



N-CHALLENGES



Sommer - Newsletter

Wir begrüßen den Herbst und schauen zurück auf den tollen Sommer und unsere Nachhaltigkeits-Aktionen!



Ein Sommer



Viele Naturfreund*innen

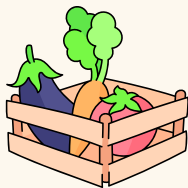


Zwei Nachhaltigkeits-Challenges:

Challenge
ERNÄHRUNG



Challenge
PLASTIK



**Bitte nehmt an unserer Umfrage zum
Newsletter teil 😊**

<https://de.surveymonkey.com/r/BYFMZRG>

Challenge



ERNÄHRUNG

FRAGE 1

Wie viel Milch wird ca. benötigt, um ein Stück Butter (250 g) herzustellen?

- a 250 ml
- b 1 l
- c 2,5 l
- d 5,5 l

FRAGE 2

Wie viel Brot und Backwaren wirft jede*r Deutsche jährlich weg, obwohl diese noch gut genießbar wären?

- a 1 kg
- b 4,3 kg
- c 7,7 kg
- d 10 kg

FRAGE 3

Wie viel weniger CO₂ verbraucht 1 kg Jackfruit im Vergleich zu 1 kg Rindfleisch?

- a 5 kg CO₂
- b 8 kg CO₂
- c 13,7 kg CO₂
- d 15 kg CO₂

FRAGE 4

Welche Lebensmittel sind, frisch und unverpackt, am klimafreundlichsten?

- a Apfel und Banane
- b Ananas und Orange
- c Karotten und Weißkohl
- d Avocado und Mango

Frage 1: d / Frage 2: c / Frage 3: c / Frage 4: c

LÖSUNG

Einführung

Challenge

ERNÄHRUNG



Was macht eine nachhaltige Ernährung aus?



Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und -abfällen

ressourcenschonender Umgang



ökologischer Anbau

regionale und saisonale Produkte

pflanzenbasiert

fair gehandelte Produkte



Klimafreundliche Lebensmittel

sind zum Beispiel



Achtet immer auf Saisonalität und Regionalität der Produkte!



Fakten über pflanzlichen Alternativen im Vergleich



5,5 L

- so viel Milch wird in etwa benötigt, um ein 250 g-Stück Butter herzustellen!



CO₂-Äquivalente pro kg



Butter 23,8 kg

Margarine 1,4 kg



Jackfruit pro kg



Rindfleisch pro kg

CO₂-Äquivalente

3,8 kg

17,5 kg

Wasserverbrauch

20 L

15.400 L

Landnutzung

0,4 m²

49 m²

Die Challenge-Aufgaben im Überblick:

Challenge - AUFGABE 1

Experimentelle
Küche
- probiert es aus!



AUFGABEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

- Sensibilisiert eure Gruppe mit Experimenten!

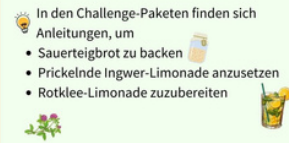


Die kompletten Anleitungen mit Hintergrundinfos finden sich in den Challenge-Paketen.



AUFGABEN FÜR FORTGESCHRITTENE

- Faszination Fermentation:



Challenge - AUFGABE 2

Kreiert
beste
Rezepte!



AUFGABEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

- Schickt uns eure Lieblingsrezepte, die in DEATER aufgenommen werden sollen!
- Altbrot-Challenge: Verwertet altes oder übrig gebliebenes Brot und Brötchen auf kreative Art und Weise!



AUFGABEN FÜR FORTGESCHRITTENE

- Aktion: Schrankhüter werden zum Hit!

- Veranstaltet ein Kochduell und kreiert neue Rezepte!
Eine genaue Anleitung sowie ein Bewertungsbogen finden sich im Challenge-Paket.

Challenge - AUFGABE 3

Pflanzen Power
- begeistert für
pflanzliche
Alternativen!



AUFGABEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

- Kocht eine vegane Mahlzeit - in eurer Freizeit, für eure Gruppe oder bei einer Veranstaltung!

Unser Vorschlag: Chili con Jackfruit!
Der Link zum Rezept:
deater.info/rezept/chili-con-jackfruit



AUFGABEN FÜR FORTGESCHRITTENE

- Gestaltet eine komplette Freizeit vegan!
- Nehmt euch vor, eine Woche vegan zu leben!
- Macht eine vegane Schnippel-Party!



Challenge - AUFGABE 4

Insektenfreundliche
Küche
- werdet aktiv!



AUFGABEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

- Gestaltet euch euren eigenen essbaren „Insektenfutterplatz“ - wie z.B. einen intelligenten Blumenkasten!



AUFGABEN FÜR FORTGESCHRITTENE

- Gestaltet und pflanzt euch eure eigene Kräuterspirale!
- Stellt selbst Samenpapier her!

Die kompletten Anleitungen mit Hintergrundinfos finden sich in den Challenge-Paketen.



Challenge - AUFGABE 5

Bestimmt die
Klimawirkung
eurer
Verpflegung!



AUFGABEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

- Nutzt die DEATER-Klimawirkungs-Funktion, um auf die Klimabilanz von Gerichten aufmerksam zu machen!



AUFGABEN FÜR FORTGESCHRITTENE

- Erstellt den Speiseplan mithilfe der DEATER-Klimawirkungs-Funktion!
- Sendet uns eure Klimabilanz! Trackt eure Freizeit und schickt uns eure Werte - am Ende kühen wir die Klima-Sieger-Freizeit!



Challenge



PLASTIK



FRAGE 1

Wie viele Einweg-Plastikflaschen werden in Deutschland stündlich verbraucht?

- a 50.000
- b 750.000
- c 1.200.000
- d 2.000.000



FRAGE 2

Wie lange ist eine Plastiktüte durchschnittlich in Gebrauch?

- a 5 Minuten
- b 12 Minuten
- c 40 Minuten
- d 2 Stunden



FRAGE 3

Wie viel Plastik landet jedes Jahr im Meer?

- a 10 Tonnen
- b 500 Tonnen
- c 3 Millionen Tonnen
- d 8 Millionen Tonnen



FRAGE 4

Wie lange dauert es, bis Plastik sich in Mikroplastikpartikel zersetzt hat?

- a 15 Jahre
- b 70 Jahre
- c 300 Jahre
- d 450 Jahre

Frage 1: d / Frage 2: b / Frage 3: c / Frage 4: d

LÖSUNG

Einführung

Challenge PLASTIK

Wie nutzen wir Plastik?

Verpackungen aus Plastik sorgen dafür, dass Lebensmittel länger frisch bleiben.



Sicherheitskleidung aus Kunststoff rettet Leben.

Plastik kann als steriler, vielfältig einsetzbarer Stoff in Notfällen Leben retten.

Plastik-Sportartikel helfen uns, fit zu bleiben.

Was war nochmal das Problem?



Plastik ist eine geniale Erfindung.



Das Problem ist die Art und Weise, wie wir es verwenden.

Wir nehmen ein Material, das viele Hundert Jahre haltbar ist und machen daraus Dinge, die nur einmal verwendet und dann weggeworfen werden.



Plastik hält ewig - der Plastikmüll leider auch.

Was ist Plastik?

Ein künstlich hergestelltes und sehr vielseitig verwendbares Material.

Woraus besteht Plastik?



Vor allem aus Erdöl
- den Überresten winziger Meerestierchen und -pflanzen, die Millionen Jahre lang in der Erde zerdrückt worden sind.



Wie wird Plastik recycelt?

Es wird ...



- 1 Sortiert
- 2 Geschreddert
- 3 Gewaschen
- 4 Eingeschmolzen



Daraus werden kleine Plastikkügelchen gemacht

→ Pellets

Diese werden wiederum eingeschmolzen und zu etwas neuem geformt.

