

## Umweltpreis 2014: **Die Ernährung**

Hast du gewusst dass dein Essverhalten für rund 30 Prozent deiner persönlichen Auswirkungen auf die Umwelt ausmacht? Ernährung ist eines unserer primären Bedürfnisse, das wir im Alltag stillen ohne darüber nachzudenken.

Durch einen bewussteren Konsum kannst du jedoch deine negativen Auswirkungen auf die Umwelt deutlich reduzieren. Und indem du mit deiner Einheit am Umweltpreis 2014 teilnimmst, zeigst du einmal mehr, dass Pfadis versuchen, sich der Umwelt gegenüber verantwortlich zu verhalten.

### Ein wichtiger Einsatz auf verschiedenen Stufen

#### *Essen...was Saison hat*

Jeder Pfadi geniesst es, im Sommer in ein Lager weit weg von zu Hause zu reisen und eine neue Umgebung zu entdecken. Ein Gemüse hingegen hat überhaupt keinen Grund, auf Reisen zu gehen. Weite Transportwege sind ein grosser Teil der Umweltbelastung durch Lebensmittel. Dies wird noch verstärkt, wenn ein Produkt angebaut wird, obwohl es die klimatischen Bedingungen eigentlich gar nicht erlauben. Zum Vergleich: eine Gurke, die im Februar in Belgien im geheizten Treibhaus angebaut und dann von den Konsumenten gekauft wird, verbraucht 1.1l Erdöl. Dieselbe Gurke aus saisonaler Schweizer Produktion im Juni braucht 0.1l Erdöl. Ergänzend dazu kannst du einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz leisten, indem du deinen Durst mit Hahnenwasser löschst, weil so unnötige Transporte von Getränken in Flaschen vermieden werden.

#### *... weniger Fleisch*

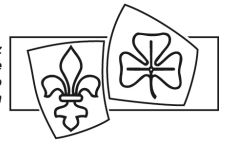
Die Tierzucht beansprucht 70% der weltweiten landwirtschaftlichen Nutzfläche. Der Fleischkonsum ist für einen Viertel der Umweltauswirkungen verantwortlich, deckt aber nur 12 Prozent unseres täglichen Bedarfs. Du musst kein Vegetarier sein, um einen wesentlichen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten. Wenn du nicht mehr als drei Mal wöchentlich Fleisch konsumierst, reduzierst du die negativen Umweltauswirkungen schon um 20 Prozent. Auch eine Reduktion von anderen tierischen Produkten, d.h. von Milchprodukten und Eiern reduziert die Umweltbelastungen, weil Futterimporte aus Übersee geringer werden. Wenn du der Küche statt 7 Franken pro TN und Tag deren 9 zugestehst, macht das für zwei Wochen gerade mal 28 Franken mehr pro Kind. Versucht doch den Eltern zu erklären, warum ihr gern gut und ökologisch kochen möchtet...

#### *... Bioprodukte vorziehen*

Viele Pfadis sind versessen auf die Produkte mit grüner Verpackung, auf welcher mit weissen, diagonalen Schriftzügen die Geschäftsmarke steht. Oder auf diejenigen in weisser Verpackung mit dem Produktnamen in rosa. Es ist klar, dass die Kosten der Pfadilager für die Pfadis oder ihre Eltern zahlbar bleiben müssen. Aber es ist ebenso klar, dass ein Lager im Freien sich der Natur gegenüber respektvoll verhalten muss! Bioprodukte werden ohne künstliche Pestizide und mit weniger Düngereinsatz produziert. Die Vogel-, Pflanzen- und Käfer Vielfalt in diesen Kulturen ist viel grösser als bei konventionellem Anbau. Wenn du diese Produkte kaufst, leistest du also auch einen Beitrag dazu, die Fauna und Flora zu schützen. Eine vielfältige und gesunde Fauna und Flora ist übrigens auch die Grundlage, um die Nahrungsketten der Natur und damit auch die Nahrungsmittelproduktion langfristig zu erhalten. Biomilch kostet übrigens nur ganz wenig mehr als konventionell hergestellte Milch – also nicht zögern!

#### *.... und Lebensmittelverschwendung vermeiden*

Wie viele Nudeln muss ich kaufen, um meine 30-köpfige hungrige Gruppe zu füttern? Jeder Lagerkoch hat sich in seinen Anfängen schon diese Frage gestellt und das eine oder andere Mal einen Schätzfehler gemacht. Hast du gewusst, dass ca. 30 Prozent der produzierten Lebensmittel im Abfalleimer enden? Dass man zuviel oder zuwenig kauft, kann passieren. Mit ein wenig Kreativität ist es jedoch immer möglich, mit Resten eine exquisite Mahlzeit zu erfinden.



## Sich dank der Pfadi ein besseres Essverhalten aneignen

Umweltbewusste Aktivitäten tragen zum Erhalt unseres Planeten bei. Damit dieser Beitrag langanhaltend wirkt, ist es wichtig, dass die Teilnehmer die Problematik verstehen und dass sie motiviert bleiben, sich auch nach den Aktivitäten für den Umweltschutz einzusetzen. Um dieses Ziel im Rahmen des Umweltpreises 2014 mit dem Thema Ernährung zu erreichen, raten wir, die Thematik in drei Abschnitte zu unterteilen.

### 1. Erforschen

Die beste Art zu verstehen, was zwischen der Produktion und dem Konsum eines Lebensmittels geschieht, ist, den Ablauf mit den eigenen Augen zu sehen, oder ihn gar selbst auszuprobieren. Vielleicht hast du selbst Aktivitätsideen, vielleicht kennst du Bauern, Lebensmittelspezialisten oder sogar eine Lebensmittelfirma, die ihren Sitz in der Region hat.

### 2. Nachdenken

Nachdem die Teilnehmenden einige Mechanismen der Nahrungsmittelproduktion verstanden haben, sollen sie sich ausführlicher mit der Thematik befassen. Respektvolle Ernährung kann die persönlichen Auswirkungen auf die Umwelt reduzieren und es soll darum ein Ziel sein, gemeinsam über Umweltschutz nachzudenken und zu überlegen, wie ihr hier einen Beitrag leisten könntet.

### 3. Handeln

Wenn ihr ein Bewusstsein für die Problematik geschaffen habt, könnt ihr aktiv werden und euch gegenseitig motivieren, etwas damit anzustellen. *Handeln* kann bedeuten, die verschiedenen angeeigneten Kenntnisse ins Lagerleben zu übertragen oder dass sich jedes Pfadi entscheidet, sein persönliches Konsumverhalten zu verändern und mit den anderen Pfadis darüber zu diskutieren. Ihr könntet eine Sensibilisierungskampagne bei der Bevölkerung durchzuführen, die Eltern über eure Erkenntnisse informieren, den Bibern spielerisch etwas zum Umweltschutz beizubringen oder Schulkolleginnen für das Thema gewinnen. Alles ist möglich!

## Aktivitätsideen

Das Thema *Ernährung* schliesst den ganzen Prozess von der Herstellung, über den Transport und den Verkauf bis hin zum Verzehr eines Produktes ein. Die Aktivitäten, die du mit deiner Equipe durchführen kannst, sind dadurch betreffend der Zeitspanne und der Art sehr vielseitig. Hier findest du einige mögliche Aktivitätsideen. Diese Liste ist keinesfalls abschliessend.

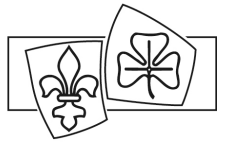
### Besuche

Der Besuch eines Betriebs im Bereich Landwirtschaft oder Lebensmittelindustrie erlaubt dir, Bestandteile der Lebensmittelkette zu entdecken, an welche du vielleicht nicht denkst, wenn du eine Mahlzeit zubereitest. Dies ist ein guter Weg, einen neuen Themenbereich zu entdecken.

Beispiele: Ein Besuch auf dem Bauernhof, ein Besuch in einer Geflügelfabrik, ein Besuch in einer Metzgerei, ...

Du kannst auch einen praktischen Teil mit dem Besuch kombinieren. Dadurch wird man sich noch einmal mehr über alle Stufen und die notwendige Energie bewusst, die es braucht, um schlussendlich etwas auf dem Teller zu haben.

Beispiele: Beteiligung am Wareneingang eines Supermarkts; Gemüse oder Früchte ernten; einem Bauern helfen, das Gemüse für den Verkauf herzurichten und bereit zu stellen, eine ganze Nacht mit einem Bäcker zusammen arbeiten; eine gute Aktion in Zusammenarbeit mit Caritas oder der Suppenküche durchführen.



