

DAS ÖKORINA MAGAZIN



Ostbelgien 

Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens

Kofinanziert durch das
Europäische Solidaritätskorps
der Europäischen Union



DAS ÖKORINA MAGAZIN

IMPRESSUM

Verantwortliche Herausgeberin:

Laura Crott,
Ocarina Ostbelgien VoG,
Klosterstrasse 29, 4700 Eupen

Redaktion:

Emilie Dederichs, Antonica
Domingos, Kim Drolinvaux,
Deborah Vasbinder, Annika
Wintgens, Katia Wintgens

Layout: Hannah Dürnholz



Ostbelgien 

Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens



Kofinanziert durch das
Europäische Solidaritätskorps
der Europäischen Union



Hallo,

mein Name ist Fränzel. Ich bin ein Ökokoffer. Jetzt fragst du dich bestimmt, was das ist. Ich wurde vom Ökorina-Team erfunden, als die Organisation Ocarina Ostbelgien beschlossen hat, nachhaltiger zu werden. Das bedeutet, dass die Menschen bei Ocarina mehr auf unsere Umwelt achten wollen. Meine Aufgabe ist es, die Leiter zu unterstützen und das Material, das das Ökorina-Team zusammengetragen hat, zu transportieren. So fing im Sommer 2020 alles an.

Nachdem ich meine Aufgabe in der erste Saison so gut erfüllt habe und das Ökorina-Team sehr stolz auf mich war, möchte ich nicht nur im Büro rumliegen und auf meinen nächsten Einsatz warten. Viel lieber möchte ich das Ökorina-Team weiter unterstützen. Darum habe ich mir die Rolle als Moderator für dieses Magazin geschnappt.

Das Magazin ist in vier Kapitel unterteilt. Diese erkennt ihr an verschiedenen Farben. Außerdem trage ich immer entsprechend zum Thema ein Kostüm.

Auf den Seiten findet ihr zwei Arten von Infoboxen:



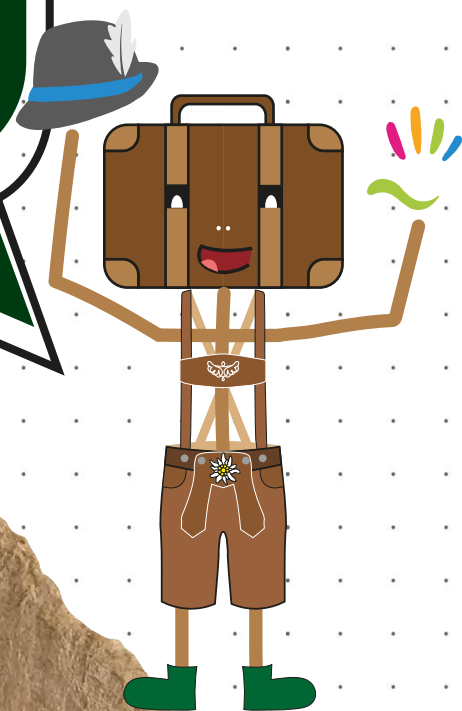
Ich bin in die Rolle des Fränzel "Lager"felds geschlüpft und erkläre dir, was die Jugendleiter bei Ocarina auf Lagern und Ferienanimationen gebrauchen können und schon gemacht haben.



In diesen Kästchen findest du interessante Fakten.

Ich bin sehr froh, dass du dir das Ökorina-Magazin ansiehst. Viel Spaß beim Lesen und Lernen.

Dein Fränzel



INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1 – MACH DEIN LEBEN GRÜNER– FAKTEN RUND UM NACHHALTIGKEIT	S.7
Was bedeutet eigentlich Nachhaltigkeit?	S.8
Was ist der ökologische Fußabdruck?	S.8
Wie entsteht Kleidung?	S.10
Aus alt macht neu	S.11
Wie aus unseren Jukutu-Pullis Ocarina-Pullover wurden	S.11
Noch ein paar Fakten	S.13
KAPITEL 2 – NACHHALTIGKEIT IM ALLTAG	S.14
Lecker Schmecker	S.15
Das Ökorina Rezeptheft	S.16
Resteverwertung statt Lebensmittelverschwendung	S.24
Nützliche Tipps	S.25
Saisonale und regionale Lebensmittel	S.27
Saisonkalender	S.28
Getränke	S.31
Veggie-Tag	S.32
Fair-Teiler	S.32
So zaubert ihr köstliche Speisen auf Reisen	S.33
Rezepte zur Wiederverwertung von Brot	S.34
Rezepte zur Wiederverwertung von Nudeln	S.37
Rezepte zur Wiederverwertung von Reis	S.38
Rezepte zur Wiederverwertung von Kartoffel	S.40
Einkaufen	S.43
Nachhaltig Einkaufen – Wo geht das?	S.45
Im Norden der DG	S.45
Im Süden der DG	S.46
Recycling und Mülltrennung	S.50
Wie trennst du den Müll richtig?	S.51

KAPITEL 3 – SELBSTGEMACHT	S.55
Bienenwachstücher	S.56
Nähstübchen	S.58
DIY Wimpel	S.59
Sauberkasten	S.60
Noch mehr Rezepte	S.63
Wiederverwendbarkeit	S.64
Basteln mit Mehrwert	S.66
Geschenke ohne Müll	S.67
DIY Partydekoration	S.68
Wiederverwendbare Wasserbomben	S.69
Digitale Umweltverschmutzung	S. 70
KAPITEL 4 – FRÄNZEL, DER ÖKOKOFFER	S.73
Materialliste Putz-Fränzel	S.74
Materialliste Einkaufs-Fränzel	S.75

KAPITEL I

— MACH DEIN LEBEN GRÜNER —
FAKTEN RUND UM NACHHALTIGKEIT



EINLEITUNG



WAS BEDEUTET EIGENTLICH NACHHALTIGKEIT?

Allgemein beschreibt das Wort Nachhaltigkeit im Alltag nicht zu verschwenden, sich ein wenig zu hinterfragen und nachzudenken, was wirklich zählt.

Das bedeutet konkret: Sachen ein zweites Leben zu geben, zu teilen statt ständig neu zu kaufen und damit die Welt ein bisschen grüner zu machen.

Wir vom Ökorina-Team haben uns gemeinsam mit dem Thema befasst und wollen unsere Erfahrungen mit dir teilen.

WAS IST DER ÖKOLOGISCHE FUßABDRUCK?

Als ökologischer Fußabdruck wird unser Verbrauch bezeichnet, der zeigt, wie viel Fläche der Erde nötig ist, um den eigenen Lebensstil aufrecht zu erhalten. Mit unserem Lebensstil beeinflussen wir unsere Umwelt. Je nachdem, ob wir das Licht nach Verlassen des Raumes brennen lassen oder ausschalten, das Auto nehmen oder mit dem Fahrrad fahren, darauf achten, woher unsere Lebensmittel kommen oder wie viel Müll wir erzeugen, verbrauchen wir mehr oder weniger Energie und natürliche Vorräte.

Momentan stehen bei gerechter Aufteilung der Welt jedem Menschen 1,7 Hektar Fläche zur Verfügung, um den produzierten Müll aufzunehmen und um seine verbrauchten Ressourcen zu erneuern. Diese Fläche entspricht ungefähr zwei Fußballfeldern. So wie wir aber leben, würde jeder Mensch im Durchschnitt 2,87 Hektar Fläche brauchen. Du siehst, hier entsteht ein Problem. Wir Menschen verbrauchen also 1,5 Mal mehr natürliche Ressourcen im Jahr, als die Erde ihnen bereit stellen kann. So kommt die Erde nicht dazu, sich zu erholen. Das führt uns schon 2030 zu dem Problem, dass wir 2 Erden brauchen würden, um unseren Bedarf zu decken. Würden alle Menschen auf der Welt leben wie wir in Europa, würden sogar drei Erden benötigt.

WUSSTEST DU SCHON...?

...dass du deinen eigenen ökologischen Fußabdruck auf folgender Seite ausrechnen kannst:

www.fussabdruck.de/

Du siehst, ein nachhaltiger Umgang mit Ressourcen ist gefragt.

--> Darum haben wir uns überlegt, was wir als Jugendleiter für die Umwelt tun können.

FAHRRAD GEGEN AUTO: DIE VORTEILE DER ZWEI RÄDER

Autos, Busse und Motorräder sind die drei umweltbelastendsten Verkehrsmittel für das tägliche Pendeln. Durch sie wird CO₂ in die Luft abgegeben, unsere Umwelt und Luftqualität leidet.



WAS IST CO₂?

Sieh dir hierzu das Video von Logo an:
<https://www.zdf.de/kinder/logo/co2-100.html>

Was kannst du also tun, um das zusätzliche CO₂ zu reduzieren? Na ganz einfach, nimm dein Fahrrad oder geh zu Fuß! Das ist eine ausgezeichnete Alternative für den Planeten und für deine Gesundheit. Ist die Strecke zu weit, dann gibt es Busse und Züge, die gleichzeitig viele Menschen transportieren können. So fahren weniger Fahrzeuge, die CO₂ ausstoßen und trotzdem kommen alle an ihr Ziel.

WUSSTEST DU SCHON...?

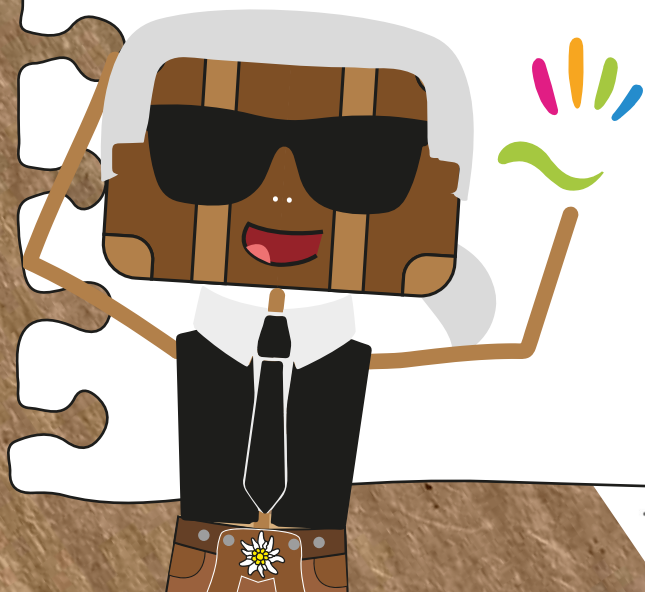
...dass du 280g CO₂ einsparst, wenn du einen Kilometer zu Fuß gehst, statt mit dem Auto zu fahren?

Es muss nicht immer weit weg sein.

Wir entdecken gerne Belgien. Ein Reisebus, der uns gemeinsam zum Lagerort bringt.

Auch in diesem Jahr wurde viel CO₂ durch Fahrgemeinschaften unter den Leitern und das Fahren mit dem Bus zum Lagerort eingespart. Es gibt eine Reihe von einfachen, sinnvollen und nahe gelegenen Aktivitäten!

So könnten wir zum Beispiel gemeinsam mit den Kindern Bauernhöfe, Obstgärten, den nahen Wald besuchen oder eine Fahrradtour machen.



WIE ENTSTEHT UNSERE KLEIDUNG?

Weißt du eigentlich, wie viele Kleidungsstücke in deinem Schrank liegen? Und wie viele davon ziehst du wirklich an? Als wir in unsere Schränke geschaut haben, waren wir erstaunt, wie viele Sachen dort ungenutzt rumliegen.

Zum Vergleich:

Ein einzelner Mensch trinkt 2.500 Liter Wasser in 2-3 Jahren. Dazu kommt, dass auf den Baumwollplantagen oftmals chemische Substanzen genutzt werden, damit die Ernte größer ausfällt.

Außerdem legt deine Kleidung bis zu 20.000 km zurück, bevor sie überhaupt auf dem Ladentisch landet.

WUSSTEST DU SCHON...?
...dass die Herstellung eines T-Shirts 2.500 Liter Wasser benötigt?
... dass die Herstellung einer Jeans bis zu 8.000 Liter Wasser benötigt?

VOM BAUMWOLLFELD BIS IN DEN EINZELHANDEL

DAS IMPORTIERTE WASSERRISIKO AM BEISPIEL EINES T-SHIRTS



PAKISTAN:
Baumwollplantagen



**GROßER
WASSERVERBRAUCH**

beim Baumwollanbau
Extremer Wasserverbrauch aber nicht effektiv:
2/3 des Wassers versickert oder verdunstet auf dem Weg zum Feld.

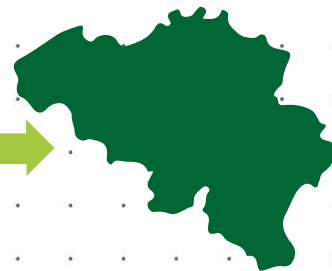
BANGLADESCH
Weiterverarbeitung



**HOHE WASSERVER-
SCHMUTZUNG**

bei der Weiterverarbeitung.
Durch Waschen, Färben und Veredeln gelangen jährlich 1.500 Milliarden Liter Schmutzwasser bei Dhaka in den Ganges.

BELGIEN:
Konsum



**MANGELNDE
INFORMATIONEN**

zu wenig Transparenz über den Ursprung der Waren.
Wir Verbraucher können somit die Nachhaltigkeit unserer Klamotten nicht einschätzen.