Warum wird nicht alles Plastik recycelt?

Oft auch deshalb, weil es nicht im Recyclingmüll landet.

Aber auch, weil manche Plastiksarten nur sehr schwierig oder gar nicht recycelt werden können.

Ungefähr **300 Millionen Tonnen Plastik** werden **pro Jahr produziert**.



Etwa die Hälfte davon wird nur einmal benutzt und dann weggeworfen.



2 Millionen

Einweg-Plastikflaschen werden in Deutschland stündlich verbraucht.



Eine **Plastiktüte** ist **durchschnittlich** nur **12 Minuten in Gebrauch**.



Aber das Plastik, aus dem sie gemacht ist, hält viel länger.

450 Jahre



dauert es, bis Plastik sich in Mikroplastikpartikel zersetzt hat.



Die Challenge-Aufgaben im Überblick:


Challenge -AUFGABE 1

ZERO WASTE

Reduce -
oder weniger
is(s)t mehr!






AUFGABEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

- Trinkt Leitungswasser! 
- Kein Plastik aufs Brot - lasst euch inspirieren von unseren Ideen, Plastikmüll zu vermeiden!



AUFGABEN FÜR FORTGESCHRITTENE

- Macht ein "Unverpackt"-Picknick! 
- Macht Pflanzenmilch selbst! 
- Macht eure eigenen Bienenwachstücher! 



Challenge -AUFGABE 2



Recycling,
Kreislaufwirtschaft -
was steckt dahinter?



AUFGABEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

- Richtig getrennt? Überprüft die Mülltrennung in eurer Einrichtung! 
- Gestaltet eine Collage, die über der Müllstation angebracht wird und die verschiedenen Tonnen, nach denen getrennt wird, erklärt.
- Macht beim World Clean Up Day am 20.09. mit!
- Stellt auf Mehrwegpfandflaschen um! 



AUFGABEN FÜR FORTGESCHRITTENE

- Traut euch und probiert es aus! Tatsächlich können verschiedene Plastikarten auch im eigenen Haushalt aufgeschmolzen und so weiterverarbeitet werden.



Challenge -AUFGABE 3



Upcycling -
aus alt wird neu!



AUFGABEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

- Werdet kreativ! Überlegt euch eine wirklich gute Idee für ein Upcycling Projekt. Also stellt etwas her, das ihr wirklich verwenden könnt und das nicht nur „Dekoration“ wird.



AUFGABEN FÜR FORTGESCHRITTENE

- Werdet kreativ! Gestaltet ein Müll-Kunstwerk oder eine Müll-Installation und schickt uns eure Bilder - für die drei besten Einsendungen wird ein Preisgeld von insgesamt 300 € vergeben!




Challenge -AUFGABE 4

Mikroplastik -
unsichtbar und
doch überall!



AUFGABEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

- Informieren und sensibilisieren! Um Mikroplastik zu vermeiden hilft es, sich bewusst zu machen, wo es überall drinsteckt - dabei können Apps eine nützliche Unterstützung sein! 
- Gelerntes umsetzen: Erstellt eine individualisierte Strategie, wie ihr ganz persönlich Mikroplastik im Alltag vermeiden könnt!



AUFGABEN FÜR FORTGESCHRITTENE

- Do it yourself - Stellt Eigene Kosmetik her! Selbstgemacht Pflegeprodukte ganz ohne Mikroplastik - wir haben einige Anleitungen für euch zusammengestellt.





N-CHALLENGES



Ihr habt die ersten Newsletter verpasst?
Alle vorherigen Newsletter findet ihr auf der
Website der NF Karlsruhe

**SOMMER-
NEWSLETTER**

04/2024

Das haben die Gruppen diesen Sommer gemacht:



Challenge
ERNÄHRUNG



Challenge
PLASTIK



Gemeinsames Kochen und Backen mit saisonalen und regionalen Produkten.

