Baustein 10:

Unser täglich Brot.

Lebensmittel zwischen Wertschätzung und Verschwendung

Ökumenisches Informationszentrum e.V.
Kreuzstr. 7, 01067 Dresden

Tel: 0351- 438 378 25
Email: nagel@infozentrum-dresden.de
Web: http://www.infozentrum-dresden.de/angebote-fuer-gemeinden/nachhaltige-gemeinde/

Liebe Pfarrerinnen und Pfarrer, liebe Gemeindepädagoginnen und Gemeindepädagogen, liebe Gemeindereferentinnen und Gemeindereferenten,

Sie bringen die Fragen nach Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung immer wieder ins Bewusstsein Ihrer Gemeinde. Aufklärung über die Folgen des eigenen Konsums und Alternativen sind ein wichtiger Baustein auf diesem Weg. Deshalb haben wir für Sie eine Sammlung von sechs einstündigen Bausteinen zu diesen Themenbereichen erstellt. Wir hoffen, dass Sie als Hauptamtliche diese Vorschläge gut für den Konfirmandenunterricht, die Firmvorbereitung, den nächsten Kindergottesdienst, Rüstzeiten, Einkehrtage oder andere Gemeindeveranstaltungen nutzen können. Wenn Sie diese Bausteine anwenden, freuen wir uns sehr über Rückmeldungen und Anregungen an: nagel@infozentrum-dresden.de

Alle Bausteine können bei uns bestellt werden:

1. Kein schicker Teppich – Was hat die Ölverschmutzung im Meer mit unserem Konsum zu tun?
2. Schokolade – süß und bitter
3. Chic sein ist alles? – Produktion von Kleidung
4. Smartphones – Da ist mehr drin als Du denkst
5. Für eine halbe Ewigkeit – Plastik und Plastikmüll
6. Ökologischer Fußabdruck – Wie viele Erden brauchen wir?
7. Sind Bytes eigentlich grün – Digitale Zukunft und Nachhaltigkeit
8. Auf dem Holzweg – Papierverbrauch und -recycling
9. Alles, was Odem hat! Zum Verhältnis von Mensch und Tier
10. Unser täglich Brot - Lebensmittel zwischen Wertschätzung und Verschwendung

Warum machen wir das? Als Ökumenisches Informationszentrum e.V. begleiten wir Kirch- und Pfarrgemeinden im Raum Dresden auf dem Weg zu einer fairen und ökologisch nachhaltigen Einkaufspraxis. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen das Bewusstsein für Schöpfungsbewahrung und Gerechtigkeit stärken. Im übrigen können Sie uns auch gern als Referentinnen oder zu einem Beratungstermin einladen.

Herzliche Grüße
Anna Groschwitz und Silke Pohl

Das Projekt *Ökofaire Beschaffung in Kirchgemeinden* / *Nachhaltige Gemeinde leben* (NaGel) wird gefördert durch Brot für die Welt und Engagement Global mit Mitteln des
Für den Inhalt dieser Publikation ist allein das Ökumenische Informationszentrum e.V. verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global oder des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit wieder.

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

10. Baustein: Unser täglich Brot. Lebensmittel zwischen Wertschätzung und Verschwendung

Altersempfehlung: ab 12 Jahre

Dauer 1,5 bis 2 Stunden

Inhalt / Ziel	Methode / Hinweise	Hilfsmittel	Zeit
1. Begrüßung	„Unser täglich Brot gib uns heute“ ist eine zentrale Bitte des Vater unser. Es ist die Bitte darum, dass wir mit dem versorgt sind, was wir zum Leben brauchen. Viele Menschen hungern und haben nicht genug zum Leben. Andere Menschen hingegen haben soviel, dass sie es wegschmeißen (müssen). Heute soll es um das Problem der Lebensmittelverschwendung gehen.		3 Min.
2. Einstieg ins Thema	**Spiel: Mülltonne*** (angelehnt an den Energizer Obstsalat): Den Teilnehmenden werden Begriffe aus dem Bereich der Lebensmittelrettung zugewiesen – z.B.: „Brot von gestern“, „braune Bananen“, „abgelaufener Honig“, „glitschige Pilze“, „überschrittener Jogurt“ oder „Dose mit Delle“ oder anderes. Die Spielleiterin ruft nun im Wechsel verschiedene dieser Begriffe auf und die Teilnehmenden wechseln schnell die Plätze. Wird das Wort „Mülltonne“ gerufen, müssen alle die Plätze tauschen. **Positionsbarometer:*** Die TN positionieren sich zu folgenden Aussagen auf einem imaginären Barometer nach Zustimmung oder Ablehnung. Empfehlenswert ist es, nach der Aufstellung einzelne TN einzuladen, ihre Position zu erläutern. • „Diese braune Banane würde ich noch essen“ • Oft muss ich Lebensmittel wegschmeißen, weil das Ablaufdatum erreicht ist oder	eine braune Banane	10-20 Min.

