

Nachhaltig!

Eine Arbeitshilfe
der DPSG Fulda



 dpsg

Diabetesverband Fulda
deutsche pfadfinderschaft sankt georg



Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Redaktions-Teams	3
Vorwort der Umweltbeauftragten des Bistums Fulda	5
Nachhaltigkeit - was soll das sein?	7
Pfadfinden in der DPSG: Eine besondere Verantwortung	9
Und was meint die katholische Kirche dazu?	11
Siegel hier, Siegel dort - Klarheit im Siegel-Dschungel	13
Is(s)t mein Stamm nachhaltig?	16
Was wächst wann? - Saisonal einkaufen!	19
Nachhaltig einkaufen? Ja! - Aber wo?	22
An die Kochtöpfe - fertig - los!	24
- Ab aufs Brot damit!	24
- Brotaufstrich mediterraner Art	25
- Grünkern-Karottenaufstrich	25
Das darf bei keinem Lager fehlen!	26
- Chili con (sin) Carne mit Reis	27
- Spaghetti-Bolognese	28
- Gemüsesuppe	29
- Basilikum-Pesto	30
Das DWL 2016: alles bio, regional oder fair gehandelt!	32
Letzte Worte (für heute) ...	34

Liebe Lagerköch*innen,

durch bewussten Konsum, umweltverträgliche Produkte und nachhaltigen Verbrauch können wir alle ein Stück dazu beitragen, Ressourcen und Umwelt zu schonen, damit auch nachfolgende Generationen eine Welt vorfinden, in der sie gut leben können. Und wir als DPSG wollen dazu beitragen, dass alle Menschen eine Chance auf ein würdevolles Leben haben und wollen uns aktiv für ökologische Gerechtigkeit einsetzen.

„Die Pfadfinderbewegung zeigt einen Weg für Menschen auf, die sich nicht mit dem Erreichten zufriedengeben und sich für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung engagieren.“ – Ordnung der DPSG, S.9.

Konkret bedeutet das, dass wir uns für eine gerechte Welt einsetzen, in der die Natur und die Kultur des Menschen, Jung und Alt, sowie heute und übermorgen keine gegensätzlichen Ansprüche stellen (daraus ergeben sich pädagogische, pastorale und politische Zielsetzungen).



Jan Knoll, Stamm Barbarossa Rodenbach,
Diözesanarbeitskreis Rover

In unserem Verständnis von Schöpfungsspiritualität, in dem wir Menschen Teil von Gottes Schöpfung sind, die er liebt, sind wir verantwortlich dafür, diese Schöpfung sorgsam zu behandeln. Wir haben nicht das Recht, natürliche Ressourcen rücksichtslos auszubeuten und damit den Lebensraum unserer Mit-Geschöpfe zu beschneiden oder diese gar auszurotten.

Wir appellieren daher an unsere Mitglieder, sich die Zusammenhänge ihres Lebensstils bewusst zu machen, und kritisch zu konsumieren!

Dabei soll Euch diese Arbeitshilfe unterstützen, Hilfe und Anregungen bieten, wie Ihr Nachhaltigkeit in Euren Lagern umsetzen könnt. Vergesst dabei nie den Spaß und denkt immer daran: Es gibt kein Richtig und kein Falsch – alleine, dass Ihr Euch bewusst Gedanken macht, ist schon ein wichtiger Schritt in Richtung Nachhaltigkeit!
Wir wünschen Euch viel Spaß beim Nachhaltig-Sein!

Gut Pfad

Eure AG Nachhaltigkeit
Jan, Jule, Nils, Sabine und Sebi



Sabine Jacobs, Stamm Witta
Witzenhausen, Stammeskuratin



Sebastian Becker, Stamm St. Martin
Bad Orb, Diözesanreferent Pfadis

Liebe Pfadfinderinnen und Pfadfinder
im Bistum Fulda,

als Umweltbeauftragte des Bistums bedanke ich mich bei Euch und Ihnen ganz herzlich für das Engagement für die Schöpfung. Zu dem Beschluss, dass in Zukunft alle Veranstaltungen der DPSG auf Diözesanebene mit nachhaltigen Lebensmitteln versorgt werden, gratuliere ich ganz herzlich. Papst Franziskus ermahnt uns in seiner Enzyklika „Laudato si“ zur Sorge um das gemeinsame Haus. Dabei gehe es darum, mehr Liebe in unsere Beziehung zu Gott, zu den Mitmenschen und zu allen Lebewesen zu investieren. Papst Franziskus spricht deshalb von der Schöpfungsfamilie, in der die Würde jedes einzelnen Geschöpfes zu achten sei.

Wenn für die Beschaffung von Lebensmitteln mindestens eines der Kriterien

1. biologischer Anbau (EU-Bio-Siegel oder besser)
 2. regionale Herkunft
 3. fairer Handel (FairTrade-Siegel)
- erfüllt wird, ist dies ein wichtiger Aspekt



Dr. Beatrice van Saan-Klein,
Umweltbeauftragte im Bistum Fulda

unserer christlichen Verantwortung, der damit bestens zum Selbstverständnis der Pfadfinder passt. Denn sowohl die Landwirte als auch die Umwelt und damit letztlich wir alle profitieren davon. Durch faire Preise ist Landwirten bei uns in der Region oder in den Ländern des Südens ein Wirtschaften mit der Natur möglich. Der Erhalt von Bodenfruchtbarkeit und biologischer Vielfalt sind essentiell auch für das Überleben der Menschheit. Kurze Transportwege und die Reduktion von Kunstdüngern helfen, den Klimawandel zu begrenzen. Auch dies ist eine grundlegende Frage der weltweiten und Generationen übergreifenden Gerechtigkeit.

