



# GRUPPENSTUNDE:

**GRÜN GENIEßEN:**

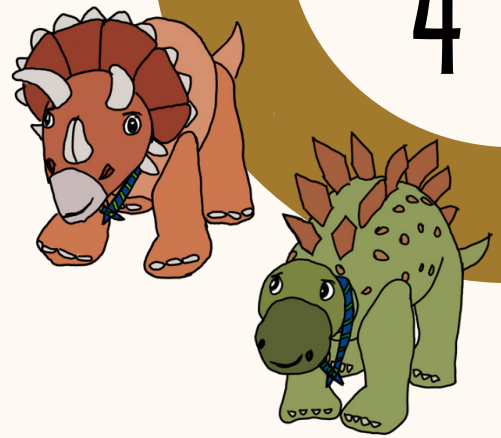
**NACHHALTIGE**

**LEBENSMITTEL**

**TEIL 1**



# GRUPPENSTUNDE



## THEMA:

Grün genießen: Nachhaltige Lebensmittel Teil 1



## ZIEL:

Die Jugendlichen setzen sich mit der Nachhaltigkeit von Lebensmitteln auseinander. Dabei spielen Aspekte wie Regionalität und Saisonalität eine Rolle.



## MATERIAL:

- Brief der Pfadinos I und II
- Digitales Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) + Internetzugang
- Klima-Domino
- Vorlage Saisonkalender (pro Sippling 1)
- bunte Stifte
- ggf. Werbeprospekte, Scheren + Kleber



## VORBEREITUNG:





Das Klimabingo muss vorher ausgedruckt und ausgeschnitten werden. Bei Bedarf kannst du es auch noch auf eine feste Pappe kleben, damit es besser zu legen ist. Drucke für jeden Sippling eine Vorlage für den Saisonkalender aus. Besorge dir ggf. Werbeprospekte, wenn ihr den Saisonkalender als Collage machen wollt.



# ABLAUF

<b>Zeit</b> (Zeit der Phase/ vergangene Zeit in der Gruppenstunde) 	<b>Was passiert?</b> 	<b>Material</b> 
05/05	<b>Begrüßung und Anfangsritual</b> Führt in den ersten Minuten euer persönliches Anfangsritual durch, mit dem ihr in jede Gruppenstunde startet und begrüßt euch erst einmal gegenseitig.	
05/10	<b>Brief der Pfadinos</b> Du hast einen Brief der Pfadinos zugeschickt bekommen, der in das Thema einführt. Diesen liest du der Gruppe vor. (ggf. kann auch ein Sippling den Brief vorlesen)	Brief 1 der Pfadinos
05/15	<b>Youtube-Video "Ernährung und Nachhaltige Entwicklung"</b> Zur Erklärung, was die eigene Ernährung mit Klimaschutz zu tun hat, schaut euch gemeinsam folgendes Video an: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z_WgVq6GyB0">https://www.youtube.com/watch?v=z_WgVq6GyB0</a> 	Internet + digitales Endgerät (Laptop, Tablet etc.)
20/35	<b>Klima-Domino</b> Ihr spielt gemeinsam das Domino-Spiel, dass zur Gruppenstunde gehört. Bei einer großen Gruppe könnte man auch 2 mal das Domino herstellen und in 2 Gruppen spielen. Das Domino und die Anleitung dazu findest du im zugehörigen Material. Dabei geht es um das Thema Klima und Ernährung.	Domino
45/80	<b>Saisonkalender basteln</b> Jede*r bekommt die ausgedruckte Vorlage und kann diese selbst füllen. Ziel ist es, das Obst, Gemüse und die Salatsorten in die Kalenderübersicht zu schreiben, die man selbst gerne mag. Damit bekommt Jede*r seinen*ihren persönlichen Saisonkalender mit den Lieblingsprodukten.	Vorlage Saisonkalender (1 pro Jugendliche*r) bunte Stifte Schere Werbeprospekte Kleber

