Parks. Die Bäume lassen Altes los. Die Tage werden kürzer und kühler.

Im Buch Kohelet 3 Vers 1 können wir lesen: „Alles hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde.“

Welche Veränderungen haben mein Leben beeinflusst?

Welche Farbe spielt eine Rolle in meinem Leben?

## SOMMER

Sommer ist die Zeit der Freude, der Fülle und der Ernte. Die Sonne leuchtet hell und schenkt uns Wärme. In dieser Zeit können wir Kraft tanken und die Früchte unserer Arbeit ernten.

Bei Matthäus 6,26 heißt es: „Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie?“

Wie zeigt dir Gott jetzt gerade seine Güte?

Wie kann ich jetzt Kraft sammeln nach der getanen Arbeit?

## WINTER

Winter ist die Zeit der Ruhe, der Erwartung. Die Welt schläft ein und bereitet sich auf das neue Leben vor.

Beim Propheten Jesaja 40,31 lesen wir: „Aber die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.“

Wo findest du Kraft und Ruhe für den Neubeginn?

Was sind deine Erwartungen an dein Leben?



# LIEDER FÜR GOTTESDIENSTE, GEBETE ETC.

## Junges Gotteslob („Ein Segen sein“)

2 – Alle meine Quellen entspringen in dir  
15 – Jetzt ist die Zeit  
58 – Weite Räume meinen Füßen  
63 – Herr, erbarme dich unserer Zeit  
65 – In Ängsten die einen  
84 – Meine engen Grenzen  
103 – Te Deum laudamus  
123 – Selig sind, die achtsam leben  
174 – Halleluja, die, Quelle des Lebens  
190 – Du bist der Atem der Ewigkeit  
202 – Ich glaube an den Vater, den Schöpfer  
232 – Dieses kleine Stück Brot in unsern Händen  
322 – Regenbogen, Hoffnungszeichen  
358 – Ein Segen sein  
444 – Alle Knospen springen auf  
517 – Atem des Lebens  
627 – Und ein neuer Morgen  
664 – Es seufzt, es stöhnt die Erde  
666 – Komm, bau ein Haus  
670 – Mischen wir uns ein  
672 – Lasst und behutsam umgehn mit der Erde  
676 – Mit der Erde kannst du spielen



## Gotteslob

Schöpfung – 19,1  
Sonnengesang des Franziskus – 19,2  
Gebet – 19,3  
Psalm 23 – 37,1  
Bleib bei uns Herr – 94  
Send uns deines Geistes Kraft – 165  
Wir weih'n der Erde Gaben – 187  
Bleibe bei uns, du Wanderer durch die Zeit – 325  
Komm, Heiliger Geist – 342  
Atme in uns, Heiliger Geist – 346  
Komm, Schöpfer Geist – 351  
Danket Gott – 402  
Erde singe – 411  
Mein Hirt ist Gott der Herr – 421  
Tanzen, ja tanzen wollen wir und springen – 462  
Wenn ich, o Schöpfer – 463  
Gott liebt diese Welt – 464  
Das Jahr steht auf der Höhe – 465  
Erfreue dich, Himmel – 467  
Gott gab uns Atem – 468  
Der Erde Schöpfer – 469  
Wenn wir das Leben teilen – 474  
Gott aller Schöpfung – 539  
Ströme lebendigen Wassers – 550  
O Gott, dein Wille – 628  
Psalm 18 – 702  
Du hast uns diese Welt geschenkt – 854  
Mein Gott, wie schön ist diese Welt – 855

# BIBELSTELLEN MIT PREDIGTANSÄTZEN



## **Genesis 2,15**

Der Mensch trägt – durch den Auftrag Gottes – Verantwortung für die Schöpfung, er soll sie (be-) hüten und pflegen.

Was heißt (be-) hüten?

Heißt das immer mehr und Ausbeutung?

Wie sehe ich meinen Auftrag? Allgemeine Pflicht oder Kür, wenn Zeit dafür ist?

Sind wir noch in Eden oder wieder auf dem Weg dorthin?



## **Psaln 104**

Die Schöpfung ist schön, so wie sie von Gott gemacht ist, alles Geschaffene hat seinen Sinn und seinen Auftrag. Alles ist aufeinander angewiesen und miteinander verbunden. In diese Komplexität stellen wir uns als Mensch und hinterfragen unseren Auftrag. Wir zweifeln an der Schöpfung und stellen sie infrage. Wer sind wir Menschen, dass wir uns über die Schöpfung erheben und sie ausbeuten? Greifen wir in die Schöpfung ein, stellen wir uns über Gott.

Wo ist das gesunde Maß zwischen Ausbeutung und berechtigten Anliegen?

Wo zweifeln wir an Gottes Plan für die Schöpfung und für unser Leben?

Wie weit können wir Einfluss nehmen, ohne der Schöpfung zu schaden und das natürliche Gleichgewicht aus der Waage zu bringen?



## **Römer 8,19-24**

Gerade als Christ\*innen (Kinder Gottes) ist es unser Auftrag, uns für die Schöpfung einzusetzen. Falsche Nutzung von Ressourcen führt zur Verletzung der Schöpfung. Die Schöpfung und damit Gott erwartet unsere Unterstützung in der Bewahrung der Ressourcen. Wir sind ihre Hoffnung und sie ist unsere Hoffnung. Wir dürfen hoffen, dass die Welt besser wird, wenn wir uns der Hoffnung bewusst sind, die sie in uns setzt. Wenn diese Hoffnung sichtbar wird, erfüllt sich die Verheißung.

Wo setzen wir Zeichen der Hoffnung?

Wo hoffen wir auf die Schöpfung?

Ist in unserem Handeln sichtbar, dass wir Kinder Gottes sind?



## **Johannes 6,3-15**

Zwei Gedanken sind in diesem Text spannend. Jesus gibt den Auftrag, alle Reste einzusammeln, damit nichts verdirbt. Die Schöpfung soll nicht verschwenderisch benutzt werden.

Was stellen wir mit Resten an?

Halten wir Reste für unnütz oder versuchen wir auch die kleinen Reste zu sichern, um nichts zu verschwenden?

Den zweiten Aspekt finden wir nach dem „Wunder“. Jesus zieht sich zurück in die Einsamkeit auf einen Berg, dort will er Ruhe finden und Erholung gewinnen.

Suche ich Ruhe und Erholung von meiner Arbeit?

Wo finde ich diese Ruhe? Gehe ich in die Natur, in die Einsamkeit?

Lasse ich Ruhe in meinem Leben zu?



# BIBELSTELLEN

## Altes Testament

- Genesis 1,26-28
- Genesis 9,1-3
- Exodus 23,4-5
- Exodus 23,10-11
- Levitikus 25,1-7
- Deuteronomium 5,16
- Deuteronomium 11,10-15
- Deuteronomium 20,19
- Nehemia 10,31
- Sprüche 12
- Sprüche 29

## Neues Testament

- Markus 16,15
- Lukas 12,24-28
- 1 Petrus 5,2-3



ERGÄNZE MIT DEINEN

EIGENEN IMPULSEN

# INFORMIEREN & BILDEN

Dein Wissensdurst ist nicht gestillt? Du willst mehr erfahren über Siegel, nachhaltiges einkaufen oder saisonales Obst und Gemüse? In diesem Kapitel kannst du alt Bekanntes auffrischen und Neues lernen. Zum Beispiel, was alles hinter dem fair trade Siegel steht. Sind die Schokolade oder der Honig eigentlich wirklich fair gehandelt bzw. was heißt das eigentlich?

# NACHHALTIGE EINKAUFSMÖGLICHKEITEN

Hast du eine Idee, wo man mit wenig Verpackungsmüll einkaufen gehen kann?