Dass die genannten Ziele keine Utopie, sondern durchaus realisierbar sind, habt Ihr beim Diözesanlager an Pfingsten 2016, mit insgesamt 700 TeilnehmerInnen vorgelebt, indem Ihr Euch bei einem Bio-großhändler und Händlern der Region versorgt habt. Herzlichen Glückwunsch zu dieser hervorragenden Vorbildleistung! Bitte macht weiter so. Nutzt diese positive Erfahrung für künftige Veranstaltungen und erzählt davon, damit Euer nachhaltiges Handeln Schule macht.

Vielen Dank und herzliche Grüße,
Ihre und Eure Dr. Beatrice van Saan-Klein
Umweltbeauftragte des Bistums Fulda

Nachhaltigkeit – was soll das sein?

Eine erstmalige Verwendung des Begriffs Nachhaltigkeit in deutscher Sprache, im Sinne eines langfristig angelegten verantwortungsbewussten Umgangs mit einer Ressource, ist bei Hans Carl von Carlowitz 1713 in seinem Werk „Silvicultura oeconomica“ nachgewiesen.

Carlowitz fragte, „...wie eine solche Conservation und Anbau des Holtzes anzustellen / daß es eine continuirliche beständige und nachhaltige Nutzung gebe / weil es eine unentbehrliche Sache ist / ohne welche das Land in seinem Esse nicht bleiben mag.“

Hans Carl von Carlowitz spricht hier über den Wald, der vor 300 Jahren intensiv durch bspw. Brennholznutzung gefährdet war. Schon damals wurde also klar, dass wir Menschen etwas an unserem Umgang mit unserer Natur ändern müssen.

Heute wissen wir auch, dass dies nicht nur für den Wald, sondern für unsere gesamte Umwelt gilt.

Damit ist Nachhaltigkeit in der DPSG für uns heute aktueller denn je: Wir als katholische Pfadfinder*innen wollen mit gutem Beispiel vorangehen, um unsere Natur und die Schöpfung im Hier und Jetzt, aber auch für zukünftige Generationen, zu bewahren.

Als Pfadfinder*innen haben wir verschiedenste Möglichkeiten, dies in unserem Stammes- und privaten Alltag umzusetzen. Wir müssen lediglich aktiv werden.

Im Stamm und im Lager z.B.:

- beim Essen & Trinken
- beim Putzen
- auf Reisen
- beim Ausrüsten
- beim Kreativ-Sein

Im persönlichen Alltag z.B.:

- beim Energieverbrauch
- bei Mobilität
- beim Medienkonsum
- beim Klamotten- und Schuhkauf
- bei allem Anderen, das unser Äußeres betrifft

Pfadfinden in der DPSG: Eine besondere Verantwortung!

Als Pfadfinder*innen leben wir einfach und umweltbewusst!

In der Deutschen Pfadfinderschaft Sankt Georg (DPSG) berufen wir uns in unserem Engagement auf zwei Grundlagen: Die Pfadfinder*innenbewegung nach der Idee ihres Gründers Lord Robert Baden-Powell und die frohe Botschaft Jesu Christi. Baden-Powell schreibt: „Ziel des Studiums der Natur ist es, die Erkenntnis Gottes als des Schöpfers zu entwickeln und einen Sinn für die Schönheit der Natur einzuflößen.“

Für uns bedeutet es, in allem, was um uns herum ist, in allem, worauf wir gehen und stehen, und gar in der Luft, die wir atmen, einen Teil von Gottes Schöpfung zu sehen - auch in uns selbst!

Wir erkennen die Schöpfung als Geschenk Gottes an und übernehmen für dieses Geschenk die Mitverantwortung. Wenn wir die Welt ein Stück besser hinterlassen wollen, als wir sie vorgefunden haben, gilt dies auch ganz konkret für unsere Umwelt.

Als Pfadfinder*innen leben wir in und mit der Natur. Bei unseren Aktivitäten ist sie mehr als nur Lern- und Lebensort. Sie ist ein fester Bestandteil unserer Pädagogik und Pastoral. Dies spiegelt sich auch in unserer Ordnung wieder.

Diözesanverband Fulda

deutsche pfadfinderschaft sankt georg

 **dpsg**



In unserer Ordnung
heißt es deshalb:

„Die eigene Lebenswelt nachhaltig zu gestalten, bedeutet, so zu leben, dass die Bedürfnisse der heutigen Generation befriedigt werden, ohne die Möglichkeiten der zukünftigen Generationen einzuschränken.“

Wir kommen unserer ökologischen und ökonomischen Verantwortung nach und setzen uns für einen sorgsam Umgang mit der Schöpfung ein. Wir leben einfach und umweltbewusst und fordern den Einsatz für eine nachhaltig gesicherte Zukunft. Wir übernehmen Verantwortung für die eigene Gesundheit, sowie für die unserer Mitglieder und Mitmenschen.“

Ordnung der DPSG

Und was meint
die katholische Kirche dazu?

„Die Schöpfung zu bewahren [...] bedeutet, den Horizont der Hoffnung zu öffnen, all die Wolken aufzureißen für einen Lichtstrahl, bedeutet, die Wärme der Hoffnung zu bringen.“
- Papst Franziskus (Auszug aus seiner Predigt zur Amtseinführung)

Schon die ersten Seiten des Genesis sprechen davon, dass die Erschaffung der Erde gut ist (Gen 1, 31 - „Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut.“).

Die Schöpfung ist kein Zufallsprodukt - sie ist gewollt und aus Liebe erschaffen. Sie geht uns voraus und wird uns von Gott als Lebensraum geschenkt. Daher gehört der Umgang mit der Schöpfung mit zum Zentrum unseres Glaubens.

Die Natur steht uns nicht als „ein Haufen zufällig verstreuter Abfälle“ zur Verfügung, sondern als eine Gabe des Schöpfers, der die ihr innewohnenden Ordnungen gezeichnet hat, damit der Mensch daraus die gebotenen Aufschlüsse bezieht, „damit er [sie] bebaue und hüte“. (Gen 2,15)

Es liegt nun an uns, die Natur als Plan der Liebe anzuerkennen und unserer Verantwortung als Christ*innen nachzukommen. Die Bewahrung der Schöpfung ist ein Anliegen, das wie Papst Franziskus es beschreibt, einfach menschlich ist, ein Anliegen, das uns alle etwas angeht und das Engagement jeder*s Einzelnen fordert.