Wenn wir uns das alles so anschauen, ist wohl das nachhaltigste Kleidungsstück das, welches nicht produziert werden muss. Wie wäre es also, wenn du deine ungenutzte Kleidung verschenkst, spendest oder verkaufst. Du hast mehr Platz im Schrank und nur noch deine Lieblingsteile darin, die du gerne trägst.

Es gibt in Welkenraedt das „3R“, in Eupen die „Schatzkiste“ und in St. Vith das „Dabei“, die Kleidung und Dinge aus zweiter Hand verkaufen.

Auf Seite 44 findest du weitere Infos!



AUS ALT MACH NEU WIE AUS UNSEREN JUKUTU-PULLIS OCARINA-PULLOVER WURDEN

Als wir mit dem Projekt angefangen haben, überlegten wir, in welchen Bereichen wir bei Ocarina nachhaltiger werden können. Da fielen uns ganz schnell die 638 Pullover und T-Shirts ein, die wir nun Dank der Namensänderung im Keller liegen hatten. Da wir nun wussten, dass das nachhaltigste Kleidungsstück dasjenige ist, das nicht neu produziert werden muss, sind wir die Aufgabe angegangen. Unsere Grafikerin Hannah erstellte Bügelbilder mit den neuen Ocarina-Logos und wir haben in über 40 Stunden Teamarbeit neue Pullover kreiert und überdruckt.



FOTOS



ZUERST AUSSCHNEIDEN



DANN DRAUFBÜGELN



UND FERTIG SIND DIE PULLIS



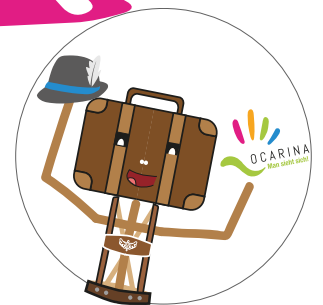
NOCH EIN PAAR FAKTEN

Du hast vielleicht schon einmal gehört, dass Plastik sehr lange braucht, um sich zu zersetzen (bis zu 450 Jahre). Aber wusstest du auch, dass Plastikteilchen sehr klein werden können, so dass man sie nicht mehr sieht? Diese Teilchen nennt man Mikroplastik. Sie sind in Kleidung zum Beispiel in synthetischen Fasern enthalten. Warum ist das schlecht? Kläranlagen können diesen Mikroplastik nicht aus dem Wasser filtern und so gelangen die Teilchen von eurer Waschmaschine über die Kläranlage ins Meer. Fische fressen diesen Mikroplastik. Manche sterben daran, andere werden aus dem Meer gefischt und landen auf deinem Teller.



WUSSTEST DU SCHON...?

...dass wir durch unsere Pullibedruckaktion 15.950 kg CO2 eingespart haben?

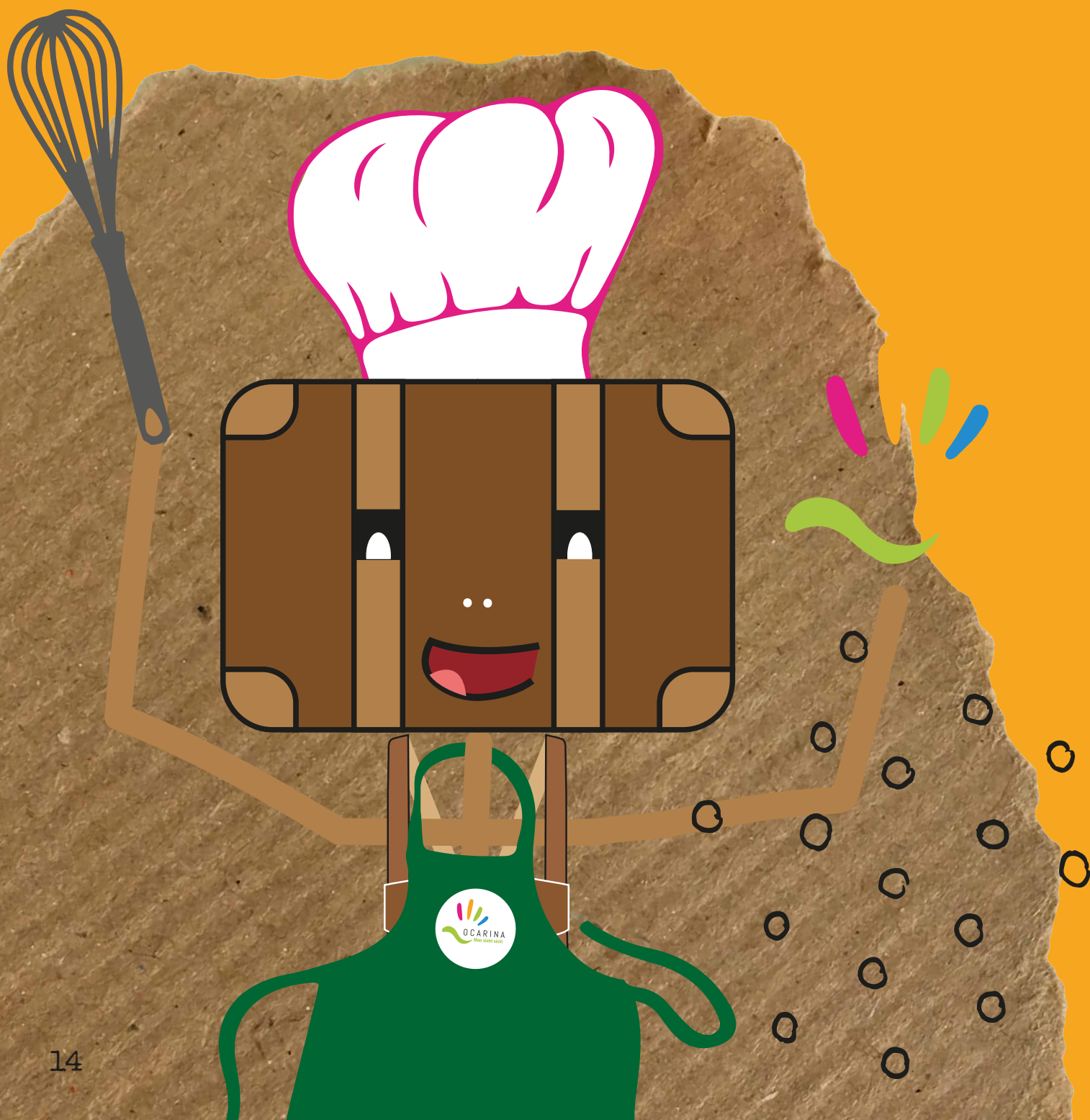


Jedes Kind, das auf der Ferienanimation eine wiederverwendbare Trinkflasche und Brotdose mitbrachte, erhielt meinen Sticker. So konnten wir richtig viel Müll durch Einwegverpackungen einsparen.

Nach der Namensänderung von Jukutu in Ocarina Ostbelgien haben wir unsere Werbebanner mit dem neuen Logo beklebt, damit die alten Banner nicht weggeworfen werden mussten.

KAPITEL 2

NACHHALTIGKEIT IM ALLTAG



LECKER SCHMECKER

Auch beim Kochen und Snacken kannst du eine Menge Müll einsparen. Das ist nicht nur Verpackungsmüll, sondern auch Lebensmittel, die ungenutzt im Mülleimer landen. Darum hat das Ökorina-Team sich auch der Küche gewidmet. Auf den folgenden Seiten findest du viele Rezepte, zum selber Ausprobieren und Ideen, wie du Lebensmittelverschwendung entgegenwirken kannst.

AB INS KOCHATELIER

Mit Lena haben wir gelernt, wie wir Leckereien selber herstellen – und das auch noch fast ohne Müll. Hier seht ihr ein paar Einblicke in unseren Koch- und Backnachmittag.



DAS ÖKARINA REZEPTEHEFT

Was Süßes für den Staff!



GRISSINIS

🕒 1 h 45

🍴 30 Grissinis

ZUTATEN

Für den Teig

- 300 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 180 - 200 ml lauwarmes Wasser

Für die Glasur

- 3 EL Wasser
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- Sesam/Mohn/getrocknete Kräuter

SO GEHT'S

- 1 Die Zutaten für den Teig zu einer glatten Kugel kneten, dabei erst die trockenen Zutaten miteinander vermischen und dann die flüssigen Zutaten hinzufügen.
- 2 Eine Stunde zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen.
- 3 Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- 4 Für die Glasur Wasser, Olivenöl und Salz kurz aufkochen und mit dem Schneebesen sämig rühren.
- 5 Kirschgroße Kugeln formen und diese zu etwa 15 cm langen Würstchen rollen.
- 6 Die Streifen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 7 Die Grissinis mit der Glasur bestreichen und nach Belieben mit Sesam, getrockneten Kräutern usw. bestreuen.
- 8 Diese ca. 15 Minuten backen und anschließend auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

KONFITÜRE

🕒 40 Min.

🍴 für 2 Gläser

ZUTATEN

- 700 g gesäubertes Obst der Saison
- 2 EL Zitronensaft
- 350 g Gelierzucker (2:1)
- Evtl. $\frac{1}{4}$ Vanilleschote

SO GEHT'S

1. Die Gläser und Deckel abkochen und umgedreht auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen.
2. Die Früchte waschen, evtl. entkernen, würfeln und in einen Topf geben.
3. Zitronensaft, Zucker und evtl. Vanille hinzufügen und unter Rühren aufkochen lassen.
4. Nach etwa 4 Minuten testen, ob die Konfitüre den Geliertest besteht. Hierfür einen Klecks Konfitüre auf einen kalt abgespülten kleinen Teller geben. Wenn er nach kurzer Abkühlzeit erstarrt und sich kein Wasser um ihn bildet, ist die Konfitüre fertig.
5. Nun die heiße Masse in die sauberen Gläser füllen, sofort verschließen und mindestens 30 Minuten auf den Kopf stellen.
6. Anschließend die Gläser mit Namen und Datum versehen sowie kühl und dunkel lagern.
7. Kühl und trocken gelagert mindestens ein Jahr haltbar.



HEFEWAFFELN

🕒 1:45 Std.

🍴 35 kleine Waffeln

ZUTATEN

Für den Teig

- 1 kg Mehl
- 200 g geschmolzene Butter
- 4 Eier
- 42 g frische Hefe
- 350 ml lauwarme Milch
- 150 g Zucker (evtl. Hagelzucker)
- Fett für das Waffeleisen



SO GEHT'S

- 1 Die frische Hefe mit 1 TL Zucker in einer kleinen Tasse lauwarmer Milch auflösen.
- 2 Alle Zutaten bis auf den Zucker vermischen und zugedeckt mindestens eine Stunde an einem warmen Ort stehen lassen.
- 3 Wenn der Teig die doppelte Größe angenommen hat, den Zucker unter den Teig mischen.
- 4 Das Waffeleisen einfetten und auf der mittleren Stufe eingestellt warm werden lassen.
- 5 Tischtennisgroße Kugeln formen und jeweils 4 Stück 2-3 Minuten goldgelb ausbacken.
- 6 Die Waffeln auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und in Plätzchendosen luftdicht aufbewahren.
- 7 Kühl und trocken gelagert mindestens 10 Tage haltbar.

SCHOKOCROSSIES

🕒 20 Min

🍴 40 Stück

ZUTATEN

- 300 g Milkschokolade
- 200 g Schwarze Schokolade
- 1 EL Butter
- 1 Tütchen Vanillezucker
- 150 g Kokosflocken
- 170 g Cornflakes



SO GEHT'S

- 1 Schokolade, Butter und Vanillezucker im Wasserbad schmelzen.
- 2 Vom Feuer nehmen, Kokosflocken und Cornflakes hinzufügen.
- 3 Mit 2 Teelöffeln Häufchen auf ein mit wiederverwendbarem Backpapier (Silikonmatte) ausgelegtes Backblech geben und abkühlen lassen.
- 4 Die Crossies luftdicht in Plätzchendosen aufbewahren.

HAFERFLOCKENPLÄTZCHEN

🕒 40 Min

🍴 70 Plätzchen

ZUTATEN

- 300 g Butter
- 2 Eier
- 300 g Zucker
- 200 g Mehl
- 500 g Haferflocken
- 4 TL Backpulver



SO GEHT'S

- 1 Butter schmelzen. Eier, Zucker und Mehl unterrühren.
- 2 Zum Schluss Haferflocken und Backpulver hinzufügen.
- 3 Einen TL des Teiges auf ein mit wiederverwendbarem Backpapier ausgelegtes Backblech geben und flach drücken.
- 4 Bei 180°C Umluft 8-10 Minuten goldbraun backen.
- 5 Anschließend abkühlen lassen und in Plätzchendosen luftdicht aufbewahren.
- 6 Kühl und trocken gelagert mindestens 4 Monate haltbar.

HOLUNDERBLÜTENSIRUP

🕒 20 Min + 5 Tage

🍴 5 Liter

ZUTATEN

- Ca. 50 Holunderblüten
- 5 Zitronen
- 5 kg Zucker
- 100 g Zitronensäure
(Apotheke)
- 5 L Wasser



Nimm auf deine Fernanimation unsere Brita Kannen und unser Sodastream mit. Dann kannst für deinen Staff Limonade und IceTea selber mixen und in die großen 5-Liter Gläser füllen.

