



# Leben nachhaltiger Gestalten

BÜCHSE DER DEMOKRATIE  
PRAXISBOX ERNÄHRUNG



Landesjugendpfarramt  
Unionstraße 1  
67657 Kaiserslautern  
Tel.: + 49 (0)631-3642-0  
E-Mail: [info@ejpfalz.de](mailto:info@ejpfalz.de)  
[www.ejpfalz.de](http://www.ejpfalz.de)

# Leben nachhaltiger gestalten

## Büchse der Demokratie

PRAXISBOX ERNÄHRUNG



In einer Welt, in der Klima, Ressourcen und Biodiversität unter immer größeren Druck geraten, ist Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) wichtiger denn je. Insbesondere junge Menschen haben in den vergangenen Jahren schon unter Beweis gestellt, dass sie mit ihrer Motivation und Tatkraft die gesellschaftliche Entwicklung positiv beeinflussen können. Uns ist es daher ein großes Anliegen, mehr junge Menschen für nachhaltige Lebensstile zu begeistern, sie zu ermutigen und sie zu befähigen, sich selbst für Nachhaltigkeit einzusetzen.

Mit der Arbeitshilfe „Leben nachhaltiger gestalten“ haben wir daher ein Angebot für Akteur\*innen in der Jugendarbeit geschaffen, das es euch erleichtern soll, mit Jugendlichen (ab 13 Jahren) praxisnah und ansprechend zum Thema Nachhaltigkeit zu arbeiten. In sogenannten Praxisboxen werden verschiedene Aspekte nachhaltigen Lebens behandelt: Ernährung, Konsum sowie die konkreten Beispiele: Smartphones und Kleidung. Jede Box beinhaltet ein praxiserprobtes Lernkonzept, das die Jugendlichen einbeziehen und zum Nachdenken anregen soll. Die einzelnen Aktionen (von denen es in jeder Praxisbox viele gibt) sind so konzipiert, dass sie in einem Workshop durchgeführt werden können und sowohl das Bewusstsein für ökologische Zusammenhänge schärfen als auch konkrete Handlungsansätze aufzeigen.

Mit der Praxisbox „Leben nachhaltiger gestalten“ wollen wir mit interaktiven und kreativen Ansätzen einen nachhaltigen Lebensstil fördern und Jugendliche motivieren, Verantwortung für ihre Entscheidungen zu übernehmen. Lasst uns gemeinsam die nächsten Schritte in Richtung einer nachhaltigeren Gesellschaft gehen und Jugendliche in der aktiven Gestaltung einer besseren Welt unterstützen. Viel Spaß bei der Umsetzung!

Euer Arbeitskreis – Eine Welt

Die Praxisboxen liegen sowohl als digitale als auch analoge Arbeitshilfe inkl. Material vor. Sie können im Landesjugendpfarramt Kaiserslautern ausgeliehen werden.

Um die Teilnehmer\*innen für das Thema Nachhaltigkeit zu sensibilisieren empfehlen wir das Spiel Weltivity.



<https://www.evangelische-akademien.de/projekt/weltivity/>

Praxi  
box  
nachh  
Ernä

is-

## Wozu dient die Praxisbox?

Die Praxisbox Ernährung ist ein Angebot für Multiplikator\*innen in der Jugendarbeit. Sie soll Anregungen geben, mit Jugendlichen über das eigene Ernährungsverhalten und die Auswirkungen der Ernährung auf die Umwelt zu sprechen. Auf spielerische Art und Weise kann mit verschiedenen Methoden der Übergang zu allgemein wichtigen Themen, die in diesem Zusammenhang stehen, wie z.B. Gerechtigkeit und Umweltschutz, gestaltet werden.

# altige hrung

# Lernziele

---

## Die Teilnehmer\*innen

- ... erwerben Wissen über Ernährungsgewohnheiten und deren Auswirkungen
- ... reflektieren die Auswirkungen des ökologischen Fußabdrucks
- ... kennen die Erntezeiten saisonaler und regionaler Produkte
- ... entwickeln ein Bewusstsein für den CO<sub>2</sub>-und CO<sub>2</sub>e-Fußabdruck von Lebensmitteln
- ... reflektieren ihre Erfahrungen während des Workshops
- ... verstehen die Bedeutung von nachhaltiger Ernährung und deren Einfluss auf die Umwelt.

## Lernziele für Variante „Kochevent“

### Die Teilnehmer\*innen...

- ... entwickeln Team- und Kommunikationsfähigkeiten indem sie während der Spiele und des Kochens in Gruppen zusammenarbeiten.
- ... lernen in der Gruppe, respektvoll und konstruktiv zu diskutieren und unterschiedliche Meinungen zu akzeptieren.
- ... reflektieren ihre Erfahrungen während des Kochevents.

### Gruppengröße

12–15 Personen

### Dauer

Ca. 120 Minuten

### Material

Die Angaben zum benötigten Material finden sich bei den jeweiligen Methoden. Wesentliche Teile des benötigten Materials stehen als Link oder als Download auf unserer Website bereit.