In den meisten Läden wird Obst und Gemüse meist lose (ohne Verpackung) angeboten. Aber könntest du dir vorstellen auch andere Produkte, wie Süßigkeiten oder Waschmittel lose zu kaufen? Die Lösung nennt sich Zero-Waste- oder Unverpackt-Laden. „Zero Waste“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „Null Abfall“. In diesen Läden werden verschiedenste Produkte mit wenig bis keinem Verpackungsmaterial angeboten. Die Produkte werden meist in großen Mengen bestellt oder direkt bei den Erzeuger\*innen abgeholt. So können die Produkte von dem\*der Kunden\*in in selbstmitgebrachte Gläser, Dosen oder Taschen gefüllt werden. Das Ziel ist es, dieses Konzept in konventionelle Supermärkte zu bringen.

*Na, Lust es selbst auszuprobieren?*

Die zwei QR-Codes bringen dich zu interaktiven Karten, auf denen du die nächsten Unverpackt-/Zero-Waste-Möglichkeiten siehst:



# SAISONKALENDER

*Weißt du, was ein Saisonkalender ist?*

Ein Saisonkalender zeigt dir an, welches Obst und Gemüse, zu welcher Zeit im Jahr geerntet wird. Es gibt viele Lebensmittel, die nicht zu jeder Jahreszeit aus Deutschland kommen können. Oft werden Produkte um die ganze Welt transportiert, um sie das ganze Jahr verfügbar zu haben. Dies hat schlimme Auswirkungen auf Klima und Umwelt. Ein einfacher Schritt ist es, regionale und saisonale Produkte zu konsumieren. Es gibt zwei verschiedene Lebensmittelkategorien: Frischeware/Freilandware und Lagerware.

Frischeware sind Lebensmittel, wie Tomaten, Salat und Zucchini, die zu einer bestimmten Zeit im Jahr geerntet werden und frisch nicht lange gelagert werden können. Auf der anderen Seite gibt es Lagerware, wie Kartoffeln, Nüsse und Äpfel, die gut gelagert werden können und das ganze Jahr über frisch gegessen werden können.

*Nun Lust saisonale Lebensmittel auszuprobieren?*

Hier findest du verschiedene Saisonkalender für unterschiedliche Lebensmittel:



## VERLOREN IM SIEGEL-DSCHUNGEL?



Stehst du auch manchmal im Supermarkt und bist erschlagen von der schierem Anzahl an Siegeln und Hinweisen auf der Lebensmittelpackung? Von Haltungsform über Nutri Score bis hin zu regionalen Siegeln – wir geben dir einen kurzen Überblick über die gängigsten Siegel und zeigen dir, wo du weitere Informationen einholen kannst.

Die Liste ist bei Weitem nicht vollständig und spiegelt den Stand bei Erscheinen der Handreichung wider. Genauere und mehr Infos findest du auf der Seite der Verbraucherzentrale, die dort auch eine eigene Einschätzung abgibt.

### 1. Fairtrade-Logo



© Fairtrade Deutschland e.V.

#### Was wird gekennzeichnet?

Mit diesem Siegel werden Lebensmittel gekennzeichnet, die zu 100 % aus Fairtrade zertifizierten Rohstoffen bestehen. Dies gilt ausschließlich für Monoprodukte, d.h. Lebensmittel, die aus einem Rohstoff bestehen (Bananen, Kaffee, etc.). Für Mischprodukte gibt es das Fairtrade-Siegel ebenso, allerdings mit einem Pfeil auf der rechten Seite. Der Anteil aus Fairtrade zertifizierten Rohstoffen ist bei Mischprodukten allerdings sehr gering, denn er muss nur mindestens 20 % betragen.

#### Wer vergibt das Siegel?

In Deutschland vergibt Trans-Fair e.V. das Siegel an Hersteller\*innen, die Produkte nach internationalen Fairtrade-Kriterien herstellen.

#### Du willst Produkte finden, die das Fairtrade-Siegel tragen?

Über diesen QR-Code gelangst du direkt zum Produkt-Finder von Fairtrade Deutschland:



### 2. Regionalfenster

Das Regionalfenster zeigt Herkunftsregion, den Ort der Verarbeitung, Zutaten und die Kontrollstelle.

#### Was wird gekennzeichnet?

Das Regionalfenster zeigt dir die Herkunfts- und Produktionsregion, wie viele regionale Zutaten dabei verwendet wurden und die Kontrollstelle. Beim Betrachten des Siegels ist allerdings Vorsicht geboten, denn „regional“ bedeutet nicht immer in deiner Region bzw. ist nicht unbedingt nachhaltig. Achte hier auf konkrete Regionsangaben und vor allem auf den Produktionsort, denn manchmal haben die Produkte trotzdem noch etliche Transportkilometer hinter sich. Trotzdem bietet das Regionalfenster eine gute Orientierung gegenüber z.B. Markennamen mit regionalem Bezug oder Produkten mit Zusätzen wie „von hier“ oder „aus der Heimat“.



Für Eier gibt es übrigens einen Eiercode, der dir das Bundesland anzeigt. **Lautet der Eiercode z.B. x-DE-06xxxx und x-DE-07xxxx, stammen die Eier aus Hessen bzw. Rheinland-Pfalz.** Die übrigen Eiercodes findest du über den QR-Code.

#### Wer vergibt das Siegel?

Die Lizenzen für die Nutzung des Siegels werden von der Regionalfenster Service GmbH vergeben. Trägerverein ist „Regionalfenster e.V.“, die die Lizenzen bis 2018 vergeben haben.



- ✓ Wo kommt es her?
- ✓ Wo wurde es verarbeitet?
- ✓ Wie hoch ist der regionale Anteil?

Neutral geprüft durch: Kontroll GmbH  
www.regionalfenster.de

© Regionalfenster e. V.

### 3. MSC-Siegel

#### Was wird gekennzeichnet?

Das MSC-Siegel erhalten Fischereien, die die Fischbestände nachhaltig nutzen, deren Einwirkung auf die Lebensräume im Meer akzeptabel ist und die ihr Management auf eine nachhaltige Nutzung ausrichten.

Das Siegel wird vielfach kritisiert, u.a. von Greenpeace, dem NABU (Naturschutzbund Deutschland e. V.)-Dachverband BirdLife sowie der Stiftung Warentest. Vor allem das mangelnde Monitoring bzw. die mangelnde Rückverfolgbarkeit der Überfischung wird hier kritisiert. Laut Verbraucherzentrale ist das Siegel jedoch das einzige Fischerei-Siegel, welches einen Schritt in die richtige Richtung geht.



© Marine Stewardship Council

### 4. EU-Bio-Logo

#### Was wird gekennzeichnet?

Dieses Logo tragen sämtliche verpackten Bio-Lebensmittel, die in der EU hergestellt wurden. Dabei garantiert das Logo Gentechnikfreiheit, artgerechte Tierhaltung und den Verzicht von synthetischen Pflanzenschutz- und Düngemitteln. Für verpackte Lebensmittel ist dies eine Pflichtkennzeichnung, unverpackte Lebensmittel können freiwillig mit dem Logo gekennzeichnet werden.

Die Codenummer auf Bio-Produkten steht für die zuständige Öko-Kontrollstelle. Eine Übersicht der in Deutschland zugelassenen Öko-Kontrollstellen findest du über den QR-Code:

#### Wer vergibt das Siegel?

Vergeben wird das Logo von der Europäischen Union.



© EU-Kommission



### 5. Deutsches Bio-Siegel

#### Was wird gekennzeichnet?

Neben dem europäischen Logo für Bio-Lebensmittel gibt es noch das deutsche Bio-Siegel. Im Gegensatz zum EU-Bio-Logo ist das deutsche Siegel jedoch vollständig freiwillig.

#### Wer vergibt das Siegel?

Vergeben wird das Logo vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.



© Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Die Verbraucherzentrale hat selbst einen Einkaufsratgeber für Fisch herausgebracht.

#### Wer vergibt das Siegel?

MSC steht für Marine Stewardship Council und ist eine unabhängige, gemeinnützige Organisation. Sie selbst vergibt das Siegel jedoch nicht, die Zertifizierung übernehmen unabhängige Gutachter\*innen und Prüfstellen.





