

Kritischer Konsum -
das kommt mir nicht in die Tüte?
eine KjG-Handreichung



KjG

Würzburg

Sei kein Frosch
Hüpf mit

Inhalt:

Vorwort.....	S. 3
Müll und Energie.....	S. 4-9
Mobilität.....	S. 10-13
Ernährung: saisonal und regional.....	S. 14-17
bio.....	S. 18
fair.....	S. 19-21
tierisch, vegetarisch oder vegan.....	S. 22-23

Impressum:

HiSdP: KjG Diözesanleitung Würzburg 2009

Redaktion: AK kritischer Konsum

(Isabel Kaupert, Biljana Krstevska,
Stefanie Kreuzer, Ilka Seichter, Sven Lutz)

Auflage: 300 Stück

Kontakt: KjG, Ottostraße 1,
97070 Würzburg,

kjg@bistum-wuerzburg.de

Hallo KjGlerinnen und KjGler,

wie wir alle wissen leben wir in Zeiten des Klimawandels. Unsere Erde erwärmt sich und das hat entscheidende Konsequenzen für unser aller Leben.

Das mag für viele von uns „weit weg klingen“, weil wir noch nicht persönlich betroffen sind. Doch die Auswirkungen werden zwangsläufig uns alle und die nachfolgenden Generationen betreffen.

Doch jeder einzelne kann seinen Beitrag dazu leisten, das Klima zu schonen!

Deswegen hat die KjG Diözesanebene diese Broschüre mit wertvollen Anregungen und Tipps heraus gebracht. Das Heft geht über die PfarrjugendleiterInnen an alle KjG Pfarreien und ist auf Nachfrage auch im KjG Büro erhältlich: 0931-38663161

Viel Spaß und Erfolg beim Lesen und Umsetzen der Vorschläge.

MÜLL UND ENERGIE

Was kann im Pfarrheim getan werden, um die Umwelt zu schonen? Hier sind einige Tipps, die ganz einfach umgesetzt werden können:

1. **Mülltrennung** nach Papier, Restmüll und Gelber Sack

Um konkret zu erfahren, wie ihr den Müll trennen sollt, schaut am besten im Internet bei eurer Gemeinde nach, da sich das oft von Gemeinde zu Gemeinde unterscheidet.

Wer entsorgt was?: www.abfallshop.de

2. Abschaltbare **Mehrfachsteckdosen**

Dies spart Energie, wenn die Geräte nicht in Gebrauch sind, da sie auch im Stand-by-Zustand Energie benötigen. Bei manchen Geräten sieht man gar nicht, dass Strom verbraucht wird, solange sie in der normalen Steckdose stecken: Halogen-Tischleuchten, Handyladegerät,...



3. Lüften und Heizen

Was ist falsches Lüften? Falsches Lüften ist das andauernde Lüften bei geringem Luftaustausch. Dabei wird nur ein Teil der Luft ausgetauscht, allerdings geht permanent aufgewärmte Luft verloren. So hat man weder richtig gute Luft im Raum, noch bleiben die Heizkosten im Rahmen.

Richtiges Lüften ist das sogenannte Stoßlüften: In angemessenen Zeitintervallen werden die Fenster weit geöffnet, bis die Luft im Raum ausgetauscht ist. Dies ist üblicherweise nach wenigen Minuten der Fall. Dann muss natürlich die Heizung abgedreht werden.

--> Achtet darauf, dass die Heizungen nicht mit Möbeln zugestellt sind.

--> Bringt Zugluftstopper an Fenstern und vor Türen an.

Diese könnt ihr in eurer Gruppenstunde ganz leicht basteln, ihr benötigt dazu lediglich:

Stoffstreifen in beliebiger Farbe (Fensterbreite auf ca. 11cm), getrocknete Erbsen und Nähzeug. Und so geht's:

Die Stoffstreifen längs falten und auf links gedreht (innen ist außen) die Längsseite und eine Stirnseite zunähen. Dann alles umstülpen und mit den getrockneten Erbsen füllen und die letzte Seite zunähen.

MÜLL UND ENERGIE

--> Ihr könnt hinter den Heizkörpern **isolieren**.