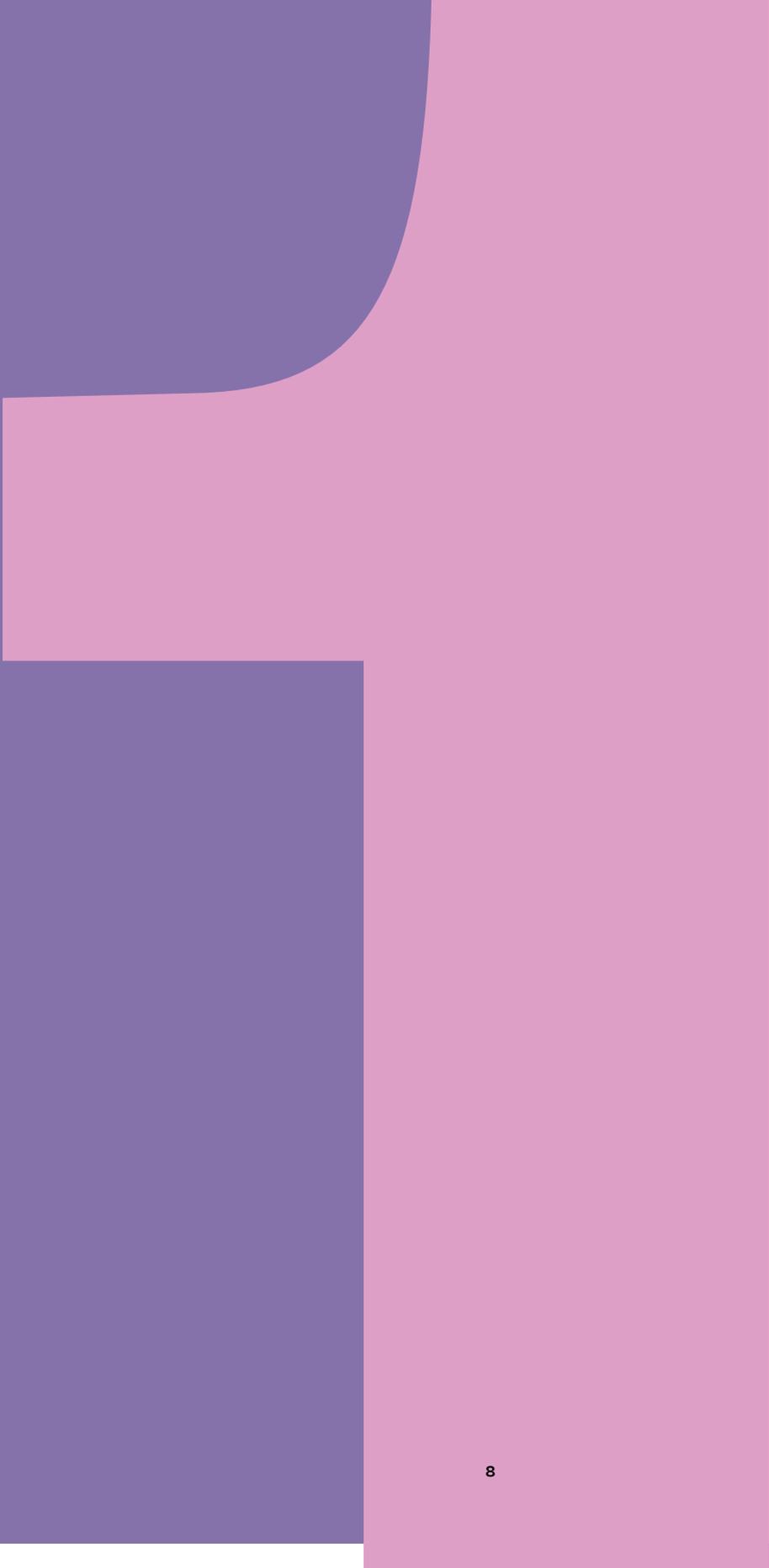
### Materialsammlung

Über diesen QR-Code oder Link findet ihr alle Links zu Arbeitsblättern, Filmen, Spielen und anderen Ressourcen, die für die Einheiten empfohlen werden. Sollten die Filme nicht mehr online sein, wendet euch bitte an uns.

# Inhalt

---

- 1. Einführung in das Thema**  
(ca. 10 Minuten)
- 2. Der ökologische Fußabdruck**  
(ca. 20 Minuten)
  - 2.1 Die CO<sub>2</sub>-Bilanz von Fleisch und Gemüse
  - 2.2 Quiz zum Ökologischen Fußabdruck
- 3. Das Obst und Gemüse – Einschätzungsspiel**  
(ca. 30 Minuten)
  - 3.1 Ratespiel
  - 3.2 Diskussion
- 4. Pause** (ca. 10 Minuten)
- 5. Mein Lieblingsessen und die CO<sub>2</sub>-Bilanz**  
(ca. 30 Minuten)
  - 5.1 Energizer: Der Obstkorb fällt um
  - 5.2 Die Bedeutung der CO<sub>2</sub>-Bilanz von Lebensmitteln
  - 5.3 Ratespiel
  - 5.4 Diskussion
- 6. Lebensmittel und ihre – CO<sub>2</sub>e – Bilanz**  
(ca. 20 Minuten)
  - 6.1 Schätzspiel
- 7. Auswertung und Abschluss**  
(ca. 10 Minuten)
- 8. Weiterarbeit und Schlusswort**



# Einführung in das Thema

## Begrüßung der Teilnehmer\*innen (ca. 30 Min)

Bereitet den Raum so vor, dass sich alle wohl fühlen. Stellt einen Stuhlkreis mit schön gestalteter Mitte auf. Für die Arbeitsphasen in Kleingruppen brauchen wir die entsprechende Anzahl an Tischen. Außerdem braucht ihr ein Flipchart und Stifte.