© Weidecharta GmbH

## 6. PRO WEIDELAND Label

### Was wird gekennzeichnet?

Milch und Milchprodukte, bei denen die Kühe an mindestens 120 Tagen im Jahr mindestens 6 Stunden auf der Weide stehen, dürfen dieses Label tragen. Weitere Kriterien sind etwa, dass jede Kuh mindestens 1.000 qm Weidefläche bei einer Gesamtfläche von 2.000 qm haben muss, sie sich ganzjährig frei bewegen kann und sie gentechnikfreies Futter bekommt.

### Wer vergibt das Siegel?

Das freiwillige Siegel wird seit 2017 durch die PRO WEIDELAND Weidecharta GmbH verwaltet und vergeben.

## 7. V-Label

### Was wird gekennzeichnet?

Das V-Label ist vor allem für Vegetarier\*innen und Veganer\*innen wichtig oder für Menschen, die vermehrt auf vegane oder vegetarische Komponenten in ihrer Ernährung achten möchten. Das Label erklärt sich von selbst, denn während vegetarische Produkte mit Bestandteilen von lebenden Tieren (Milch, Eier, Honig) hergestellt werden, verzichten vegane Produkte auf sämtliche Zutaten, Verarbeitungshilfsstoffe, Zusatzstoffe, Trägerstoffe, Aromen und Enzyme tierischen Ursprungs. Dies gilt jeweils auf allen Produktions- und Verarbeitungsstufen.

Du willst mehr über das Label erfahren?  
Hier kommst du zur Homepage des Labels:

### Wer vergibt das Siegel?

In Deutschland ist ProVeg e.V. für die Vergabe des Labels verantwortlich.



© V-Label



© Haltungsform.de

## 8. Haltungsform

### Was wird gekennzeichnet?

Bei diesem Label wird die Haltungsform von Tieren in vier Stufen angegeben. Bisher gilt dies hauptsächlich für das Fleisch von Schweinen, Rindern, Hühnern und Puten. Seit 2021 kann auch Fleisch von Kaninchen oder Pekingenten und Milch besiegelt werden.

Bisher war dieses Label freiwillig, ab 2024 soll eine verpflichtende weitere Kennzeichnung hinzukommen. Dies hat der Bundestag am 16. Juni 2023 beschlossen. Statt vier Haltungsformen soll es hier fünf Haltungsformen geben, zwischen denen unterschieden wird.

### Wer vergibt das Siegel?

Entwickelt wurde die Kennzeichnung von der „Initiative Tierwohl“.

Hier erfährst du mehr dazu:



Quellen:  
[lebensmittelklarheit.de](https://www.lebensmittelklarheit.de)  
[verbraucherzentrale.de](https://www.verbraucherzentrale.de)



# BAUEN & HERSTELLEN

Von Nistkästen über Gemüsebrühe bis hin zum Waschmittel. Vieles, was du im Bau- oder Supermarkt einfach und schnell kaufen kannst, kannst du auch selbst herstellen – manchmal sogar mit gar nicht viel Aufwand.

Im Kapitel Bauen und Herstellen findest du einige Anregungen. Es gibt Rezepte für Essen und Trinken, wie bspw. das grüne Pesto. Du findest etwas zu Naturkosmetik oder Reinigungsmitteln – z.B. Seife und Rohrreiniger. Genauso wie du mit deiner Kolpingjugendgruppe loslegen und einen Garten umwelt- und tierfreundlicher gestalten kannst, mit einem Igelhaus oder Samenbomben beispielsweise.

Also los geht's!

## NATURKOSMETIK

Wie in Reinigungsmitteln und Verpflegung können auch in Kosmetika viele teils umweltschädliche Inhaltsstoffe enthalten sein. Außerdem sind diese oft in Plastik verpackt. Utopia bietet eine Vielzahl von selbst hergestellten Alternativen für Cremes, Seifen, Shampoos etc. aus nur wenigen, natürlichen Zutaten. Fünf Vorschläge zum Ausprobieren findest du, wenn du den QR-Codes folgst.



Hautcreme



Duschgel



Seife



Shampoo



Lippenbalsam



## ESSEN UND TRINKEN

Du hast sicherlich schon viel davon gehört: Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel und und und. Viele Produkte, die wir im Supermarkt schnell und einfach kaufen können, sind voll damit, vor allem hochverarbeitete Fertigprodukte. Sie können sowohl der Umwelt, als auch deiner Gesundheit schaden. Tu' dir etwas Gutes, spare dabei Verpackungsmüll und probier' den Sirup, das Pesto oder die Gemüsebrühe von Utopia (<https://utopia.de/ratgeber/>) mal aus.

### Buchtipp

Hast du Freude daran entwickelt in der Küche etwas selbst herzustellen, anstatt zu kaufen? 137 gesündere Alternativen zu Fertigprodukten, die Geld sparen und die Umwelt schonen, findest du in dem Buch: "Selber machen statt kaufen - Küche", erschienen im smarticular Verlag



# ZITRONENMELISSEN-SIRUP

## Zutaten

- 2 l Leitungswasser
- 1 Bio-Zitrone
- 1,5 kg Zucker
- 4 Handvoll Zitronenmelisse
- 40 g Zitronensäure (als Pulver ist es oft in Papier verpackt oder in großen Gebinden zu erwerben)
- 0,5 TL Salz

## Zubereitung

1. Gib das Wasser in einen Topf und bringe es zum Kochen.
2. Wasche die Zitrone und schneide sie in Scheiben.
3. Nimm den Topf vom Herd, sobald das Wasser kocht. Gib den Zucker unter stetigem Rühren in das heiße Wasser.
4. Wasche die Zitronenmelisse und lege sie in eine Schüssel. Es ist dir überlassen, ob du die Blättchen abzupfst oder die Stängel im Ganzen nutzt.
5. Gieße das heiße Zuckerwasser über die Zitronenmelisse.
6. Gib die Zitronenscheiben sowie die Zitronensäure und das Salz hinzu.
7. Decke den Sirup ab und lass ihn mindestens 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen.
8. Säubere die Gläser oder Flaschen und ihre Deckel, sodass sie keimfrei sind. Das geht bspw. durch Kochen in heißem Wasser, in der Spülmaschine oder im Backofen.
9. Seihe dann die Flüssigkeit durch ein sauberes Baumwolltuch oder einen Nussmilchbeutel ab.
10. Fülle den fertigen Sirup mithilfe eines Trichters in die verschließbaren Glasflaschen oder in die Schraubgläser. An einem dunklen, kühlen Ort hält sich der Sirup mindestens ein Jahr.

# ROSMARIN-SIRUP

## Zutaten

- 1,2 l Leitungswasser
- 600 g Vollrohrzucker
- 3 Bund Rosmarin (ca. 150 g, je nach Geschmack, kannst du auch weniger verwenden)
- 3 Bio-Zitronen

## Zubereitung

1. Gib das Wasser mit dem Zucker in den Kochtopf und bringe die Mischung zum Kochen. In der Zwischenzeit kannst du die nächsten zwei Schritte erledigen.
2. Löse die Nadeln von den Rosmarin-Zweigen ab.  
*Tipp: Am einfachsten geht das, indem du die Nadeln entgegen der Wachstumsrichtung mit den Fingern abschiebst. Wenn du den Sirup später verschenken willst, dann hebe einen schönen Zweig für die Dekoration auf.*
3. Wasche die Zitrone gut ab und schneide sie anschließend in Scheiben.
4. Rühre die Wasser-Zucker-Mischung um, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
5. Schalte dann den Herd auf eine niedrige Stufe und gib die Rosmarin-Nadeln und die Zitronen-Scheiben in den Kochtopf.
6. Lasse alles zugedeckt etwa eine Stunde lang bei schwacher Hitze köcheln.
7. Seihe den heißen Rosmarinsirup durch ein feines Sieb ab und fülle ihn direkt in eine saubere Flasche oder ein Glas. Achtung: Die Flasche wird dabei sehr heiß.
8. Lasse die Flasche vollständig abkühlen und lagere sie dann im Kühlschrank. So hält sich der Rosmarinsirup mehrere Wochen.