SO GEHT'S

1. Alle Zutaten in einem großen Topf vermischen.
2. Während 5 Tagen das Gemisch täglich einmal umrühren.
3. Den Sirup durch ein feines Sieb in Flaschen abfüllen.
4. Kühl und trocken gelagert mindestens ein Jahr haltbar.

SALZIGES POPCORN

🕒 10 Min

🍴 für 4 Personen

ZUTATEN

- 4 EL Öl (Mais-, Sonnenblumen-, Raps- oder Erdnussöl)
- 4 EL Popcornmais
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 3 TL Paprikapulver
- $\frac{1}{2}$ TL Currypulver
- $\frac{1}{2}$ TL Cayennepeffer



SO GEHT'S

- 1 Das Öl in einem großen Topf erhitzen und den Popcornmais hinzufügen
- 2 Den Topf mit einem Deckel verschließen (am besten eignet sich hierbei ein Glasdeckel) und den Topf solange erhitzen, bis ungefähr die Hälfte des Maises aufgepoppt ist.
- 3 Dann den Topf vom Herd nehmen, damit es nicht anbrennt.
- 4 Wenn es nicht mehr poppt, das Popcorn noch warm würzen, da die Zutaten besser haften, während der Wasserdampf noch verdampft.

RESTEVERWERTUNG STATT LEBENSMITTELVerschwendung

Ein großer Haufen Abfall besteht jährlich in vielen Haushalten aus Essensresten oder Verdorbenem. Jetzt denkst du dir vielleicht: Ja gut, aber das kommt doch auf den Kompost. Das stimmt schon, jedoch bedeutet das gleichzeitig, dass gute Nahrung, die jemand gepflegt und schließlich geerntet hat, die einen Weg ins Geschäft hinter sich hat und die du oder deine Eltern bezahlt haben, am Ende ungenutzt im Müll landet.

Es ist lobenswert, falls verdorbenes Gemüse und Co. bei euch auf dem Kompost landen, um zu guter Muttererde zu werden. Jedoch sollte unser erstes Ziel immer die Müllvermeidung sein. Warum versuchen wir dann nicht, erst gar keine Essensreste anzusammeln? Wir zeigen euch hier, wie ihr kreative Resteverwertung angeht und nie mehr ein Stück eigentlich noch Essbares im Müll landen muss.

WUSSTEST DU SCHON...?

“FOOD WASTE” (= Essensverschwendung):

dass schrumpelige Möhren, getrocknete Brotscheiben und fleckige Bananen,...
statt sie wegzuerwerfen einfach
verwertet werden können!

Aus diesen Lebensmitteln lassen sich noch köstliche Gerichte zaubern, das schont auch deine Brieftasche.

Rund ein Drittel der Lebensmittel geht zwischen Feld und Teller verloren. Dazu gehört auch das Essen, welches wir verschwenden. Das muss mit ein wenig Bewusstsein nicht sein. Wertschätzung, Regionalität, Saisonalität und Müllvermeidung sind die Schlüsselwörter, um Lebensmittel statt in die Tonne auf den Teller zu bringen. Schon kleine Veränderungen tragen dazu bei, dass weniger Lebensmittel verloren gehen.

HIER FINDEST DU DIE NÜTZLICHSTEN TIPPS!

1. CLEVER EINKAUFEN UND NUR SO VIEL DU BRAUCHST

Erstelle eine Einkaufsliste. Bevor du einkaufen gehst, wirf einen Blick in den Kühlschrank, um zu sehen, was noch da ist. Kaufe nur was, du brauchst. Gib kleinen oder unverpackten Portionen den Vorzug und sei vorsichtig mit Aktionen – nur kaufen, wenn du sie auch wirklich konsumieren wirst. Kaufe, wenn immer möglich, lokal und saisonal.

Iss etwas Kleines vor dem Einkaufen. Denn ein knurrender Magen wird dich dazu verleiten, mehr zu kaufen als du brauchst!

2. OPTIMAL LAGERN VERLÄNGERT DIE HALTBARKEIT DEINER LEBENSMITTEL

„Zu verbrauchen bis“, „Zu verkaufen bis“ und „Mindestens haltbar bis“ haben unterschiedliche Bedeutungen!

Nur wenn das Datum „zu verbrauchen bis“ überschritten wurde, solltest du die Lebensmittel nicht mehr konsumieren bzw. testen, ob sie noch genießbar sind.

Ansonsten gilt:

- > Orientiere dich nicht nur an den Daten, sondern vertraue auf deine Sinne (sehen, riechen, schmecken), um herauszufinden, ob die Lebensmittel noch genießbar sind.
- > Stelle die Temperatur deines Kühlschranks auf 5°C ein, denn bei wärmeren Temperaturen steigt das Wachstum schädlicher Bakterien.
- > Bewahre Essensreste in durchsichtigen Behältern auf. Platziere sie so, dass du sie nicht vergisst und konsumiere sie innerhalb von ein bis drei Tagen.
- > Hast du zu viel eingekauft und kannst nicht alles davon essen? Die meisten Lebensmittel können eingefroren werden! Brot bis zu drei Monate, gewisse tierische Produkte bis zu einem Jahr!
- > Achte bei tierischen Produkten darauf, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird.
- > Organisiere dich gut, verwende das „Zuert-rein-zuerst-raus“-Prinzip für verderbliche Lebensmittel wie Früchte und Gemüse: Ältere Produkte kommen nach vorne, was neu in den Kühlschrank kommt, geht nach hinten.

3. RICHTIG PORTIONIEREN, KLEINERE MENGEN KOCHEN UND SERVIEREN

Oft kommt es vor, dass Reste nach dem Essen übrig bleiben. Mal ist es etwas mehr und mal ist es etwas weniger. Was jedoch mit diesen Resten passiert, ist leider häufig gleich: es landet im Müll oder auf dem Kompost. Der beste Trick, um dies zu umgehen, ist: schon vor dem Kochen richtig portionieren!

Serviere erstmal kleinere Portionen und nimm dir anschließend nach, falls du noch hungrig bist. Wenn dennoch etwas von der Mahlzeit übrigbleibt, kann es im Kühlschrank oder im Gefrierfach aufbewahrt werden. So kannst du es zu einem späteren Zeitpunkt genießen oder daraus ein neues Menü zaubern. Du kannst deine Reste auch am nächsten Tag mit zur Schule oder zur Arbeit nehmen. Somit ist ein leckeres Mittagessen garantiert!

4. TAPAS-MONTAG

Ein weiterer Tipp für die Wiederverwertung von Essensresten ist der sogenannte „Tapas-Montag“.

Was bedeutet denn „Tapas“? Tapas sind kleine, herzhaftere Häppchen, die ursprünglich in Spanien in Bars und Cafés als Snack serviert werden. Mittlerweile gibt es diese Snacks auch hier.

Die Idee hinter dem „Tapas-Montag“ liegt ganz einfach darin, einen beliebigen Tag pro Woche der Resteverwertung zu widmen. Zum Beispiel kannst du jeden Montag die Reste vom Wochenende aufwärmen oder in ein neues Menü verwandeln. Schau dir hierfür mal unsere Rezeptideen zur Resteverwertung an.

SAISONALE UND REGIONALE LEBENSMITTEL

Saisonale und regionale Lebensmittel sind Lebensmittel, die bei uns in der Region gerade Saison haben. Das bedeutet, dass das Obst und Gemüse ganz in der Nähe frisch geerntet wird, was viel umweltfreundlicher ist, als sie aus anderen Ländern oder sogar anderen Kontinenten nach hier liefern zu lassen.

Beim Einkaufen ist es nicht so einfach, zu erkennen, welche frischen Lebensmittel tatsächlich bei uns gerade Saison haben. Dass die Auswahl so groß ist, liegt daran, dass viele Lebensmittel aus anderen Ländern zu uns importiert werden.

Wenn es diese Importe nicht geben würde, wäre die Lebensmittelabteilung in den Geschäften weitaus kleiner.

Die Schadstoffe, die bei den langen Transportwegen der importierten Ware freigesetzt werden, sind sehr schlecht für unser Klima. Durch unseren Konsum dieser Lebensmittel tragen wir dazu bei, dass die Situation der so schon sehr trockenen Gebiete, wo das Obst und Gemüse angebaut wird, noch schlimmer wird. Dies führt zusätzlich zu den langen Transportwegen dazu, dass das Obst und Gemüse nicht wirklich schmeckt und kaum Vitamine enthält.

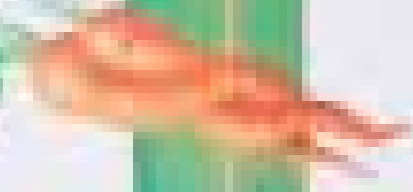
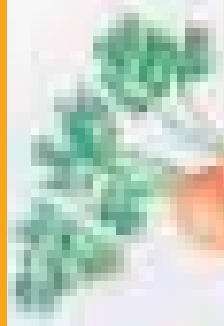
Jetzt weißt du, warum regionales und saisonales Obst und Gemüse viel umweltfreundlicher und gesünder für dich sind.

WUSSTEST DU SCHON..?

dass du, in unserem Fränzel einen Saisonkalender findest, den du in Zukunft benutzen kannst, um genau Bescheid zu wissen, welches Obst und Gemüse du am besten kaufst.

Der Saisonkalender zeigt dir auf einen Blick, welches Obst und Gemüse in welchem Monat Saison hat.

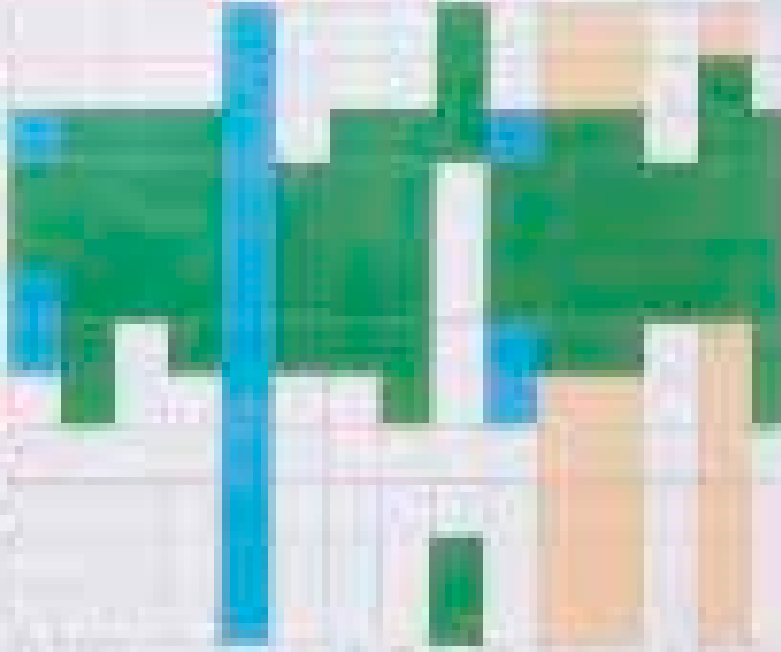
smarticular Saisonkalender Obst & Gemüse saisonal und regional



Gemüse



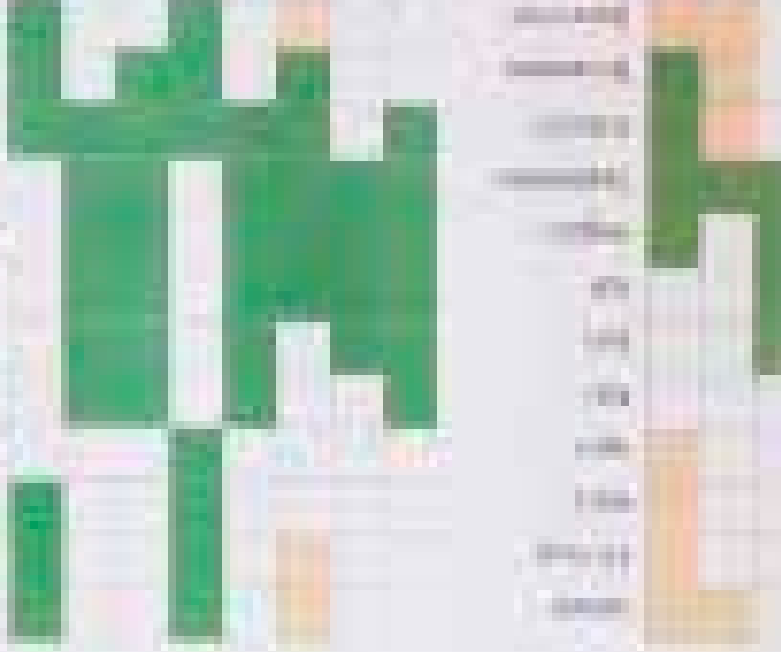
Herbst



Frühling | Salat



Frühling



Obst



HIER EINIGE BEISPIELE:

Äpfel sollten in Bio-Ware sein, da diese nicht mit Pestiziden behandelt werden. Die Apfelsaison ist von August bis Oktober. Außerhalb dieser Zeit gibt es immer noch Äpfel zu kaufen, aber diese werden importiert. Äpfel werden am besten im Keller, in der Garage oder auf dem Balkon im Schatten gelagert. Wenn ein Apfel angeschlagen ist, heißt das nicht, dass er sofort auf den Kompost muss. Diese Äpfel können sehr gut zu Apfelkompott, Apfelkuchen oder Smoothies verarbeitet werden. Frische Äpfel schmecken gut in Salat oder pur auf die Hand.



Möhren wiederum haben von Mai bis November Saison. Neben den Wurzeln schmeckt auch das Karottengrün, das sich dünsten oder in Smoothies pürieren lässt. Carotin ist für die orangene Farbe der Möhren verantwortlich. Dieses wird am besten in Kombination mit Fett oder aber durch starke Zerkleinerung vom Körper aufgenommen. Im Keller oder der Speisekammer halten Möhren lange frisch und sie lassen sich blanchiert auch einfrieren. Die Wurzel lässt sich als Salat, Ofengemüse, in Säften oder Suppen verwenden.

GETRÄNKE

Um die Ökobilanz deiner Getränke zu reduzieren:

- Wähle wiederverwendbare Verpackungen (Glasflaschen)
- Konsumiere lokal produzierte Getränke
- Begrenze den Kauf von „zusätzlichen“ Getränken (Erfrischungsgetränke, usw.)
- Trinke Leitungswasser statt Flaschenwasser
- Kaufe im Getränkehandel Mehrwegglas oder großen Behältern wie Kanister Apfelsaft

Für die Vorbereitung deiner Ocarina-Aktivität:

Stelle selber Sirup her (zum Beispiel Holunderblütensirup aus dem Rezeptheft)

Im Ocarina-Keller findest du zwei große 5 L Gläser mit einem Zapfhahn. Die sind super für selbstgemachte Limonaden oder Eistees.

EISTEE



10 Min



für 3 Liter

ZUTATEN

- 6 Beutel Schwarztee
- 2 Bio Zitronen
- ca. 1 L Eiswürfel (je mehr, desto besser)
- Zucker oder ein anderes Süßungsmittel deiner Wahl
- 500 cl kochendes Wasser



SO GEHT'S

1. Stelle als erstes ein Tee-Konzentrat her. Gib dafür 6 Teebeutel schwarzen Tee in einen Messbecher.
2. Gib anschließend das Süßungsmittel deiner Wahl dazu. Wie viel du verwendest, hängt davon ab, wie süß der Eistee später werden soll. Nimm am Anfang lieber etwas weniger, später kannst du immer noch nachsüßen.
3. Gieße vorsichtig kochendes Wasser dazu, ca. 500cl.
4. Lasse alles drei Minuten lang ziehen, bis du ein starkes Schwarztee-Konzentrat hast.
5. In dieser Zeit kannst du schon einmal die Eiswürfel in das 5 Liter Glas füllen. Spare nicht an Eis, denn der Tee muss schlagartig herunterkühlen, sonst wird er bitter.
6. Nach drei Minuten gießt du den Tee über die Eiswürfel und verrührst Tee und Eis gut miteinander.
7. Jetzt gibst du den Saft der Zitronen dazu und rührst noch einmal um. Fülle einen Liter kühles Leitungswasser dazu. Fertig!

TIPP

Gib eine Hand voll Minze in das Konzentrat und lasse alles drei Minuten ziehen. So schmeckt der Tee frischer. Da Schwarztee und Grüner Tee Koffein enthalten, kommen sie für Kinder nicht in Frage. Stattdessen kannst du einen fruchtigen Eistee mit Früchte- und Pfefferminztee machen.

VEGGIE-TAG

Auf globaler Ebene ist die Fleischindustrie für 15% der Treibhausgasemissionen verantwortlich. Das ist mehr als alle Emissionen, die mit dem Transport (Autos, Flugzeug...) verbunden sind. Sie ist verantwortlich für massiven Verbrauch von natürlichen Ressourcen, einschließlich landwirtschaftlicher Nutzflächen (inklusive Abholzung) und Wasser.

Gut für die Gesundheit: Iss weniger Fleisch, aber dafür qualitativ besseres (biologisch und lokal). Somit verhinderst du verschiedene Krankheitsrisiken (Herz-Kreislauf,...).

Führ auf Lager oder Spielanimationen doch Veggie-Tage ein. Leckere Rezeptideen findest du auch auf den folgenden Seiten.

WUSSTEST DU SCHON..?

dass 15.000 Liter Wasser benötigt werden, um 1 Kilo Rindfleisch zu erhalten, während für 1 Kilo Weizen nur 100 L benötigt werden.

Es werden bis zu 50-100 mal weniger Treibhausabgase freigesetzt.

#wenigeraberbesser: verbraucht weniger Fleisch, aber von besserer Qualität, biologisch und lokal. Wohltuend für deine Gesundheit und für den Planeten.

FAIR-TEILER

Hast du trotzdem mal Lebensmittel übrig oder was gekauft, was dir nicht schmeckt? Dann gibt es die Möglichkeit, es zu verschenken. Ein Fair-Teiler ist ein Ort, zu dem alle Menschen Lebensmittel bringen und kostenlos von dort mitnehmen dürfen.

Lebensmittel-Retter können gerettete Lebensmittel, die noch zur Weitergabe geeignet sind, zu einem Fair-Teiler bringen. Alle anderen Menschen können ebenfalls Lebensmittel dorthin bringen, die sie zum Beispiel zu Hause oder bei Veranstaltungen übrig haben und nicht verbrauchen wollen oder können. Herausnehmen dürfen das bereitgestellte Essen alle Menschen, ohne irgendwelche Voraussetzungen erfüllen zu müssen.

Achtung: es darf keine Kühlware (Fisch, Fleisch, usw.) dort abgegeben werden. Je nach Fair-Teiler gibt es Verantwortliche, welche diese Waren in ihrem Kühlschrank zuhause lagern können.

Wo in Ostbelgien die Fair-Teiler stehen, siehst du auf dieser Internetseite:



SO ZAUBERT IHR KÖSTLICHE SPEISEN AUS RESTEN

Hier haben wir für euch leckere Rezepte aus Zeitschriften zusammen gestellt, die ihr nutzen könnt, wenn ihr Brot, Nudeln, Reis usw. übrig habt.

Wir haben die Rezepte für 10 Personen aufgeschrieben. Wenn dein Staff aber nun größer oder kleiner ist, kannst du die Mengenangaben ganz einfach umrechnen. Hierzu rechnest du einen Dreisatz.

Beispiel:

Du willst ein Rezept für 10 Personen in ein Rezept für 12 Personen umwandeln:



Mengenangabe geteilt durch angegebene Personenanzahl mal die gewünschte Personenanzahl.

1000gr Brot \div 10

100gr \times 12

1200gr Brot



Wenn ihr Lebensmittelreste habt und nicht wisst, was ihr daraus machen könnt, dann kannst du diese Zutaten auf der Seite „Reste Gourmet“ eingeben und bekommst dann ein passendes Rezept dazu:

Probiere es aus!



REZEPTE ZUR WIEDERVERWERTUNG VON BROT

TIPP

Aufbewahrungsort: Brotkasten

Brot ist ein Spitzenreiter im Abfall. Lieber nicht zu viel Brot auf einmal kaufen oder ansonsten das Brot portionsweise einfrieren und dann vor Gebrauch aufbacken oder auftauen.

Tipp: Wenn man einen Apfel in den Brotkasten legt, bleibt das Brot länger frisch!

Und wir nehmen aus dem Fränzel unsere tollen Brottaschen, um diese dem Bäcker zu geben, wenn wir das Brot für die Spielanimation bestellen gehen oder wir Brötchen für eine Arbeitsgruppe kaufen.

SCHEITERHAUFEN

ZUTATEN

- 750 ml Milch
- 10 mittelgroße Eier
- 150 g Puderzucker
- 6 Prisen Salz
- 500 g altbackene Brötchen
- 1250 g Äpfel
- 12 EL Zucker
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 250 g Sultaninen oder Rosinen
- 2,5 EL Butterflöckchen
- 2,5 TL Puderzucker



1:45 Std.



für 10 Personen



SO GEHT'S

- 1 Milch, Eier, Puderzucker und Salz in eine große Schüssel geben und kräftig verquirlen.
- 2 Altbackene Brötchen in dünne Scheiben schneiden und untermischen. Mindestens 10 Minuten einweichen, bis sie die Milchlösung aufgesogen haben.
- 3 Inzwischen die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Mit Zucker, Zimtpulver und Sultaninen mischen, zu den Brötchen geben und locker unterheben.
- 4 Auflaufformen einfetten und die Brötchenmischung hineingeben. Mit Butterflöckchen belegen und im heißen Ofen bei 180° Grad (Umluft 160° Grad) auf dem Ofengitter im unteren Ofendrittel ca. 40 Min. backen. Mit 1 TL Puderzucker bestreuen und mit Vanillesoße oder Eis servieren.

BROTlinge MIT KNUSPRIGEN OFENFRITTEN (VEGGIE)

🕒 40 Min

🍴 für 10 Personen

ZUTATEN

Brotlinge:

- 1 kg altbackenes Brot in Scheiben oder Würfeln
- 5 mittelgroße Zwiebel
- optional Spinat / Rucola / Petersilie / Kapern / getrocknete Tomaten / Pilze / Oliven oder welche Reste du im Kühlschrank findest.
- 15 TL Semmelbrösel (Paniermehl)
- Salz, Pfeffer

Ofenfritten:

- 1250 g Kartoffeln
- 10 EL Pflanzenöl (Sonnenblumen, Raps)
- 5 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

SO GEHT'S

- 1 Den Backofen auf 200° C Ober/Unterhitze vorheizen.
 - 2 Wasser zum Kochen bringen.
 - 3 Das altbackene Brot in einer Schüssel mit Wasser übergießen, so dass alles gerade so bedeckt ist. Je nach Größe der Brotstücke 5 bis 10 Minuten aufweichen lassen.
 - 4 Die Kartoffeln waschen, wenn sie aus Bio-Anbau sind, kann die Schale dran bleiben. Zuerst in Scheiben, dann in Stäbchen schneiden. Am einfachsten geht das, wenn man die Kartoffel auf das Brett legt und schaut, auf welcher Seite sie von selbst liegen bleibt. Die Kartoffelstäbchen zusammen mit dem Öl, dem Paprikapulver und etwas Salz und Pfeffer in eine Lebensmitteldose geben. Deckel drauf und gut durchschütteln.
 - 5 Auf mehrere Backbleche verteilen. Die Stäbchen sollten nicht übereinander liegen und im Backofen bei 200° Grad 10 Minuten backen.
 - 6 Anschließend mit einem Pfannenwender wenden und weitere 10 Minuten backen, bis die Fritten schön gebräunt und knusprig sind.
 - 7 In der Zwischenzeit die Brotlinge zubereiten.
 - 8 Dafür das eingeweichte Brot in einem Sieb abgießen.
 - 9 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zusammen mit den Semmelbröseln unter die Brotstücke kneten. Nach Belieben weitere fein gewürfelte Zutaten dazu kneten. Mit Salz, Pfeffer und beliebigen weiteren Gewürzen abschmecken. Wichtig ist, dass die Masse nicht zu feucht und formbar ist. Nach Bedarf mehr Semmelbrösel dazu geben, diese saugen die Feuchtigkeit auf. Bouletten formen und etwas platt drücken. Diese in einer Pfanne mit genügend Öl von beiden Seiten knusprig braten.
- Dazu passt frischer Salat, Ketchup, Senf oder andere Soßen.

SEMMEKNÖDEL MIT BRAUNER BUTTER UND PARMESAN



20 Min



für 10 Personen

ZUTATEN

- 1.250 g Brötchen vom Vortag, ca. 20 Stück
- 4 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 250 g Butter
- 750 ml Milch
- 10 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Parmesan



SO GEHT'S

1. Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Zwiebeln fein würfeln, Petersilienblättchen hacken.
3. 4 El Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Petersilie zugeben und kurz mitdünsten. Milch zugießen und lauwarm erhitzen. Alles über die Brötchenscheiben gießen. Eier zugeben und alles locker mischen. 10 Min. ziehen lassen. Einen Topf voll Wasser zum Kochen bringen.
5. Brötchenmischung mit Salz und Pfeffer würzen, dann am besten mit den Händen zu einer gleichmäßigen Masse vermengen. Dabei alles so locker wie möglich mischen und nicht fest drücken.
6. Zwei große Töpfe mit Wasser aufsetzen. Kochendes Wasser salzen. Brötchenmischung mit feuchten Händen zu 20 gleich großen Knödeln formen. In das Salzwasser geben und bei milder Hitze 20 Min. gar ziehen lassen.
7. Inzwischen den Parmesan reiben.
8. 20 El Butter in einer Pfanne zerlassen und leicht bräunen. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf Teller geben. Mit der Butter übergießen und mit Parmesan bestreut servieren. Dazu passt grüner Salat.

REZEPTE ZUR WIEDERVERWERTUNG VON NUDELN

MAC N' CHEESE MIT GEMÜSE

Grüne Welle unter der Käsekruste für Porree, Brokkoli und andere Gemüsereste!



1:45 Std.



für 10 Personen

ZUTATEN



- 3 Brokkoli
- 3 Stangen Lauch (ca. 1 kg Gemüsereste oder frisch auch gerne gemischt)
- 10 TL Butter
- 10 TL Mehl
- 1.200 ml Milch
- 350 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 500 g Makkaroni (es gehen alle Nudelsorten)
- 500g Gouda/ Cheddar (Käsereste egal welcher Art)
- 6 EL Semmelbrösel
- 2TL getrockneter Thymian (wenn vorhanden)
- Cayenne-Pfeffer

SO GEHT'S



- 1 Brokkoli putzen und in Röschen schneiden. Stiel schälen und würfeln. Lauch putzen, in 1 cm breite Ringe schneiden und in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich waschen.
- 2 Einen großen Topf voll Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen 2 TL Butter in einem zweiten Topf zerlassen. Mehl darin anschwitzen. Milch und Brühe nach und nach mit einem Schneebesen einrühren, aufkochen und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Min. köcheln lassen.
- 3 Kochendes Wasser gut salzen. Nudeln zugeben und nach Packungsanweisung bissfest garen. Brokkoli in den letzten 5 Min. zugeben und mitgaren. Lauch 3 Min. vor Garzeitende zugeben und mitgaren.
- 4 Backofen auf 220° Grad (Umluft 200° Grad) vorheizen. Käse raspeln und ein Drittel davon mit den Bröseln und Thymian mischen. Übrigen Käse in die Soße geben und unter Rühren schmelzen lassen. Soße mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Nudelmischung abgießen, abtropfen lassen und in 2 Auflaufformen geben. Käsesauce darüber gießen. Käsebrösel darauf verteilen und alles im heißen Ofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene 10 Min. überbacken

REZEPTE ZUR WIEDERVERWERTUNG VON REIS

RISI-BISI-PFANNE

🕒 40 Min

🍴 für 10 Personen

ZUTATEN

- 4 Zwiebeln
- 4 EL Butter
- 350 g Basmati-Reis
(oder irgendeinen anderen,
den ihr habt)
- 1,5 TL Kurkumapulver
(oder mildes Currypulver)
- 1 L Gemüsebrühe
- 4 Möhren
- 650 g Kohlrabi.
- 650 g Brokkoli
- 300 g Erbsen, tiefgekühlt
(auch hier gehen wieder Gemü-
sereste aller Art)
- 500 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer

SO GEHT'S

- 1 Zwiebeln fein würfeln.
- 2 Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln darin 2 Min. glasig dünsten.
- 3 Reis und Kurkuma/Curry zugeben und 2 Min. mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 25-30 Min. garen.
- 4 Möhren und Kohlrabi schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Nach 10 Min. zum Reis geben und mitgaren. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, Stiel schälen und würfeln und nach 15 Min. zugeben. Erbsen in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 5 Am Ende der Garzeit die Erbsen unter den Reis mischen. Sahne zugießen und bei mittlerer Hitze aufkochen. Reispfanne mit Salz und Pfeffer würzen.



REISPUFFER

🕒 20 Min

🍴 für 10 Personen



ZUTATEN

- 500 g Basmati-Reis
- 250g süß-scharfe Chilisoße
- 2 TL Koriandersaat
- 250 g Möhren
- 5 Frühlingszwiebeln
- 5 mittelgroße Eier trennen
- 1 Bund gehacktes Koriandergrün oder Petersilie (muss aber nicht sein)
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Öl

SO GEHT'S

- 1 Reis mit Salzwasser zugedeckt nach Packungsanweisung garen, evtl. restliche Flüssigkeit abtropfen lassen. Den Reis in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen die Koriandersaat in einem Mörser zerstoßen. Möhren schälen und raspeln. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Alles mit dem Eigelb und dem Koriandergrün unter den kalten Reis mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Eiweiß mit einer Prise Salz mit dem Handrührgerät steifschlagen und vorsichtig unter den Reis heben.
- 4 2 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und esslöffelweise 4 Portionen von der Reismasse hineingeben. Leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 10 Minuten goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und zwischen zwei Tellern bei 100° Grad im Ofen warm halten. Auf diese Weise aus der Masse insgesamt 40 Puffer braten. Mit der Chilisoße und etwas Koriandergrün servieren.

REZEPTE ZUR WIEDERVERWERTUNG VON KARTOFFELN

KARTOFFEL-TORTILLA GRUNDREZEPT

ZUTATEN

- 1,5 kg Kartoffeln vorwiegend festkochende
- 350 ml Olivenöl
- 500 g Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 15 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss



20 Min



für 10 Personen

SO GEHT'S

1. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Etwas Öl in einer beschichteten, ofenfesten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln unter gelegentlichem Rühren 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, zu den Kartoffeln geben und weitere 10 Min. braten. Anschließend das Ganze in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.
3. Eier in eine Schüssel aufschlagen. Kartoffelmischung zugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen.
4. Den Ofen auf 180° Grad (Umluft 160° Grad) vorheizen. Pfanne auswischen und etwas Öl darin erhitzen. Ei-Kartoffel-Masse hineingeben und 1 Min. anstocken lassen. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene 20-25 Min. garen. Sofort aus der Pfanne lösen und auf ein Brett gleiten lassen. Lauwarm oder kalt servieren.



SAUERKRAUT-KARTOFFEL-RÖSTI

🕒 20 Min

🍴 für 10 Personen

ZUTATEN

- 750 g Sauerkraut
- 750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 5 Zwiebeln
- 200 g rohe Schinkenscheiben, (es ist auch lecker vegetarisch)
- 5 Eier
- 5 EL Mehl
- 10 EL Butterschmalz oder Bratöl
- Salz
- Pfeffer



SO GEHT'S

- 1 Sauerkraut abtropfen lassen, sehr gut ausdrücken und grob hacken. Kartoffeln schälen und raspeln. Zwiebeln ebenfalls raspeln. Schinken in 1 cm große Stücke schneiden.
- 2 Alles mit Ei und Mehl in einer Schüssel gründlich mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Ein Teil der Sauerkrautmasse in der Pfanne verteilen und mit einem Bratenwender flach drücken. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5-8 Min. goldgelb braten. Restliche Masse ebenso zu Röstis verarbeiten.

KARTOFFELSALAT

🕒 50 Min

🍴 für 10 Personen

ZUTATEN

- 1,5 kg mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 1 TL Kümmelsaat
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- 150 g Erbsen, tiefgekühlt
- 12 Radieschen
- 1 Bund Dill
- 250 g Vollmilchjoghurt
- 80 g Salatmayonnaise
- 6 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- Zucker



SO GEHT'S

- 1 Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken. Kümmel, Lorbeer und Salz zugeben. Zugedeckt aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 20-25 Min. garen. Abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.
- 2 Erbsen mit kochendem Wasser in einem Sieb übergießen. Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Dill abzupfen und hacken.
- 3 Joghurt, Mayonnaise, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Kartoffeln pellen, in dünnen Scheiben in die Joghurtsoße schneiden. Vorsichtig mischen. Radieschen, Dill, Erbsen und Pfeffer untermischen. 20 Min. durchziehen lassen.

EINKAUFEN

Tipps für deinen Einkauf und wie du Müll in der Küche leicht vermeidest.
Das Material dafür findest du im Fränzel -> S.74.

TIPP 1 – SCHLAU SHOPPEN

Zero-Waste beginnt bereits beim Einkaufen. Nimm einen großen Einkaufskorb oder eine große Mehrweg-Tasche mit. Stofftaschen für Gemüse und Brot. Dosen für das Fleisch beim Metzger. Für alle, die öfters spontan einkaufen gehen, haben wir folgenden Tipp: Ein Stoffsack in der Handtasche oder im Auto nimmt kaum Platz ein und ist sehr vielseitig zu gebrauchen.

--> Zum Einkaufen sind die Stoffbeutel aus dem Fränzel richtig praktisch.

TIPP 2 – JEDEM TOPF SEIN DECKEL

Mal wieder zu viel gekocht?

Statt eine Schüssel mit Alufolie oder Frischhaltefolie zu bedecken, kann man auch ganz einfach einen umgedrehten Teller verwenden. Umgekehrt bieten Schüsseln oder Plastikbehälter Schutz bei der Aufbewahrung im Kühlschrank, wenn sie wie eine Kuppel auf einen Teller gestellt werden. Angeschnittenes Obst und Gemüse bewahrt man am besten in Mehrwegdosen auf.

--> Zum Abdecken eignen sich die Bienenwachstücher aus dem Fränzel auch super!

TIPP 3 – GRÜN GEFROSTET

Zum Einfrieren werden gerne Gefrierbeutel verwendet – schnell, einfach, nur leider auch Müll. Dieser lässt sich ganz einfach vermeiden, indem man Mehrweg-Behälter zum Einfrieren benutzt. Sollte es doch mal etwas geben, das aus Platzgründen nur in einen Gefrierbeutel passt, ist unser Tipp: Den benutzten Beutel einfach auswaschen und wieder verwenden!

TIPP 4 – WEGGEWISCHT!

Das Olivenöl ist neben der Salatschüssel gelandet? Die Kaffeetasse hat einen Rand hinterlassen? Viele würden hier einfach zur Küchenrolle greifen. Die Zero-Waste Variante funktioniert aber mindestens genauso einfach. Mit einem feuchten Schwammtuch lassen sich die Reste sogar viel einfacher und effizienter entfernen. Mit einem Geschirrtuch die Arbeitsfläche trockenwischen und fertig! Auch so lässt sich ganz leicht Abfall vermeiden.

TIPP 5 – CLEVERE COCKTAILSTUNDE (FRÄNZEL)

Nicht nur bei Cocktails werden gerne Strohhalme verwendet, sondern auch bei Smoothies, Eistee oder Limonaden. Die kleinen, bunten Plastikhalme produzieren jedoch auch Müll, der sich einfach vermeiden lässt. Mittlerweile gibt es Alternativen aus Edelstahl und Bambus. Diese lassen sich nach dem Gebrauch reinigen. Reinigungsbürsten findet ihr in dem orangenen Stoffmäppchen der Röhrchen.

TIPP 6 – BACKE, BACKE NACHHALTIG

Auch Backpapier lässt sich sehr leicht einsparen. Hitzefeste Silikon-Backmatten lassen sich nach dem Backen ganz einfach abwaschen und wiederverwerten. Hier klebt außerdem ganz bestimmt nichts fest!

TIPP 7 – ZERO-WASTE TO GO

Wer den morgendlichen Kaffee zu Hause zubereitet und in einem Mehrwegbecher mitnimmt, spart Müll. Es gibt mittlerweile auch viele Bäcker und Kaffeehäuser, die den Kaffee gerne auch im mitgebrachten To-Go-Becher zubereiten. Das gleiche gilt auch für Wasserflaschen. Hier ist die Mehrwegvariante nicht nur nachhaltiger als die Plastikflasche, sie sehen auch noch besser aus.

TIPP 8 – BUTTERBROTDOSEN ALS NACHHALTIGE VERPACKUNG

Bei Frühstück, Lunch oder Snack gibt es ebenfalls eine nachhaltige Lösung zum Transport. Die Lösung liegt so nahe, trotzdem landen Jausenbrot und Co. immer wieder in der Alufolie. Es gibt eine Vielzahl an Mehrwegboxen in allen möglichen Größen und Formen.

TIPP 9 – MUND ABWISCHEN NICHT VERGESSEN!

Wer denkt, dass Stoffservietten nur etwas für schicke Restaurants sind, der irrt. Die gute, alte Stoffserviette lässt sich aber auch super im Alltag integrieren und statt der Wegwerf-Variante verwenden. Ein Zero-Waste-Tipp, der das Leben eine Spur eleganter macht. Wir benutzen unsere alten Schälchen dazu!

--> Schau doch mal im Fränzel nach, da findest du unsere selbstgemachten Stoffservietten!



Schau dich doch einfach mal in deinem Lagerort um und informiere dich, ob du bei deinem Bäcker zum Beispiel mit unseren Brottüten einkaufen gehen kannst.

NACHHALTIG EINKAUFEN – WO GEHT DAS?

IM NORDEN DER DG:

Regional und unverpackt:



--> Les toques
Klosterstrasse 24
4700 Eupen
Tel.: 087678853



--> La boîte à vrac
Lütticherstrasse 88/90
4710 Lontzen
Tel.: 0498 44 80 63



--> Le bon wagon
Herbesthaler Straße 277
4700 Eupen
Tel.: 087 33 20 14



--> Natürlich Hunger
Aachenerstraße 364
B - 4701 Kettenis
Tel.: 0479 96 02 15



--> Tierhof Alte Kirche
Altenberger Straße 27
4728 Hergenrath
Tel.: 087 76 69 27



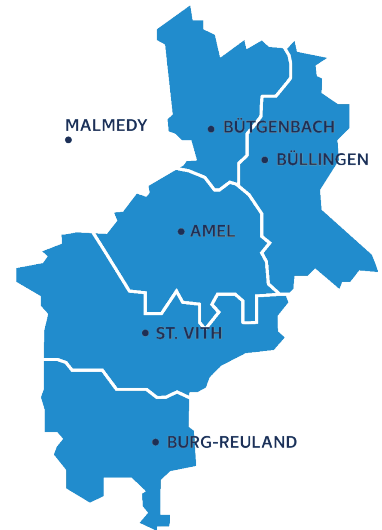
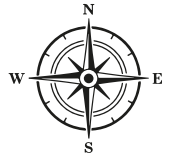
--> Weltladen Eupen
Bergstraße 45
4700 Eupen
Tel.: 087 74 03 73



--> Bio-Nat
Rue Mitoyenne 355
4840 Welkenraedt
Tel.: 087.44.75.75



--> Houtziplou Bioladen
Nispert 3
4700 Eupen
Tel.: 087 315 099



MÄRKTE IM NORDEN DER DG:

Eine weitere Möglichkeit um unverpackt einzukaufen sind Märkte

- > Wochenmarkt Eupen Unterstadt
Wann? jeden Mittwoch
Wo? Haastrasse
- > Wochenmarkt Eupen Oberstadt
Wann? jeden Freitag
Wo? Werthplatz und Kaperberg
- > Wochenmarkt Kelmis
Wann? jeden Donnerstag
Wo? Auf dem Kirchplatz
- > Wochenmarkt Eynatten
Wann? jeden Donnerstag
Wo? Auf dem Kirchplatz



IM SÜDEN DER DG :

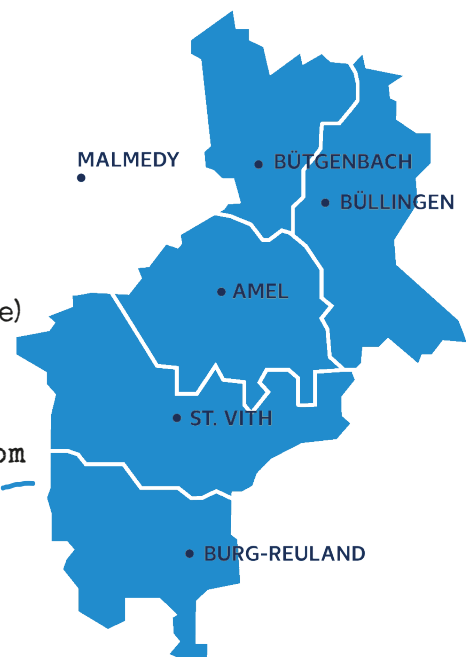
BIO- Lebensmittel :

- > Schoppener BioGut
(Bio-Eier und Heumilchkäse)
St. Anna Straße 19
4770 Schoppen
Tel.: 080 571 970
schoppenerbiogut@gmail.com



- > Hof Chavet
Aussenborner Weg 3
4770 Amel
Tel.: 087 851 629

- > Terrenhof Bioprodukte
Klosterstraße 11
4780 Sankt-Vith
Tel.: 080 226 904
terrenhof@skynet.be



IM SÜDEN DER DG :

--> Naturkost und Kräuterladen
Marktplatz 11
4750 Bütgenbach
Tel.: 080 67 87 09

--> Kaufhaus Schommer
Kirchweg 4
4770 Amel
Tel.: 080 34 90 59



Brot und Teigwaren :

--> Bäckerei - Konditorei Marquet
Kirchweg 3
4770 Amel
Tel.: 080 349 207
hanno.marquetl@hotmail.com

--> Bäckerei Schaus
Zur Kaiserbaracke 14
4780 Recht, Sankt-Vith
Tel.: 080 570 589
n.schaus@hotmail.com

--> Gaby's Nudelküche
Wolschbach 50
4770 Deidenberg
Tel.: 080 341 357
gaby.neuens-kohnen@skynet.be

Milch, Joghurt und Co. :

--> Die kleine Milchmanufaktur
Lierweg 62
4770 Born, Amel
Tel.: 0472 620 596

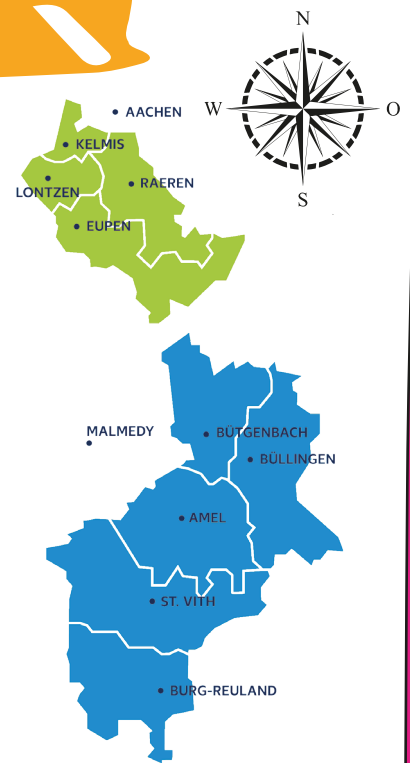


Fleisch :

--> Eifel Büffel
Honsfeld 69
4760 Büllingen
Tel.: 080 647 186
tom_loefgen@hotmail.com

--> Metzgerei Schneider
Rue de la Station 48
4950 Sourbrodt
Tel.: 080 446 038
thomaskohnen@hotmail.de

--> Montenauer Schinkenräucherei
Am Bahnhof 19
4770 Montenaus
Tel.: 080 349 586
info@montenauer.com



Fisch :

- > La truite d'Ondenval
Rue St. Donat 26
4950 Ondenval, Waimes
Tel.: 080 679 275
info@latruitedondenval.be
Unter anderem auch erhältlich
bei Delhaize (Sankt-Vith und
Büllingen)

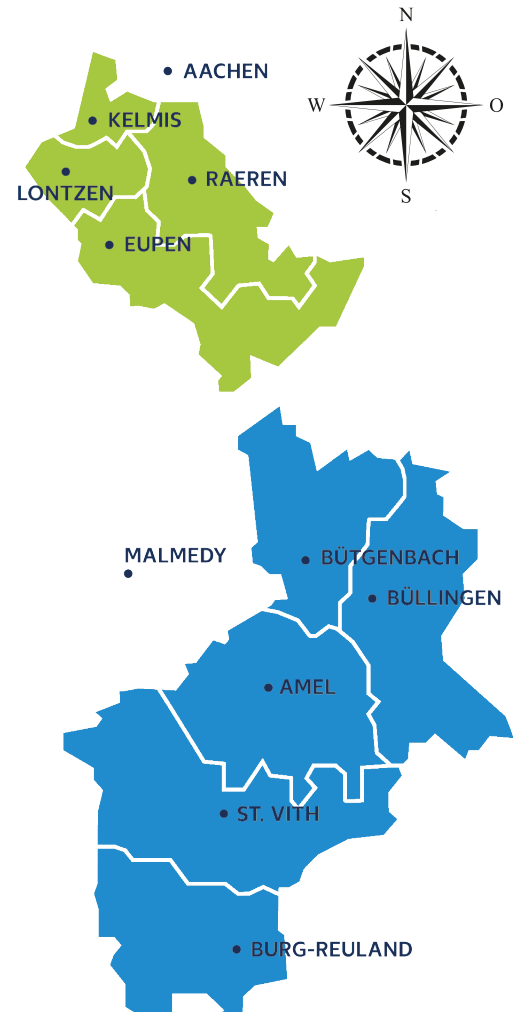
MÄRKTE IM SÜDEN DER DG:

- > Monatsmarkt Büllingen
Wann? 1. Dienstag im Monat
Wo? Büllingen Marktplatz +
St. Vither Strasse
- > Monatsmarkt Sankt-Vith
Wann ? 3. Dienstag im Monat
Wo? Sankt-Vith Innenstadt
- > Wochenmarkt Bütgenbach
Wann? jeden 2. und 4. Dienstag
im Monat
Wo? Marktplatz

Verschiedenes :

- > Secondhandshop Dabei VOG
Malmedyer Strasse 22a
4780 Sankt-Vith
Tel.: 080 68 50 35
shop@dabei.be
- > Weltladen
Hauptstraße 62
4780 Sankt-Vith
Tel.: 080 227 174
info@weltladen.be
- > Gesundes Fast-Food zum Mitnehmen
Fit-ò-Fago
Hauptstrasse 35
4780 Sankt-Vith
Tel.: 0470 852 885
hello@fitofago.com

Außerdem bieten immer mehr Supermärkte in der Umgebung an, unverpackt einzukaufen!
Zum Beispiel : GB, Carrefour,



HIER IST NOCH PLATZ FÜR NEUE EINTRÄGE



RECYCLING UND MÜLLTRENNUNG




Während unsere Lager und Ferienanimationen, ebenso wie in unserem alltäglichen Leben, ist es wichtig, auf die richtige Müllentsorgung zu achten. Viele Bestandteile von unserem Müll können recycled oder wiederverwendet werden. Eine Bedingung dafür ist, dass der Müll richtig getrennt wird.

Wenn wir es nicht schaffen, Müll zu vermeiden, müssen wir diesen auf jeden Fall richtig entsorgen. Hier gibt es eine ganze Reihe von allgemeinen Regeln, die überall ziemlich ähnlich sind.

WUSSTEST DU SCHON...?

dass Restmüll in Ersatzbrennstoffe umgewandelt wird und durch Kraft-Wärme-Kopplung verwertet wird.

Die organischen Abfälle werden zu Biomethan verarbeitet, um Strom, Wärme und Kompost zu produzieren.



Du weißt sicher schon, dass wir nicht alles in unseren Hausmüll, auch Restmüll genannt, werfen.

Von Gemeinde zu Gemeinde wird das Thema Müll anders gehandhabt.

Bitte informiert euch, bevor ihr auf Lager fahrt, wie es mit der Mülltrennung in der Lagergemeinde aussieht und wann genau der Müll abgeholt wird.

WIE TRENNST DU DEINEN MÜLL RICHTIG ?

DIE VERSCHIEDENEN SORTIERUNGSMÖGLICHKEITEN:



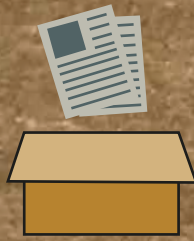
Restmüll



Biotonne



Blauer PMK
Sack



Papier und
Karton



Transparenter
Sack



Altglas-
container

DER RESTMÜLL:

Der Restmüll wird entweder in Tüten oder in Abfalltrenneimern („Duobacs“) gesammelt. In besagten Duobacs ist auch für die organischen Abfälle Platz.

Wie das an deinem Aufenthaltsort gehandhabt wird, wird dir entweder vom Besitzer des Hauses mitgeteilt oder du musst bei der Gemeinde nachfragen.

Bei Restabfalltüten muss darauf geachtet werden, dass sie das Gewicht von 20 kg nicht überschreiten. Scharfe und spitze Gegenstände müssen verpackt werden.

Bei Duobacs dürfen die Abfälle nicht in undurchsichtigen Tüten verpackt werden. Der Deckel muss verschlossen und die Trennwand eingesetzt sein. Die Duobacs dürfen nicht über den Deckel hinaus befüllt werden.

DIE BIOTONNE/ DER KOMPOST:

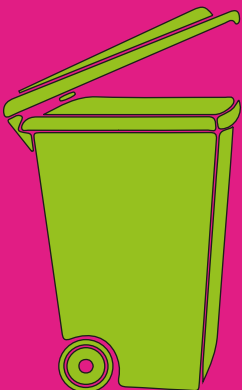
Die organischen Abfälle gehören, so weit es geht, auf den Kompost. Falls dies nicht möglich ist, gibt es biologisch abbaubare Müllsäcke oder das zweite Fach im Duobac.

Unter organischen Abfällen versteht man: Reste von zubereiteten Mahlzeiten, Schälabfälle, Eierschalen, Nusschalen, Teebeutel, Küchenpapier, fettverschmutztes Papier usw.

Die Plastik-, Glas- oder Metallbehälter dieser Lebensmittelreste müssen getrennt entsorgt werden.

Biologisch abbaubare Müllsäcke sollte man frühestens zwei Wochen vor der Haussammlung befüllen, da diese sich vielleicht sonst schon zersetzen.

Achtung: Kapseln für Kaffee, Plastikverpackungen für Aufschnitt und Käse gehören in den Restmüll!





--> Wenn es einen Komposthaufen gibt, nutze den Kompost des Besitzers, der Nachbarschaft oder der Kommune.

--> Wenn ihr auf Lager einen Bauern, der Tiere hat, fragt ihn ob ihr eure organischen Abfälle an diese verfüttern dürft.

DER BLAUE PMK SACK :



Hier kommen zum einen feste Plastikverpackungen rein z.B: Plastikflaschen, Flacons von Wasch-oder Spülmittel, Becher und Tuben.

Zum anderen kommen in den blauen Sack aber auch Metallverpackungen wie: Getränke- und Konservendosen, Sprühflaschen für Nahrung und Kosmetik, Schalen und Dosen, Metalldeckel von Schraubgläsern, Aluminiumbehälter (von Fertiglasagne usw.), Schraubverschlüsse und Kronkorken.

Getränkekartons genauso wie Tetra-Pack gehören auch in den blauen Sack.

Wichtig: •

--> Alle Flaschen müssen komplett entleert sein.

--> Plastikflaschen müssen zusammengedrückt werden und wieder mit ihrem Verschluss versehen werden.

--> Die Plastikfolien von den Verpackungsschalen müssen entfernt werden und in den transparenten Sack sortiert werden.



--> Verpackungen immer einzeln in den Sack geben, nicht ineinander stecken und nicht vorher zusammen in Plastiktüten verschließen.

DER TRANSPARENTE SACK :



In den transparenten Sack gehören weiche Plastikverpackungen wie Folien, Plastiktüten und -beutel.

PAPIER UND KARTON:



Hierzu gehören Papiertüten, Zeitungen, Zeitschriften, Druckerpapier, Broschüren, Bücher (hier sollten die Seiten vom Buchdeckel getrennt werden), Kartonkisten, usw.



Deinen Papier- und Karton-Abfall kannst du entweder am vorgesehenen Abholtag vor die Haustür stellen oder ihn im Wertstoffhof abgeben.

Dabei solltest du darauf achten, dass die Papiere sauber und unbeschmutzt sind. Das Gleiche gilt für den Karton. Diesen solltest du außerdem zusammenfalten, um Platz zu sparen.

Verschmutzte Kartons (Pizzakartons) kommen in den organischen Müll, d.h. in die Biotonne oder in den Kompost.

Alte Ordner oder Zementsäcke kommen in den Restmüll und nicht zum Karton.

Tapeten, Klarsichtfolie, Alufolie und Beutel gehören in den Restmüll.

HINWEIS:

Papier und Karton nicht lose abstellen oder abgeben, sondern verschnüren oder in einen stabilen, großen Karton geben. Im Wertstoffhof sollten sie lose im Container entsorgt werden.

Verwende bitte keine Plastikbehälter zum Sammeln von Papier und Karton.

GLASCONTAINER



Hier werden Flaschen, Einmachgläser und Flacons aus Glas gesammelt.

Deine Glasabfälle kannst du entweder in die vorgesehenen Glascontainer werfen oder am Wertstoffhof abgeben.

Tipp: Oft sieht man noch die altmodischen, großen, runden, grün- und weißfarbigen Glascontainer. Aber in Lüttich zum Beispiel sind es in der Erde eingesetzte Glascontainer, wo die Gläser nur durch ein Rohr hineingelangen. Diese sind weitaus diskreter und man übersieht sie gerne. Also Augen auf, meist sind die Glaskontainer nicht so weit entfernt



Wichtig:

- Weißglas und Buntglas wird getrennt. Weissglas kommt in den weissen Container und Buntglas (grünes und braunes Glas) in den grünen.
- Das Glas sollte gründlich geleert sein.
- Bitte stelle nichts neben die Glascontainer, denn das zählt zu wilder Mülldeponie und ist strafbar.

Verboten in den Glascontainern sind:

- Die Deckel, sie gehören in den blauen Sack.
- Porzellan, Keramik, Tonware und hochtemperaturbeständiges Glas gehören in den Restmüll.
- Flachglas wie Scheiben, Spiegel, Milchglas und Kristallglas, gehören zum Wertstoffhof. Energiesparleuchten und Neonröhre kommen ebenfalls dorthin, aber in einen anderen Behälter.

FOLGENDE BEHÄLTER KOMMEN IM WERTSTOFFHOF AN EINEN SPEZIELLEN ORT:

- > Verpackungen von Farben, Pestiziden (Insekten-, Unkraut- und Moosbekämpfungsmittel, Rattengift, usw.), Motoröl und Lacke.
- > Behälter von Produkten, die gesundheitsschädlich, tötend oder ätzend sind.
- > Röntgenaufnahmen, Batterien und Akkus.
- > Behälter mit Kindersicherheitsverschluss (z.B. WC-Reiniger).

WUSSTEST DU SCHON...?

dass jeder Belgier 420kg Müll pro Jahr produziert. Davon werden 54% recycled oder kompostiert.

Was mit dem Rest passiert? Wenn er nicht in die Umwelt landet, wird er verbrannt oder auf der Mülldeponie gelagert.

Wie du wahrscheinlich beim Lesen gemerkt hast, kann schon einiges von diesem Müll vermieden werden, wenn du dein Konsumverhalten im Auge hältst und viele deiner Produkte selber machst. :)

KAPITEL 3

SELBSTGEMACHT



SELBSTGEMACHT

Viele von unseren weggeworfenen Sachen könnten noch genutzt werden. Wir denken, dass jeder eine zweite Chance verdient, auch deine ungenutzten Sachen. Warum wertest du sie also nicht auf und schenkst ihnen ein neues Leben? Oder noch besser: Bevor du etwas kaufst, überleg doch mal, ob du es nicht selber machen kannst.

Denn unser Motto ist jetzt: **Alt ist das neue Neu!**

Wir haben uns ein paar Dinge überlegt, mit denen du anfangen kannst. Wir haben alles schon einmal getestet und haben dir unsere Erfahrungen aufgeschrieben.

BIENENWACHSTÜCHER

Du kannst Bienenwachstücher statt Frischhaltefolie benutzen und sparst damit jede Menge Müll, weil du sie wiederverwenden kannst.



MATERIAL

- Bienenwachspastillen
- Stück Stoff
z.B. altes T-Shirt oder
Bettlaken (mit buntem
Stoff sieht es lustig aus)
- Backpapier
- Bügeleisen
- Bügelbrett
- Schere





SO GEHT'S

- 1 Als Erstes solltest du den Stoff waschen und ihn in der Größe ausschneiden, die dir gefällt (am besten ein Quadrat).
- 2 Dann legst du ein Stück Backpapier, das größer ist als dein Stoffstück, auf dein Bügelbrett. Obendrauf legst du deinen Stoff.
- 3 Jetzt verteilst du die Bienenwachspastillen gleichmäßig auf deinem Stoff und legst ein zweites Stück Backpapier oben drauf.
- 4 Für den letzten Schritt holst du dir die Hilfe eines Erwachsenen. Bügelt den Stoff auf mittlerer Stufe, bis das Wachs geschmolzen ist.
- 5 Anschließend kannst du es zum Abkühlen aufhängen.

Wenn dein Bienenwachstuch fertig ist, kannst du es auf jeden Behälter legen, um diesen abzudecken. Erwärme dazu das Wachs mit deinen Händen und forme es dann passend.

NÄHSTÜBCHEN



Hast du mal ein Loch im T-Shirt? Dann flick es doch!

Dein Lieblings-T-Shirt hat ein Loch?

Na kein Grund zur Panik! Schnapp dir Nadel und Faden und stopfe es. Ist das Loch zu groß, kannst du einfach ein kleines Symbol sticken und somit das Loch verschließen und zugleich dein T-Shirt zu einem Einzelstück machen.

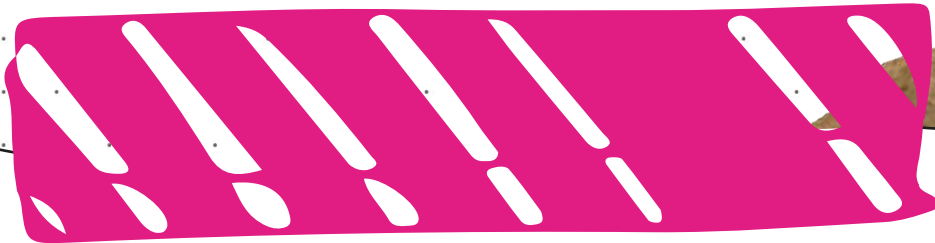
Hier findest du eine Anleitung zum Löcherstopfen



Schonmal Kleidung selber gemacht?

Du brauchst einen Schal, eine Mütze oder mollig warme Socken?

--> Wie wäre es denn mal mit selber versuchen? Schnapp dir Stricknadeln oder die Nähmaschine, suche dir eine Anleitung und probier es einfach aus. Du bekommst bestimmt viele Komplimente für deine neueste Kreation.



IDEEN, DIE WIR UMGESETZT HABEN:



Stoffservietten aus unseren alten Halstüchern



Wimpelketten aus Stoffresten

DO IT YOURSELF WIMPEL

Wir haben bei Ocarina analysiert, wo wir Material einsparen können, um weniger Ressourcen zu verschwenden. Dabei ist uns unsere Kinderanimation auf dem Eupen Musik Marathon, der ToyDay, aufgefallen. Diese gibt es seit 15 Jahren und für die Dekoration haben wir in dieser Zeit 37,5 kg Papier verbraucht. Papier, das jedes Mal nach kurzer Zeit im Mülleimer landete.

Dabei kann nachhaltige Dekoration so einfach sein. Darum haben wir uns mit professioneller Hilfe aus gesammelten Stoffresten wiederverwendbare Wimpelketten genäht, die wir ab jetzt immer wieder verwenden können.

Das Beste: Sind sie dreckig, fliegen sie einfach in die Waschmaschine und sind danach wieder wie neu.

Wir wollen dir erklären, wie das geht.

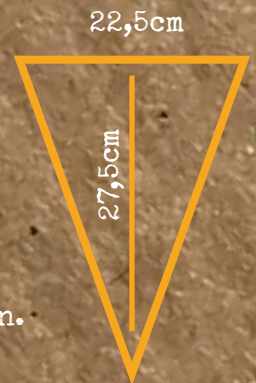


MATERIAL

- Stoffreste in verschiedenen Farben und Mustern
- Nähgarn
- Langes Band
- Nähmaschine

SO GEHT'S

- 1 Als Erstes musst du den Stoff in gleich große Stücke schneiden. Wir haben diese Vorlage (22,5 x 27,5cm) genutzt.
- 2 Dann legst du jeweils zwei Stoffstücke aufeinander, wobei die schöne Seite nach innen liegt. Als nächstes nähst du die Seiten aneinander. Achte darauf, dass die Oberseite offen bleibt. Jetzt drehst du den Wimpel von links auf rechts, das heißt, die Innenseite nach außen. Lasse einen Erwachsenen deinen Wimpel bügeln, damit sie flach werden.
- 3 Nähe jetzt die Oberseite der Wimpel zusammen.
- 4 Als Letztes nähst du die Wimpel in regelmäßigen Abständen am Band fest. Falte das Band dazu doppelt, sodass die Wimpel zwischen den beiden Hälften des Bandes liegt.



WUSSTEST DU SCHON...?

dass eine 4-köpfige Familie 100 Euro jährlich einspart, wenn sie nur 4 Reinigungsmittel durch selbstgemachte Produkte ersetzt.

WUSSTEST DU SCHON...?

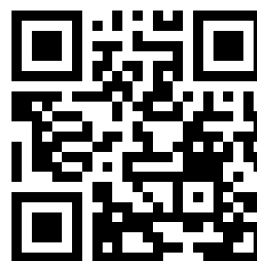
dass du alle Putzmittel, die du brauchst, durch 5 Hausmittel ersetzen kannst? Das sind: Natron, Soda, Essigessenz, Zitronensäure und Kernseife.

SAUBERKASTEN

Aus diesen 5 Zutaten kannst du jedes Putzmittel herstellen, das du brauchst.

Wir haben uns einen „Sauberkasten“ gekauft, bei dem alle Rezepte dabei sind. Wenn uns die Zutaten ausgehen, können wir diese ganz einfach nachkaufen und unsere Putzmittel weiterhin selber machen.

Schau doch mal auf der Internetseite vom Sauberkasten vorbei.



Reiniger und Waschmittel einfach selber machen.

SAUBERKASTEN

Du brauchst:

LEERE BEHÄLTER

Zum Abfüllen deiner selbstgemachten Reiniger kannst du leere Flaschen, Gläser und Behälter wiederverwenden. Wasche sie gründlich aus und entferne das alte Etikett.



Die Behältergrößen findest du in der Rezeptübersicht. Ist dein Behälter zu klein, halbiere einfach das Rezept.



REZEPTE

Im Sauberkasten sind 6 Zutaten enthalten, mit denen du 10 verschiedene Reiniger herstellen kannst. Du findest die Rezepte im Übersichtsplan und auf den Etiketten für deine DIY-Reiniger.



HERSTELLEN

Stelle nun mit Hilfe der Rezepte deine eigenen Putzmittel her. Messlöffel und -tasse sowie eine Kurzanleitung auf der Rezeptkarte helfen dir dabei.

ETIKETTEN UND AUFSÄTZE

Klebe die Etiketten auf die Behälter deiner jeweiligen Reiniger, damit es zu keiner Verwechslung kommt. Beachte, dass einige Reiniger 2 Etiketten haben (Vorder- und Rückseite). Schraube einen Sprühaufsatz auf Glas- und Vielzweckreiniger und ggf. einen Pumpaufsatz auf deine Spülmittelflasche.



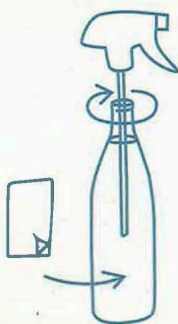
SAUBER MACHEN

Mit deinen selbstgemachten Reinigern kannst du den ganzen Haushalt einfach und ökologisch putzen. Von den Fenstern bis zum schmutzigen Geschirr – alles wird wieder blitzblank sauber.



GUT SCHÜTTELN

Bevor du deine Reiniger benutzt, schüttle sie noch einmal gut, damit sich die Zutaten vermischen. Da keine Bindemittel oder ähnliche Stoffe in diesen Putzmitteln stecken, können sich die Zutaten absetzen.



ZUTATEN LEER?