	sie nicht mehr genießbar sind. • Mich stört es, wenn Lebensmittel weggeschmissen werden. • Es hat keinen Einfluss auf andere, wenn ich Lebensmittel wegschmeiße.		
3. Zahlen und Fakten	Um sich dem Ausmaß der Lebensmittelverschwendung bewusst zu werden, werden nun in Kleingruppen bestimmten Zahlen die richtigen Aussagen zugeordnet. Jede Gruppe erhält ein Paket mit Zahlen und Aussagen. Anschließend wird in der großen Runde ausgewertet.	Material „Zahlen und Fakten“ im Anhang	10 Min.
4. Spiel	Dieses Spiel funktioniert wie ein einfaches Brettspiel. Es macht deutlich, an welcher Stelle aus welchen Gründen Lebensmittel weggeschmissen werden – und ist witzig zu spielen :-) *geeignet für Jugendliche ab 12 Jahren*	Die Spielanleitung und das Material zum Ausdrucken finden sich hier: https://www.endlich-wachstum.de/kapitel/lebensmittel-zum-zweck/methode/tomaten-rallye/	20-30 Min.
4. Alternativ: Film	Der Film „Essen im Eimer“, WDR (29:00 Min.), abrufbar unter https://www.planet-schule.de/sf/filme-online.php?film=8459 oder sehr viel kürzer: „Zu gut für die Tonne“ von neun1/2 aus der ARD (9:22Min): https://www.daserste.de/checkeins-kinder/neuneinhalb/videosextern/zu-gut-fuer-die-tonne-stoppt-die-lebensmittelverschwendung-106.html Es sollte sich ein kurzes Gespräch anschließen, das danach fragt, was den TN neu war, was sie erstaunt oder gar betroffen gemacht hat.		40 Min.
5. Möglichkeiten	Neben der unfairen Verteilung von Lebensmitteln ist die Verschwendung an sich auch ein Problem. Denn mit jedem weggeworfenem Lebensmittel werden auch unnötig Ressourcen	Stifte Flipchart oder	10 Min.

	wie Wasser und Land weggeschmissen. Es wird viel Energie eingesetzt und folglich auch Emissionen erzeugt, um diese Lebensmittel zu produzieren. Lebensmittelverschwenung ist also in ethischer, als auch ökologischer Hinsicht ein Problem. Der Großteil der Lebensmittelverschwendung passiert in den privaten Haushalten (etwa 52%). Es werden ein paar Lebensmittel in die Mitte gelegt. Die TN werden eingeladen, zu überlegen, was denn gebraucht wird, damit diese Lebensmittel so für uns zur Verfügung stehen: Wasser, Licht, Düngemittel, Boden, Kraftstoffe für Maschinen und den Transport, Zeit, menschliche Arbeit, Leistung/tlw. Ausbeutung von Tieren, Papier und Plastik für Verpackungen,… Diese Begriffe werden um die Lebensmittel herum gelegt. Es soll verdeutlicht werden, wie wertvoll Lebensmittel sind. An dieser Stelle kann auch der unterschiedlich hohe Wassereinsatz und Energieaufwand der Lebensmittel mit angezeigt werden, bspw.: • Tafel Schokolade: etwa 1.700 Liter Wasser - das sind etwa elf Badewannen • eine Tasse Kaffee: 130 Liter Wasser • 200g Steak (Rind): 3000 Liter Wasser • ein Ei: 200 Liter Wasser • ein Apfel: 120 Liter Wasser Nähere Infos zum Beispiel unter www.albert-schweizer-stiftung.de Nun ist Zeit, einmal zu überlegen, was man selbst tun kann, um die Verschwendung von Lebensmitteln zu reduzieren. Ideen können im Plenum gesammelt und auf Mod.Karten oder Flipchart festgehalten werden: Was kann ich selbst anders machen? Was könnten wir in der Gemeinde anders tun oder ausprobieren? **Ideen für zu Hause:** • Einkauf planen • Lebensmittel richtig lagern • MHD außer Acht lassen – mit den Sinnen prüfen	Mod.Karten	