# GRÜNES PESTO

Nicht nur frisches oder selbst angebautes Gemüse lässt sich in Pesto verwandeln. Die Gemüsepaste eignet sich auch hervorragend dazu, Essensreste und welke Zutaten zu verwerten, bevor sie weggeworfen werden. So sparst du nicht nur Geld, sondern tust nebenher auch noch etwas gegen die verbreitete Lebensmittelverschwendung.

## Zutaten

Wenn du Pesto selber machst, kannst du etliche Gemüsesorten darin verarbeiten. Du kannst bei all diesen Zutaten nach eigenem Geschmack wählen und variieren. **Wichtig ist nur, dass du eine kernige Zutat und Parmesan hinzugibst, um die typische Konsistenz von Pesto zu erhalten.** Knoblauch, Salz und Pfeffer sorgen für die nötige Würze und das Öl dient als Geschmacksträger. Hast du alles beisammen, kannst du loslegen.

Du brauchst die folgenden Zutaten, natürlich am besten in Bio-Qualität:

- 40 g Kerne oder Nüsse – zum Beispiel Pinienkerne oder Haselnüsse
- 100 ml Öl – beispielsweise Olivenöl, Rapsöl oder Keimöl
- 50 g Parmesan gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g rohes Gemüse oder Kräuter – zum Beispiel Bärlauch, Rucola, Basilikum oder Paprika. Wenn du es scharf magst, eignen sich auch Radieschen – und zwar inklusive der grünen Blätter. Auch Karottengrün schmeckt ausgesprochen lecker und wandert sonst meist ohnehin in den Abfall.
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer



## Zubereitung

1. Schäle zunächst die Knoblauchzehe, schneide sie klein und verreibe sie zusammen mit dem Salz zu einer Paste.
2. Spüle Kräuter oder Gemüse, tupfe es trocken und beseitige Stiele oder Wurzelreste. Sofern der Käse nicht bereits gerieben ist, zerreibe ihn.
3. Röste die Nüsse oder Kerne ohne Öl oder Butter bei geringer Hitze in der Pfanne und lass sie anschließend ein paar Minuten abkühlen.
4. Verarbeite nun das Gemüse, die Kerne, den Parmesan und das Öl mit einem Mixer. Gib zum Schluss den Knoblauch hinzu und rühre ihn unter die Masse.
5. Nun kannst du das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

# GEMÜSEBRÜHE

Die Zutaten für deine selbstgemachte Gemüsebrühe kannst du ganz nach Geschmack variieren. Nur sehr wasserhaltiges Gemüse wie zum Beispiel Tomate oder Gurke eignet sich nicht gut; es macht die Würzpaste anfälliger für Schimmel.

Neben den Zutaten brauchst du einen leistungsstarken Mixer oder Pürierstab und keimfreie Schraub- oder Weckgläser.

## Zutaten

Für zwei 370 ml-Gläser brauchst du:

- ½ Knolle Sellerie
- 1 Stange Lauch
- ca. 1 ½ große Möhren
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Bund Kräuter (z.B. ½ Bund Petersilie, ½ Bund Schnittlauch, ½ Bund Liebstöckel, ½ Kästchen Gartenkresse)
- ca. 5 gestrichene Esslöffel Salz

**Tipp:** Du kannst für die Gemüsebrühe auch Schalen von Bio-Gemüse verwenden, zum Beispiel von Karotten. Auch der Strunk von Brokkoli oder Blumenkohl darf in die Brühe wandern.

## Zubereitung

1. Gemüse schälen bzw. waschen und in grobe Stücke schneiden. Kräuter waschen und grob hacken. **Achtung: Wer einen Pürierstab statt eines Mixers verwendet, sollte das Gemüse feiner schneiden, damit der Pürierstab damit fertig wird.**
2. Gemüse, Kräuter und Knoblauch im Mixer oder mit dem Pürierstab kurz zerkleinern. Danach das Salz zum Gemüse geben und unterrühren. Diese Mischung solltest du ein paar Minuten ziehen lassen.
3. Die Gemüsemasse nun im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem möglichst feinen Brei verarbeiten. Der Brei ist deine selbst gemachte Gemüsebrühe. **Hinweis: Achte dabei darauf, ob dein Mixer die Masse ohne Probleme verarbeiten kann. Beim Zerkleinern solltest du vorsichtig testen, ob das Gerät ohne Anzeichen einer Überlastung (Rauch, Jaulen des Motors) das Gemüse zu Mus macht. Gegebenenfalls kannst du etwas Wasser dazugeben. Jedoch nicht zu viel, sonst wird die Masse zu flüssig.**
4. Im letzten Schritt die fertige Würzpaste in saubere Einmach- oder Schraubgläser füllen, gut verschließen – fertig! Deine Instant-Gemüsebrühe hält sich im Kühlschrank bis zu einem Jahr lang.





## REINIGUNGSMITTEL

Natron, Essig, Kernseife, Soda und Zitronensäure: das sind die wichtigsten Zutaten, wenn du Reinigungsmittel selbst herstellen möchtest. Warum sollte ich? Die Antwort ist simpel. Zum einen schonst du die Umwelt durch weniger Plastikmüll und biologisch abbaubare, umweltschonende Hausmittel. Zum anderen schonst du deinen Geldbeutel und deine Gesundheit, indem du weniger mit gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffen, wie Bleichmittel, Lösemittel, Weichmacher oder Alkalien konfrontiert bist.

**Wichtig: Trage bitte Handschuhe, wenn du mit den Zutaten oder den Reinigungsmitteln hantierst, um die Haut deiner Hände zu schonen!**

Das Beste: die meisten Reinigungsmittel sind in 2-3 Schritten fertig 😊

Quelle: <https://www.vital.de/wohlbefinden/putzmittel-selber-machen-die-11-besten-rezepte-2141.html>

## Fensterreiniger

### Zutaten:

- 250 ml Spiritus
- 250 ml Wasser
- 4 TL (Apfel-) Essig
- leere Sprühflasche

### Zubereitung:

1. Wasser, Spiritus und (Apfel-) Essig mit einem Trichter in die Sprühflasche füllen, gut verschließen.
2. Sprühflasche kräftig schütteln, damit sich die Flüssigkeiten miteinander vermischen. Fertig ist der Reiniger!

Alternativ kannst du einfach Wasser und Essig im Verhältnis 1:1 mischen und fertig.



## Geschirrspülmittel

### Zutaten:

- 200 ml Zitronenbleiche
- 400 ml Waschsoda
- 400 ml Sauerstoffbleiche
- 1 dichte Frischhaltedose

### Zubereitung:

Alles in die Frischhaltedose füllen. Gut verschließen und kräftig schütteln.

**Für einen Spülgang benötigst du ungefähr zwei gehäufte Teelöffel.**

## Zitrusreiniger

### Zutaten:

- Essigessenz oder Zitronensäure, je nach Verschmutzung
- verschließbares Glas oder Flasche
- 300 ml Wasser

### Zubereitung:

Essigessenz oder Zitronensäure mit 300 ml Wasser in einem Glas oder einer Flasche vermischen. Fertig ist der Reiniger! Er eignet sich besonders gut, um Kalk zu entfernen.



## Abfluss reinigen

### Zutaten:

- 1 Päckchen Natron / 4 EL Soda / 4 EL Backpulver
- Essig

### Zubereitung:

Es gibt drei Varianten mit Haushaltsmitteln ohne Chemie Rohre zu reinigen. Bei allen Varianten gibst du die Zutaten in den Abfluss, lässt es 30 Minuten einwirken und spülst anschließend mit etwas heißem Wasser nach.