Unsere Berufung besteht laut Papst Franziskus darin, „Achtung zu haben vor jedem Geschöpf Gottes und vor der Umwelt, in der wir leben“.





Indem der Papst schöpfungstheologische Aussagen mit Fragen des gelebten Glaubens verbindet, wird sehr gut deutlich, dass jede*r Einzelne von uns gefragt ist, sich für Fragen der Bewahrung der Schöpfung und damit des Umweltschutzes einzusetzen. Der Mensch kann nur als Teil der Schöpfung leben, daher ist ein verantwortungsvoller Umgang mit dieser für alle, die auf dieser Erde leben, von großer Bedeutung.

Das Leben und Lernen in und mit der Natur ist uns in der DPSG ein Herzensanliegen. Wir wollen die Natur aber nicht nur erlebbar machen, sondern auch ein Wissen um sie und ihre Wertschätzung weitergeben. Gott hat die Welt geschaffen und bleibt in seiner Schöpfung gegenwärtig. Ihre Bewahrung ist allen Menschen von Gott aufgetragen. Die Bewahrung der Natur, Gottes Schöpfung, ist heute wichtiger denn je. Der Klimawandel wird nicht nur kommen, er ist bereits Realität. Von ihm getroffen sind vor allem Kinder und Jugendliche. Ein einfacher, Ressourcen schonender Lebensstil ist ein entscheidender Schritt, dem menschengemachten Klimawandel entgegen zu wirken.

Siegel hier, Siegel dort...

Für „Bio“ und „Fairtrade“ gibt es zahlreiche verschiedene Siegel, Definitionen und Organisationen. Allein in Deutschland gibt es sowohl über 100 verschiedene Biomarken und Ökosiegel als auch mehrere Fairtrademarken.



Für alle Biosiegel gelten folgende Richtlinien:

- alle haben in EU-Ländern die EG-Öko-Verordnung (europäischer Standard) zur Grundlage
- die Zutaten sind zu mindestens 95% aus ökologischem Anbau
- nicht verwendet werden dürfen:
 - gentechnisch veränderte Lebensmittel
 - chemisch-synthetische Lebensmittel
 - mineralische Stickstoffdünger
 - Farbstoffe, Süßstoffe, Stabilisatoren, Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel
- Tiere müssen artgerecht gehalten werden

Klarheit! ... im Siegel-Dschungel

Folgende Siegel garantieren, dass die damit ausgezeichneten Produkte ökologische Mindeststandards bzw. Mindeststandards in Sachen Fairer Handel einhalten.

Transfair-Siegel



Dieses Siegel gibt es für Lebensmittel, aber auch für Fußbälle, Blumen, Baumwolle, Gold - und, ihr lest richtig - Steine! Ein internationaler Zusammenschluss der Siegelorganisationen kontrolliert die Einhaltung der Kriterien. Dazu gehört zum Beispiel die Verhinderung von ausbeuterischer Kinderarbeit oder die Zahlung existenzsichernder Preise. Außerdem erhalten die Erzeuger*innen eine zweckgebundene Prämie, um die Lebenssituation vor Ort oder ihre Betriebe zu verbessern. Gut zu wissen: Die DPSG und der BDkJ sind Mitglieder im TransFair e.V.

GEPA



Die konfessionellen Jugendverbände aej und BDkJ sind Mitbegründer*innen der GEPA und noch heute ihre Gesellschafter*innen. Diese Firma sollte den Beweis antreten, dass Fairer Handel möglich und zugleich profitabel ist. Beides gelingt nun seit 30 Jahren.

Das EG-Öko-Verordnung-Siegel



Dieses Siegel hat die EU eingeführt, um für ökologisch produzierte Lebensmittel eine einheitliche Kennzeichnung im Binnenmarkt zu erreichen. Lebensmittel mit diesem Siegel erfüllen den Mindeststandard für die Bezeichnung „bio“ oder „öko“.

Bioland



Dies ist der führende ökologische Anbauverband in Deutschland. Das Siegel garantiert einen organisch biologischen Anbau ohne Kunstdünger und Pestizide, die Saat ist 100 Prozent bio und die Tiere haben bessere Grundlagen für ein tiergerechtes Leben (beispielsweise mehr Platz im Stall und Auslauf unter freiem Himmel).

demeter



Das Siegel steht für Produkte der Biologisch-Dynamischen Wirtschaftsweise. Es erfordert den Verzicht auf synthetischen Dünger, chemische Pflanzenschutzmittel, künstliche Zusatzstoffe in der Weiterverarbeitung, die Förderung der Lebensprozesse im Boden und in der Nahrung. demeter ist eine internationale Biomarke, die in vielen Ländern vertreten ist.

Naturland



Dieses Siegel fördert den ökologischen Landbau unter den Gesichtspunkten einer ganzheitlich systemorientierten Betrachtung. Sie erzeugen ohne Gentechnik und mit hohen Standards, zum Beispiel beim Zukauf von Futter und Düngemitteln. Naturland achtet aber nicht nur auf die Qualität der Lebensmittel, sondern hat auch eigene Sozialrichtlinien aufgestellt.

Is(s)t mein Stamm nachhaltig?

Wie kann bio, regional und/oder fair (noch mehr) auf unserem Lager und überhaupt in unserem Stamm umgesetzt werden? Wie nachhaltig sind wir schon? Wie nachhaltig wollen wir überhaupt sein? Diese und weitere Fragen sind es wert, gemeinsam geklärt zu werden:

Lieber uns so günstig wie möglich oder mit teureren nachhaltigen Lebensmitteln versorgen?

Was können/wollen wir uns leisten – gibt es einen Tagessatz für Verpflegung/Person? Wie gewichten wir bio, regional und fair? Was ist wichtiger?