# ABLAUF

<b>Zeit</b> (Zeit der Phase/ vergangene Zeit in der Gruppenstunde) 	<b>Was passiert?</b> 	<b>Material</b> 
	<p>Als Übersicht steht euch der Saisonkalender unter <a href="https://eatsmarter.de/sites/default/files/saisonkalender2023_quer_0.pdf">https://eatsmarter.de/sites/default/files/saisonkalender2023_quer_0.pdf</a> zur Verfügung</p>  <p><b>Variante 1:</b>                      Jede*r malt die jeweilige Obst-/Gemüsesorte in das passende Feld.</p> <p><b>Variante 2:</b>                      Ihr bringt Werbeprospekte von Supermärkten mit und schneidet die Obst-/Gemüsesorten aus, die ihr in dem Kalender haben wollt (Achtung: bringt dann lieber mehrere Prospekte mit, damit alle genug Material haben). Man kann alles was man nicht im Prospekt findet auch noch zusätzlich reinmalen.</p>	
05/85	<p><b>Erklärung nächste Gruppenstunde</b>                      Lest die Erklärung zum Nachhaltigkeits-Potluck vor, dass ihr in der nächsten Gruppenstunde macht. Jede*r der Gruppe soll zur nächsten Gruppenstunde Lebensmittel mitbringen dafür.</p>	Erklärung zum Nachhaltigkeits-Potluck (Brief 2 der Dinos)
05/90	<p><b>Abschluss</b>                      Nun könnt ihr gemeinsam den Gruppenraum aufräumen, Organisatorisches klären und euer Abschlussritual durchführen</p>	

# ANLEITUNG KLIMADOMINO

Das Domino enthält verschiedene Begriffe zum Thema Klimawandel und im spezielleren einiges zum Thema nachhaltige Lebensmittel. Ihr könnt es mit eurer gesamten Gruppe spielen oder die Gruppe (wenn sie etwas größer ist) in 2 Kleingruppen teilen.



Am besten eignet es sich für 4-6 Spieler\*innen.



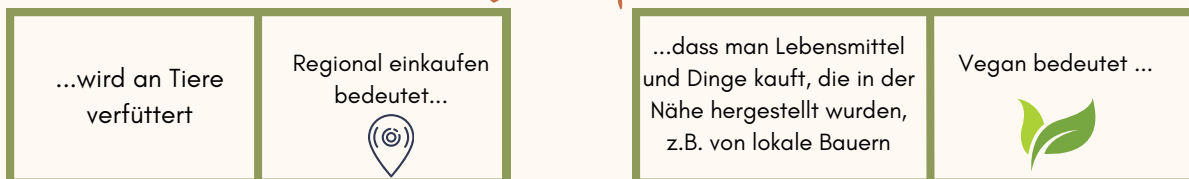
Ziel ist es, als Gruppe es zu schaffen, alle passenden Enden der Dominosteine so zusammenzulegen, dass eine lange Schlange entsteht. (Die Lösung ist die Reihenfolge der Dominokarten in der Druckvorlage)

## ABLAUF

- Die Gruppe bekommt einen Satz Dominokarten, die sie offen auf den Tisch legen
- Sie schauen sich alle Karten gemeinsam an
- Begonnen wird mit der Dominokarte, wo Start steht (die Karte, auf der Ende steht ist der Abschluss)
- Nun wird versucht die Karten korrekt aneinanderzureihen. Es muss immer das Kästchen auf einer Karte mit einem (inhaltlich) passenden Kärtchen einer anderen Karte kombiniert werden
- So entsteht nach und nach eine lange Reihe
- Gewonnen hat die Gruppe, wenn sie alle Kärtchen richtig zugeordnet haben und so eine lange Schlange entsteht

*Variante:* Wenn mehrere Gruppen gleichzeitig spielen, kann die Gruppe gewinnen, die als erstes fertig ist und alles richtig hat

### Beispiel



Diese Karten passen zusammen, weil diese Beschreibung zur Aussage "regional einkaufen bedeutet" passt. Also wird sie direkt angrenzend hingelegt