## Ideenaustausch

Vielleicht gibt es für den Teil, der dich an der Ernährung interessiert, die Möglichkeit, einen Besuch zu unternehmen oder eine Aktivität zu organisieren. Oder vielleicht besteht die Möglichkeit, einen Workshop oder eine Informationsveranstaltung mit einem Spezialisten durchzuführen?

Beispiele: Eine Mahlzeit mit Hilfe einer Ernährungsspezialistin zubereiten; sich einen Film über ein bestimmtes Thema zur Ernährung ansehen und darüber diskutieren; an einem von einer anderen Vereinigung organisierten Informationstag teilnehmen, ....

## Aktivitäten

Durch die eigene Organisation einer Aktivität zum Thema Ernährung, kann man die Kenntnisse jedes Teilnehmenden in Praxis umsetzen und so das Wissen noch mehr erweitern.

Auf diese Weise erkennt man auch, dass es nicht schwierig ist, die Treibhausgasemissionen zu reduzieren und dass jeder dahin gelangen kann, ohne seinen Lebensstil gravierend zu ändern. Manchmal reicht es schon aus, ein wenig mehr Informationen über die bestehenden Möglichkeiten zu bekommen, um sich bewusster zu verhalten.

Beispiele: Ein Lager / Weekend mit einem Menu ohne / mit wenig Fleisch; nur mit saisonalen- und regionalen Produkten kochen; wild wachsende essbare Pflanzen sammeln, die Teilnehmer so viel wie möglich beim Kochen einbeziehen und ihnen Kochtricks lernen; eine Mahlzeit von A bis Z zubereiten (d.h. vom noch lebenden Hähnchen bis zum Currygeschnetzeltem, vom Weizenkorn, den Früchten und der zu melkenden Kuh bis hin zur Brotscheibe mit Butter und Konfitüre, ...); die Kalorien und anderen Bestandteile eines vorgefertigten Gerichts mit denjenigen eines hausgemachten Menus vergleichen; alle Einkäufe mit dem Fahrrad oder zu Fuss erledigen; ausschliesslich schon benutzte Taschen für den Einkauf gebrauchen; den Preis und den Geschmack von dem selben Produkt aus verschiedenen Geschäften vergleichen; ein Abteilungskochbuch erstellen mit den besten Tipps für Restengerichte, etc. ...

## Verschiedene Links

Vereine, die wöchentliche Gemüsekörbe sowie Tagesausflüge auf dem Feld organisieren

<http://www.lejardinpotager.ch> (VD)  
<http://www.panierbio3vallons.ch> (VD)  
[www.regioterre.ch](http://www.regioterre.ch) (SG)  
[www.waedichoerbli.ch](http://www.waedichoerbli.ch) (ZH)  
[www.ortoloco.ch](http://www.ortoloco.ch) (ZH)  
[www.radiesli.org](http://www.radiesli.org) (BE)

Rezeptideen mit ungewöhnlichem Gemüse

<http://cuisinedujardin.ch>  
[wwf.ch/rezpte](http://wwf.ch/rezpte)

Food Waste Rezepte

[www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)

Verschiedene allgemeine Ratschläge und Ideen zur Ernährung und damit verbundenen Aktivitäten

<http://goutons-un-monde-meilleur.fr>  
<http://wwf.ch/tipps>  
<http://wwf.ch/essen>  
[www.wir-essen-die-welt.ch](http://www.wir-essen-die-welt.ch)

Ideen für ein(e) ökologisch-verantwortungsvolle(s) Lager / Aktivität, vorgestellt von den französischen Pfadis und Leiter, Seite 11 – 12 zum Thema Ernährung (nur auf Französisch)

<http://www.sgdf.fr/category/37-habiter-autrement-la-planete?download=311>

Aktivitätsideen / verschiedene Spiele zu verschiedenen Themen, darunter zum Thema Ernährung, vorgestellt von der österreichischen Pfadibewegung.

<http://www.ooe.pfadfinder.at/1475.html>

Alle WWF Ratgeber:

<http://wwf.ch/besserleben>

Oder in der Ratgeberapp für iPhones und Android-Geräte: Suchwort WWF Ratgeber (gratis)