Bio-Gurke in Plastikfolie oder konventionelle Gurke ohne Verpackung?

Sind Kartoffeln aus Bayern, Thüringen oder Niedersachsen noch regional?

Was wissen wir überhaupt über die, die unsere Lebensmittel produzieren?

Muss man für nachhaltige Verpflegung viele Geschäfte ansteuern?

Wie kommen wir zum Lagerort – mit Fahrge-meinschaften oder mit Bus und Bahn?

Wie leben eigentlich die Tiere, deren Produk-te wir verzehren?

Wie begründen wir Änderungen gegen-über dem Stamm?



Wenn solche Aspekte geklärt sind, kommt die spannende praktische Umsetzung!

Dazu kommen jetzt einige konkrete und praktische Ideen zu den Themen „Essen & Trinken“ und „Material“, die wiederum in der Leiterrunde stammesindividuell disku-tiert, angepasst und dann längerfristig ge-plant und umgesetzt werden können.

Viele weitere Möglichkeiten werden euch sicher selbst in den Sinn kommen.

1. Wenn ihr bisher noch keine Fairen Produkte nutzt: Einstieg in die Welt der Fairen Produkte mit Kaffee, Tee und Kakao.

Dazu z.B. den örtlichen Weltladen kontaktieren: Die Ehrenamtli-chen kommen sicher gerne in die Leiterrunde und bieten euch auch Workshops zum Fairen Handel an.

2. Süßigkeiten-Kiste: Qualität statt Quanti-tät. Achtet auf Fairtra-de-Produkte. Gerade das Thema „Faire Schokola-de“ nehmen alle schnell an.

4. Fragt bei den Eltern nach (selbstgemachten!) Keksen, Kuchen und Mar-meladen.

6. Marmeladen, Brot-aufstriche oder Sirupe in der Gruppenstunde selbst machen. Rezep-te findet ihr leicht im Internet.

3. Gewürzkiste komplett auf bio und fair umstel-len: Die Qualität ist besser und da man davon nicht so viel braucht, fällt der Preis langfristig kaum ins Gewicht.

5. Macht euer Müsli doch ein-mal selbst! Der Hit ist Crun-chy-Müsli: 200g Haferflocken trocken rösten, bis sie etwas braun sind und duften, dann 50g Butter/Margarine in Stü-cken und braunen Zucker nach Geschmack drüberstreuen und dabei permanent rühren. Fertig.

7. Bei Elkershausen bestellen und liefern lassen (siehe Seite 22).

8. Sich im Vorfeld nach Produzenten am Lagerort (Milch, Gemüse, Brot, Brötchen, Fleisch, ...) erkundigen und mit diesen gegebenenfalls Konditionen aushandeln.

9. Apfelsammelaktion: In der Gruppenstunde sammeln, zum Mosten bringen, Stammes-Saft genießen!

12. Spielekiste: Bälle aus Fairem Handel (z.B. von GEPA), Mikado oder Memory selbst bauen, ...

10. Küchen- und Hygiene-sektor: Klopapier mit dem Blauen Engel, auskochbare Küchenlappen, ökologische Spül- und Reinigungsmittel, Verzicht auf Alufolie (auch in großen Laubblättern kann man grillen).

11. Stifteboxe/Materialkoffer: Bunt- statt Filzstifte, Kulis mit recycelter Papierhülle, Holzlineale, ...

13. Kreativität: Upcycling (= Abfall wiederverwerten und etwas Neues / Praktisches daraus basteln)

14. Stammes-T-Shirts oder -Pullover aus fair gehandelter (Bio-)Baumwolle bestellen.

Was wächst wann? – Saisonal einkaufen!

Wir sind es gewohnt, zu jeder Jahreszeit fast jedes Obst, Gemüse oder jeden Salat in Deutschland einkaufen zu können. Dabei vergessen wir gerne mal, dass diese große Auswahl nur zu bestimmten Zeiten in Deutschland und anderswo wächst/geerntet werden kann.

Die Folge ist, dass wir unsere Produkte entweder lange einlagern, haltbar machen oder von weit her importieren müssen. So haben Gemüse, Obst und Salate meist lange Transportwege. Durch den Kauf saisonaler Produkte können wir zum einen CO₂-Emissionen sparen und zum anderen regionale Bauern unterstützen.

Des Weiteren lernen wir auch gleichzeitig, welche Sorten in Deutschland wachsen und wann wir diese passend zur Jahreszeit einsetzen können.

Nachfolgend findet ihr eine Übersicht über Obst, Gemüse und Salate, welche in Deutschland angebaut werden. In den rot markierten Monaten erhaltet ihr die Ware frisch, in den orange markierten Monaten eingelagert und in den weißen Monaten gar nicht.

Quelle: www.regional-saisonal.de



OBST

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Blau-/Heidelbeeren												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Pflaumen												
Wassermelonen												
Weintrauben												

GEMÜSE

Auberginen												
Blumenkohl												
Brokkoli												
Champignons												
Erbsen												
Gurken/Salatgurken												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Lauch/Porree												
Lauch-/Frühlingszwiebel												
Mais												
Möhren/Karotten												
Paprika												
Radieschen												
Rotkohl												
Sellerie												
Spargel												
Spinat												
Tomaten												
Weißkohl												
Zucchini												
Zwiebeln												

SALAT

Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Feldsalat												
Kopfsalat												
Lollo Rosso												
Radicchio												
Rucola												

Nachhaltig einkaufen? Ja! – Aber wo?

Es empfiehlt sich, dass ihr euch vor eurem Lager über (Bio-)Bauernhöfe mit Verkauf und regionale Metzgereien, Bäckereien sowie Märkte vor Ort (wenn möglich mit Bio- oder Fairtrade-Produkten) erkundigt. Nicht selten sind Milchhöfe oder regionale Metzgereien und Bäckereien in der Nähe, von denen ihr zumindest ein paar eurer Lagerprodukte kaufen könnt. Dabei muss es auch gar nicht mal zwingend Bio oder Fairtrade sein - hier gewinnt der regionale Faktor. Es muss aber auch hier vorher geklärt werden, was ihr dort alles bekommen könnt und ob es sich lohnt, mehrere Stellen für einen Einkauf anfahren zu müssen (schließlich wollen wir auch nicht zu viel Sprit verfahren).