#### Variante 1

1 Päckchen Natron  
½ Tasse Essig

#### Variante 2

4 EL Soda  
200 ml Essig

#### Variante 3

4 EL Backpulver  
100 ml Essig

Neben den Haushaltsmitteln empfiehlt es sich den Siphon regelmäßig abzumontieren und zu säubern

## Waschmittel

### Zutaten:

- 300 g Natron
- 300 g Soda
- 200 g Kernseife
- 200 g Spülmaschinensalz
- Einweckglas

### Zubereitung:

1. Natron, Spülmaschinensalz und Soda in ein Einweckglas füllen.
2. Kernseife mit einer Reibe sehr fein reiben und ebenfalls in das Einweckglas füllen.
3. Gut verschließen und schütteln. Fertig!

*Tip: Falls du einen Unverpacktladen in der Nähe hast, findest du dort vielleicht schon geriebene Kernseife.*

**Pro Waschgang empfiehlt sich ein gut gehäufter Esslöffel.**

## Weichspüler

### Zutaten:

- 200 ml Wasser
- 700 ml (Apfel-) Essig
- 10 g Natron
- 15 Tropfen ätherisches Öl deiner Wahl

### Zubereitung:

1. Wasser kochen.
2. Wasser, (Apfel-) Essig und Natron in ein großes, hitzebeständiges Behältnis geben. Ätherisches Öl dazugeben und alles gut vermischen.
3. Das Gemisch wird für kurze Zeit aufschäumen. Sobald sich alles wieder gesetzt hat, den Weichspüler in einen Behälter geben, gut verschließen, fertig!



## Badreiniger

### Zutaten:

- 500 ml Wasser
- 2 TL Natronpulver
- 2 TL Geschirrspülmittel
- 25 Tropfen ätherisches Öl (nach Wahl)
- leere Sprühflasche

### Zubereitung:

Alles in die Sprühflasche füllen.

Fest verschließen. Schütteln. Fertig ist der Badreiniger!

*Alternativ: 50 Gramm Zitronensäure mit 500 ml lauwarmem Wasser mischen, einen Spritzer herkömmliches Spülmittel dazugeben.*



## Backofenreiniger

### Zutaten:

- Natron
- Wasser

### Zubereitung:

Natron und Wasser im Verhältnis 1:1 mischen und auf die Verschmutzungen streichen. Einige Stunden einwirken lassen und mit einem Schwamm abschrubben.



## INSEKTEHOTEL

Selbst die kleinsten Tiere wie Florfliegen, Solitärwespen, verschiedenste Bienenarten und andere Insekten finden immer weniger Schlupflöcher, um in Sicherheit nisten, brüten und teilweise überwintern zu können. Mit Insektenhotels kannst du die kleinen Lebewesen unterstützen und tust deinem Garten noch etwas Gutes. Denn Insekten helfen bei der Blattläusebekämpfung oder beim Bestäuben der Blüten.

Je nach verwendetem Material, fühlen sich unterschiedliche Insekten in deinem Hotel zu Hause. Wir haben verschiedenste Varianten für dich zusammengestellt. Am schnellsten und einfachsten ist das Insektenhotel des NABU (Naturschutzbund Deutschland e. V.). Die Modelle mit Maschendrahtzaun schützen die Insekten zusätzlich vor Fressfeinden.

Unabhängig von der Art des Insektenhotels solltest du beim Aufstellen ein paar Dinge beachten. Um die Insekten vor Haustieren oder Kindern zu schützen, befestige es auf einer Höhe von ca. 1 m. Dein Insektenhotel sollte mit der Vorderseite immer in der Sonne sein, also am besten Richtung Süden ausgerichtet und außerhalb von Büschen, die Schatten werfen. Eine pollenreiche Umgebung wie z.B. eine Bienen- und Nützlingsweide mit einem nahen Gewässer eignet sich besonders gut, da die Insekten dort direkt Nahrung finden.





# NISTKÄSTEN

Natürliche Rückzugsmöglichkeiten in Bäumen oder Naturhöhlen werden weniger, sodass Nistkästen Vögeln als Aufzuchtort für ihre Nachkommen dienen können. Im Winter verhilft der Nistkasten als warmer Schlafplatz den Vögeln, ihre Körpertemperatur von 39-42°C zu erhalten.

Die vielen verschiedenen Vogelarten bevorzugen unterschiedliche Nistkästen: ob geschlossen, halb offen mit großem oder kleinem Einflugloch, mit oder ohne Überdachung, der NABU (Naturschutzbund Deutschland e.V.) hat eine Vielzahl von Bauanleitungen für Nistkästen zusammengestellt.

Beobachte doch mal die Vögel in deiner Umgebung und baue den passenden Nistkasten für sie.



Hier findest du die Bauanleitungen.



# EICHHÖRNCHENFUTTERSTELLE

Im Frühjahr und Sommer dienen Bucheckern, Sonnenblumenkerne, Beeren, Hagebutten, Jungvögel und Eier Eichhörnchen als Futter. Hasel-, Walnüsse, Fichtensamen, Kiefernzapfen, Apfelchips, Rosinen, Pilze, Knospen und Triebe werden im Herbst und Winter gerne gegessen. Unsere Gärten, Parks und Wälder bieten immer weniger dieser Nahrung, sodass wir Eichhörnchen in der sich stetig ändernden Umwelt unterstützen können, indem wir eine Futterstelle bauen.

Diese Futterstellen sollten zugänglich in der Nähe von Ästen aufgehängt und mit einer Sitzfläche, um beim Fressen nach Feinden Ausschau halten zu können, versehen werden. Wichtig ist es, die Futterstelle so zu bauen, dass Regenwasser vom Dach und die sich im Innenraum gebildete Flüssigkeit nach außen ablaufen können. So bleibt das Futter trocken und die Futterstelle hygienisch. Mit einer Plexiglasscheibe bleibt das Futter für die Tiere sichtbar und wird gerne angenommen.

*Wir haben für dich zwei verschiedene Modelle rausgesucht:*





## IGELHAUS

Igel halten wie einige andere Tiere Winterschlaf. Im Laufe des Novembers suchen sie einen geschützten Unterschlupf. Neben Buschwerk oder aufgeschichtetem Laub kann auch ein selbst gebautes Igelhaus dazu dienen.

**Wir haben zwei Modelle für dich rausgesucht.**



Das Schlafnest kann mit trockenem Heu oder zerknüllten Zeitungspapier kuschelig gestaltet werden.

Gerade bei jungen Igeln kann es sinnvoll sein noch eine flache und stabile Schale mit Wasser und Futter danebenzustellen. Hierfür eignet sich bspw. Katzennassfutter ohne Gelee, ungewürztes Rührei oder angebratenes Hack. Achte darauf, dass sowohl Wasser als auch Futter täglich frisch sind, um Krankheiten zu vermeiden und keine Ratten anzuziehen. Am besten steht das Häuschen so, dass es vor Regen, Schnee und Sonne geschützt ist, also bspw. unter Büschen. Bekommt das Igelhaus zu viel Sonne ab, könnte der Igel seinen Winterschlaf verfrüht beenden und unter Umständen sterben, da er keine Nahrung findet.

## SAMENBOMBEN

Samenbomben wurden von der Guerilla-Gardening-Bewegung entwickelt, um kahle Flächen im öffentlichen Raum, wie beispielsweise Verkehrsinseln zu begrünen. Wie sich diese friedvolle grüne Munition ganz einfach selbst herstellen lässt, das zeigt der NABU (Naturschutzbund Deutschland e. V.):

### **Material (für ca. 20 Kugeln):**

- 200 g torffreie Blumenerde
- 200 g Tonerde-Pulver, z. B. aus dem Gartencenter oder zermahlenes Katzenklumpstreu
- 3 Päckchen Saatgut, am besten von heimischen Wildblumen
- etwas Wasser und eine Schüssel
- Zeitungspapier
- bei Bedarf ein grobes Sieb
- bei Bedarf einen Mörser

### **Verarbeitung**

1. Fülle die Blumenerde in die Schüssel und lockere sie auf. Entferne alle groben Teile wie Rinde, Wurzeln und kleine Äste. Wenn nötig, kannst du ein grobes Sieb benutzen.
2. Gib das Tonerde-Pulver und die Samen dazu und mische alles miteinander.
3. Füge jetzt ganz langsam etwas Wasser hinzu, bis sich die Masse formen lässt. Rolle den Samenbombenteig zu Kugeln, die etwa walnussgroß sind.
4. Lasse die Kugeln auf altem Zeitungspapier 48 Stunden trocknen. Drehe sie dabei ein paar Mal um.

