Ziel 12 Nachhaltige/r Konsum und Produktion

Produkte sollen möglichst umweltschonend hergestellt und verkauft werden!

Die Menschheit lebt seit langem über ihre ökologischen, natürlichen Verhältnisse.

Dies gilt besonders für die Industrieländer, also Länder mit vielen Herstellerfirmen und modernen Fabriken, und die immer größer werdende Bevölkerung in vielen Ländern. Den „Earth Overshoot Day“ nennt man den Tag im Jahr, an dem weltweit mehr Materialien verbraucht worden sind, als die Erde in diesem Jahr wiederherstellen kann. Vor 30 Jahren war es am 7. Dezember erst soweit – also kurz vor Jahresende. 2016 war der „Earth Overshoot Day“ schon am 8. August erreicht, das heißt schon im August konnte die Erde nicht mehr genügend Rohstoffe aufbauen.

Der Wandel zu einer Wirtschafts- und Lebensweise, die die natürlichen Grenzen unserer Erde respektiert, kann nur gelingen, wenn wir unsere Konsumgewohnheiten und Produktionstechniken umstellen. Dazu sind international gültige Regeln für Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz wichtig. Aber auch, dass jede*r Einzelne beim Herstellen, Einkaufen und Verbrauchen von Dingen und Produkten darauf achtet, dass sie der Umwelt möglichst wenig, am besten gar nicht, schaden – wir brauchen ein neues, nachhaltiges Bewusstsein!

„Immer wieder gibt der Mensch Geld aus, das er nicht hat, für Dinge, die er nicht braucht, um damit Leuten zu imponieren, die er nicht mag.“ (Danny Kaye, Schauspieler, Komiker und Sänger)

Vieles wird weggeworfen, das noch einmal verwendet werden könnte. Und ganz viele Dinge werden hergestellt, ohne dass überhaupt klar ist, ob jemand sie braucht. Vieles können wir selbst herstellen oder wiederverwenden. Manchmal findet sich für alte Sachen, die unbrauchbar scheinen noch ein ganz neuer, unentdeckter Zweck.

Materialien und Ressourcen sind nicht unendlich. Wenn es Allen gut gehen soll, müssen alle einfühlsam darauf achten, was sie nutzen, brauchen und verbrauchen.

So viel landet pro Jahr und Mensch in den Mülltonnen bei uns zuhause. Wie viel von welchem Lebensmittel weggeworfen wird, erkennt man in der Grafik. Je mehr wir über die Verschwendung von Lebensmitteln wissen, desto besser können wir darauf achten, keine Nahrungsmittel wegzuwerfen!

Copyright BMEL – Kampagne „Zu gut für die Tonne“!

„Skinfood“ (von Anja Fiedler)

Würdest du deine Kosmetika essen? Über deine Haut tust du das täglich. Denn die Haut isst mit. Ein Teil was auf unsere Haut kommt landet im Blutkreislauf und so in alle Bereiche des Körpers.

Viele der gekauften Kosmetika enthalten heutzutage „Stoffe“ und manchmal sogar Gifte, die nicht gut für Haut und Umwelt sind und manche uns sogar krank machen können. Aus diesem Grund kam früher zum Waschen und Pflegen des Körpers nur auf die Haut, was auch gut zum Essen war.

Hier findet ihr einfache Rezepte mit Lebensmittel aus der Küche, die mit wenig Zeit und Aufwand unsere Haut schützen und pflegen.

Stadt *macht satt*
ernte die Stadt!

SCHNEEWITTCHEN (für zarte, helle Haut)

Milchprodukte hellen die Haut auf und reinigen sehr schonend und gründlich und sind gleichzeitig Feuchtigkeitspflege und hinterlassen helle, reine „Schneewittchenhaut“.

Zutaten: 1 TL Sahne, 1 TL Quark, 1/2 TL Honig in ein Glas füllen und gut verrühren. In Haut einmassieren und danach mit lauwarmem Wasser abspülen.

Anwendung: Hautreinigung, Feuchtigkeitspflege, Make-up-Entferner, Gesichtsmaske,
Haltbarkeit: 1 Tag bei Zimmertemperatur
1 Woche im Kühlschrank

Zubereitungszeit: 1 Minute | **Menge:** 1 -2 Anwendung

GERSTENMILCH (beruhigt und regeneriert die Haut)

Gesichtsreinigung und Feuchtigkeitspflege für unreine, trockene, rissige Haut

Für rissige Hände:
Hände mit Kartoffelschalen einreiben.