Im Speziellen für den Raum Rhön und Hessen haben wir nachfolgend eine Auswahl an Empfehlungen.

Diese Liste ist selbstverständlich nicht vollständig und es liegt vor allem in euren Händen, euch im Vorfeld umzuhören, -zusehen und zu informieren.

**Bio-Großhandel Naturkost
Elkershausen in Göttingen**



Wir sind sehr froh, dass wir zur besseren Finanzierbarkeit von nachhaltigen Veranstaltungen ein Kundenkonto beim Bio-Großhandel Naturkost Elkershausen eröffnen durften. So wie im konventionellen Bereich oft im Großmarkt eingekauft wird, haben wir diese Möglichkeit nun auch für biologische Produkte. Auch im Bereich fairer Handel können sich die Produkte von Naturkost Elkershausen sehen lassen.

Ab einem Bestellwert von 500€ können wir im gesamten Diözesangebot frachtfrei beliefert werden.

Wenn die Lieferadresse außerhalb unserer

Diözese liegt, müssen die Liefermodalitäten noch einmal besprochen werden. Wenn ihr diese Möglichkeit für eure Lager im Stamm nutzen wollt, wendet euch bitte an buero@dpsg-fulda.de.

Bio-Rhönbauer in Weißenbrunn

Der EU zertifizierte und „offene“ Bio-Betrieb stellt Bio-Fleisch- und Bio-Wurstwaren aus eigener Haltung sowie Bauernbrot aus eigenem Anbau her. Jeden Mittwoch hat der hauseigene Hofladen von 07:00 bis 18:00 Uhr geöffnet (außer an Feiertagen) und bietet die Waren außerhalb der Wochenmärkte zum Verkauf an. Steht ein Lager an und ihr könnt nicht nur mittwochs oder auf den Wochenmärkten einkaufen, empfiehlt es sich, anzurufen und den Laden nach Absprache und Bestellung für euch öffnen zu lassen (09772 - 411).

Milch-Bauernhof Helfrich GbR in Poppenhausen-Remerz

Der Milch-Bauernhof bietet über eine Frischmilchzapfstelle seine eigene produzierte Vollmilch von 0 - 24 Uhr zum selbst Zapfen an.

Einfach zum Automaten, leere Milchflasche (die es auch vor Ort zum Kaufen gibt) ansetzen und zapfen - und schon habt ihr regionale Frischmilch.

Metzgerei Bernd Michel in Eichenzell

Leckeres und regionales Fleisch? Das findet ihr in der Metzgerei von Bernd Michel. Diese bietet regionales Fleisch aus eigener Schlachtung sowie zum Teil hausgemachte Wurstwaren zum Verkauf an.

Bio-Hof Gensler bei Poppenhausen

Dieser Bio-Hof bietet einiges an Produkten und Erlebnissen. Neben Bio-Backwaren, Rhöner Bio-Fleisch und Wild angeboten im Bauernladen könnt ihr auch an Backseminaren und am Erlebnisbacken teilnehmen. Des Weiteren bietet der Bio-Hof auch einen Catering-Service an.

An die Kochtöpfe – fertig – los!

Ab aufs Brot damit!

Es muss nicht immer das allseits beliebte Nutella, die Wurst, der Käse oder die Marmelade auf eurem Frühstücks- oder Abendbrot sein. Probiert es doch einmal mit einem unserer drei Brotaufstrich-Rezepte aus. Sie sind erstens lecker, zweitens leichtgemacht und drittens ganz nebenbei noch vegetarisch (oder vegan) und gesund!

Cremiger Mandelfrischkäse

Zutaten für ca. 1500g Frischkäse:

- 700 g Mandeln, blanchiert (also ohne Haut), ganz, gestiftet, gehackt oder gehobelt
- 420 ml Wasser
- 175 g Kokosfett, geschmacksneutral
- 105 ml Zitronensaft
- 3 ½ TL Salz
- 14 EL frische, gemischte Kräuter oder 150 g TK-Kräuter

Cremiger Mandelfrischkäse

Die Mandeln in ausreichend Wasser mindestens 8 Stunden einweichen. Das Wasser abgießen und die Mandeln in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser abspülen (gutes Einweichen und Abspülen sind wichtig, um den Marzipangeschmack zu verhindern).

Das Kokosfett vorsichtig schmelzen. Die abgespülten Mandeln zusammen mit den 420ml Wasser, dem Zitronensaft und Salz in eine Schüssel geben und fein pürieren, dabei immer wieder die Masse vom Rand kratzen. Es sollte eine möglichst homogene und glatte Masse entstehen.

Jetzt das Kokosfett zufügen und alles noch einmal kurz durchmischen. Eventuell mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Kräuter unterheben und den Mandelfrischkäse für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit er gut durchziehen und aromatisieren kann.

Brotaufstrich mediterraner Art

Zutaten für ca. 1500g Aufstrich:

- 800 g Schafskäse
- 6 frische Tomaten (oder 20 getrocknete Tomatenstreifen)
- 20 Oliven (entsteint)
- 4 EL Tomatenmark
- 4 TL Basilikum, gerebelt oder frisch
- etwas Olivenöl

Brotaufstrich mediterraner Art

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der Aufstrich!

Grünkern-Karottenaufstrich

Zutaten für ca. 1500g Aufstrich:

- 400 g Grünkernschrot
- 4 Möhren
- 3 - 4 Zwiebeln
- 2000 ml Gemüsebrühe
- Kräuter nach Wahl

Grünkern-Karottenaufstrich

Den Grünkernschrot in der Gemüsebrühe 5 Minuten aufkochen und danach quellen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren reiben und die Zwiebeln und Kräuter klein schneiden. Im Anschluss alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer (nach Belieben mit etwas Muskat) abschmecken. Zum Schluss alles pürieren.