**Das Ganze findest du auch direkt hier beim NABU (Naturschutzbund Deutschland e. V.)**



# WACHSTÜCHER

Wachstücher erfreuen sich zunehmender Beliebtheit, um Alu- und Frischhaltefolie zu vermeiden. Du kannst dein Frühstücksbrot oder angeschnittenes Gemüse darin einwickeln oder eine Schüssel mit dem Wachstuch zudecken. Durch das Bienenwachs wirkt es sogar noch antibakteriell. Mit der Wärme deiner Hände lässt sich das Wachstuch formen und an die Gegenstände oder Lebensmittel anpassen. Nach Benutzung kannst du das Wachstuch mit warmem Wasser und einem Lappen oder bei stärkerer Verschmutzung mit etwas Spülmittel reinigen. Im Handel kannst du sie natürlich auch käuflich erwerben. Aber warum nicht selbst herstellen, wenn man gar nicht so viel braucht und dabei noch alte Stoffreste nutzen kann?

Wir haben zwei Varianten für dich rausgesucht, eine mit Hilfe des Backofens und die andere mit Hilfe eines Bügeleisens. Schau, was dir mehr liegt oder probier' beide aus.

## Backofen-Variante

### Material

- Stoffreste aus Baumwolle oder Leinen
- 2 EL (zerkleinertes) Bienenwachs oder Bienenwachs-Pastillen
- evtl. 1 TL Kokosöl (so werden die Wachstücher geschmeidiger)

### Herstellung

1. Schneide den Stoff in der gewünschten Größe zurecht. Du kannst eine Schüssel etc. nutzen, um die Größe besser abzuschätzen. **Tipp: Mit einer Zickzack-Schere sieht der Rand noch schöner aus.**
2. Lege den zugeschnittenen Stoff auf ein sauberes Backblech (vielleicht hast du noch ein Altes), verteile das Wachs und ggf. Kokosöl darauf.
3. Stelle den Ofen auf 80°C ein und schiebe das Blech in den Ofen. Wenn das Wachs geschmolzen ist, nimm das Blech aus dem Ofen.
4. Verteile mit einem (Back-) Pinsel das Wachs gleichmäßig auf dem Stoff. Er sollte komplett mit Wachs durchtränkt sein.
5. Nimm den Stoff vom Blech, lasse ihn an einer Wäscheleine oder Ähnlichem abtropfen und trocknen. Am besten legst du etwas darunter, sodass das tropfende Wachs später besser entsorgt oder wiederverwendet werden kann.

Quelle: <https://www.lecker.de/wachstuecher-selber-machen-so-gehts-77658.html>



Photo: Tabea Radgen

## Bügeleisen-Variante

### Material für 2-3 Tücher

- gute Handvoll Bio-Bienenwachs (als Pastillen oder aus Resten einer Bienenwachskerze)
- 100% Baumwollstoffe
- 2x Backpapier
- Schere & (Back)Pinsel
- ein Gefäß zum Schmelzen  
**(Achtung! Das Wachs könnte kleben bleiben)**
- Bügeleisen & Bügelbrett

### Herstellung

1. Schneide den Stoff in der gewünschten Größe zurecht. Du kannst eine Schüssel etc. nutzen, um die Größe besser abzuschätzen. **Tipp: Mit einer Zickzack-Schere sieht der Rand noch schöner aus.**
2. Erhitze eine gute Hand voll Bienenwachs in einem geeigneten Gefäß, indem du das Gefäß in einen Topf mit kochendem Wasser stellst. Das reicht für 2 bis 3 Tücher, je nachdem, wie groß sie sind. Wenn du zu viel Wachs hast, entferne es noch in flüssigem Zustand aus dem Gefäß.
3. Lege dein Stück Stoff auf eines der Backpapiere auf das Bügelbrett und verteile mit dem Pinsel das Wachs. Beeile dich, denn das Wachs wird ruckzuck wieder hart. Verteile das Wachs möglichst gleichmäßig auf dem gesamten Stoff.
4. Alles gut verteilt? Dann nimm dir jetzt das zweite Backpapier und decke den Stoff damit komplett ab. Bügle in kreisenden Bewegungen über das Backpapier bis das Wachs überall in den Stoff eingedrungen ist.
5. Danach kannst du das Backpapier entfernen und das Bienenwachstuch auf einem Ofenrost kurz abkühlen lassen. Entferne dann mit der Schere unschöne Ränder und fertig ist dein selbstgemachtes Wachstuch.

Quelle: <https://nordischgruen.de/wachstuecher-selber-machen/>

# VOGEL(FUTTER)HÄUSCHEN

Ein Vogelhäuschen in deinem Garten bietet dir die Möglichkeit die gefiederten, heimischen Tiere zu beobachten und kennenzulernen. Auf der Website [heimwerker.de](http://heimwerker.de) werden gleich mehrere Arten Vogelhäuser vorgestellt. Eines davon aus Ästen, die du gut im Wald sammeln kannst.

Bei Frost und Schnee stehen unseren heimischen Vögeln weniger Futterquellen zur Verfügung. Außerdem gibt es durch Flächenversiegelung, intensive Landwirtschaft und Waldrodungen immer weniger Pflanzen von immer weniger Arten, die unsere Vögel mit Nahrung versorgen können. Die Trockenheit vieler Sommer führt außerdem dazu, dass Bäume wie Nussbäume entweder weniger Früchte bereithalten oder ganz absterben. Im Winter lohnt es sich daher, zusätzlich ein Futterhäuschen aufzustellen. Es sollte so gebaut sein, dass das Futter trocken bleibt und nicht verkotet werden kann. Sehr einfach kannst du bspw. Eine alte PET-Flasche und die Esstübchen vom letzten Besuch beim Asiaten upcyclen. Daneben brauchst du nur noch eine Schnur und eine Schere für die Befestigung.

***Schneide im unteren Bereich der Flasche an zwei gegenüberliegenden Stellen der Flaschenwand runde Öffnungen ein, aus denen die Vögel später das Futter herauspicken können. Bohre ein kleines Stück darunter zwei weitere, kleinere Löcher in die Flasche, durch die du die Esstübchen schiebst – darauf lassen sich später die Vögel nieder. Beides kannst du an einer anderen Stelle wiederholen – achte dabei nur darauf, dass die Vögel sich nicht im Weg sitzen. Jetzt brauchst du nur noch eine Schnur zur Aufhängung am Flaschenhals befestigen, das Vogelfutter am besten mit einem Trichter oben in die Flasche einfüllen fertig ist die Vogelfutterstation.***

Wenn dir diese Futterstelle zu einfach ist oder du schon längst auf PET-Flaschen verzichtest, kannst du alternativ ein Tetrapak upcyclen oder dich an einem der zwei weiteren Vorschläge versuchen.



PLATZ FÜR DEINE

EIGENEN DIYS

# BETEILIGEN & VERNETZEN

Du stehst allein auf weiter Flur mit deinem Engagement für Natur- und Umweltschutz? Das stimmt nicht. Weltweit engagieren sich unzählige Menschen. Vielleicht kennst du sie nur noch nicht. Wir haben dir in diesem Kapitel Initiativen zusammengestellt, bei denen du alleine oder mit deiner Kolpingjugend aktiv werden kannst. Sei es beim Stadtradeln, dem World Cleanup Day oder beim Foodsharing. Daneben findest du hier Apps, mit deren Hilfe du deine Umwelt besser kennenlernen bzw. Vögel und Bäume benennen kannst. Wenn du alles um dich herum kennst (oder auch schon vorher kanntest), unterstützte die Umweltverbände und erfasse verschiedene Tierarten. Detaillierte Infos erwarten dich auf den nächsten Seiten.