Was wächst momentan in unserer Region? Woher kommen unsere Zutaten? Wie kann Verpackungsmüll reduziert werden?
Welche Lebensmittel können wir selbst anbauen? Welche Kräuter können wir sammeln und essen?



↖ Deutsch-französische Kinderfreizeit:
Gemeinsames Backen und Auseinandersetzen mit
der Herkunft der Zutaten



↗ Kindergruppe Karlsruhe Knielingen:
Butter schütteln aus Sahne. Wie viel Sahne wird
benötigt, um Butter herzustellen?
Kräuter aus dem Garten für Kräuterbutter und
selbstgemachtes Baguette.





Kinder-Ferienprogramm in Knielingen:
 Butter schütteln und Kräuterbutter mit gesammelten und geernteten Kräutern.
 Beetpflege und Setzlinge einpflanzen.
 Insekten untersuchen und identifizieren.
 Lebensraum der Insekten schützen durch Müllsammeln.



Kindergruppe Grötzingen:
 Vegetarisches Picknick am See

Kindergruppe Enzberg:
 Workshop zum Thema
 Obst und gesunder
 Ernährung

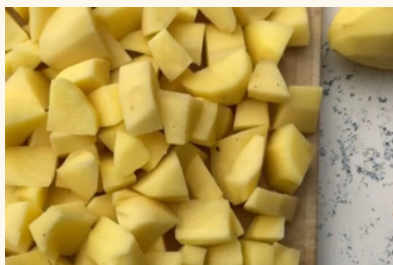




Waldwochenende der Naturfreundejugend Baden:
Butter schütteln und Kräuterbutter herstellen



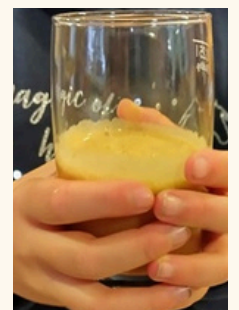
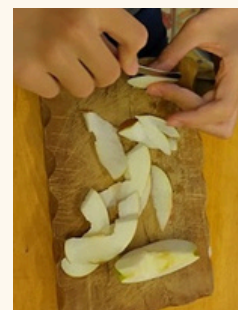
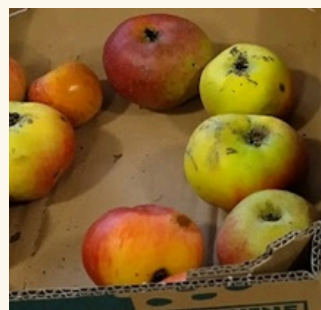
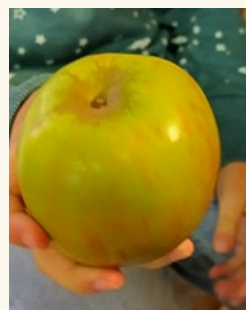
Ortsgruppe Birkenfeld: Kartoffel-Speck-Suppe zubereiten. Welche Zutaten brauchen wir und was können wir in Bezug für ihre Nachhaltigkeit lernen?



Ortsgruppe Forchheim: Ausflug zum
Landwirtschaftlichen Technologiezentrum



Ortsgruppe Berghausen: Der Apfel. Saisonal, regional, lecker.





Kindergruppe Gottmadingen: Lebensmittel erraten mit verbundenen Augen, Transportwege von Lebensmitteln mit Schritten darstellen, Butter schütteln und Kräuterbutter machen



Kindergruppe Durlach: Lagerfeuer ohne Feuerzeug und Streichhölzer, Stockbrot machen, Kräuterquark und Kräuterlimo mit Wildpflanzen und Pflanzen aus dem Beet



Pfadfinder-Aktionstag: Workshop nachhaltige Ernährung - Saisonal, regional, unverpackt, lecker



Kindergruppe Mannheim: Brotbacken, Butter schütteln, Konsumpyramide





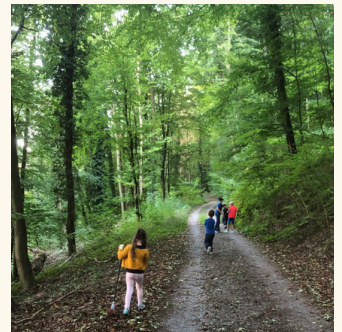
Kindergruppe Kleinsteinbach: Wildkräuterwanderung