Eine Isolationsschicht hinter Heizkörpern vermindert den direkten Wärmeverlust über die Außenwand.

Ein einfacher Tipp zum Selbermachen (in einer Gruppenstunde):

Das Material besteht aus isolierendem Styropor, das mit einer Wärmestrahlung reflektierenden Schicht aus Aluminium bedeckt ist. So lässt sich der Wärmebedarf um etwa 10 % bis 30 % reduzieren.

Nötig sind nur Styroporplatten, Folie, Dispersionskleber sowie Schere und Pinsel. Die Kosten betragen etwa 20 Euro während die Ersparnis pro Jahr in einer 50 m² Wohnung bei etwa 40 Euro, im Vergleich zu einer ungedämmten Wohnung, liegt. Zwischen Dämmung und Heizkörper sollten etwa drei Zentimeter Abstand bleiben. Bei zu wenig Platz eignet sich auch Dämmfolie.

4. Anschaffungen von **Elektrogeräten**

Beim Neukauf von Elektrogeräten ist es sinnvoll, wenn ihr auf den Stromverbrauch/ die Energieeffizienz achtet (Zeichen „A++“).

5. **Energiesparlampen und LEDs**

Beim Kauf von Lampen solltet ihr darauf achten, dass sie das Licht gut ausnützen, d.h. dass gut lichtdurchlässige Lampenschirme angebracht sind.

LEDs sind eine energiesparende Form von Lichtquelle die zwar derzeit noch vergleichsweise teuer ist (zwischen 10 - 20 €), sich aber durch sehr hohe Lebensdauer, Robustheit/ Stabilität und Lichtausbeute auszeichnet und es sich auf jeden Fall lohnt, diese anzuschaffen.

Außerdem könnt ihr euch bei der KJG-Diözesanstelle in Würzburg ein Luxmeter ausleihen und die optimale Helligkeit in euren Räumen bestimmen und anhand dessen sehen, ob ihr womöglich unnötig Strom durch zu helle Lampen verbraucht.

6. Als letzten Anreiz möchten wir euch vorschlagen in eurer Pfarrei einmal nachzufragen, ob es möglich ist auf **ökologischen Strom** aus regenerativen Energiequellen umzusteigen, da dabei schon bei der Erzeugung von Strom auf die Schonung der Umwelt gesetzt wird.

Online-Tipps für nähere Infos zu Strom, Verkehr und Heizen findet ihr auf: <http://micro.sec2-server.de> oder ecotopten.de

MÜLL UND ENERGIE

Energie-Check für Jugendheim und Zuhause

Ziel: Die Gruppenmitglieder bekommen einen Eindruck vom Stromverbrauch in ihren Räumen und ermitteln Alternativen und Einsparmöglichkeiten.

Alter: ab 12 Jahre

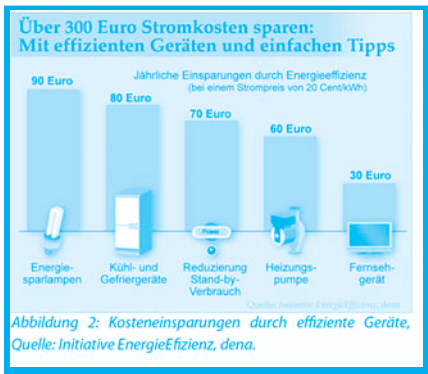
Dauer: 1-2 Stunden

Material: Energiekosten-Messgeräte (gibt´s im KjG Büro), Schema Stromverbrauch im Haushalt (siehe rechts)

Für diese Gruppenstunde braucht ihr Energiekosten-Messgeräte, die den Stromverbrauch und die daraus folgenden Kosten anzeigen. Auf der Internetseite www.no-e.de könnt ihr sehen, wo es bei euch in der Nähe solche Geräte zu leihen gibt oder könnt kostenlos eine „Stromsparkiste“ bestellen. Vielleicht hat auch jemand in eurer Pfarrei ein Gerät zu Hause. Messen könnt ihr in eurem Gruppenraum oder bei jemandem zu Hause. Es sollten möglichst viele verschiedene elektrische Geräte vorhanden sein, da sich der Verbrauch, z. B. bei Kühlschränken oder Fernsehern, stark unterscheiden kann.