Zutaten: 50 g Gerste und 250 ml Wasser
Gerste waschen und mit Wasser zum Kochen bringen. 15 min köcheln lassen, bis die Gerste weich ist, danach absieben.
In Zerstäuber-Flasche füllen und damit mehrmals am Tag das Gesicht waschen und befeuchten.

Anwendung: Gesichts- und Körperreinigung, Feuchtigkeitspflege
Haltbarkeit: 2-3 Tage bei Zimmertemperatur | 1 Woche im Kühlschrank
Zubereitungszeit: 1 Minute | **Menge:** 3-6 Anwendung

Übrigens: Mayonnaise ist ideale Pflege bei rauen Lippen.

MORGENREINIGUNG:

Zutaten:1 EL Joghurt und 1 TL Heilerde – dieses Mittel wirkt bei Pickel oft Wunder.
KEIN Clerasil verwenden, es verschärft das Ungleichgewicht der Haut.

SMOOTHIE GEGEN AKNE

Zutaten: Vogelmiere –Smoothie (möglich auch mit Wegerich, Scharfgarbe, Birke)
Vogelmiere (Unkraut von der Wiese),
1/2 TL Natursalz zugegeben.
Mixen, absieben und in Zerstäuber füllen.

1-2 Mal direkt nach dem Waschen ins Gesicht sprühen und trocknen lassen. Wirkt entzündungshemmend, hautstoffwechselregulierend und austrocknend.

Anwendung: Hautreinigung, Akne
Haltbarkeit: 1 Tag bei Zimmertemperatur | 1 Woche im Kühlschrank
Zubereitungszeit: 3 Minute
Menge: mehrere Anwendungen

Duschen und Waschen

Mohn-Bohnen-Pulver

Zutaten: 1 EL Mohnsamen und 3 EL Bohnenmehl (aus Kichererbsen, Linsen, Soja o.ä.).

Mohn und Bohnenmehl im Mixer fein pulverisieren. In ein Glas füllen. Zum Waschen das Pulver pur oder mit etwas Flüssigkeit (Wasser und Milch) vermischen. Gut in die Haut einmassieren und abspülen.

Anwendung: Gesichts- und Körperreinigung, Make-up Entferner, Gesichtsmaske, Peeling
Haltbarkeit: 1 Monat bei Zimmertemperatur | 1 Woche im Kühlschrank
Zubereitungszeit: 1 Minute | **Menge:** mehrere Anwendungen

1 MinutenDeodorant

Zutaten: ½ TL Natron |100 ml Wasser | 1-3 Tropfen Ätherisches Öl (Rose, Lavendel, Orange)

Natron in Deo-Flasche füllen, dann Wasser und dann 1-3 Tropfen des Ätherischen Öls

Männer-Deo

Zutaten: 100 ml Wasser + 1-2 Tropfen Teebaumöl
beides in Zerstäuber und anwenden.
nach Wunsch noch 1 TL Zitronensaft oder Orangensaft hinzufügen.

Je

Shampoo mit Conditioner

Zutaten:
Shampoo: 2 TL Natron in 500 ml lauwarmen Wasser (bei langem Haar mehr)
Conditioner: 2-3 EL Apfelessig in 500 ml lauwarmen Wasser geben

Haare mit Natronwasser waschen. Gut ausspülen. Dann mit Apfelessigconditioner das Haar übergießen. NICHT AUSSPÜHLEN.

Lippenbalsam

Zutaten: 30 ml Öl | 10 g Bienenwachs | 1 TL Honig

- Honig, Öl und Bienenwachs in Topf erwärmen bis alles flüssig ist
- wer mag 1 Tropfen ätherisches Öl zugeben
- vom Herd nehmen und mit Milchschäumer vorsichtig aufschlagen bis alle Zutaten gut vermischt sind.
- In Glas füllen und erkalten lassen

Anwendung: Lippenpflege
Haltbarkeit: 6 Monat bei Zimmertemperatur| 3 Monate im Kühlschrank
Zubereitungszeit: 5 Minute (ohne Kochzeit)
Menge: 1 Glas ca. 50 g

KARTOFFELDRUCK

Mit Kartoffeldruck lassen sich viele Sachen machen. Es können Bilder gedruckt werden oder Geschenkpapier, aber auch Kleidungstücke oder Stoffbeutel verziert werden.

