

AKTIONS-KIT

Ideen & Aktionen zu Fairem Handel und Nachhaltigkeit



ERNÄHRUNG



„Marmelade für alle“

Gutes für die Umwelt tun und dabei Spaß haben könnt ihr, indem ihr Obst vor dem Verderben bewahrt und gemeinsam Marmelade kocht. Die Aktion „Marmelade für Alle“ lässt sich gut nutzen, um über Lebensmittelwertschätzung, bewusste Ernährung oder Fairen Handel ins Gespräch zu kommen. Es muss nicht unbedingt Marmelade sein – bei der Zubereitung von Apfelmus oder Holundersirup kann man genauso gut gemeinsam schnippeln, kochen und sich auf das Ergebnis freuen.

Eine genaue Anleitung und weitere Anregungen gibt es in der Marmeladenfibel.

www.marmelade-fuer-alle.de

Auf großem Fuß

Ob Lebensmittel, Kleidung oder Energie – unser ganzes Leben hängt davon ab, was die Natur uns zur Verfügung stellt. Aber können wir uns endlos an der Natur bedienen? Wo sind die planetaren Grenzen? Und was muss sich verändern, damit alle Menschen auf der Erde in Zukunft gut leben können?

Bei der Beantwortung dieser Fragen hilft ein Selbsttest mit dem „Ökologischen Fußabdruck“. Was könnten 5 Ziele sein, um den eigenen Fußabdruck zu verbessern? Ihr könnt auch den Test mit einem „Teller statt Tonne“- Essen verbinden: Überlegt, wo es Lebensmittel gibt, denen die Mülltonne droht und rettet sie: in euren Kühlschränken, an ungenutzten Obstbäumen, im Supermarkt. Im Supermarkt könnt ihr fragen, ob ihr Lebensmittel für eure Aktion bekommen könnt, bevor sie in die Tonne wandern. Mit euren gesammelten Lebensmitteln könnt ihr dann gemeinsam ein Essen bereiten. Den ersten Schritt zur Verbesserung eures Fußabdrucks habt ihr damit schon getan! www.fussabdruck.de

Für eine Aktion könntet ihr große Fußspuren [hier](#) ausleihen. Die legt ihr auf den Fußboden und Menschen bestimmen dann ihren ökologischen Fußabdruck.



Ihr wollt etwas für mehr Gerechtigkeit, Klimaschutz und Nachhaltigkeit tun? Ihr seid in einem Jugendhaus oder Jugendgruppe aktiv? Dann macht mit in der Kampagne „Faires Jugendhaus“. In der Aktionsbroschüre findet ihr viele Ideen, wie ihr aktiv werden könnt, egal ob ihr beginnen möchtet oder schon dabei seid. Das wichtigste Anliegen ist es, den Fairen Handel zu stärken, aber auch Klimagerechtigkeit und die Bewahrung der Schöpfung. www.faires-jugendhaus.de

Faires Frühstück

Ladet Politiker*innen zu einem Frühstück ein!

Gemeinsames Essen schafft eine angenehme Atmosphäre für Gespräche. Ladet Abgeordnete, z. B. des Stadtrats, Landkreises, Landtags, Bundestags, EU-Parlaments, zu einem Fairen Frühstück (bio, regional, fair, saisonal) ein. Die Zutaten des Frühstück wie Kaffee, Kakao, Orangensaft, Nusscreme... bieten einen guten Anlass, um z. B. über die Thematik Kinderarbeit ins Gespräch zu kommen. Dabei könnt ihr Bilder vom Einsatz eurer Gruppe für fairen Handel und Kinderrechte zeigen und erklären, warum euch das wichtig ist.

Anhand von Frühstückszutaten – ggf. mit passenden Bildern dazu – könnt ihr das auch verdeutlichen: Auf Orangenplantagen in Brasilien arbeiten Kinder, für den Zucker auf den Philippinen, für Palmöl in der Margarine, für Kaffee und Kakao in Westafrika. Und damit sich aber grundlegend etwas ändert, braucht es politische Änderungen. Fragt eure Abgeordnete*n, was er*sie z. B. gegen ausbeuterische Kinderarbeit und für Kinderrechte unternimmt.



„5000 Brote“ Backaktion

Bei der Backaktion „5000 Brote“ steht die Idee des Teilens im Mittelpunkt – so wie in der Geschichte der Speisung der Fünftausend. Ihr lernt die Arbeit des evangelischen Hilfswerks Brot für die Welt kennen und könnt selbst in der Backstube Brot backen, unter Anleitung eines erfahrenen Bäckers. Zu der Aktion wird von Erntedank bis zum Ersten Advent aufgerufen. Mit der Konfi- oder Jugendgruppe könnt ihr in Bäckereien gemeinsam Brot backen und verkaufen, z. B. im Gottesdienst. Ihr gewinnt dabei einen Einblick in einen handwerklichen Beruf. Anhand von Aktionsmaterialien beschäftigt ihr euch außerdem mit der Lebenswirklichkeit von Kindern und Jugendlichen in anderen Teilen der Welt. Die Einnahmen aus dem Brotverkauf gehen an von Brot für die Welt geförderte Projekte für Jugendliche in Ländern des Globalen Südens.

www.5000-brote.de

vegetarisches Essen



Plant für eure nächste Freizeit gleich komplett vegetarisches Essen ein.

Überlegt im Vorfeld Rezepte, die euch schmecken und die für große Gruppen machbar sind. Die könnt ihr ja auch vorher ausprobieren.

Ihr könntet ein kleines Rezeptbuch für alle zusammenstellen, auch als Erinnerung an die Freizeit. Viele vegetarische und vegane Rezepte für Großgruppen finden sich im Internet.

Ihr könnt euch durch ein paar Länder kochen – und dabei auch noch Infos zu dem Land weitergeben. Mögliche Rezepte sind Linsen-Dal aus Indien, Chinesische Gemüsepfanne mit Reis.

Wenn für euch eine komplett vegetarische Freizeit nicht möglich ist, dann plant zunächst die Verpflegung wie gewohnt. Wenn die Planung steht, versucht den Wurst- und Fleischbedarf um die Hälfte zu verringern. So könnt ihr Wurst mit Aufstrich ersetzen und Rezepte bei den warmen Mahlzeiten so verändern, dass ihr kein Fleisch braucht. Aus „Chili con Carne“ wird dann „Chili sin Carne“.