# APPS ZUR BESTIMMUNG

## VON TIEREN UND PFLANZEN

Nur was man kennt, kann man schützen – lerne mit hilfreichen Apps alles über die spannenden Tier- und Pflanzenarten, die um dich herum leben.

Du bist unterwegs mit deiner Kolpingjugendgruppe und wirst mal wieder gefragt, wie denn die Blume dort heißt? Welcher Vogel singt denn da so schön? Ist das etwa ein Steinpilz unter dem Baum? Du musst kein\*e Biolog\*in sein, um das herauszufinden, denn mittlerweile gibt es sehr nützliche Apps dafür!

Flora Incognita sagt dir, welche Pflanze du vor dir siehst, wo sie gerne wächst und weitere interessante Details. Vielleicht erkennst du sie beim nächsten Mal ja wieder?



Birdnet verrät dir, welcher Vogel um dich herum singt oder dich früh am Morgen weckt:

Google  
Play Store



Apple  
App Store



Und die NABU (Naturschutzbund Deutschland e.V.) Vogelwelt-App verrät, wie der singende Vogel aussieht oder wie ein Vogel, den du siehst, heißt. Sie hält auch weitere spannende Informationen über die verschiedenen Vogelarten bereit.



Besonders im Herbst bei feuchtem Wetter fallen Pilze auf der Wiese und im Wald auf. Wenn du wissen möchtest, um welchen es sich wahrscheinlich handelt, sind die Apps "meine Pilze" und "Pilzator" hilfreich. **Aber Achtung!!!** Aufgrund von Verwechslungsgefahren solltest du sie niemals essen und besonders darauf achten, dass die Teilnehmenden deiner Gruppenstunde oder Freizeit diese nicht essen!

Pilzator



Meine Pilze



Google Play Store



# CITIZEN SCIENCE

– alle können einen Beitrag zur Wissenschaft leisten und helfen, Lebensräume besser zu schützen!

Citizen Science, hinter dem Begriff verbirgt sich nichts anderes, als dass auch Bürger\*innen wissenschaftlich aktiv werden und Arten erfassen können.

Du und deine Kolpingjugendgruppe seid jetzt schon echte Profis oder ihr wollt tiefer in die Welt der Vögel einsteigen? Dann macht doch mal bei der NABU (Naturschutzbund Deutschland e.V.) "Stunde der Gartenvögel" oder "Stunde der Wintervögel" mit, die meistens im April bzw. Januar stattfinden. Beobachtet eine Stunde lang von eurem Gruppenraum aus, welche Vögel ihr vor euren Fenstern seht und vielleicht sogar in eurem selbst gemachten Futterhäuschen (*SIEHE S. 86*). Das geht natürlich auch zu Hause am heimischen Fenster. Damit leistet ihr einen wertvollen wissenschaftlichen Beitrag zum Vogelschutz, denn so hat der NABU (Naturschutzbund Deutschland e. V.) einen jährlichen Überblick darüber, welchen Arten es besonders gut oder schlecht geht, und kann entsprechend Naturschutzmaßnahmen ergreifen.



Wintervögel



Gartenvögel

Du willst mit deiner Gruppe einen Beitrag zum Schutz der Insekten leisten, die besonders unter der Landwirtschaft und der Flächenversiegelung zu leiden haben und doch so wichtig für unsere Ernährung sind, da sie Nutzpflanzen bestäuben? Artenvielfalt ist sehr wichtig für das natürliche Gleichgewicht unserer Umwelt, denn Insekten sind z.B. Nahrung für unsere Vögel. Beim **NABU (Naturschutzbund Deutschland e. V.)-Insektensommer** verhilft ihr jährlich dem NABU (Naturschutzbund Deutschland e. V. zu einem Überblick, wie viele Insekten von wie vielen Arten es gibt, sodass Schutzmaßnahmen für bedrohte Arten ergriffen werden können. Dafür zählt ihr eine Stunde z.B. auf einer Wiese oder im Wald in eurer Nähe alle Insekten, die ihr beobachten könnt. Vielleicht habt ihr ja sogar ein Insektenhotel und eine Insektenwiese, auf der es viel zu entdecken gibt (*SIEHE S. 79*). Keine Sorge, ihr müsst keine Profis sein, der NABU (Naturschutzbund Deutschland e. V.) hält Bestimmungshilfen und spannende weitere Informationen für euch bereit! Natürlich geht auch das alleine zu Hause.

Dir passen alle oben genannten Termine nicht oder du würdest gerne mehr über andere Arten lernen? Auf **naturgucker.de** können alle eintragen, welche Tier- oder Pflanzenart sie wo gesehen haben. So kannst du einerseits nachschauen, was es in deiner Gegend zu entdecken gibt und andererseits Tiere, Pflanzen oder Pilze eintragen, die du gefunden hast. Dann lernst nicht nur du dazu, sondern du gibst auch Wissen weiter und leistest einen Beitrag dazu, dass Arten in Deutschland besser erfasst und Lebensräume somit effektiver geschützt werden können.



# GEMEINSAM GROSSES SCHAFFEN

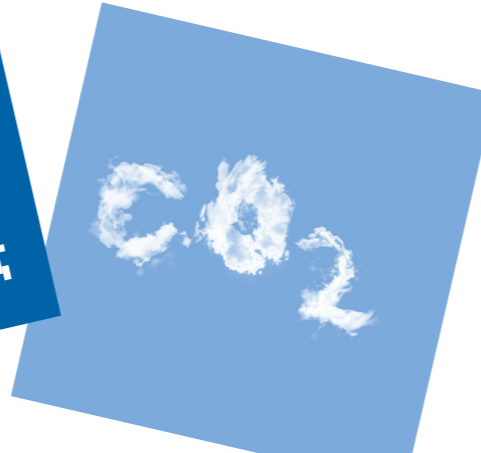
## – wertvolles für den Natur- und Klimaschutz tun

Alleine fühlt man sich oft, als könne man nicht viel bewegen. Mittlerweile gibt es einige Möglichkeiten, in Gruppen etwas für den Natur- und Klimaschutz zu tun.



In vielen Städten gibt es das sogenannte **STADTRADELN**. Hier geht es darum, an **21 Tagen möglichst viele Kilometer mit dem Fahrrad zurückzulegen**, ob nun auf dem Arbeitsweg, für den Wocheneinkauf oder als Fahrradtour. Du kannst entweder eine ganze Gruppe anmelden oder dich als Einzelperson einer Gruppe zuordnen – **am Ende gewinnt die Kommune mit den meisten zurückgelegten Kilometern**. Und wer weiß, vielleicht hast du dich danach so an dein Fahrrad gewöhnt, dass du es viel häufiger nutzt. Auf jeden Fall hast du in deiner Kommune darauf aufmerksam gemacht, dass eine **funktionierende Fahrradinfrastruktur** wichtig ist.

Dir reicht das Fahrradfahren als Challenge nicht? Du hast dich schon immer gefragt, wie viel CO<sub>2</sub> du eigentlich einsparen würdest, wenn du deinen Stromanbieter wechselst oder Leitungswasser statt Flaschenwasser trinkst? Dann starte doch mit einer Gruppe eine **KLIMAFIT CHALLENGE**. Sucht euch Maßnahmen aus, die ihr über 4 Wochen umsetzen möchtet, tragt täglich ein, welche ihr erreicht habt und schaut, **wie viel CO<sub>2</sub> ihr am Ende insgesamt einsparen** konntet. Wichtig dabei ist, dass ihr Maßnahmen wählt, die ihr nicht sowieso schon umsetzt, Vegetarier\*innen können z.B. überlegen 1-2 vegane Tage pro Woche einzulegen. Als Vergleichswert: **pro Kopf setzen wir derzeit in Deutschland etwa 11 t CO<sub>2</sub> pro Jahr frei**. Wie viel davon könnt ihr durch eure Maßnahmen in nur 4 Wochen vermeiden?



Aktion hier an.