MÜLL UND ENERGIE

Mit dem Schema zum Stromverbrauch (siehe Kasten) könnt ihr sehen, welche Anwendungen im Haushalt besonders energieintensiv sind. Hier lohnt es sich besonders, nachzuforschen. Auch die Stand-By-Schaltung und das „Schein-Aus“ sind sehr interessant. Manche Geräte (z.B. Schreibtischlampen, tragbare CD-Player) sind nur scheinbar ausgeschaltet und verbrauchen Strom, obwohl nicht einmal ein kleines Lämpchen leuchtet. Die Stand-By-Schaltung kennt ihr bestimmt von Fernseher und DVD-Player. Vergleicht mal den Verbrauch im Stand-By und im Normalbetrieb. Oft unterscheiden sich die Werte gar nicht so sehr. Diesen sinnlosen Stromverbrauch könnt ihr am besten mit einer abschaltbaren Steckdosenleiste verhindern (siehe S. 4).

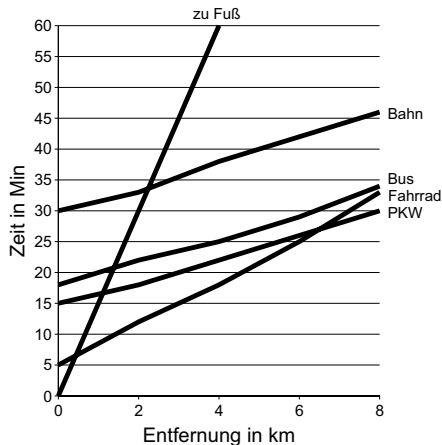


MOBILITÄT

Von Tür zu Tür

Wie weit ist es von euch zu Hause bis zu den Räumen der KJG? Und wie geht ihr zur Gruppenstunde? Zu Fuß? Oder mit Fahrrad oder Auto?

Die Tabelle rechts zeigt euch, dass das Auto das Fahrrad erst bei über 6 km „überholt“. Bis zu einem Kilometer wäre es sogar zu Fuß schneller, als mit dem Auto zu fahren – wegen Ampeln, Parkplatzsuche...



Quelle: UBA

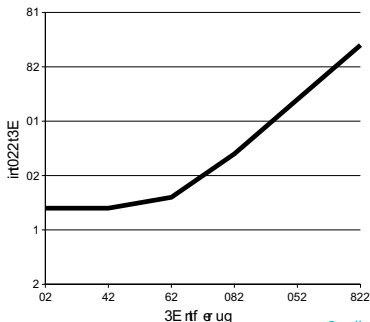
Spritverbrauch

Wenn schon Auto fahren, dann doch mit möglichst wenig Spritverbrauch, oder?

Immerhin, und das zeigt nebenstehende Grafik, steigt der Spritverbrauch bei höherer Geschwindigkeit enorm an.

Weitere Tipps:

1. Vermeidet **Kurzstrecken** (vgl. S. 10)
2. Kontrolliert regelmäßig auf den idealen **Reifendruck**, schon 0,5 bar zu niedrig erhöht den Spritverbrauch um 5 %.
3. **Schaltet rechtzeitig** nach der Faustregel: bei 30 km/h im dritten Gang, bei 40 im vierten und bei 50 im fünften. Gerade im Stadtverkehr reicht diese Beschleunigung völlig aus - passt aber die genannten Werte eurem Auto an.



Quelle: ACDCA

MOBILITÄT

4. Vermeidet **unnötigen Ballast**, denn schon bei zusätzlichen 100 kg verbraucht euer Auto 0,3 l Sprit auf 100 km mehr.

5. Lasst das **Auto** einfach mal **rollen** – zum Beispiel auf dem Weg auf eine rote Ampel zu. Nicht gleich auskuppeln, sondern bis 1000 Umdrehungen den Schub des Motors nutzen, das braucht überhaupt keinen Sprit. Ausgekuppeltes Fahren dagegen schon.