An die Kochtöpfe – fertig – los!

Das darf bei keinem Lager fehlen!

Wir alle haben unsere Lieblingsrezepte und auf Lager werden die verschiedensten Gerichte serviert. Doch diese drei Gerichte, da sind wir uns sicher, werden in fast jedem Stamm regelmäßig gekocht.

Oft wird nur leider vergessen, wie leicht es ist, diese Gerichte auch nachhaltig oder (wenn man möchte) vegetarisch/vegan zuzubereiten, sodass ihr nicht für Fleischesser, Vegetarier, Veganer und Muslime separat kochen müsst.

Die Rezepte bestehen nicht auf Vollständigkeit und können von euch natürlich variiert und verfeinert werden.

Sie sollen euch lediglich als kleine Anregung für Bolognese und Co. dienen.

Probiert euch also aus und seid vor allem nicht frustriert, wenn es mal nicht klappt. Es ist noch kein*e Meister*in vom Himmel gefallen und nicht umsonst heißt es ja „Learning by doing“!

Chili con (sin) Carne mit Reis

Zutaten für ca. 20 Personen:

- 2 kg Reis
- 2 kg Hackfleisch* (Soja-Schnetzel, rote Linsen)**
- 4 – 5 große Zwiebeln
- 4 – 8 Zehen Knoblauch
- 2 kg Kidneybohnen
- 2 l passierte Tomaten
- 500 g Mais
- Chilis (nach Wahl, denkt an die Kids)
- Salz, Pfeffer, Gewürze...

Chili con (sin) Carne mit Reis

Das Hackfleisch in einem Topf nacheinander mit den klein gewürfelten Zwiebeln scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer großzügig würzen. Anschließend den fein geschnittenen Knoblauch hinzugeben und kurz mitanbraten. Nun die passierten Tomaten, (nach Wahl) die feingehackten Chilis, den Mais und die Kidneybohnen sowie weitere Gewürze (Bohnenkraut, Paprika (edelsüß), Majoran, ...) hinzugeben. Das Ganze idealerweise für ca. 2 - 3 Stunden köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Reis kochen und vor dem Servieren das Chili mit Salz, Pfeffer und den verwendeten Gewürzen abschmecken.

Am besten schmeckt das Chili, wenn es bis zum nächsten Tag durchgezogen ist.

Spaghetti-Bolognese

Zutaten für ca. 20 Personen:

- 4 kg Nudeln
- 1,5 kg Hackfleisch *
(Soja-Schnetzel, rote Linsen) **
- 2 l passierte Tomaten
- 2 l gestückte Tomaten
- 4 - 5 große Zwiebeln
- 4 - 8 Zähne Knoblauch
- 500 g Möhren
- Salz, Pfeffer, Gewürze...

Spaghetti-Bolognese

Zunächst die in Scheiben oder Würfel geschnittenen Möhren in einem Topf kurz scharf anbraten. Nach Bedarf könnt ihr diese auch mit etwas Zucker leicht karamellisieren, dies intensiviert den Geschmack der Möhren noch mehr und gibt der Sauce eine angenehme Süße. Danach das Hackfleisch nacheinander mit den klein gewürfelten Zwiebeln dazugeben, ebenfalls scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer großzügig würzen. Anschließend den fein geschnittenen Knoblauch hinzugeben und kurz mitanbraten.

Nun die passierten und gestückten Tomaten sowie weitere Gewürze (Majoran, Basilikum, ...) hinzugeben. Das Ganze idealerweise für ca. 2 - 3 Stunden köcheln lassen. Nach Bedarf kann auch Flüssigkeit in Form von Gemüsebrühe gelegentlich nachgegeben werden.

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen und vor dem Servieren die Bolognese mit Salz,

Pfeffer und den verwendeten Gewürzen abschmecken.

Am besten schmeckt die Bolognese, wenn sie bis zum nächsten Tag durchgezogen ist.

* Rinderhack ist geschmacklich intensiver und weniger fettig und damit trockener, jedoch auch teurer. Schweinehack wiederum ist geschmacklich weniger intensiv, dafür fettiger und somit saftiger. Der Preis ist ebenfalls geringer. Wir empfehlen einfach die gute Mischung: Gemischtes Hack.

** Alternativ könnt ihr auch Soja-Schnetzel oder eingeweichte rote Linsen nehmen. Diese bratet ihr genauso wie das Hackfleisch an. Beachtet jedoch, dass ihr beim Soja ca. nur die Hälfte der Menge benötigt, da sich, ähnlich wie bei Nudeln, hier das Gewicht noch verdoppelt. Ihr werdet feststellen - sowohl in Geschmack als auch Konsistenz ist kein großer Unterschied zu merken. Und es schmeckt verdammt lecker!

Gemüsesuppe

Zutaten für ca. 20 Personen:

- Ca. 6 – 8 l Wasser
- 18 große Kartoffeln
- 1 kg Möhren
- 8 große Zwiebeln
- Je nach Saison:
 - 4 Wirsinge
 - 2 Kürbisse
 - 6 Stangen Lauch
 - 4 – 5 Zucchini
 - 2 kg Rosenkohl
 - 2 Blumenkohl
- Gemüsebrühe für ca. 6 – 8 l Wasser
- Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Lorbeer...)
- Sonstige Gemüsereste o.ä., die/das ihr dazu servieren oder in die Suppe hinzugeben könnt

Gemüsesuppe

Die Kartoffeln und die Möhren schälen und in mittlere Würfel schneiden. Die Zwiebeln grob hacken. Das restliche Gemüse ebenfalls in mittelgroße Scheiben/Würfel/Rosen schneiden/zupfen.