MATERIAL

- Kartoffeln
- Küchenmesser mit kurzer glatter Klinge
- Pinsel
- Farbe (Textilfarbe, Acrylfarbe)
- Baumwolleinkaufsbeutel
- Schmierpapier

1. Möglichst große Kartoffeln waschen und abtrocknen und halbieren.

2. Zum Anfertigen der Druckstempel werden verschiedene Formen in die Kartoffelhälften geschnitten. Dabei soll die geschnitzte Fläche, die später gedruckt wird, hervorstehen. Der Rest der Kartoffel wird etwa einen Zentimeter weggeschnitzt, damit nur die Form mit der Druckfarbe in Berührung kommt. Kurz warten, bis die Kartoffeloberfläche ein angetrocknet ist.

ACHTUNG: Die gedruckten Bilder werden spiegelverkehrt auf dem Beutel sein. Wenn ihr Schrift drucken wollt, könnt ihr einen Handspiegel an die Kartoffel halten und dann sehen, wie das Druckergebnis aussehen wird.

3. Nun wird die hervorstehende Form mit Farbe bestrichen. Versucht die Farbe möglichst gleichmäßig und dünn aufzutragen. Macht zunächst ein paar Probedrucke auf Schmierpapier damit ihr wisst, wie viel Farbe ihr benötigt und ob das Motiv noch nachgebessert werden muss.

4. Wenn ihr ein paarmal probiert habt und die Form euch so gefällt, könnt ihr beginnen die Einkaufbeutel zu bedrucken. Dafür legt ihr am besten ein Schmierpapier in die Innenseite des Beutels, damit die Farbe nicht durchdrücken.

5. Fertig ist der schicke selbstbedruckte Stoffbeutel, mit dem ihr zum Beispiel Einkaufen gehen könnt, um Plastiktüten zu vermeiden.

KÜHLSCHRANK CHECK

Mindesthaltbarkeit bedeutet, dass die Lebensmittel **mindestens** bis zu diesem Datum essbar sind. Meist können die Lebensmittel aber noch sehr viel länger gegessen werden. Wie findet ihr also heraus, welche der Lebensmittel in eurem Kühlschrank noch essbar sind, obwohl sie über dem Haltbarkeitsdatum liegen. Dazu hilft euch folgende Checkliste!

Lebensmittel	**Nach Ablauf des Datums noch essbar?**	**Wie prüfen?**	**Was tun?**
Butter	• mehrere Wochen bis Monate. Tipp: in einer Dose lagern.	• **Augen**: dunkelgelb • **Nase**: muffig, stechend • **Mund**: ranzig	• Dunkelgelb ok • Wenn ranzig, entsorgen
Eier	• etwa 2 Wochen Tipp: Im Kühlschrank lagern. Gekochte Eier halten 1-2 Wochen.	• **Augen**: Verfärbung • **Nase**: faulig • **Mund**: faserig	• Wasserglas-Test: Wenn es nach oben steigt, entsorgen
Obst und Gemüse	• Tage bis Wochen Tipps zum Umgang mit Obst und Gemüse sind auf der letzten Seite aufgelistet.	• **Augen**: schimmelig, faule Stellen • **Mund Obst**: prickelnd, sauer, labberig • **Mund Gemüse**: schlapp, Geschmacksverlust	• Vor Lagerung gut waschen • Einzelne schimmelige Früchte entsorgen • Nicht zu lange aufbewahren, Vitaminverlust
Saft	• Mehrere Wochen bis Monate Tipp: in der Kühlschranktür lagern; dunkle Flaschen schützen Saft vor Verderb.	• **Augen**: schimmelig, trüb, Luftbläschen bilden sich (Gärung) • **Nase:** muffig, vergoren	• Tetrapack aufschneiden und Saftoberfläche auf Schimmel prüfen • Sicht- und Geschmacksprobe im Glas
Milch	• einige Tage bis Wochen Tipp: gut verschließen und in Kühlschranktür lagern.	• **Augen**: flockig, Verpackung beult aus • **Nase**: sauer • **Mund**: sauer	• Saure Milch entsorgen • H-Milch wird schlecht ohne sauer zu werden

TIPPS: ESSEN RETTEN IM ALLTAG

1. Bewusster einkaufen.
Wer vorher überlegt, was auf den Tisch kommen soll, kann besser planen und passend einkaufen. Und: Im Gegensatz zu den meisten Discountern sind auf dem Markt auch kleinere Mengen erhältlich. Klasse statt Masse!

2. Auf den letzten Drücker.
Wenn das Gekaufte sowieso für den gleichen oder kommenden Tag gedacht ist, ruhig mal bewusst zu den Produkten mit kurzem Mindesthaltbarkeitsdatum greifen. Sie sind schließlich immer noch einwandfrei!

3. Auf die Sinne verlassen.
Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten, bedeutet das nicht, dass das Produkt nicht mehr genießbar ist. Den abgelaufenen Joghurt ruhig öffnen und probieren, statt ihn ungeprüft in die Tonne zu werfen. In der Regel helfen Augen, Nase und Mund, um zu erkennen, ob das Produkt noch gut ist. Vorsicht aber mit dem Verbrauchsdatum von Fisch und Fleisch – dies sollte in der Regel eingehalten werden!

4. Reste-Party veranstalten.
Zwei Kartoffeln, eine halbe Schüssel Nudelsalat und drei Scheiben Käse sind übrig? Beim gemeinsamen Kochen mit Freunden können alle ihre Reste mitbringen und kreative Menüs kreieren.

5. Besser schnippeln.
Was landet beim Gemüseschnippeln im Abfall? Oft vielleicht mehr als nötig. Der Stiel eines Brokkoli zum Beispiel, schmeckt genauso lecker wie die Röschen.

6. Bei foodsharing.de und foodwatch.org mitmachen.
Bei Foodsharing können Privatleute in Supermärkten, Restaurants, bei Bäckereien, Bauern usw. kostenlos Essen abholen und auch selbst Essen zur Abholung anbieten. Foodwatch engagiert sich im Bereich Verbraucherschutz bei Lebensmitteln. Hier gibt es zahlreiche Infos und Mitmachaktionen.

7. Bei den Nachbarn klingeln.
Es geht ab in den Urlaub und der Kühlschrank ist noch voll? Eine perfekte Gelegenheit, die Nachbarn kennenzulernen – einfach mal klingeln gehen und Reste anbieten.

8. Haltbar machen.
Was Großmutter schon konnte, kann ich auch. Einkochen rettet Obst und Gemüse vor der Tonne. Die Ergebnisse sind köstlich und eignen sich auch noch gut als kleine Geschenke. Wie wäre es mit Erdbeermarmelade oder Kürbis-Chutney?

9. „Doggy Bag“ mitnehmen.
Am Ende des Restaurantbesuchs ist der Teller noch halb voll – warum die Portion nicht mit nach Hause nehmen? Die so genannten „Doggy Bags“ sind in den USA üblicher als in Deutschland – aber das können wir ja ändern.

Quelle: Anne-Catrin Hummel/ Deutsche Welthungerhilfe e.V.

PÄDAGOG*IN

1, 2 ODER 3 SPIEL ANLEITUNG

AUFGABE

Zu Beginn finden sich die Kinder in kleinen Gruppen zusammen, sodass zwei bis drei Gruppen entstehen. Dann geht's los! Die Spielleitung stellt eine Frage und gibt die drei möglichen Antworten vor. Die Kinder sprechen sich kurz in ihrem Team ab und springen zu der entsprechenden Zahl (1,2 oder 3), die auf dem Boden liegt. Damit es noch etwas spannender ist und die Antwort nicht gleich verraten wird, springen alle Kinder so lange zwischen den Feldern hin und her, bis die Spielleitung „1,2 oder 3, letzte Chance...vorbei!" ruft. Erst wenn das Wort „Vorbei" gerufen wurde gilt die Antwort und das Zahlenfeld kann nicht mehr gewechselt werden. Für jede richtige Antwort gibt es einen Punkt. Die Gruppe, die am Ende die meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt. Die Erläuterungen können zusätzlich vorgelesen werden!

VORBEREITUNG

- die Zahlenplakate auf dem Boden in ausreichendem Abstand verteilen
- Zettel und Stift bereithalten, um zu notieren, welche Gruppe bei welcher Frage richtig geantwortet hat

MATERIALBOX

- 3 Felder
- Zahlenschilder
- Fragebogen
- Zettel und Stift

PÄDAGOG*IN

1, 2 ODER 3 SPIEL HALTBARKEIT UND WEGWERFEN

Wo ist es im Kühlschrank am kältesten?	**1. Über dem Gemüsefach** 2. Im obersten Fach 3. Im Türbereich
Hintergrundinformationen:	Das Fach über dem Gemüsefach ist üblicherweise der kälteste Bereich eines Kühlschranks mit etwa zwei Grad Celsius. Hier ist der richtige Platz für schnell Verderbliches wie Fleisch und Fisch. Von dort aus wird es nach oben zunehmend wärmer. Das Gemüsefach und die Fächer in der Kühlschranktür sind mit neun bis zehn Grad Celsius am wärmsten.
Sollte man Brot im Kühlschrank lagern?	1. Ja, denn hier hält es sich am längsten **2. Nur bei besonders feuchtem und warmem Wetter** 3. Das kommt aufs Brot an
Hintergrundinformation:	Normalerweise gehört Brot in einen Brotkasten, nicht in den Kühlschrank. Dort wird es schneller altbacken. Bei feucht-warmer Witterung im Sommer kann allerdings eine kurzfristige Lagerung im Kühlschrank sinnvoll sein. So kann es kurzzeitig vor Schimmel bewahrt werden. Man nimmt dann aber eine schnellere Brotalterung in Kauf.
Welche Lebensmittel werfen wir am häufigsten weg?	**1. Obst und Gemüse** 2. Milchprodukte 3. Speisereste
Hintergrundinformationen:	Obst und Gemüse landen am häufigsten in der Tonne, sie machen rund 34 Prozent unseres jährlichen Lebensmittelabfalls aus. Danach folgen Zubereitetes (16 Prozent) und Brot und Backwaren (14 Prozent). Milchprodukte kommen „nur“ auf neun Prozent.
Von einer Dose Mais ist die Hälfte übrig geblieben, was kannst du damit tun?	1. Dosengemüse muss leider sofort verbraucht werden oder ist ein Fall für die Tonne. 2. Frischhaltefolie auf der Dose macht den Mais noch einige Tage genießbar. **3. Den Mais in einem anderen Behälter umfüllen und aufbewahren.**
Hintergrundinformation:	Konserven können Zinn abgeben, das in größeren Mengen die Nieren belastet. Viele Konserven sind zwar heute beschichtet, durch das Öffnen der Dose kann diese Beschichtung aber beschädigt werden. Füllst du Dosengemüse oder Dosenfrüchte jedoch in einen anderen Behälter um, sind sie im Kühlschrank noch einige Zeit haltbar.
Wie häufig werfen wir Lebensmittel pro Tag durchschnittlich weg?	1. 0 bis 1 Lebensmittel täglich 2. 1 bis 2 Lebensmittel täglich **3. 2 bis 3 Lebensmittel täglich**
Hintergrundinformation:	Durchschnittlich wandern 2 bis 3 mal pro Tag Lebensmittel in die Tonne. Pro Jahr und Mensch werfen wir 55 kg Lebensmittel in die Tonne. Vieles kann aber noch gegessen werden oder hätte klüger gelagert werden können.
Sind Eier noch verzehrfähig, wenn ihr Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist?	**1. Ob sie erhitzt noch gegessen werden können, entscheide nach dem Wassertest.** 2. Die Eier müssen leider weg. Das nächste Mal besser planen! 3. Ein Ei aufschlagen und über den Geruchstest prüfen, ob das Ei noch gut ist.
Hintergrundinformation:	Mach einen Wassertest: Leg das Ei in ein Glas mit Wasser. Ein frisches Ei liegt auf dem Boden. Richtet sich das Ei nur auf und schwimmt noch nicht an der Oberfläche, ist es vielleicht noch genießbar. Jetzt solltest Du das Ei aufschlagen und den Geruch prüfen. Gekocht oder richtig durchgebraten können kühl gelagerte Eier noch bis zu zwei Wochen nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit gegessen werden. Schwimmt das Ei beim Wassertest jedoch oben, sollte es entsorgt werden.

1

2

3