Nach freundlichen Worten zur Begrüßung führt Ihr die Teilnehmer\*innen in das Thema ein. Wir schlagen folgenden Text vor, möchten euch aber ermutigen, eigene Worte zu finden.

Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Umwelt. Für die Produktion von Lebensmitteln wird zum Beispiel viel Wasser, Land und Energie benötigt. Die Landwirtschaft, insbesondere die Tierhaltung, produziert Treibhausgase wie Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) und Methan, die zur globalen Erwärmung beitragen. Viele Lebensmittel werden über weite Strecken transportiert, was

zusätzliche Ressourcen verbraucht. Ein großer Teil der Lebensmittel wird weggeworfen, und die intensive Landwirtschaft kann die Artenvielfalt gefährden.

Je nachdem, wie wir uns ernähren, können wir einen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Indem wir auf unsere Ernährung achten und nachhaltige Entscheidungen treffen, können wir also aktiv zum Umweltschutz beitragen. Heute geht es darum, wie das funktionieren kann. Wenn ihr mit einer Gruppe arbeitet, die sich noch nicht kennt, macht jetzt eine Kennenlernrunde.

Fragt zum Abschluss dieser Einführung, ob die Teilnehmer\*innen schon etwas von dem Ökologischen Fußabdruck gehört haben und vielleicht wissen, was er bedeutet. Notiert die Antworten auf einem schön gestalteten Flipchart.



# Der ökologische Fußabdruck

Der ökologische Fußabdruck ist eine Art „Umweltbilanz“, die zeigt, wie viel Fläche auf der Erde benötigt wird, um die Ressourcen, die wir verbrauchen, zu produzieren und die Abfälle, die wir produzieren, zu verarbeiten. Er zeigt, wie nachhaltig unser Lebensstil ist. Ein großer Fußabdruck bedeutet, dass wir mehr Ressourcen verbrauchen, als die Erde regenerieren kann. Ein nachhaltiger ökologischer Fußabdruck bedeutet, dass ein Land nur so viele Rohstoffe verbraucht, wie die Erde regenerieren kann. Hier einige Beispiele:

Amerika verbraucht 5,1 Erden  
Deutschland verbraucht 3 Erden  
Indien verbraucht 0,9 Erden  
Weltweit verbrauchen wir 1,75 Erden.

Tipp: Es empfiehlt sich, die Zahlen auf einer Flipchart zu visualisieren.

Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/588224/umfrage/oekologischer-fussabdruck-der-laender-mit-den-hoechsten-werten/>

## 2.1 CO<sub>2</sub>-Bilanz von Fleisch und Gemüse:



**Youtube:** Das Video erklärt die CO<sub>2</sub>-Bilanz von Fleisch und Gemüse.

DER ÖKOLOGISCHE FUSSABDRUCK

### Hintergrundinformationen für die Leitung

Was und wie wir essen und unser ökologischer Fußabdruck sind eng miteinander verbunden. Indem wir uns für nachhaltige und gesunde Lebensmittel entscheiden, können wir die Umwelt und unsere eigene Gesundheit positiv beeinflussen. Es ist wichtig, dass wir uns mit diesen Themen auseinandersetzen, denn wir haben es in der Hand, Veränderungen herbeizuführen – für uns selbst und für die Welt.

Quelle: youtube, Julius-Leber-Schule Frankfurt am Main

### NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2.2 Quiz zum Ökologischen Fußabdruck

Die Teilnehmer\*innen sind jetzt gefordert. Die folgenden Fragen testen das Wissen der Jugendlichen über den ökologischen Fußabdruck und fördern gleichzeitig das Bewusstsein für nachhaltiges Handeln. Die Übung dient der Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens.

**Tipp:**

Das Quiz kann z.B. mit der App Mentimeter erstellt werden. [www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com). Die Fragen werden per Beamer an die Wand projiziert. Die Teilnehmer\*innen können ihre Antworten direkt mit Hilfe ihrer mobilen Endgeräte eingeben. Alternativ können die Fragebögen in Papierform mitgebracht und verteilt werden.

**MATERIAL + VORAUSSETZUNGEN:**

Beamer und Laptop mit stabiler Internetverbindung und ein vorbereitetes digitales Quiz. Es sollte dann sichergestellt sein, dass alle Teilnehmer\*innen Zugriff auf mobile Endgeräte und Internet haben. Alternativ könnt ihr das Quiz auf Papier ausdrucken und braucht dann Stifte für die Teilnehmer\*innen. Vielleicht habt Ihr auch selbst eine Idee wie ihr das Quiz durchführen wollt.

<p>Welches dieser Lebensmittel hat den größten ökologischen Fußabdruck?</p> <p>a) Äpfel  <b>b) Rindfleisch</b>  c) Reis</p>	<p><b>Wahr oder falsch:</b></p> <p>Wenn man weniger Fleisch isst, kann man seinen ökologischen Fußabdruck verkleinern.</p>
<p>Welches dieser Produkte hat normalerweise den kleinsten ökologischen Fußabdruck?</p> <p>a) Importierte Avocados  <b>b) Saisonales Gemüse aus der Region</b>  c) Fertiggerichte</p>	<p><b>Wahr oder falsch:</b></p> <p>Der ökologische Fußabdruck ist für alle Menschen gleich.</p>
<p>Wie viel Wasser wird durchschnittlich für die Produktion von 1 kg Rindfleisch benötigt?</p> <p>a) 1.000 Liter  b) 5.000 Liter  <b>c) 15.000 Liter</b></p>	<p><b>Wahr oder falsch?</b></p> <p>Der ökologische Fußabdruck eines Landes kann durch den Lebensstil seiner Bürger beeinflusst werden.</p>
<p>Welches Ernährungsverhalten verursacht den größten ökologischen Fußabdruck?</p> <p>a) Ich esse regional und saisonal  b) Ich esse Bio-Lebensmittel und versuche, nichts wegzuerwerfen.  <b>c) Herkunft, Saison und Produktion der Lebensmittel sind mir egal.</b></p>	<p>Nenne zwei Möglichkeiten, wie du deinen ökologischen Fußabdruck im Alltag reduzieren kannst.</p> <p>1: .....  2: .....</p> <p>Warum ist es wichtig, seinen ökologischen Fußabdruck zu kennen und zu verkleinern?</p> <p>· .....  · .....  · .....  · .....  · .....</p>

DER ÖKOLOGISCHE FUSSABDRUCK

Quelle: Die Fragen wurden mit einer KI erstellt.



# Das Obst und Gemüse- Einschätzungs- spiel

Eine Möglichkeit, Ernährungsgewohnheiten nachhaltiger zu gestalten, besteht darin, Obst und Gemüse dann zu essen, wenn es bei uns Saison hat.

Mit dieser Übung lernen die Teilnehmer\*innen den sogenannten Saisonkalender und somit die Erntezeit von Obst und Gemüse kennen.

### 3.1 Ratespiel

Die Gruppe wird in zwei Gruppen geteilt. Sie erhalten einen Satz Obst- und Gemüsebildkarten und 12 Moderationskarten mit den Monatsnamen. Die Aufgabe: Die jeweiligen Obst- und Gemüsesorten benennen und raten, in welchem Monat die jeweilige Haupterntezeit ist. Die Teilnehmer\*innen legen die jeweiligen Obst- und Gemüsebildkarten zur Moderationskarte mit dem passenden Monat.

Die beiden Gruppen stellen ihre Ergebnisse in der Gesamtgruppe vor. Nun wird der Saisonkalender vorgestellt und verglichen, inwieweit es Übereinstimmungen gibt.

### 3.2 Diskussion

Bringt die Gruppe ins Gespräch und diskutiert die Vorteile des Konsums saisonaler und regionaler Produkte. Hier eine Auswahl von Fragen, die euch helfen, miteinander ins Gespräch zu kommen.

- Welche Vorteile hat der Verzehr saisonaler Lebensmittel für die Umwelt?
- Wie beeinflusst der Verzehr von regionalen Produkten die lokalen Lebensmittelproduzent\*innen?
- Welche Herausforderungen seht ihr beim Kauf und Verzehr von saisonalen und regionalen Produkten?
- Wie kann der Verzehr von saisonalen und regionalen Produkten dazu beitragen, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren?
- Wie könnt ihr andere ermutigen, mehr saisonale und regionale Produkte zu konsumieren?

**NOTIZEN** .....

.....

.....

.....

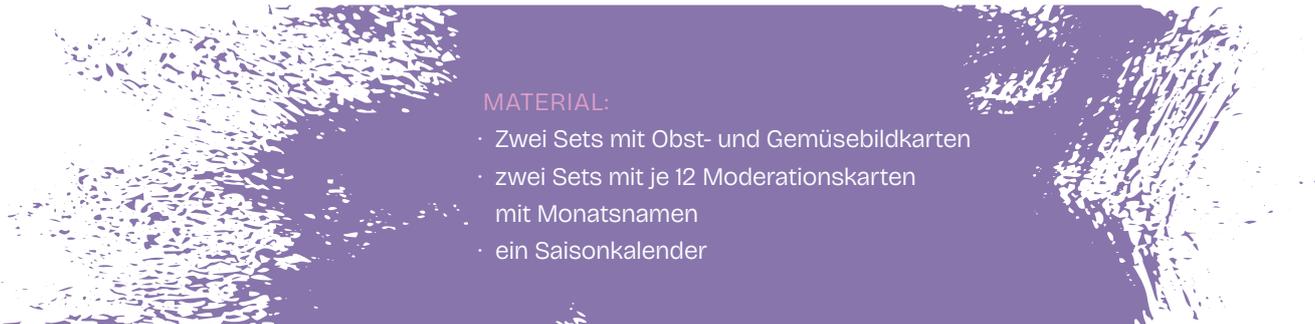
.....

.....

.....

.....

.....



**MATERIAL:**

- Zwei Sets mit Obst- und Gemüsebildkarten
- zwei Sets mit je 12 Moderationskarten mit Monatsnamen
- ein Saisonkalender

## Hintergrundinfos für die Leitung

### Gute Gründe für saisonale und regional erzeugte Lebensmittel

- **Frische und Geschmack**

Saisonale und regionale Lebensmittel sind oft frischer, da sie kürzer transportiert werden. Frische Lebensmittel schmecken in der Regel besser und haben eine höhere Nährstoffdichte.

- **Umweltschutz**

Der Transport von Lebensmitteln über weite Strecken verursacht hohe CO<sub>2</sub>-Emissionen. Wer regionale Produkte kauft, verkleinert seinen ökologischen Fußabdruck, da weniger Transportwege anfallen. Außerdem werden saisonale Produkte oft mit weniger Pestiziden und Kunstdünger angebaut.

- **Lokale Wirtschaft unterstützen**

Wer regionale Lebensmittel kauft, unterstützt die Bauern und Produzenten vor Ort. Das stärkt die Wirtschaft vor Ort und schafft Arbeitsplätze in der Region.

- **Saisonale Vielfalt**

Saisonale Ernährung bringt Abwechslung auf den Teller. Man entdeckt neue Obst- und Gemüsesorten, die man vielleicht noch nie probiert hat und kann abwechslungsreiche Gerichte zubereiten.

- **Vorteile für die Gesundheit**

Saisonale Lebensmittel sind oft nährstoffreicher, weil sie zum optimalen Zeitpunkt geerntet werden. Sie enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe, was zu einer gesünderen Ernährung beiträgt.

- **Weniger Lebensmittel verschwenden**

Wenn man saisonale Produkte kauft, die gerade in der Region geerntet werden, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass sie verderben oder weggeworfen werden. Das hilft, die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.

- **Sensibilisierung für die Natur**

Der Verzehr von saisonalen Lebensmitteln fördert ein besseres Verständnis für die Natur und die Jahreszeiten. Man wird sich bewusster, welche Lebensmittel zu welcher Zeit verfügbar sind und wie sich dies auf die Umwelt auswirkt.

### Zusammengefasst:

Insgesamt trägt der Verzehr von saisonalen und regionalen Lebensmitteln zu einem nachhaltigeren und gesünderen Lebensstil bei. Es ist eine einfache Möglichkeit, einen positiven Einfluss auf die Umwelt, die lokale Wirtschaft und die eigene Gesundheit zu haben!



# Pause



Gönnt euch eine Pause und verwöhnt euch mit geschnittenem Obst, Gemüsesticks, einem leckeren Dip und einem Glas aromatisiertem Wasser.

Für diesen Programmpunkt benötigt Ihr folgende Materialien  
und Lebensmittel:

- Geschnittenes Obst und Gemüse
- einen leckeren Dip
- Karaffen für aromatisiertes Wasser (z.B. Zitrone und Minze)
- Trinkgläser/Becher
- kleine Schälchen für Obst, Gemüse und Dip



# Mein Lieblings- essen und die CO<sub>2</sub>-Bilanz

Bei diesem Programmpunkt erarbeitet ihr die CO<sub>2</sub>-Bilanz unterschiedlicher Lebensmittel. Danach spielt ihr ein Ratespiel. Zunächst müsst ihr in eigenen Worten erklären, was eine CO<sub>2</sub>-Bilanz von Lebensmitteln ist und was sie bedeutet.

## 5.1 Der Obstkorb fällt um

Nach der Pause braucht es einen Energizer, um wieder in Schwung zu kommen. Wir empfehlen das Spiel „Der Obstkorb fällt um.“ Das passt gut zum Thema. Wenn euch ein anderer Energizer besser gefällt: kein Problem.

### Spielbeschreibung

Die Gruppe wird in vier Gruppen aufgeteilt. Jede der vier Gruppen bekommt nun den Namen einer Frucht (Pflaume, Birne, Apfel, Kirsche o.ä.). Die Person, die beginnt, stellt sich in die Mitte und entfernt ihren Stuhl aus dem Kreis. Nun fordert sie eine Obstsorte auf, die Plätze zu tauschen. Dabei muss sie selbst versuchen, einen Platz zu ergattern. Sie kann aber auch sagen: „Der Obstkorb fällt um!“ Nun müssen alle die Plätze tauschen. Die Person, die nach dem Tausch keinen Platz mehr hat, ist an der Reihe zu sagen, welche Frucht aus dem Korb fällt. Tipp: Nicht auf den eigenen Platz zurücksetzen!

## 5.2 Die Bedeutung der CO<sub>2</sub>-Bilanz von Lebensmitteln

Die CO<sub>2</sub>-Bilanz ist eine Art „Umwelt-Bilanz“ für Lebensmittel. Er zeigt, wie viel Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) bei der Produktion, dem Transport und der Verarbeitung eines Lebensmittels in die Luft gelangt. CO<sub>2</sub> ist ein Treibhausgas, das zur Erderwärmung beiträgt. Wenn wir also über den CO<sub>2</sub>-Abdruck von Lebensmitteln sprechen, geht es darum, wie sehr diese Lebensmittel die Umwelt belasten.

### Hintergrundinfos für die Leitung Warum ist der CO<sub>2</sub>-Abdruck von Lebensmitteln relevant?

#### 1. Klimawandel:

Zu viel CO<sub>2</sub> in der Luft führt dazu, dass sich die Erde erwärmt. Das hat viele negative Folgen, wie extreme Wetterbedingungen, das Schmelzen von Gletschern und den Anstieg des Meeresspiegels. Wenn wir weniger CO<sub>2</sub> produzieren, können wir helfen, den Klimawandel zu stoppen oder zu verlangsamen.

#### 2. Lebensmittelproduktion:

Verschiedene Lebensmittel haben unterschiedliche CO<sub>2</sub>-Abdrücke. Zum Beispiel verursacht die Produktion von Fleisch oft mehr CO<sub>2</sub> als die von Gemüse oder Obst. Das liegt daran, dass Tiere gefüttert, untergebracht und transportiert werden müssen, was viel Energie und Ressourcen benötigt.

#### 3. Nachhaltige Entscheidungen:

Wenn wir wissen, welche Lebensmittel einen hohen CO<sub>2</sub>-Abdruck haben, können wir bessere Entscheidungen treffen. Zum Beispiel können wir mehr saisonale und regionale Produkte essen, die weniger transportiert werden müssen und frischer sind. Das hilft nicht nur der Umwelt, sondern oft auch der Gesundheit!

#### Zusammengefasst:

Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von Lebensmitteln zeigt, wie sehr sie die Umwelt belasten. Indem wir bewusste Entscheidungen treffen, können wir helfen, den Klimawandel zu bekämpfen und die Erde zu schützen!





# Lebensmittel und ihre CO<sub>2</sub>-Bilanz

Um die Umweltbilanz von Lebensmittel besser einschätzen zu können, ist es sehr hilfreich nicht nur die CO<sub>2</sub> Bilanz von Lebensmitteln zu kennen, sondern auch die CO<sub>2</sub>e Bilanz. Noch ein neues Wort, versucht es mit euren Worten möglichst anschaulich zu erklären.

CO<sub>2</sub>e steht für „Kohlendioxid-Äquivalent“. Das bedeutet, dass wir nicht nur das CO<sub>2</sub> betrachten, sondern auch andere Treibhausgase, die ebenfalls zur Erderwärmung beitragen. Dazu gehören Gase wie Methan (CH<sub>4</sub>) und Lachgas (N<sub>2</sub>O). Diese Gase sind viel stärker als CO<sub>2</sub>, wenn es darum geht, die Erde zu erwärmen.



## 6.1 Schätzspiel

Teilt die Gruppe in zwei Kleingruppen. Jede Gruppe bekommt einen Tisch, auf dem ein Satz Lebensmittelkarten liegt. Auf der Vorderseite ist das Lebensmittel abgebildet, auf der Rückseite der Karten steht (verdeckt) der CO<sub>2</sub>e-Ausstoß.

Lasst die Teilnehmer\*innen schätzen, wie hoch die CO<sub>2</sub>e Bilanz der Lebensmittel ist. Danach bringen die Teilnehmer\*innen die Lebensmittelkarten in eine Reihenfolge. Vom Lebensmittel mit der die günstigsten CO<sub>2</sub>e- Bilanz, bis hin zum Lebensmittel mit der ungünstigsten CO<sub>2</sub>e -Bilanz.

### Als Hilfestellung seht ihr hier das Ergebnis:

Kartoffel .....	0,1kg CO <sub>2</sub> e/kg
Apfel .....	0,2kg CO <sub>2</sub> e/kg
Blumenkohl .....	0,2kg CO <sub>2</sub> e/kg
Erdbeeren (Sommer) .....	0,3kg CO <sub>2</sub> e/kg
Tomaten (Sommer/Herbst) .....	0,3kg CO <sub>2</sub> e/kg
Brokkoli .....	0,3kg CO <sub>2</sub> e/kg
Banane .....	0,4kg CO <sub>2</sub> e/kg
Frische Erbsen .....	0,4kg CO <sub>2</sub> e/kg
Brot .....	0,5kg CO <sub>2</sub> e/kg
Tofu .....	0,5kg CO <sub>2</sub> e/kg
Haferdrink .....	0,6kg CO <sub>2</sub> e/kg
Paprika .....	0,6kg CO <sub>2</sub> e/kg
Nudeln .....	0,9kg CO <sub>2</sub> e/kg
Sojadrink .....	0,9kg CO <sub>2</sub> e/kg
Haselnüsse .....	1,3 kg CO <sub>2</sub> e/kg
Milch .....	1,8kg CO <sub>2</sub> e/kg
Sonnenblumenöl .....	1,9kg CO <sub>2</sub> e/kg
Risotto-Reis .....	2,9kg CO <sub>2</sub> e/kg
Tomaten (Winter) .....	2,9 kg CO <sub>2</sub> e/kg
Erdbeeren (Winter) .....	3,4kg CO <sub>2</sub> e/kg
Hähnchen .....	3,6kg CO <sub>2</sub> e/kg
Schwein .....	5,9kg CO <sub>2</sub> e/kg
Hartkäse .....	9,0kg CO <sub>2</sub> e/kg
Butter .....	11,6kg CO <sub>2</sub> e/kg
Rind .....	15,4kg CO <sub>2</sub> e/kg

### MATERIAL:

Zwei Sets mit je  
25 Lebensmittelkarten  
mit Informationen zum  
CO<sub>2</sub>e-Fußabdruck  
Papier  
Stifte



Zum Abschluss dieses Programmpunktes könnt ihr die [Idee eines Kochworkshops](#) ins Spiel bringen. Wie wäre es, wenn Ihr mit der Gruppe nachhaltige Ernährung ganz praktisch ausprobiert und leckere Gerichte mit einem möglichst geringen CO<sub>2</sub>e-Abdruck kocht?



# Auswertung und Abschluss

Zum Abschluss des Workshops empfehlen wir eine digitale Umfrage. Diese könnt ihr zum Beispiel mit der App Mentimeter erstellen. <https://www.mentimeter.com>. Alternativ könnt ihr auch einen ausgedruckten Evaluationsbogen verwenden, oder Euch selbst eine Auswertungsmethode überlegen.

## Mögliche Auswertungsfragen:

- Was war das Wichtigste, das du aus dem Workshop mitgenommen hast?
- Hat sich deine Einstellung zu Ernährung und Umwelt durch den Workshop verändert?
- Welche konkreten Schritte möchtest du in deinem Alltag unternehmen, um nachhaltiger zu leben?
- Was hat dich besonders überrascht?
- Was hast du über deinen eigenen ökologischen Fußabdruck erfahren?
- Hast du Lust, in einem Kochworkshop leckere, nachhaltige Gerichte zu kochen?

Gebt den Teilnehmer\*innen die Gelegenheit für ein abschließendes mündliches Statement und fragt, ob sie Lust auf ein Koch-event zu einem späteren Zeitpunkt haben.

## MATERIAL + GEGEBENHEITEN:

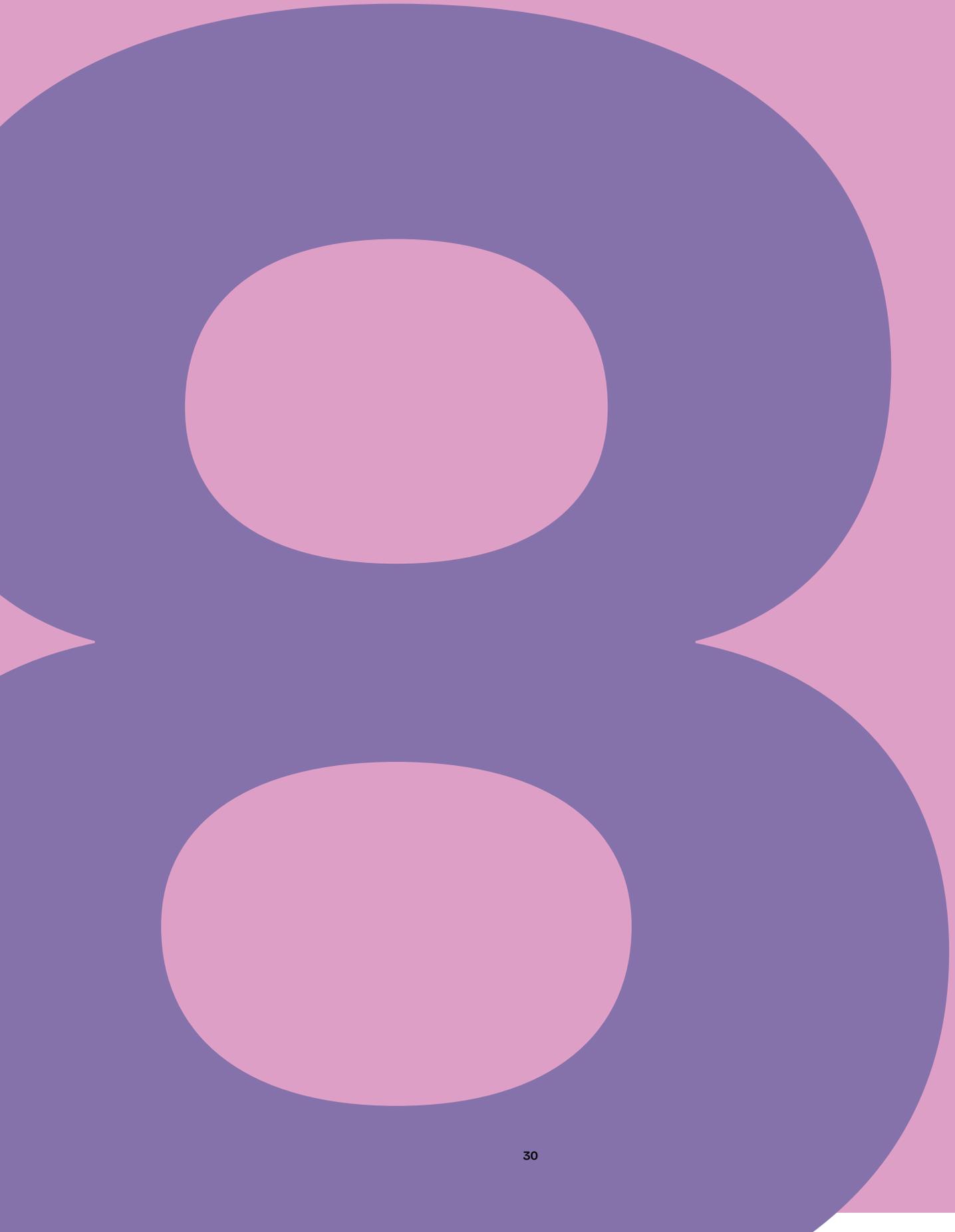
Flipchart

Beamer

Internetzugang und eine vorbereitete digitale Umfrage, z.B. mit Mentimeter ([www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com)).

Stellt fest, dass alle Teilnehmer\*innen einen Zugriff auf mobile Endgeräte und Internet haben.

Alternativ braucht ihr einen ausgedruckten Fragebogen und Stifte.



# Weiterarbeit & Schlusswort

## Gemeinsames Kochen (ca. 1-2 Stunden)

Wir haben einen Vorschlag für Euch wie ein Kochevent ablaufen könnte

- **Auswahl der Gerichte:**  
Die Gruppe wählt zwei Gerichte mit geringem CO<sub>2</sub>e-Ausstoß aus und bereitet die entsprechenden Rezepte vor.
- **Zutatenliste erstellen:**  
Die Gruppe erstellt eine Liste der benötigten Zutaten und plant, wo diese beschafft werden können (z.B. lokale Märkte, Bioläden).
- **Kochstationen einrichten:**  
Wenn möglich, richtet ihr verschiedene Kochstationen ein, an denen die Teilnehmenden in Gruppen arbeiten können.
- **Gemeinsam essen:**  
Nach dem Kochen setzt sich die Gruppe zusammen, um die zubereiteten Speisen zu genießen. Dies bietet die Möglichkeit, die Erfahrungen zu reflektieren und das Gelernte zu vertiefen.
- **Feedback-Runde:**  
Am Ende des Kochevents kann eine kurze Feedbackrunde stattfinden, in der die Teilnehmer ihre Eindrücke und Erkenntnisse austauschen.

## Weiter Varianten

- **Themenabende:**  
Organisiert verschiedene Themenabende, z.B. „Vegetarische Küche“, „Internationale Gerichte“ oder „Saisonale Spezialitäten“.
- **Kochwettbewerb:**  
Veranstaltet einen freundlichen Wettbewerb, bei dem die Teilnehmer\*innen in Teams gegeneinander antreten, um das beste Gericht zuzubereiten.
- **Profi einladen:**  
Ladet einen lokalen Koch\* eine lokale Köchin oder Ernährungsberater\*in ein, um Tipps zur Zubereitung gesunder und nachhaltiger Gerichte zu bekommen.

## Schlusswort

Ziel des Workshops ist es nicht, jemanden von etwas zu überzeugen oder abzubringen, sondern aufzuzeigen, welche (Aus-)Wirkungen unser Essverhalten auf unsere Umwelt hat. Ob jemand danach nur noch vegan essen möchte oder überhaupt seine Essgewohnheiten ändert, überlassen wir jeder\*em Teilnehmer\*in selbst! Niemand soll „in die Ecke gestellt“ werden! Also ruhig auch mit einer Prise Humor an das Thema herangehen.





# Schluss wort

Wir danken Euch herzlich für die Arbeit mit der Praxisbox „Ernährung“. Wir hoffen, dass sie Euch den einen oder anderen Denkansatz oder einige interessante Arbeitsmethoden geliefert hat. Weiterführende Ideen und Materialien, eine Link-Sammlung sowie Kopiervorlagen findet Ihr auf unserer Website. Scannt dazu einfach den QR-Code am Anfang dieser Broschüre.

Die vorgelegte Arbeitshilfe wurde erarbeitet vom Arbeitskreis (AK) Eine Welt, einem Zusammenschluss von Vertreter\*innen aus Einrichtungen der Evangelischen Kirche der Pfalz, die sich mit ihrer Arbeit an die Zielgruppe Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene richten. Der AK - Eine Welt setzt sich für Frieden, Gerechtigkeit und Umweltschutz ein und erarbeitet Materialien für die praktische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Er ist ein Arbeitskreis des Landesjugendpfarramtes der Evangelischen Jugend der Pfalz.

# Impress

# S-

**Herausgeber:**

Arbeitskreis Eine Welt  
der Evangelischen Jugend der Pfalz

**Kontakt:**

Landesjugendpfarramt der  
Evangelischen Kirche der Pfalz  
Unionstraße 1  
67657 Kaiserslautern

**Autor\*innenteam:**

Carmen Weygandt  
Hannah van Dyk  
Jasmin Forster  
Ralf Zeeb  
Christina Nauerz  
Marie-Luise Steffler  
Michael Borger  
Simon Wahl  
Tomke-Maillien Lübben

Kaiserslautern, 2025

# ssum



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Diese Publikation wurde durch  
das Bundesministerium für  
Familie, Senioren, Frauen und  
Jugend (BMFSFJ) aus den Mitteln  
des Kinder- und Jugendplan  
des Bundes gefördert.

## BÜCHSE DER DEMOKRATIE



Landesjugendpfarramt der  
Evangelischen Kirche der Pfalz  
Unionstraße 1, 67657 Kaiserslautern

[www.ejpfalz.de](http://www.ejpfalz.de)