# GRUPPENSTUNDE:

**GRÜN GENIEßEN:**

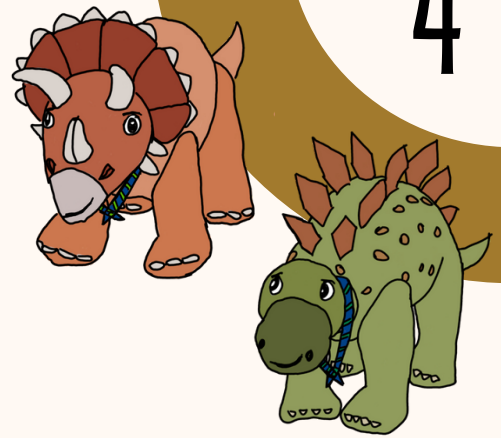
**NACHHALTIGE**

**LEBENSMITTEL**

**TEIL 2**



# GRUPPENSTUNDE



## THEMA:

Grün genießen: Nachhaltige Lebensmittel Teil 2



## ZIEL:

Die Jugendlichen setzen sich mit der Nachhaltigkeit von Lebensmitteln auseinander. Dabei spielen Aspekte wie Regionalität und Saisonalität eine Rolle. Sie sollen praktisch ausprobieren, wie man dabei auch kochen und leckere Gerichte herstellen kann.



## MATERIAL:

- Brief der Pfadinos III
- mitgebrachte Lebensmittel
- Grundgewürze (Salz, Pfeffer etc.)
- vor Ort: Küche plus Küchenmaterial + Besteck



## VORBEREITUNG:

Um gemeinsam zu kochen, braucht ihr natürlich eine Küche. Fragt z.B. im Vorfeld bei euch im Gemeindehaus an, ob ihr an dem Tag die Küche nutzen dürft.

Erinnert am besten 1 Tag vor der Gruppenstunde nochmal alle Sipplinge daran, Lebensmittel mitzubringen, damit es niemand vergisst.

Es kann sinnvoll sein (um genug Zeit zu haben), die Gruppenstunde einmalig auf 2 Stunden anzusetzen. Gebt dafür rechtzeitig vorher den Eltern Bescheid.






# ABLAUF

<b>Zeit</b> (Zeit der Phase/ vergangene Zeit in der Gruppenstunde) 	<b>Was passiert?</b> 	<b>Material</b> 
05/05	<b>Begrüßung und Anfangsritual</b> Führt in den ersten Minuten euer persönliches Anfangsritual durch, mit dem ihr in jede Gruppenstunde startet und begrüßt euch erst einmal gegenseitig.	
05/10	<b>Brief der Pfadinos</b> Lest den Brief 3 der Pfadinos zum Potluck gemeinsam durch, damit ihr wisst, was ihr tun könnt heute. Eure Aufgabe ist ein Nachhaltigkeits-Potluck.	Brief 3 der Pfadinos
10/20	<b>Was könnt/wollt ihr kochen heute?</b> Legt alle Lebensmittel auf den Tisch und schaut euch gemeinsam an, was ihr mitgebracht habt. Was könnte vielleicht gut zusammenpassen? Habt ihr auch süße Sachen wie Obst, vielleicht für einen Nachtisch? Überlegt gemeinsam was ihr heute kochen wollt und wer welche Aufgaben dabei übernimmt. Beim Kochen sind der Kreativität dann keine Grenzen gesetzt	mitgebrachte Lebensmittel
?	<b>Gemeinsam kochen</b> Es geht los, schnappt euch was ihr braucht und startet damit zu kochen und die Lebensmittel zu kombinieren. Je nachdem, was ihr kochen wollt dauert es unterschiedlich lange.	Küchenmaterial



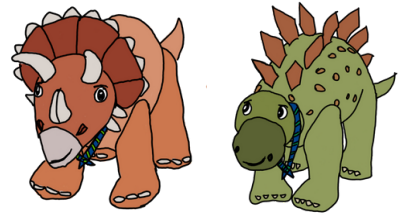
# ABLAUF

<b>Zeit</b> (Zeit der Phase/ vergangene Zeit in der Gruppenstunde) 	<b>Was passiert?</b> 	<b>Material</b> 
?	<b>Genießen</b> Wenn alles fertig ist, kommt zum gemeinsamen Essen zusammen und genießt euer kreatives Gericht.	Besteck
10 min	<b>Gemeinsam Aufräumen</b> Nach dem Essen muss natürlich wieder abgespült und gemeinsam aufgeräumt werden.	
5 min	<b>Abschluss</b> Nun könnt ihr gemeinsam noch Organisatorisches klären und euer Abschlussritual durchführen	

## HINWEISE:

- Habt als Basis ein paar Gewürze (wie Salz, Pfeffer, Paprika usw.) dabei, damit ihr das Essen auch würzen könnt
- Bei größeren Gruppen sollte man darauf achten, dass weniger Zutaten pro Person mitgebracht werden dürfen, bei kleineren Gruppen andersrum. Je kleiner die Auswahl an Zutaten, desto größer ist auch die Herausforderung. Wer schafft es ALLE Zutaten zu verwenden (ist aber kein Muss)?
- Man kann die Kids gerne mal probieren lassen kleine Mengen der Zutaten zu kombinieren, um zu prüfen ob es schmecken würde, wenn man sich nicht sicher ist. Das verhindert, dass einfach alles in einen Topf geworfen wird, der nachher komplett ungenießbar ist. Dann müsste man das Essen ja auch wegschmeißen, was dem eigentlichen Sinn total widerspricht.

Liebe Pfadis,



Heute wollen wir euch uns gemeinsam mit dem Thema Ernährung und nachhaltige Lebensmittel beschäftigen.

Ein wichtiger Aspekt bei der Ernährung im Hinblick auf Nachhaltigkeit ist es, regionale und saisonale Lebensmittel zu essen. Regional bedeutet, dass die Lebensmittel bei uns in der Region angebaut werden und z.B. nicht aus Asien oder Amerika zu uns transportiert werden müssen. So können zum Beispiel Transportwege und damit CO<sup>2</sup> gespart werden. Saisonal hängt mit regional zusammen und bedeutet, dass die Lebensmittel die wir essen auch gerade bei uns in Deutschland Saison haben, das heißt auch bei uns wachsen können. Im Winter zum Beispiel wachsen Erdbeeren bei uns einfach nicht, weil es zu kalt ist. Im Juni und Juli hingegen gibt es ja auch bei uns viele Erdbeerefelder und frische Erdbeeren zum pflücken.

Ihr merkt schon, es geht dabei auch viel um Obst und Gemüse und wo wann was wachsen kann.

Um eine Übersicht zu bekommen, welche Lebensmittel bei uns in der Gegend eigentlich wann Saison haben und demnach meist regional gekauft werden können, bastelt ihr heute unter anderem gemeinsam Saisonkalender, in dem ihr eure Lieblingsarten eintragen könnt.

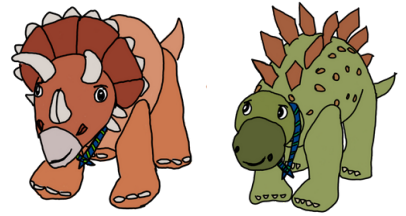
Nächste Woche wird es dann etwas praktischer, aber dazu hört ihr am Ende der Gruppenstunde mehr.

Liebe Grüße und bis später,

**TOPSI UND STELLA**



Liebe Pfadis,



wir verraten euch schonmal, was wir gemeinsam nächste Gruppenstunde machen wollen. Nachdem wir heute ein bisschen was zum Thema nachhaltige Lebensmittel gelernt haben, wollen wir nächste Woche praktisch werden und gemeinsam kochen. Doch wir kochen nicht einfach irgendwas, sondern veranstalten ein Nachhaltigkeits-Potluck!

Doch was ist ein Nachhaltigkeits-Potluck?

Potluck ist normalerweise ist eine amerikanische Tradition, bei der Jede\*r ein Gericht, Getränk, etc. zum gemeinsamen Abendessen mit Freunden beiträgt.

Beim Nachhaltigkeits-Potluck besteht der Unterschied darin, dass alle zusammen kochen. Das heißt, Jede\*r bringt 1-3 Zutaten von daheim mit, die man sowieso bald wegwerfen würde, oder die seit Ewigkeiten schon im Schrank stehen und Staub fangen, damit das Essen nicht weggeworfen werden muss. Zu ergründen welche Sachen müssen aufgebraucht werden und was hätte man vielleicht gar nicht kaufen müssen, weil es jetzt nur rumsteht kann dabei sehr interessant sein. Wenn dann alle Zutaten zur nächsten Gruppenstunde zusammenkommen, überlegt man spontan gemeinsam, was man aus den Zutaten kochen kann.

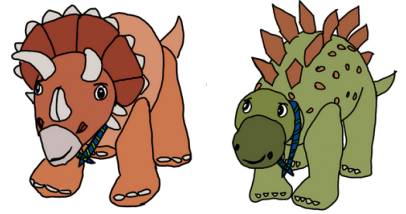
Also, Jede\*r von euch hat die Aufgabe, zur nächsten Gruppenstunde Lebensmittel mitzubringen, die bald weg müssen oder nur rumstehen zu Hause!