	• auch bei krummem Gemüse zugreifen • Reste anbieten (z.B. kurz vorm Urlaub) • schlau schnibbeln • haltbar machen • Doggy Bag aus dem Restaurant • mit Resten kochen (siehe Rezeptesammlung im Anhang) • besonders Acht geben auf Fleisch- und Milchprodukte (die werden nämlich zwar nicht so häufig weggeschmissen wie bspw. Gemüse, tragen aber einen viel größeren Ressourcenrucksack mit sich) **Ideen für die Gemeinde:** • einen Foodsharing fair-teiler installieren (www.foodsharing.de) • Reste-Kochen veranstalten • „Zur Tonne“ als Caterer einladen https://zur-tonne.de/ • Filmabend: „Taste the Waste“		
5. Abschluss	Lied „Alle gute Gabe“ Vater unser		5 Min.

Zusätzliche Ideen, falls mehr Zeit da ist:

- Lebensmittelbingo: die TN bekommen zu Beginn Zettel mit 6x6 Kästchen, in die jeweils ein Begriff zum Thema Lebensmittel/-verschwendung geschrieben wird. Während des Workshops kann dann bei Auftauchen der Begriffe das jeweilige Kästchen abgehakt werden. Wer zuerst eine Reihe (senkrecht, waagerecht, diagonal) voll hat, hat gewonnen.*
- Apfelringkette „basteln“: aus schon schrumpeligen Äpfeln feine Scheiben schneiden, 10 Min. in Zitronenwasser einlegen (200ml Wasser, ein Prise Salz und
- Gemeinsam Kochen: aus Resten oder geretteten Lebensmitteln wird gemeinsam ein feines Mahl zubereitet. Entweder bringt jede*r etwas von zu Hause mit, was dort übrig geblieben ist oder man nimmt Kontakt mit foodsharing oder den Tafeln auf. Vorher können die Lebensmittel auch sortiert werden in die Kategorien „Topf“ oder „Tonne“ und besprochen werden, warum diese Lebensmittel wohl aussortiert wurden.
- Film schauen: „Taste the Waste“ (Valentin Thurn, 2011)

Anhang:
Zahlen-Fakten-Paket
Rezeptesammlung

Hintergrundinformationen:
https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel
https://www.foodsharing-akademie.org/
https://www.zugutfuerdietonne.de
https://www.welthungerhilfe.de/lebensmittelverschwendung/
https://www.smarticular.net/lebensmittelverschwendung-vermeiden-einfache-schritte/

Unsere Bitte:
Wenn Links nicht mehr funktionieren, wenn Sie uns Ihre Erfahrungen mit dem Modul mitteilen oder auch Weiterentwicklungen vorschlagen wollen, dann melden Sie sich bitte bei Anna Groschwitz oder Silke Pohl: Tel. 0351-438 378 25, nagel@infozentrum-dresden.de
DANKE!

*inspiriert durch die Materialien der foodsharing-Akademie: https://www.foodsharing-akademie.org

Zahlen-und-Fakten-Paket zum Ausschneiden:

571	So viele Kilogramm Nahrungsmittel gehen jede Sekunde in Deutschland verloren.
720.000	So viele Sattelschlepper sind notwendig, um die Lebensmittel zu transportieren, die in Deutschland jährlich auf dem Müll landen. In eine Reihe gestellt, ergibt das die Strecke von Berlin nach Hanoi in Vietnam.
300	So viele Euro gibt jede Person in Deutschland für Lebensmittel aus, die weggeworfen werden.
20	Prozent der Erdbeeren in Deutschland bleiben auf dem Acker und werden untergepflügt. Das sind fast 30.000 Tonnen (2018).
828	So viele Millionen Menschen leiden an Hunger.

So viel Gutes!