Kanugruppe Karlsruhe: Müllsammeln im Altrhein



Ortsgruppe Durlach: Upcycling mit Milchtüten



Ortsgruppe Berghausen: World-Clean-Up-Day





Ortsgruppe Forchheim: Upcyclingworkshop! Basteln aus alten Gläsern und Eierkartons



Kindergruppe Karlsruhe: Upcycling für den Garten!
Pflanzenhalterungen basteln für das Beet



Kindergruppe Kleinsteinbach:
Müll im Wald, Workshop zum Thema Plastikmüll



Kindergruppe Mannheim: Upcyclingworkshop - Vogelfuttertassen mit alten Tassen





Ortsgruppe Enzberg: Upcyclingworkshop mit alten Verpackungen und Tshirts



Boulderwochenende der Naturfreundejugend Baden: Diskussionsthema Plastik und Nachhaltigkeits-Quiz



Pfadfinder-Aktionstag: Plastikrecycling-Workshop



Sardinienfreizeit der Naturfreundejugend Baden: Strand-Clean-Up, Geländespiel zum Thema Plastik





N-CHALLENGES



KINDERSEITEN



Suchsel Müll und Recycling



In der Suchsel sind 12 Begriffe rund um das Thema Recycling versteckt:
Banane, Biotonne, Recycling, Müllabfuhr, Papier, Plastik, Kompost, Sperrmüll, Trennen, Restmüll,
Batterie, Altglas

Markiere die Begriffe bunt. Viel Erfolg!

R	D	S	M	Ü	L	L	A	B	F	U	H	R	R	D
T	B	Ü	D	D	S	A	P	A	P	I	E	R	F	S
B	I	Ö	A	A	P	D	W	E	K	I	D	A	G	A
A	O	L	L	F	L	Q	P	R	O	U	A	F	B	Ü
N	T	O	T	G	A	A	O	Q	M	Z	D	G	H	B
A	O	Z	G	H	S	Y	I	W	P	T	E	D	U	A
N	N	H	L	E	T	X	U	S	O	G	W	R	P	T
E	N	J	A	W	I	C	Z	D	S	V	Q	E	Ü	T
S	E	M	S	Q	K	V	T	F	T	T	S	S	Ä	E
D	F	N	Ä	S	F	F	R	E	W	R	D	T	R	R
S	P	E	R	R	M	Ü	L	L	K	E	F	M	L	I
Q	S	D	U	D	D	G	S	J	S	N	G	Ü	Ü	E
C	N	A	I	T	Z	H	N	U	I	N	X	L	Ü	I
N	P	L	F	A	U	P	E	V	E	E	Y	L	W	U
M	I	J	R	E	C	Y	C	L	I	N	G	K	L	I

Aufgabe: Bei jedem Gericht fällt Müll an. Suche Dir ein Gericht aus und bearbeite die folgenden Fragen. Viel Erfolg!



Dein Gericht: _____

1. Welche Zutaten werden zu Deinem Gericht benötigt?

2. Schreibe den Müll auf, der bei der Zubereitung des Gerichtes entsteht.

3. Schreibe auf, welcher Müll wie entsorgt wird.

4. Könntest Du für Dein Gericht auch andere Lebensmittel einkaufen, die weniger Müll produzieren? Wenn ja, welche?

5. Wie solltest Du zukünftig Dein Essen planen, damit weniger Müll anfällt?



Upcycling - Kunstwerke

Bastelt aus Müll, der ansonsten weggeschmissen wird, etwas Neues!

Wir freuen uns, wenn ihr uns Fotos von euren Kunstwerken an

katharina.epp@naturfreunde-karlsruhe.de schickt!

Hier sind ein paar Ideen:



