

Aktion der Firmlinge aus Pattonville zum Misereorsonntag

Es geht! Anders.



Es geht! Anders.

Unter diesem Motto steht die diesjährige Fastenaktion von Misereor. Im Partnerland Bolivien hat die im Regenwald lebende Bevölkerung Brandrodung betrieben, um Flächen für den Ackerbau zu gewinnen. Es wuchsen nur wenige Pflanzen, nach kurzer Zeit war der Boden ausgelaugt und eine neue Fläche musste geschaffen werden. Die Brandrodung ging immer weiter.



Workshops von Caritas Reyes, finanziert durch Misereor, haben der Bevölkerung nahegebracht, wie sie im Einklang mit dem Regenwald kleine Gartenparzellen anlegen und viele unterschiedliche Früchte- und Gemüsesorten anbauen können. Diese Agroforstwirtschaft schont die Umwelt, schafft den Familien ein besseres Einkommen und gibt ihnen eine Perspektive.

Wir, die Firmlinge in Pattonville, haben uns im Rahmen unserer Firmvorbereitung mit der Misereor-Aktion beschäftigt und überlegt, wie wir hier in unserem Umfeld durch einfache kleine Schritte zur Schonung von Ressourcen beitragen können. Unserer Ideen haben wir in dieser Dokumentation und einem Film zusammengetragen. Der Film ist über folgenden Link abrufbar:

<https://youtu.be/SWOSUbMPsCc>

oder



Aktion der Firmlinge aus Pattonville zum Misereorsonntag - Es geht! Anders.

Es geht! Anders. Auf dem Wochenmarkt einkaufen

Das Einkaufen auf dem Wochenmarkt hat nicht nur viele Vorteile für die Umwelt, sondern kann auch Spaß machen, weil man die Bauern in der Region unterstützt und auch häufig mit ihnen ins Gespräch kommt.

Für die Umwelt ist es besser, weil man die Lebensmittel nicht mehr über Meere fahren oder fliegen muss, so spart man riesige Mengen an CO₂.

Die Preise sind größtenteils gleich, da es keine Zwischenhändler gibt, wenn man direkt beim Bauern kauft.

Die Lebensmittel, die vom Bauern stammen sind häufiger sogar gesünder, da sie nicht wie weit transportierte Früchte wochenlang in Kühlhäusern oder ähnlichem lagern. Zudem gibt es in Deutschland auch viel strengere Gesetze, welche den Anbau von Lebensmitteln regeln und welche Dünger und Chemikalien dort eingesetzt werden dürfen und welche nicht.

Die Bauern die unsere Lebensmittel anbauen/produzieren müssen nicht wie Menschen in anderen Ländern/Kontinenten unter unmenschlichen Bedingungen arbeiten. So unterstützt man, wie schon erwähnt, nicht nur Bauern aus dem Umkreis sondern schützt indirekt auch gleich die Bauern in anderen Ländern/Kontinenten.

Wer die Plastiktüte am Wochenmarkt ablehnt, spart so auch gleich Müll.



Es geht! Anders. Regionale Produkte kaufen



Tropische und exotische Früchte



Regionale Früchte aus der Nähe

Früchte, wie zum Beispiel Bananen, Mangos oder Kiwis werden in Afrika oder Südamerika angepflanzt. Früchte wie zum Beispiel Äpfel, Birnen oder Kirschen werden dagegen in Deutschland geerntet.

Lebensmittel, die aus Afrika oder Südamerika kommen, haben lange Transportwege mit einem sehr hohen CO₂-Ausstoß (Flugzeuge oder Schiffe). Dazu kommt noch der höhere Verbrauch an Ressourcen für Lagerung und Verpackung. Im Gegensatz dazu werden regionale Produkte meist unverpackt auf Märkten angeboten. Durch die kurzen Transportwege sind diese Produkte auch immer lecker frisch.

Zum Beispiel braucht eine Banane im Schnitt 26 Tage um die 10.000 km lange Strecke von der Plantage in Mittelamerika bis zu unserem Einkaufswagen zurückzulegen. Dabei schlummert sie fast zwei Wochen im Bauch von Kühlschiffen.

Im Folgenden zeige ich euch ein konkretes Beispiel:



Die Acai Beere wird häufig als Superfoods mit besonders gesunden Eigenschaften angepriesen. Der Unterschied zur heimischen Heidelbeere ist aber, dass die Acai Beere aus Südamerika kommt und einen langen Weg zurücklegen muss, bevor wir sie kaufen können. Die Acai Beere ist bei uns in Deutschland schon länger im Trend, denn sie enthält viele Vitamine und Mineralien, die dem Körper Energie geben und das Immunsystem stärken.

Die Heidelbeere hingegen kommt aus Deutschland und liefert auch viele Vitamine, Eisen und Magnesium. Dies gilt auch für viele weitere Lebensmittel regionaler Herkunft, die genauso gesund und vitaminreich sind wie tropische Früchte aus Südamerika oder Afrika. Man kann statt Chia-Samen Leinsamen oder statt Goji-Beeren Johannesbeeren kaufen.

Mit dem Kauf regionaler Produkte stärken wir auch die regionale Landwirtschaft. Die lokalen Produzenten können ihre Arbeitskräfte gut bezahlen und die Arbeitsplätze nachhaltig sichern.

Aktion der Firmlinge aus Pattonville zum Misereorsonntag - Es geht! Anders.

So ganz möchte ich dann aber doch nicht auf Kiwis, Mangos und Bananen verzichten. Beim Kauf von tropischen Produkten ist aber auf das Fairtrade-Siegel zu achten. Dies bedeutet, dass es für dieses Produkt einen fairen Handel gibt, bei dem alle Menschen profitieren. Im Supermarkt steht das Zeichen auf vielen verschiedenen Produkten, zum Beispiel auf Kaffee, Schokolade oder Bananen. Viele Menschen



wissen gar nicht, was es bedeutet und wie sich das Leben der Menschen auf den Plantagen dadurch verändert. Landwirte, die Fairtrade Produkte besitzen, wissen wieviel die Lebensmittel wert sind und können dann besser verhandeln. Dazu arbeiten die Leute zusammen in Gruppen und Arbeitsgeräte werden gemeinschaftlich angeschafft. Zudem sind sie im ständigen Austausch und lernen voneinander. Fairtrade verbessert also das Familienleben in anderen Kontinenten und verhindert das Kinder ausgebeutet werden und arbeiten müssen. Es lohnt sich also, darauf zu achten, dass man Fairtrade Produkte kauft und den Menschen eine Chance auf ein stabileres und besseres Leben gibt.

Wenn jeder von uns beim Einkaufen darauf achten würden, wäre dies schon ein großer Schritt und würde viel verändern. Ab und zu kann man Mal etwas Tropisches kaufen und am besten ist es auch, wenn man Produkte passend zur Jahreszeit kauft (Erdbeeren im Sommer und Kürbisse im Herbst).

Es geht! Anders. Auf das Auto verzichten

Man sollte für kürzere Strecken auf das Auto verzichten und lieber Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen.

Allgemein ist Fahrrad fahren und zu Fuß gehen sehr viel umweltfreundlicher als mit einem Auto zu fahren, denn das Auto produziert sehr viel CO₂ und das ist schädlich für die Umwelt, im Gegensatz zu laufen oder Fahrrad fahren. Beim Fahrrad fahren oder laufen betreibt man auch Sport. Außerdem muss ein Radfahrer nicht wie ein Autofahrer erst nach einem Parkplatz suchen z.B. am Supermarkt, sondern kann sein Rad einfach auf seitlichen Flächen abstellen. Als Radfahrer hat man außerdem den Vorteil, ein Stau leicht umfahren zu können.

Verbrauch:

Das Auto verbraucht Sprit und das kostet Geld. Der Fahrrad hingegen braucht nur Luft und die gibt's kostenlos. Das Laufen verbraucht nur ein wenig Energie aus unseren Muskeln.

CO₂ Ausstoß:

Ein Auto stößt durchschnittlich 192 Gramm CO₂ pro Kilometer aus.

Von mir zuhause gesehen liegt beispielsweise der Supermarkt einen Kilometer entfernt. Mit dem Auto oder mit dem Fahrrad dauert es jeweils nur drei Minuten um hinzukommen, 11 Minuten wenn man zu Fuß geht.

Das heißt: Wir würden pro Einkauf 284 Gramm CO₂ ausstoßen, wenn wir jedes Mal mit dem Auto einkaufen gehen würden.

Wenn man nur kleine Sachen einkaufen geht und es in eine Tragetasche etc. passt, braucht man den Kofferraum eines Autos nicht. In solchen Fällen sollte man also lieber laufen oder Fahrrad fahren.

Tipp/Ziel:

Nimmt man also an, dass man drei Mal pro Woche einkaufen geht, dann sollte man nur einmal davon mit dem Auto fahren und die anderen beiden Male laufen; der Unterschied des CO₂ Ausstoßes wäre auf Dauer enorm.

Es geht! Anders. Code Check Apps nutzen



Code Check

Mit der CodeCheck App kann man Barcodes von Produkten wie z.B. Lebensmittel, Kosmetikartikel lesen. Eine tolle Eigenschaft der App ist meiner Meinung nach, dass sehr viel erklärt wird, man kann viel über Siegel lesen, beispielsweise welche Auflagen erfüllt werden müssen. Es werden auch kritische Inhaltsstoffe angezeigt, über die man auch mehr lesen kann. Es werden außerdem alternative Produkte angezeigt, die gesünder, nachhaltiger und billiger oder fair gehandelt sind. Wenn man sich anmeldet, kann man außerdem die für sich wichtigen Aspekte wie zum Beispiel vegetarisch, vegan, glutenfrei oder sogar ohne Microplastik auswählen. Vor diesen warnt die App beim Scan falls sie im Produkt enthalten sind. Die App bietet nicht nur die Möglichkeit, Produkte zu scannen. Sie schlägt einem auch interessante Artikel zu Themen wie „wie gesund sind grüne Smoothies“ oder einen Testbericht von Ökotest vor. Es wird Werbung angezeigt, die man für 15€ Gebühr im Jahr entfernen kann. Sonst sehe ich aber keine Nachteile in der App und man tut was für sich und seine Umwelt.

The screenshot shows the CodeCheck app interface. On the left, under 'Lebens- & Ernährungsweise', there are several filters: 'Glutenfrei' (checked), 'Laktosehaltig', 'Nicht vegan', and 'Vegetarisch' (checked). Below this is a 'Mehr Informationen' link. In the center, under 'Nährwert-Ampel', there is a table of nutrients per 100g/ml (FSA):

Nährwert-Ampel	pro 100g/ml (FSA)
● hoch Fett	31 g
● hoch Gesättigte Fette	11 g
● hoch Zucker	56 g
● gering Salz	0,1 g

On the right, there is a 'Klima Score' section showing a red 'CO₂ hoch' indicator and a 'CO₂ emission' of 869g CO₂e per 100g/ml. A 'Mehr Informationen' link is also present.

Below the nutrition table, under 'Inhaltsstoffe', there are two items: '1 Unbedenklich' and 'Palmöl: WWF 21 von 22 Punkten'. A 'Mehr Informationen' link is also present.



WWF Fischatgeber

Der Fischatgeber von WWF überzeugt meiner Meinung nach genau wie die CodeCheck App durch ihre Transparenz, es wird ebenfalls sehr viel erklärt. Man bekommt Fische angezeigt, diese sind durch die Farben Grün, Gelb oder Rot gekennzeichnet. Man erfährt durch Auswählen des Fisches erfährt man, wie und wo die Fische gezüchtet, gefüttert und getötet werden.

Es geht! Anders. Auf Einweggeschirr verzichten



Bei Ausflügen, Picknicks und Grillfesten möchte man gerne eine leichte Tasche haben sowie so viel Platz wie möglich sparen und greift daher gerne zu Plastikbechern und Plastikgeschirr, das nicht wiederverwendbar ist. Oder: Wenn man sich morgens oder in der Pause einen Kaffee kaufen möchte, bekommt man einen nicht wiederverwendbaren Becher in die Hand gedrückt. Oft ist um den Becher

dann noch ein Papierring, damit der Becher nicht zu heiß zum Halten ist. Das ist zu viel Müll, der aber eigentlich ganz einfach vermeidbar ist. Gut ist es zum Beispiel immer, einen eigenen Becher und eigenes Geschirr von Zuhause mitzubringen.

Es gibt aber auch Alternativen zu Plastikbechern, beispielsweise Trinkbecher aus Keramik, Glas, Bioplastik, Bambus oder auch Flaschen mit Thermoisolierung. Diese sind umweltfreundlicher und wiederverwendbar und sehen doch eigentlich auch

netter aus. Das gute ist auch, dass es bei vielen Bäckereien und Geschäften Getränke zu einem niedrigerem Preis gibt, wenn man einen eigenen Becher mitbringt.



Ab Sommer diesen Jahres werden dann auch die Verwendung von Plastikgeschirr, -tellern und auch Einweggrills verboten. Besteck, Teller, Trinkhalme, Rührstäbchen, Wattestäbchen und Luftballonstäbe aus Plastik, außerdem Becher und Behälter für Essen aus Styropor aus den Super-

marktregalen und Imbissbuden werden verboten sein. Die Unternehmen werden mit dem Gesetz verpflichtet, Produkte zu bevorzugen die umweltfreundlich und ressourcenschonend sind.

Mit diesen sehr nötigen Maßnahmen, wird dann hoffentlich sehr viel weniger Müll produziert, der sonst im Meer und an Stränden landet oder in Ländern, die keine Möglichkeit haben den Müll zu recyceln.

Zum Vorstellen: Im Jahr 2018 wurden weltweit circa 359 Millionen Tonnen Kunststoff produziert, rund 19 Millionen Tonnen davon in Deutschland. Müll, der vermeidbar ist! Mit kleinen, aber wichtigen Schritten, fängt man am besten bei sich selbst an, das bedeutet: im Alltag mal darauf achten, nicht zu viel Plastik zu verwenden.

Es geht! Anders. Auf Plastikflaschen verzichten

Plastik Flaschen in der Umwelt

Jeder hat davon gehört, dass jährlich sehr viel Plastik in der Umwelt landet. Um genau zu sein: Es landen jährlich 17,4 Millionen Plastikflaschen in der Umwelt, das sind etwa 200 Flaschen pro Mensch! Dies entspricht umgerechnet 450.000 Tonnen Müll. Eine gewöhnliche Plastikflasche braucht bis zu 450 Jahre, um sich in der Natur zu zersetzen. Dabei ist problematisch, dass Tiere das immer kleiner werdende Plastik mit Nahrung verwechseln, es fressen und dann qualvoll sterben.



Wie kann ich den Gebrauch von Plastikflaschen vermeiden?

Eine Lösung zur Vermeidung von Plastikflaschen ist, sie durch Glasflaschen zu ersetzen. Glasflaschen sind allerdings teuer sowie sehr schwer und damit aufwändig zu transportieren. Um diesen aufwändigen Transport zu vermeiden, kann man einen Wassersprudler verwenden. Durch einen Wassersprudler kann normales Leitungswasser ähnlich wie Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt werden. Ein Wassersprudler ist mit einem CO₂-Zylinder ausgestattet. CO₂ (Kohlendioxid) wird durch den Wassersprudler ins Wasser gegeben. Durch diesen Vorgang erhält das Leitungswasser die Kohlensäure und ist nun perlendes Mineralwasser. Ein gewöhnlicher CO₂-Zylinder kann bis zu 60 Liter Wasser sprudeln. Leere CO₂ Zylinder kann man fast überall gegen eine gefüllten tauschen. Ein weiterer Vorteil - neben der Ersparnis von etwa



200 Plastikflaschen pro Jahr und dem damit verbundenen Schutz für die Umwelt - ist auch, dass man die Flaschen nicht mehr kaufen und tragen muss. Das spart Geld und Zeit.

Es geht! Anders. Bienenwachstücher herstellen

In ganz Europa fallen jährlich fast 26 Millionen Tonnen Plastikmüll an. Diese gigantische Menge setzt sich aus verschiedensten Einwegprodukten zusammen. Dazu gehören zum Beispiel Frischhaltefolie, Verpackungsmaterialien oder Einweggeschirr. Möchte man die Müllberge bekämpfen, muss man sich für die einzelnen Einwegprodukte nachhaltige und wiederverwertbare Alternativen ausdenken. Jetzt möchte ich euch eine Alternative für Frischhalte- oder auch Alufolie vorstellen. Sie ist einfach und kann von jedem schnell zu Hause hergestellt werden. Denn es geht! Anders. Mit Bienenwachstüchern.

Material:

- Stoffreste aus Leinen oder Baumwolle
- Ein bisschen einfaches Pflanzenöl
- Bienenwachs (Menge je nach Größe des Stoffes)
- Backblech
- Backpapier
- Pinsel

So wird es gemacht:

Als Grundlage für das Tuch dient ein alter Stoffrest aus Leinen oder Baumwolle. Er kann einfach auf die gewünschte Größe zugeschnitten werden. Den Stoff einfach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Öl bestreichen. Dabei sollte überall etwas Öl verteilt sein. Jetzt kommt das Bienenwachs. Hier kann man entweder Pastillen verwenden oder so wie ich zum Beispiel Bienenwachskerzen in kleine Stücke schneiden. Danach werden sie gleichmäßig auf dem Tuch verteilt. Ich verwende für ein Tuch mit 20x20 cm 10g Bienenwachs. Jetzt stelle ich das Blech für 5min bei 85°C Ober- und Unterhitze in den Ofen bis das Wachs geschmolzen ist. Wenn das Tuch abgekühlt ist, kann es das erste Mal benutzt werden. Zur Reinigung nach dem Gebrauch kann es mit lauwarmem Wasser und einem Lappen abgewischt werden. Genauso wie neue Tücher hergestellt werden, kann man auch alte wieder aufbereiten. An den Stellen, an denen kein Wachs mehr ist, kleine Stückchen drauflegen und im Ofen schmelzen lassen.