Alles in einen großen Topf geben und diesen mit Wasser auffüllen, sodass das Gemüse gut bedeckt ist. Nach Wahl Lorbeerblätter dazu geben. Den Topf erhitzen. Wenn das Wasser kocht, die Gemüsebrühe hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Suppe nur noch köcheln lassen.

Ist das Gemüse noch leicht bissfest, ist die Suppe fertig und ihr könnt final abschmecken.

Leckeres Basilikum-Pesto
(dazu Nudeln und etwas Parmesan,
fertig ist das Mittagessen)

Zutaten für 10 Personen:

- 100 ml Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 g Basilikum, frisch
- 1 EL Käse (Peccorino), ital. Hartkäse
- 1 EL Pinienkerne
- Salz
- Pfeffer
- 40g Butter

Leckeres Basilikum-Pesto

Die Knoblauchzehen putzen. Basilikum waschen und die Blätter vom Strunk entfernen. Die Pinienkerne in etwas Butter anrösten, damit sie ein kräftigeres Aroma bekommen. Den Pecorino (wahlweise auch Parmesan) auf maschinengerechte Stücke schneiden. Nun alle Zutaten pürieren. Wahlweise kann man das Öl nach und nach dazugeben, damit man die richtige Konsistenz bekommt.

Das Ganze am besten in ein verschließbares Glas füllen und mit ein wenig Olivenöl begießen, wodurch das Pesto länger haltbarer wird. Das Pesto kann auch wunderbar schon Zuhause zubereitet werden. Auf dem Lager müssen dann nur noch Nudeln gekocht werden.



Das DWL 2016: alles bio, regional oder fair gehandelt!

Unser Diözesanwochenendlager 2016 in Hilders war nicht nur mit Sicht auf die Teilnehmendenzahl ein voller Erfolg, sondern auch unsere Verpflegung konnte sich als Beispiel für Nachhaltigkeit sehen lassen. Alle Lebensmittel, Getränke, Kioskartikel und Putz-/Spülutensilien waren entweder bio, regional oder fair gehandelt!

Gesetzt war ein Budget von 6,- € pro Person pro Tag. Bei 692 Teilnehmenden machte das ein Budget von insgesamt 12.456,- € für 3 volle Tage (wir rechneten den An- und Abreisetag nur als halben Tag). Die Lebensmittel und Getränke, die es käuflich am Kiosk zu erwerben gab, sowie die Putz-/ Spülutensilien waren nicht einberechnet. Durch das zuvorkommende Angebot von Naturkost Elkershausen, uns Gemüse und Obst zu spendieren, sowie durch eine gute Kalkulation

gelang es uns, deutlich unter dem Budget zu bleiben.

Wir hielten die Kosten für Verpflegung bei insgesamt ca. 10.650,- €, knapp 2.000,- € weniger als budgetiert. Somit haben wir pro Person pro Tag ca. 5,10 € ausgegeben. Wie wir finden, ein tolles Ergebnis!

Den mit Abstand teuersten Posten belegten Fleisch, Wurst und Käse mit rund 5.100,- € (Wurst und Fleisch alleine ca. 3.700,- €). Wir können daher auch hier wieder nur bestätigen, dass sich ein Lager vor allem durch bewussteren und geringeren Fleischkonsum in den Kosten einschränken lässt.

Bei so einem Diözesanlager kommt ganz schön viel an Lebensmitteln zusammen. Ihr möchtet wissen, was genau? Dann festhalten, hier sind die durchaus beeindruckenden Mengen, die beim DWL verbraucht wurden:

Brot	1.950 kg
Brötchen:	370 kg
Brote:	11 kg
Brot (glutenfrei + vegan)	11 kg
Lebensmittel auf Vorrat	
Wurst	122 kg
Käse	115 kg
Butter, Margarine	56 kg
Kaffee	21 kg
Milch	302 l
Vegane Aufstriche	96 St
Marmelade, Schokocreame (vegan)	318 St
Eier	720 St
Teebeutel	1.200 St

Obst/ Gemüse	838 kg
Äpfel, Bananen, Birnen:	636 kg
Gurken, Paprikas, Kohlrabi, Karotten:	210 kg
Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Kartoffeln, Pilze:	

Fleisch (Geschnetzeltes vom Schwein: 70 kg)	
Basmatireis	50 kg
Salz, Zucker	35 kg
Gemüsebrühe	9 kg
Schlagsahne	60 Ltr
Sonnenblumenöl	9 Ltr
Müsliriegel	1.400 St

Letzte Worte (für heute) ...

Wir hoffen, euch auf Nachhaltigkeit mit Bio, Regionalität und Fairem Handel Lust gemacht zu haben! Ziel ist nicht, dass wir alle Spezialist*innen in Nachhaltigkeit werden und in Zukunft zu 100% alles richtig machen. Vielmehr freuen wir uns, wenn wir bei euch ein größeres Bewusstsein für die Thematik schaffen konnten.

Natürlich sollten wir im Einzelfall abwägen, wie wir besonders nachhaltig handeln können. Ein beliebtes Beispiel hierfür ist die Gurke: Gurken aus biologischem Anbau sind im Supermarkt oft in Plastikfolie eingeschweißt, während Gurken aus konventionellem Anbau meist unverpackt angeboten werden. Hier ist dann abzuwägen, was uns sinnvoller erscheint. Hierfür können wir euch letztlich auch keine Antwort geben: Vermeiden wir lieber den Abfall oder bestehen wir auf biologischem Anbau?

Aber auch in anderen Fällen ist eine Abwägung sinnvoll: Fahren wir lieber 20 km bis zum nächsten größeren Supermarkt oder kaufen wir konventionelle Lebensmittel im kleinen Dorfladen? Ideal wäre dann natürlich, wenn diese regional sind, dann fällt uns die Entscheidung leicht. Aber was ist, wenn der kleine Dorfladen auch nur die Standard-Produkte aus dem Großhandel im Angebot hat? Solche Fragen müssen dann im Einzelfall entschieden werden.

Letzten Endes gilt:

Oft hilft einfach ein gesundes Bauchgefühl!

Wir wünschen euch viel Freude beim Nachhaltig-Sein und hoffen, euch mit diesem Heft ein wenig im Nachhaltigkeits-Dschungel weitergeholfen zu haben.

Sollte euch dies noch nicht reichen, findet ihr im nachfolgenden Kapitel noch einige interessante und hilfreiche Links.

Weiterführende Hilfen

Methoden, Themen und vieles mehr von Seiten der DPSG zu kritischem Konsum: www.dpsg.de/de/themen/internationale-gerechtigkeit/kritischer-konsum.html

Auch der BDJ bietet euch Methoden, Themen und Weiteres zu kritischem Konsum: www.kritischerkonsum.de/

Alles rund um Fairen Handel: www.forum-fairer-handel.de/startseite

Der Kurzfilm-Contest für den Fairen Handel: www.recafair.de

Die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung: www.bmz.de/de/ministerium/ziele/ziele/2030_agenda/index.html

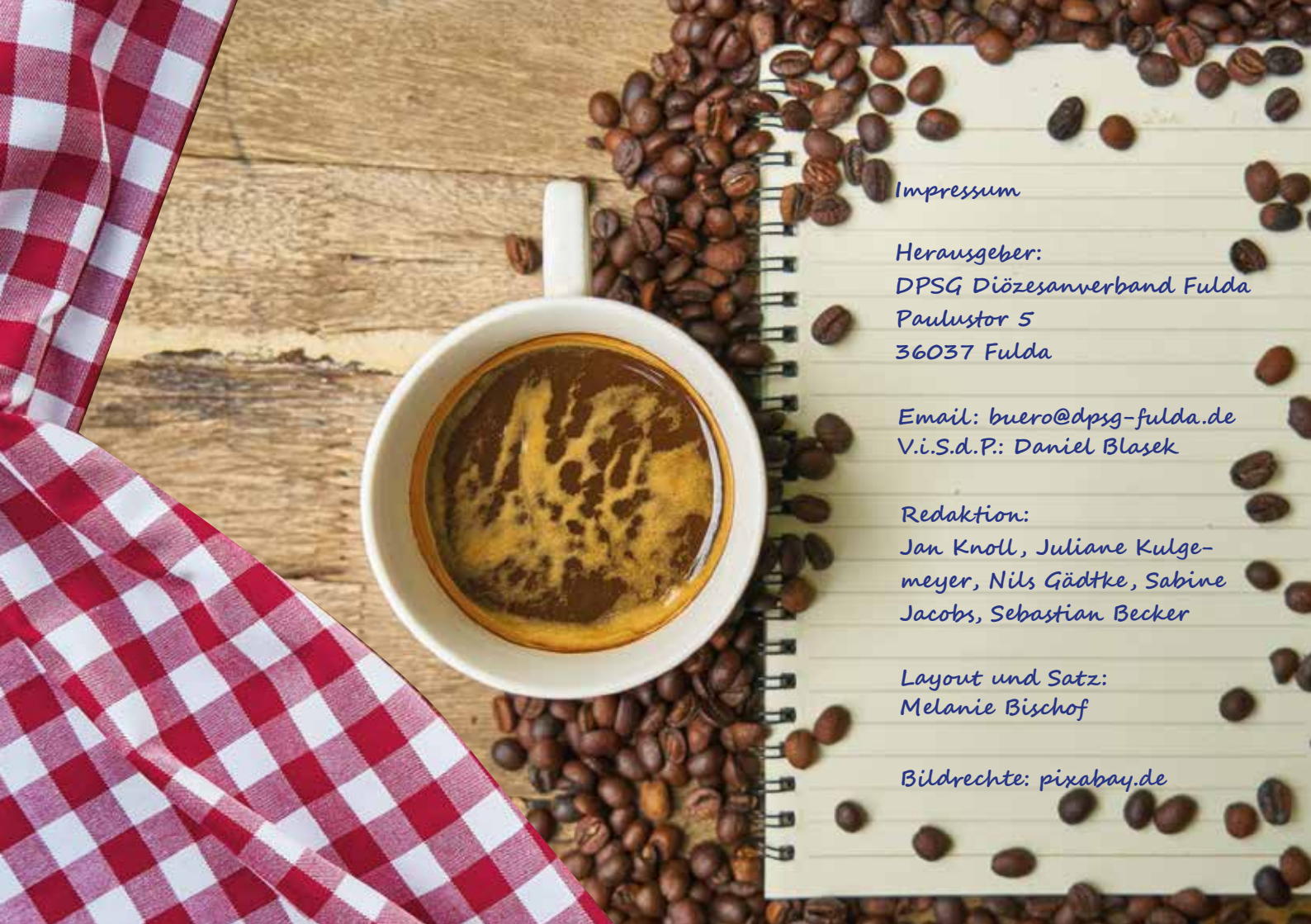
Alles rund um Siegel: www.siegelklarheit.de

Hier könnt ihr die Nachhaltigkeit eures eigenen Konsums selbst bewerten: www.cleaneuro.at

Unsere Arbeitshilfe reicht euch noch nicht?

Noch mehr Informationen, Tipps, Tricks und Rezepte findet ihr in der Komplettausgabe der Arbeitshilfe „Kochen für Nachhaltigkeit“ der DPSG DV Köln: www.dpsg-koeln.de/angebote/publikationen/arbeitshilfen/

Bei redaktionellen und inhaltlichen Anmerkungen wendet euch bitte an unseren Diözesanverband unter buero@dpsg-fulda.de.



Impressum

*Herausgeber:
DPSG Diözesanverband Fulda
Paulustor 5
36037 Fulda*

*Email: buero@dpsg-fulda.de
V.i.S.d.P.: Daniel Blasek*

*Redaktion:
Jan Knoll, Juliane Kulge-
meyer, Nils Gädtke, Sabine
Jacobs, Sebastian Becker*

*Layout und Satz:
Melanie Bischof*

Bildrechte: pixabay.de