Rezept-Ideen für Lebensmittelreste

Es hält sich wacker die Annahme, dass bestimmte Teile von Obst und Gemüse minderwertig oder nicht genießbar seien. So landen wahre Vitalstoff-Schatzkisten wie der Strunk vom Brokkoli, Radieschenblätter oder Möhrengrün in der Tonne.
Der Mensch ist Gott sei Dank auch mit Phantasie gesegnet und so gibt es feine Ideen für feine Gerichte aus Resten. Folgende Rezepte sind von der Plattform www.smarticular.net und der Kampagne www.zu-gut-fuer-die-Tonne.de (#restereloaded).

Möhrengrün rangiert geschmacklich zwischen Petersilie und Möhren und enthält ordentlich Vitamine und Ballaststoffe. Es macht also sowohl in Smoothies eine gute Figur, als auch als Gewürz in Salaten, Suppen, Soßen und Aufstrichen.

Möhrengrün-Pesto
Möhrengrün waschen und schneiden, 120 g Cashew-Kerne grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne anrösten, alles mit einer Zehe Knoblauch, 60g Parmesan,120 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren.

Möhrengrün-Bulgur
50 g Möhrengrün waschen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das gehackte Grün darin anbraten. 100 g Bulgur und die eineinhalbfache Menge Wasser hinzugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze für circa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Bulgur weich ist. 1 EL Sojasauce unterrühren und mit Salz, Pfeffer und wer mag einem Spritzer Zitrone abschmecken. Kann erweitert werden mit allem, worauf mensch so Lust hat: geröstete Nüsse und Kerne, Möhrenscheiben, Tomaten, Gurke, ...

Kohlrabi-Blattgemüse
Kohlrabiblätter vom unteren Stiel befreien, klein schneiden. Eine Zehe Knoblauch und eine Zwiebel in Öl glasig dünsten, die Kohlrabiblätter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 Min. garen.

Radieschenblattsüppchen
Eine Zwiebel in etwas Butter dünsten, die geschnittenen Radieschenblätter dazugeben, anschließend eine kleingewürfelte Kartoffel und 400 ml Gemüsebrühe. Alles 20 Min. köcheln und pürieren. Mit etwa 70 g Creme fraiche, Pfeffer und Salz abschmecken.

Rote-Bete-Blätter haben mehr Kalzium und Beta-Carotin als die Knolle selbst und lassen sich hervorragend wie Mangold verarbeiten oder in Eintöpfen und Smoothies.

Rote-Bete-Eintopf mit Blättern (Botwinka)
250 junge Rote-Bete-Knollen, 2 mittelgroße Kartoffeln und 1 Möhre waschen und würfeln. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 Bund Dill fein hacken. Rote-Bete-Blätter säubern und in feine Streifen schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen. Gemüsewürfel hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit 750 ml Gemüsebrühe ablöschen und für 15 Minuten köcheln lassen. Rote-Bete-Blätter hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Wenn die Gemüsewürfel weich sind, Dill und 1 EL Crème fraîche hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Chips aus Blumenkohlblättern
Für den Verzehr sind nur die eng anliegenden Blätter am Kohlkopf geeignet, aber nicht die äußeren, meist schon holzigen Hüllblätter.
Dicke Stiele in der Blattmitte entfernen und aufheben, da sie ebenfalls mariniert werden. 2 EL Öl, 1 TL Paprikapulver 1 TL Chillipulver, Salz und Pfeffer in einer breiten Schüssel zu einer Marinade vermengen. Blattgrün und Stiele in der Marinade wenden. Die Blätter und Stiele auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und auf die mittlere Schiene des auf 200 ° C (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofens schieben. Die knusprigen Blätter nach 15 Minuten aus dem Ofen nehmen. Die Stängel sind nach 20-25 Minuten gar. Die Chips sind sofort servierfertig und schmecken pur oder als Topping in einer Blumenkohlsuppe. Natürlich können sie ebenfalls in anderen geschmacklichen Varianten zubereitet werden.

Brotauflauf
Dieser Klassiker geht sowohl herzhaft als auch als Dessert oder süßes Hauptgericht. Für die süße Variante werden die Brotscheiben entweder süß bestrichen oder zusammen mit Obst (Pflaumen, Apfel- oder Birnenscheiben,…) in eine Auflaufform geschichtet. Darüber kommt eine Milch-Eier-Zucker-Mischung und das Ganze wird im Ofen gebacken. Eis oder/und Vanillesoße sind perfekter Begleiter. Für die deftige Version wird das Brot mit bestreichen, mit Tomaten und Käse in einer Form geschichtet.