Liebe Grüße und bis nächste Woche,

**TOPSI UND STELLA**



Liebe Pfadis,



wir ihr letzte Woche ja schon erfahren habt, wollen wir heute praktisch werden und gemeinsam kochen. Doch wir kochen nicht einfach irgendwas, sondern veranstalten ein Nachhaltigkeits-Potluck!

Nochmal zur Erinnerung, was ist ein Nachhaltigkeites-Potluck?

Potluck ist normalerweise ist eine amerikanische Tradition, bei der Jede\*r ein Gericht, Getränk, etc. zum gemeinsamen Abendessen mit Freunden beiträgt.

Beim Nachhaltigkeits-Potluck besteht der Unterschied darin, dass alle zusammen kochen. Das heißt, Jede\*r bringt 1-3 Zutaten von daheim mit, die man sowieso bald wegwerfen würde, oder die seit Ewigkeiten schon im Schrank stehen und Staub fangen, damit das Essen nicht weggeworfen werden muss. Die Zutaten, die ihr heute mitgebracht habt, legt ihr nun alle auf einen Tisch und überlegt spontan gemeinsam, was man aus den Zutaten kochen kann. Was fällt euch ein, worauf habt ihr Lust?

Seid gemeinsam kreativ, was man aus den Lebensmitteln kochen kann und probiert euch aus. Wir sind sicher, ihr zaubert am Ende was leckeres. Wir wünschen euch viel Spaß dabei!

Liebe Grüße und bis bald,

**TOPSI UND STELLA**



START

Wenn in kurzer Zeit  
Etwas von selbst zerfällt  
und sich in harmlose  
Stoffe verwandelt,  
nennt sich das ...

... Biologisch  
abbaubar



Methan entsteht  
zum Beispiel  
bei...

... der Haltung  
von Kühen



Für einen Teil des  
Anbaus von Soja  
für Tierfutter...

... wird der  
Regenwald  
gerodet

Ein Drittel der  
weltweiten  
Getreideernte...



...wird an Tiere  
verfüttert

Regional  
einkaufen  
bedeutet...



...dass man  
Lebensmittel und  
Dinge kauft, die in  
der Nähe hergestellt  
wurden, z.B. von  
lokale Bauern

Vegan  
bedeutet ...



... dass man keine  
Sachen isst oder  
benutzt, die von  
Tieren kommen (wie  
Fleisch, Milch, Honig)

Je länger ein  
Transportweg des  
Lebensmittels ist ...



... desto höher ist  
meistens auch  
der CO<sup>2</sup>  
Verbrauch dafür

Fairtrade  
bedeutet ...



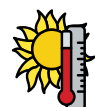
... dass die Leute, die  
die Sachen gemacht  
oder angebaut haben,  
fair bezahlt werden und  
gute Arbeits-  
bedingungen haben

Saisonales Obst und  
Gemüse kaufen  
bedeutet, ...



... dass man das  
isst, was gerade  
in der Natur  
wächst und reif  
ist

Globale  
Erderwärmung  
nennt sich ...



... der Anstieg der Durchschnitts-temperatur der Erde (z.B. durch Treibhausgase)

Ozon, CO<sup>2</sup> und Methan sind ...



... Treibhausgase

Kleine Schwebstoffe in der Luft, die die Atemluft verunreinigen heißen ...



... Feinstaub

Beispiele für fossile Brennstoffe sind ...



... Erdöl, Erdgas, Kohle



Klimafreundliche Quellen für Eiweiß in der Ernährung sind ...

... Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen), Nüsse und Soja



Eine Übersicht, welches Gemüse wann bei uns wächst und reif ist nennt sich ...

... Saisonkalender

Der ökologische Fußabdruck zeigt, ...



... wie viel Einfluss unser alltägliches Leben und Verhalten auf die Erde hat

Bio Lebensmittel ...



... werden ohne schädliche Chemikalien angebaut

Lebensmittelverschwendung passiert, ...



... wenn wir (oder z.B. Supermärkte) Essen wegwerfen, das noch gut ist

Zero Waste bedeutet ...



... so wenig Müll wie möglich zu produzieren



**Ende**