Aktion der Firmlinge aus Pattonville zum Misereorsonntag - Es geht! Anders.



Es geht! Anders. Auf Fleischkonsum verzichten

Egal ob man sich vegan oder vegetarisch ernährt, es gibt einige gute Gründe auf den Konsum von Fleischprodukten zu verzichten.

Gesundheit. Fleisch ist der Hauptgrund für einen hohen Cholesterinspiegel. Dies bedeutet, dass das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle steigt. Zudem wird der Konsum von Fleisch häufig im Zusammenhang mit Diabetes und verschiedenen Krebsarten gebracht. Die WHO-Behörde hat für ihre Einschätzung mehr als 800 bestehende Studien ausgewertet, die den Zusammenhang von Fleischkonsum und Krebserkrankungen untersuchen. Zusammenfassend bedeutet dies, dass es für den menschlichen Körper gesünder ist, weniger Fleisch aufzunehmen.

Artensterben. Damit es den Menschen aber möglich ist, überhaupt Fleisch zu essen, werden jährlich weltweit 56 Milliarden Farmtiere für den menschlichen Konsum getötet. Die Haltung der Schlachttiere sorgt dafür, dass viele Tierarten vom Aussterben bedroht sind, da für die Aufzucht der Tiere große Flächen des Regenwalds abgeholzt werden.

Klimawandel. 18% der Treibhausgase werden durch die Fleischindustrie verursacht. Das ist mehr als alle Autos, Flugzeuge und Schiffe zusammen addiert produzieren. Dazu kommt auch noch der Fakt, dass das von Rindern erzeugte Methan die Erdatmosphäre 20-mal schneller als Kohlenstoffdioxid erwärmt.

Ernährung. In zahlreichen Studien wurde belegt, dass viele Fleisch-Fans meist keine guten Ernährungsgewohnheiten haben. Selbst wenn man den Nährwert nicht beachtet, ist eine Ernährung mit viel Fleisch sowie Zucker und gesättigten Fetten aus Ferticlebensmitteln ungesund. Gesunde Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorn oder Nüsse kommen bei dieser Ernährungsweise definitiv zu kurz. Es gibt gesunde Fleisch-Alternativen, welche meistens aus Bohnen oder anderem Gemüse bestehen.



Es geht! Anders. Restekochen App nutzen

Zu gut für die Tonne

Nach einer Studie des Thünen-Instituts zu Lebensmittelabfällen in Deutschland im Jahr 2015 wirft jede und jeder von uns pro Jahr ungefähr 75 Kilogramm Lebensmittel weg. Insgesamt landen allein in Privathaushalten jährlich rund sechs Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll. Wir können etwas anders machen und Restekochen Apps benutzen zum Beispiel die App „zu gut für die Tonne“. Diese helfen uns unsere Lebensmittelreste sinnvoll zu nutzen. Hierbei muss man nur seine vorhandenen Lebensmittel (Reste) in die App eingeben und schon werden einem verschiedene Rezepte angezeigt, die man ganz einfach nachkochen kann. Ich selbst habe die App auch schon benutzt und ich finde sie sehr hilfreich. Wenn man mal zum Beispiel nicht weiß, was man aus seinen Resten kochen soll. Ich kann sie nur empfehlen und es wäre schön, wenn weniger Lebensmittel im Müll landen würden.

Armer Ritter Rezept

Zutaten

Ei	1
Milch	150 ml
Salz	½ Prise
Mehl	2 EL gehäuft
Öl	½ EL
Zucker	½ TL
Brot	½

Aktion der Firmlinge aus Pattonville zum Misereorsonntag - Es geht! Anders.

Zubereitung

1

Die Eier in einer Schüssel mit der Milch verschlagen, Zucker, 1 Prise Salz dazugeben und unterrühren.

2

Die einzelnen Scheiben Baguettes in der Eiermilch wenden.

3

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die eingeweichten Scheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

4

Die Armen Ritter auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit Zucker bestäubt servieren. Dazu passen auch Marmeladen aus dem eigenen Garten.





Wir hoffen, dass diese Dokumentation und unser Film zum Mitmachen animiert und bitten um Unterstützung der Misereor-Aktion.

Kath. Kirchenpflege Stichwort „Misereor: Es geht! Anders.“

IBAN DE 16 6045 0050 0002 0063 01

BIC SOLADES1LBG

Im Namen aller Menschen in den
Hilfsprojekten sagen wir Ihnen
Danke für Ihre Spende!