6. **Fahrt vorausschauend** – dauerndes Bremsen und Anfahren braucht mehr Sprit und verschleißt Autoteile wie Bremsen und Reifen.

7. **Zusätzliche Verbraucher** verbrauchen zusätzlich. Eine laufende Klimaanlage kann zu einem Mehrverbrauch von bis zu 2 Litern führen.

8. Fahrt **Winterreifen** nur im Winter, denn sie nutzen schneller ab und verbrauchen 10 % mehr Sprit.

9. Schaltet an der Ampel den **Motor aus**, dies lohnt sich ab 30 Sek. Stehen.





Weitere Links

- Was ist günstiger bei Ausflügen, Bus oder Bahn? Hierzu gibt es den UmweltMobilCheck der Bahn für jede Strecke unter www.db.de
- Beim Autokauf empfiehlt sich ein sparsames Auto, Infos dazu gibt's beim Verkehrsclub Deutschland (VCD) www.vcd.org

SAISONAL UND REGIONAL

Alles hat „seine Zeit“ und „seinen Ort“

So ist es natürlich auch mit dem Obst und Gemüse. Es gibt die Spargel-Zeit, Erdbeer-Zeit, Marillen-Zeit. Gutes hat immer Saison. Das macht sich auch beim Einkaufspreis bemerkbar – aber nicht nur. Denn Obst und Gemüse, das zu „seiner Zeit“ geerntet wird, ist besonders frisch, schmeckt besser und hat mehr Vitamine.

Saisonal ...

Wenn ihr beim Einkauf auf die Saison achtet, vermeidet ihr weite, oft sinnlose LKW-Transporte aus fernen Ländern und spart uns den Energieeinsatz von beheizten Glashäusern.

Letztlich brauchen Lebensmittel, die der Natur zur ungeeigneten Jahreszeit abgerungen werden auch einen höheren Chemikalieneinsatz. Wann im Detail der richtige Zeitpunkt wofür ist, erfahrt ihr im Saisonkalender. Diesen findet ihr zum Beispiel unter www.infofarm.de und dann einfach in der Schnellsuche „Saisonkalender“ eingeben.



... und **regional** für bessere Qualität!

Auf die regionale Herkunft der Produkte zu achten ist wichtig, um regionale Läden und Märkte zu unterstützen. Vor allem aber sichert ihr Arbeitsplätze in der Verarbeitung und stärkt damit die Wirtschaftskraft der ländlichen Regionen. Lebensmittel mit hoher Qualität landen damit im Einkaufswagen.

Durch die Bevorzugung möglichst regionaler und saisonaler Produkte vermeidet ihr lange Transportwege und den damit verbundenen Kohlendioxid ausstoß.

Konkrete Tipps für euren Einkauf:

1. Obst und Gemüse aus der **Region** (z.B. keine Äpfel aus Neuseeland)
2. Obst und Gemüse passend zur **Jahreszeit** (z.B. keine Erdbeeren im Winter, die dann aus Südafrika kommen)
3. Brot besser vom regionalen **Bäcker** als aus dem Supermarkt
4. Wurst besser vom **Metzger** vor Ort als aus dem Discounter

SAISONAL UND REGIONAL

Die Reise des Erdbeerjoghurts

Alter: ab 12 Jahre, Dauer: 1 Stunde

Material: Europakarte oder Atlas, Klebeband, Stifte, evtl. ein Glas Erdbeerjoghurt

Ziel: Auswirkungen eines alltäglichen Produkts auf das Klima kennen lernen. Jede Art von Konsum benötigt Energie und Ressourcen und hat damit Auswirkungen auf den Klimawandel. Am Beispiel eines Glases Erdbeerjoghurts können die TeilnehmerInnen die Transportwege nachvollziehen, die zur Produktion nötig oder zumindest üblich sind.

Der Transportaufwand für ein alltägliches Lebensmittel am Beispiel eines Glases Erdbeerjoghurt aus Stuttgart, der auf der Karte dargestellt wird:

- Polnische Erdbeeren werden 800 km nach Aachen transportiert, dort verarbeitet und ins 446 km entfernte Milchwerk in Stuttgart geliefert.
- Die Joghurtkulturen reisen 920 km von Niebüll (Schleswig-Holstein) nach Stuttgart.
- Aus dem 160 km entfernten Ochsenfurt kommt der Zucker.
- Die Milch kommt aus der Umgebung des Milchwerkes (30 km).
- Papier aus Uetersen in Niedersachsen wird im 634 km entfernten Kulmbach (Bayern) zum Etikett verarbeitet.

SAISONAL UND REGIONAL

- Von dort werden die Etiketten 314 km nach Stuttgart transportiert.
- Der Leim zum Befestigen der Etiketten kommt aus Belgien (220 km).
- Quarzsand aus Frechen (Nordrhein-Westfalen) wird im 540 km entfernten Neuburg an der Donau zu Glas verarbeitet. Von dort reisen die Gläser über 215 km nach Stuttgart zum Befüllen.
- Das Aluminium für den Deckel legt 530 km zwischen dem Aluwerk bei Köln und dem Prägwerk in Weiden (Bayern) zurück. Von dort müssen die fertigen Deckel 290 km nach Stuttgart transportiert werden.
- Nicht beachtet wird der Transport des Rohstoffs Bauxit für die Aluproduktion. Bauxit kommt aus Australien, Guinea, Brasilien, China, Jamaika oder Indien.
- Jetzt müsst Ihr noch den Weg von Stuttgart in Euren Supermarkt dazurechnen.

Die Karte zeigt ein europaweites Netz von über 9000 km Länge, das hinter dem Produkt Erdbeerjoghurt steht. Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen kann überlegt werden, wie bestimmte Wege verkürzt oder ganz verhindert werden könnten. Relevant sind hier v.a. die Regionalität und Saisonalität. Folgende Fragen sind interessant:

- Was ändert sich, wenn die Erdbeeren aus regionalem Anbau kommen?
- Wie sieht es bei einem Kiwi- oder Bananenjoghurt aus?
- Ähnliche Geschichten findet Ihr im Internet auch zu anderen Produkten, z.B. T-Shirts.



BIO

Achtet auf das „**Bio-Siegel**“. Es garantiert euch, dass eure Lebensmittel besonders umweltfreundlich hergestellt werden.



Das Siegel verpflichtet die Produzenten unter anderem:

- Keine gentechnisch veränderten Organismen beizumengen. Das ist entscheidend für die Artenvielfalt der gesamten Pflanzenwelt. Es gibt keine Studie über eventuelle gesundheitliche Folgen.
- Verzicht auf Pflanzenschutz mit chemisch-synthetischen Mitteln. Die verwendeten Pflanzenschutzmittel sind in der Regel biologisch gut abbaubar und erhalten die Qualität des Bodens besser. Außerdem ist die Pestizidbelastung unserer Lebensmittel dadurch geringer.
- Flächengebundene, artgerechte Tierhaltung. Die strengen Vorschriften garantieren den Tieren einen besseren Umgang als den in den allermeisten Fällen in Massentierhaltung gezüchteten Tieren.
- Fütterung der Tiere mit ökologisch produzierten Futtermitteln ohne Zusatz von Antibiotika und Leistungsförderern. So kann garantiert werden, dass keine in die Lebensmittel gelangten Antibiotika unser Immunsystem beeinträchtigen.

Getrocknete Mangos, Schokolade, Kaffee – klar diese Lebensmittel schmecken **fair** besonders gut.

„Fair“, was ist das eigentlich? Viele von euch kennen sicherlich das Gepa- oder das Fairtrade-Logo, aber wer weiß schon ganz genau was das bedeutet? Deswegen ist es hier kurz für euch zusammengefasst.

Das Gütezeichen steht für fairen Handel mit bäuerlichen Genossenschaften und Plantagen:

- Faire Preise ermöglichen eine solide Lebensgrundlage für Handwerker und Kleinbauern
- Keine Kinderarbeit, da die Eltern durch FairTrade eine angemessene Bezahlung erhalten
- Mehr Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen
- Langfristige Lieferabkommen
- Direkteinkauf von den unmittelbaren ProduzentInnen
- Gewinne fließen wieder zurück
- Umweltverträgliche Herstellung

FAIR

Wenn ihr beim Einkauf sicher gehen wollt, dass fair gehandelte Lebensmittel bei euch im Einkaufskorb landen, dann sucht nach den Gütezeichen, die die Einhaltung menschenwürdiger Standards garantieren, wie z. B. das **TRANSFAIR/FAIRTRADE Gütesiegel**.



Weitere Infos und genauere Angaben findet ihr hier:

Links: www.fair4you-online.de, www.weltlaeden.de (hier könnt ihr einen Eineweltladen in eurer Nähe finden), www.fairtrade.de, www.transfair.org



Geschmackstest „bio oder fair versus konventionell“

Versucht in eurer Gruppenstunde einen Geschmackstest, viele Kinder und Jugendliche behaupten ja, sie erkennen den Unterschied verschiedener Lebensmittel.

Es eignen sich hierfür folgende Produkte:

- Schokolade
- Nüsse
- Gemüse
- Kakao
- Nussnougatcreme
- Kaffee (bei jungen Erwachsenen)
- Tee
- Kekse
- Obst
- ...

Die verschiedenen Lebensmittel werden in mundgerechten Happen gereicht, alle dürfen raten, was welche Sorte ist.

Im Anschluss folgt eine Diskussion, was wem „besser“ geschmeckt hat, was wie teuer ist, wer sich vorstellen kann, in welchem Bereich etwas Neues auszuprobieren und seine Gewohnheiten umzustellen.

TIERISCH, VEGETARISCH ODER VEGAN

Fakt ist:

- Die Nutztierindustrie verursacht mehr Emissionen als der globale Verkehr.
- Ungefähr 70 % des weltweiten Getreideanbaus geht in die Fütterung der Tiere in der Landwirtschaft.
- Etwa 70 % des amazonischen Regenwaldes sind bereits gerodet oder niedergebrannt worden, um Weidefläche für Tiere zu gewinnen.
- 70 % aller Trinkwasserressourcen gehen in die Landwirtschaft. Eine omnivore (allesessende) Ernährungsweise erfordert ungefähr 15.000 Liter täglich, eine vegetarische 4.500 Liter und eine vegane ca. 1.100 Liter.
- Jede Minute wird die Fläche von ungefähr sieben Fußballfeldern planiert, um mehr Raum für Nutztiere zu schaffen.
- Pestizide, Dünger und andere in der Landwirtschaft und Nutztierindustrie eingesetzte Mittel verschmutzen Grundwasser, Böden und die Luft.
- Für ein Kilogramm essbares Fleisch muss etwa 16 Kilogramm Getreide aufgebracht werden .





TIERISCH, VEGETARISCH ODER VEGAN

Bevorzugt, wenn es um eure Verpflegung geht, möglichst pflanzliche Lebensmittel.

Vegetarische Ernährung ist keineswegs ungesund. Ernährungswissenschaftler betonen heute, dass man in jedem Alter ohne Mangelerscheinungen vegetarisch leben kann.

Ob und wieviel Fleisch bzw. Fisch ihr esst, müsst ihr selbst entscheiden.

Bei Fisch ist es aufgrund der Überfischung wichtig, bewusst auszuwählen. Umweltorganisationen wie der WWF (WWF-Fischführer: www.wwf.de) und Greenpeace (Fish & Facts: www.greenpeace.org) haben umfangreiche Ratgeber erstellt, die beim Kauf von frischem Fisch hilfreich sind. Fragt an der Fischtheke nach, in welchem Gebiet der Fisch gefangen wurde.

Wer auf Steak und Würstchen nicht ganz verzichten möchte, der sollte möglichst Fleisch aus ökologischer und regionaler Landwirtschaft kaufen und es als seltene Delikatesse betrachten. Biofleisch stammt aus artgerechter Tierhaltung und hat eine gute Qualität.

und jetzt viel Spaß
beim Konsumieren!



KjG Würzburg
Ottostraße 1
97070 Würzburg

www.kjg-wuerzburg.de