Dir fällt immer wieder **Müll in deiner Umgebung** auf, aber alleine hast du nicht so richtig den Antrieb, etwas dagegen zu tun? Melde dich oder deine Kolpinggruppe beim **WORLD CLEANUP DAY** an! (*SIEHE S. 38*). Er findet immer am **3. Samstag im September** in vielen Städten statt, du kannst aber auch bei dir vor Ort eine Aktion organisieren. Oder du schließt dich dem **BDKJ** (Bund der Deutschen Katholischen Jugend) bzw. meldest deine



Wenn du deine Umwelt aktiv mitgestalten möchtest, kannst du mit deiner Kolpingjugendgruppe gemeinsam mit dem **BERGWALDPROJEKT eine Baumpflanzaktion** starten. Dabei leistet ihr nicht nur einen wertvollen Beitrag zu Artenvielfalt, Umwelt- und Klimaschutz, ihr lernt auch eine ganze Menge über die Natur, eure Grenzen und Fähigkeiten fernab von Leistungsorientierung. Übrigens kannst du jedes Jahr auch alleine an diversen einwöchigen aktiven Naturschutzprojekten teilnehmen. Oft gibt es in deiner Nähe aber auch **aktive Gruppen des NABU (Naturschutzbund Deutschland e. V.), örtlicher Naturschutzvereine oder des BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. V.)**, die sich immer sehr über helfende Hände bei der **aktiven Naturschutzarbeit** freuen. *Wichtig ist: Für solche Arbeiten braucht man viel Erfahrung und Wissen, sodass du dir unbedingt Partner\*innen für solche Projekte suchen solltest.*





Wenn du gerne etwas gegen die enorme Lebensmittelverschwendung tun möchtest, kannst du bei der App **TOO GOOD TO GO** täglich bei Bäckereien, Restaurants, Supermärkten und Hotels in deiner Nähe bzw. deutschlandweit und in vielen angrenzenden Ländern überschüssiges Essen zu fairen Preisen abholen oder dich dem Netzwerk **FOODSHARING**

anschließen und gemeinsam mit anderen Aktiven überschüssiges Essen von Bäckereien, Restaurants, Supermärkten und Hotels in deiner Nähe vor der Tonne retten und verteilen.



Foodsharing



TooGoodToGo

Seit 2017 bieten wir von der **KOLPINGJUGEND DIE AKTION "KOCHEN MIT WENIG ABFALL? DAS GEHT ÜBERALL!"** an. Du kannst dich gerne mit deiner Gruppe bei uns melden und wir organisieren zusammen einen Kochnachmittag oder -abend, an dem wir uns gemeinsam eine Mahlzeit ausdenken, nachhaltig einkaufen gehen und das 3-Gänge-Menü zaubern. Dabei entsteht immer ein reger Austausch über Abfallvermeidung sowie umwelt- und klimafreundliches Essen.



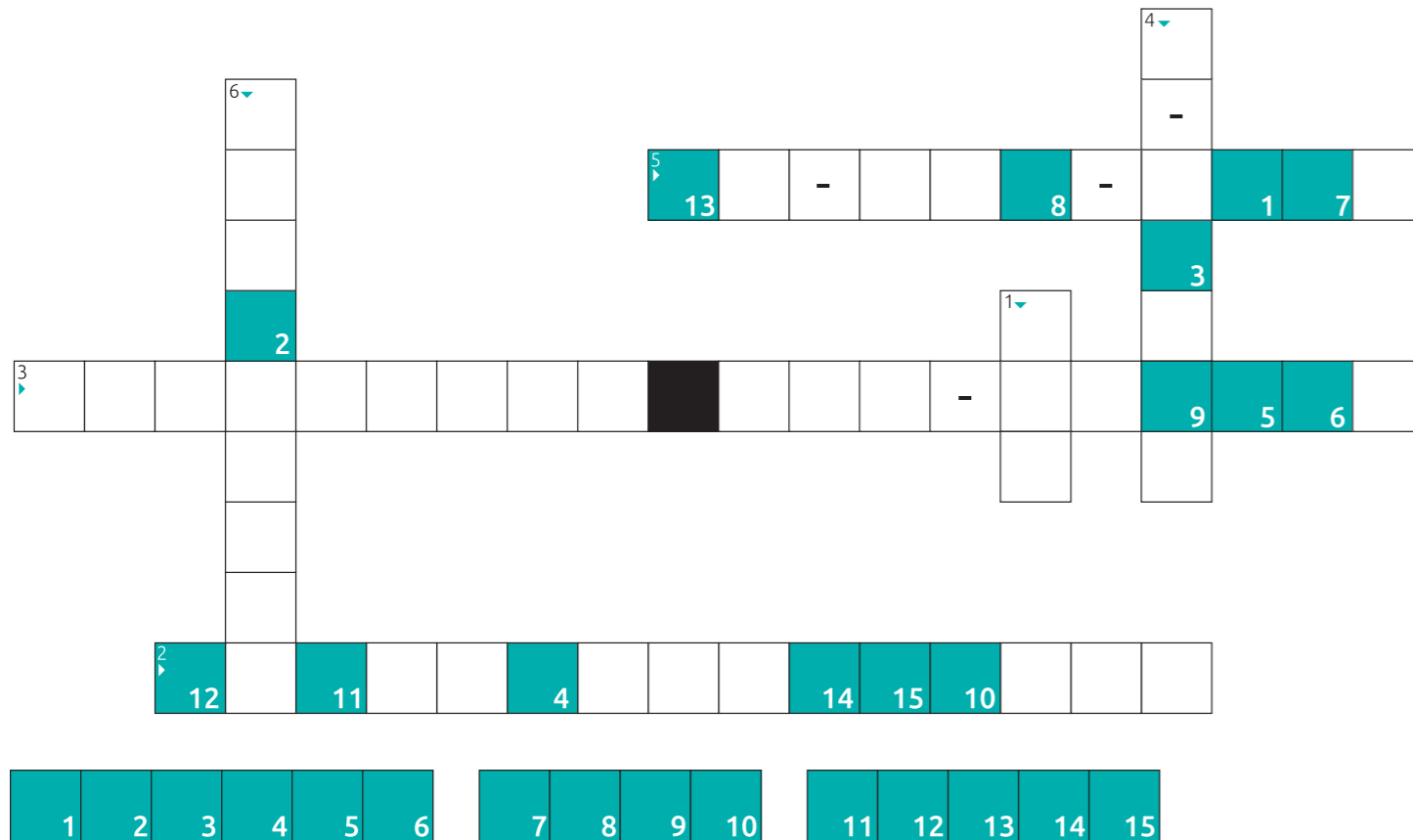
**GEMEINSAM KÖNNEN**

**WIR ALLES SCHAFFEN**

# SIEGEL-KREUZWORTRÄTSEL

Lust dein Wissen zu testen? Dann probiert dich an unserem Siegel-Kreuzworträtsel.

1. Siegel für nachhaltigen Fischfang
2. Siegel mit genauen Angaben zur lokalen Herkunft eines Produktes
3. Siegel, welches nur national verwendet wird
4. Siegel für bestimmte Ernährungsweisen
5. Siegel, welches europaweit verwendet wird
6. Siegel, das ausschließlich auf zertifizierte Rohstoffe hinweist



## IMPRESSUM

Kolpingjugend Diözesanverband Limburg  
Lange Straße 26  
60311 Frankfurt am Main

069 928849458  
kolpingjugend@kolpingwerk-limburg.de

**Herausgeber\*in**  
Kolpingjugend DV Limburg  
VUG Handreichung  
(Chrissi Schuh, Gero Memmingen,  
Robin Blum, Ruben Manger, Tabea Radgen )

**Design**  
Vanessa Lutz

Alle Fotos ohne Copyright-Angabe sind Free Stock von pixabay.com, pexels.com, freepik.com oder unsplash.com

Frankfurt, im Sommer 2023

Das bedruckte Papier besteht zu 70 % aus PEFC. Das PEFC-Siegel steht für Holz- und Papierprodukte aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern.

orange  
goes  
green



orange  
goes  
green



natur erleben, genießen, wertschätzen

**HANDREICHUNG**  
für Kolpingjugenden