Alle Zutaten für deine selbstgemachten Reiniger kannst du bei uns online nachkaufen.

www.sauberkasten.com

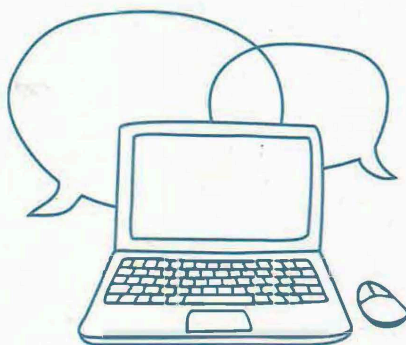
GEMEINSAM

Wir sind neugierig und wollen von dir wissen, wie du das Herstellen und Putzen mit deinen Sauberkasten-Reinigern erlebt hast. Hast du Verbesserungen oder weitere Anregungen, dann lass es uns wissen. Gib uns also dein Feedback per Mail, Facebook oder Brieftaube ;)

 /sauberkastenleipzig

 /sauberkasten

feedback@sauberkasten.com



SO GEHT'S	ÄTH. ÖL 2 x 5 ml	ESSIGESSENZ (25%) 700 g	ZITRONEN- SÄURE 370 g	SODA 500 g	NATRON 900 g	KERNSEIFE 100 g	WASSER	REZEPT- ÜBERSICHT
Seife in heißem Wasser auflösen (5-10 min.), Natron und äth. Öl einrühren, alles in leere Flasche füllen	100				1	3	4	SPÜLMITTEL 500 ml
alle Zutaten verrühren und in ein leeres Gefäß geben			3	4				SPÜLMASCHINEN PULVER 610 g
Seife in heißem Wasser auflösen (5-10 min.), Soda und äth. Öl einrühren, alles in leeren Behälter füllen	200			3		5	8	WASCHMITTEL 2 x 1 L
alle Zutaten in ein leeres Gefäß geben und verrühren					2		1	SCHEUERPASTE 225 ml
alle Zutaten in leere Sprühflasche füllen	100	4					4	VIELZWECK- REINIGER 500 ml
alle Zutaten in leere Sprühflasche füllen	100	8					3	GLASREINIGER 500 ml
alle Zutaten in einen Eimer geben	150	3					1	BODENREINIGER 6 x 1 Eimer (5 L)
Natron in WC geben, mit Essig besprühen TIPP: verwende einfach den Glasreiniger dafür		2			4			WC-REINIGER 6 x
Soda in Abfluss, 1 Ts. heißes Wasser langsam nachgießen, 30 min. warten; Essig dazu, 10 min. warten, mit heißem Wasser nachspülen		4		4			1	ABFLUSSREINIGER 2 x
Soda in Wasser geben, Lappen/Schwämme über Nacht einweichen; gut ausspülen, Hände waschen				2-4			8	LAPPENREINIGER 2 x

NOCH MEHR REZEPTE

DEO-CREME

Diese selbstgemachte Deo-Creme ist aluminiumfrei und besonders sanft zu empfindlicher Haut.

ZUTATEN

- 3 TL Kokosöl
- 2 TL Natron
- 2 TL Speisestärke
- 5 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Salbei oder Tanne (optional)
- Salbentigel oder leeres Schraubglas

SO GEHT'S



--> Hole dir für dieses Rezept die Hilfe eines Erwachsenen.

- 1 Natron und Speisestärke vermischen.
- 2 Das Kokosöl hinzufügen und alles gut miteinander verrühren, bis eine cremige Paste entsteht. Optional ätherische Öle einarbeiten.
- 3 Fertige Deo-Creme in einen Salbentigel füllen.

--> Zur Anwendung einfach mit dem Finger eine erbsengroße Menge entnehmen, die Achseln damit eincremen und kurz einziehen lassen.

WUSSTEST DU SCHON...?

dass, wenn du keine Zeit hast, deine eigenen Produkte herzustellen, du deine Kanister in Großhandelsläden auffüllen kannst. (wie im Unverpacktladen auf der Herbesthaller Straße oder im Bon Wagon)

MUNDWASSER

Dieses Rezept für eine selbst hergestellte Mundspülung ist die ideale Grundlage für gesunde Zähne und frischen Atem. Dank des enthaltenen Xylitols (Birkenzucker) wirkt sie zusätzlich der Entstehung von Karies und Zahnstein entgegen, kariogene Bakterien können Xylitol nicht verstoffwechseln und sterben ab.

ZUTATEN

- 250 ml lauwarmes Wasser
- 20 gr Xylitol (Birkenzucker)
- 1 TL Natron
- 5 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Pfefferminze
- Leere Glasflasche

SO GEHT'S

Alle Zutaten in eine Flasche geben, die Flasche zuschrauben und kräftig schütteln. Nach wenigen Minuten haben sich die Bestandteile im Wasser aufgelöst.

WIEDERVERWENDBARKEIT

Auf Ferienanimationen, einem Lager oder der Ausbildung wird viel Material verwendet. Daher setzen wir bei Ocarina auch genau dort an. Statt haufenweise neues Bastelmaterial anzuschaffen, haben wir uns aufgetragen, unsere Bastelaktivitäten mit Material aus unserem Keller (da gibt es noch richtig viel altes Material) zu planen oder mit Materialien, die recycelt werden können. Dass dies nebenbei auch noch die Kreativität schult, ist doch umso besser. Neben Recyclingmaterial, das jederzeit gesammelt und verbastelt werden kann, kann natürlich auch der Wald oder der eigene Garten zum Sammeln von Materialien herhalten. Denk nur an kleine Kastanienmännchen, ein schön verpacktes Geschenk mit einem kleinen Tannenzweig als Deko und vieles mehr. Du siehst, es gibt unendliche Möglichkeiten, Material einen anderen Sinn zu geben und es so wiederzuverwenden.



Denke daran, die Materialien deiner Bastelei wieder zu trennen, wenn du sie nicht mehr haben möchtest. Nur so ist ein Recyclen der Wertstoffe weiter möglich. Wirfst du Papier mit aufgeklebten Kulleraugen und Flaschendeckeln einfach in den Müll, dann kann nichts davon wiederverwertet werden.

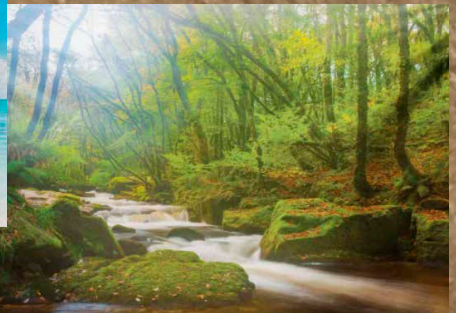


Schau doch für die nächste Bastelaktivität im Ocarina-Keller vorbei. Dort findest du viel Material, das dich sicher zur nächsten Aktivität inspiriert.

Das richtige Material ist nicht dabei? Na dann mobilisiere Freunde, Familie und Bekannte und lass sie das Material sammeln. So hast du fürs Lager genug Tetrapacks, Korken, Schraubgläser oder Klorollen parat.

Dein Staff möchte ein Andenken an das gemeinsame Lager? Nichts leichter als das: Fragt im Büro nach den Vorlagen, entwerft einen Bügelsticker und bügelt diesen auf euer Ocarina-Shirt oder den Pulli.

Seit diesem Jahr sind wir im Besitz toller Stoffbanner. Das bedeutet, es müssen keine unzähligen Papierbahnen mehr mit Farbe vollgemalt werden. Jetzt heißt es: passenden Hintergrund auswählen und die Liebe ins Detail für die restliche Deko stecken. Wir haben nun folgende Hintergründe: Schloss, Meer, Palmensandstrand...



BASTELN MIT MEHRWERT

Du hast keine Lust, schon wieder ein Plakat zu gestalten, das dann doch nur rumliegt, oder deinen fünften Stiftehalter zu verzieren?

Dann probiere doch einmal eine ganz neue Aktivität aus, die auch noch einen Sinn erfüllt. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Insektenhotel? Dieses bietet den Insekten, die leider durch unseren Lebensstil immer weniger werden, einen Lebensort.

Du kannst das Hotel in deinem Garten aufstellen und dich demnächst ans Insektenbeobachten geben. Auch ein Vogelhäuschen erfüllt seinen Zweck. Hier kannst du einen Erwachsenen bitten, dir bei den Holzarbeiten zu helfen.

WUSSTEST DU SCHON..?

dass 60% der Wildtierpopulationen in den letzten 40 Jahren von unserem Planeten verschwunden sind? Dafür sind größtenteils die Menschen verantwortlich.

Das Ökorina Ziel ist, Abfall zu reduzieren, um den Planeten und unsere Gesundheit zu erhalten. Die Erhaltung und Förderung der Biodiversität (biologische Artenvielfalt) ist daher die logische Fortsetzung unserer Aktionen. Außerdem ist im Falle von Zoonosen (Krankheiten wie COVID, die von Tieren auf Menschen übertragen werden) die erste vorbeugende Maßnahme die Erhaltung der natürlichen Lebensräume. Hilf uns daher mit deinem nächsten sinnvoll ausgewählten Bastelprojekt, unserem Ziel ein kleines Stückchen näher zu kommen.

WUSSTEST DU SCHON..?

dass wir 2020 durch unsere neu genähten Stoffservietten (aus alten Jukutu-Schälchen) jährlich 12 Pakete Servietten einsparen konnten?



GESCHENKE OHNE MÜLL

Immer wieder wirst du eingeladen, ob zum Geburtstag, Familienfest oder anderen Anlässen. Gemeinsam feiern macht Spaß und auch das Beschenken des Einladenden gehört dazu.

Und auch hier ist es möglich, deinen Beitrag zur Umweltschonung beizusteuern. Statt direkt loszulaufen und unüberlegt das Nächstbeste zu kaufen, wie wäre es mal mit einem selbstgebastelten Ohne-Müll-Geschenk?

Denn um auch beim Schenken nachhaltiger unterwegs zu sein, müssen wir uns logischerweise vom Materialgedanken lösen. Das schönste Geschenk für Kinder und Freunde ist es, gemeinsam einen schönen Moment zu erleben.

Und außerdem ist dieser garantiert frei von Verpackungsmüll! Wie wäre es also zum nächsten Geburtstag mit einem selbstgebastelten Gutschein fürs Kino oder einer anderen Aktivität? Der Gutschein besteht aus Papier und kann, wenn er eingelöst wurde, in die Papiertonne geworfen werden. So wird er recycelt und dem Kreislauf zurückgeführt.



Auch Verpackungen können kreativ aus einem bunten Stoff oder Schal gemacht werden. Folge dazu einfach einer Falstechnik wie dieser:



Und soll es doch ein Materialgeschenk sein, dann kannst du es aus zweiter Hand oder in einem fairen Shop kaufen oder selber basteln/bauen. Den Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt.

DIY PARTYDEKORATION



Denk bei deiner nächsten Party an den Ökorina-Ansatz:

- > wiederverwendbares Geschirr, nachhaltiges Essen, recycelte Dekoration... Mit einem Mini-Budget kannst du tolle Sachen machen!
- > Auch die Spiele kannst du so anpassen, dass kein Material verschwendet wird.



Ein weit verbreitetes Spielmaterial sind auf Lager und Spielanimation Wasserbomben. Unzählige haben wir hier in den letzten Jahren genutzt und weggeworfen. Doch es gibt eine viel bessere Alternative:

Baut euch einfach einen Satz wiederverwendbarer Wasserbomben aus Schwammtüchern.



WIEDERVERWENDBARE WASSERBOMBEN

ZUTATEN

- Schere
- Schwammtücher aus Baumwolle und Zellulose
(beides ist biologisch abbaubar)
- Gummiringe
- Wollreste oder Schnur

SO GEHT'S

- > Binde immer 2-3 Tücher gefaltet wie auf dem Bild mit einem Gummi oder der Schnur zusammen und schon bist du fertig.
- > Ins Wasser tauchen und es kann mit der Wasserschicht los gehen.
- > Nicht alle Schwammtücher sind plastikfrei und biologisch abbaubar. Schau dir deshalb im Zweifel am besten das Kleingedruckte auf der Verpackung an.
- > Die nachhaltige Variante findest du aber preiswert in nahezu jedem Supermarkt. Unverpackt-Läden haben häufig verpackungsfreie Produkte oder solche mit Papierbänderole im Angebot.

DIGITALE UMWELTVERSCHMUTZUNG

Die Digitalisierung ist in vollem Gange, denn in immer mehr Bereichen des Lebens wird auf Technik gesetzt. Vor 20 Jahren hatte kaum jemand ein Facebook-Konto, Instagram existierte noch gar nicht, für Recherchen führen viele Leute in die Bibliothek und nutzen nicht das Internet.

Natürlich erleichtert die Digitalisierung viele Aufgaben, sie kann sogar dabei helfen, den Umweltschutz voranzutreiben. Aber sie erschafft auch Probleme.

Damit unsere Smartphones, Tablets und Computer arbeiten, brauchen sie Strom. Dies gilt auch für die Server von Online-Streaming-Diensten wie Netflix, Spotify und Co, E-Mail-Server, usw.

Das Gleiche gilt für Daten, die in Clouds gespeichert sind, denn die Server, die diese Clouds betreiben, benötigen natürlich ebenfalls Strom.

Daten, die nicht zu jeder Zeit auf all deinen Geräten verfügbar sein müssen, kannst du zum Beispiel auf einer externen Festplatte speichern.

Besonders Video-Dateien verbrauchen viel Platz auf den Servern und unheimlich viel Energie bei der Übertragung. Umso schlimmer, dass 80 Prozent der übertragenen Daten genau diese Video-Dateien sind.

Forscher haben herausgefunden, dass die Nutzung digitaler Technologien ungefähr 4 Prozent der weltweiten CO2 Emissionen verursachen. Zum Vergleich: Der weltweite Flugverkehr verursacht etwa 2,5 Prozent des weltweiten CO2-Ausstoßes.

Um deinen Kohlenstoff-Fußabdruck zu reduzieren, kannst du die automatische Wiedergabe von Videos in sozialen Medien blockieren und nur die Videos abspielen, die dich interessieren. Außerdem ist es besser, WiFi statt 4G zu benutzen.

Ein weiterer großer Punkt, der die Digitalisierung zum Problem für die Umwelt macht, ist die Menge an verbrauchten Ressourcen, die benötigt werden, um neue Geräte herzustellen. Einige der benötigten Metalle sind sehr selten und werden von Arbeitern in ärmeren Ländern unter sehr schlechten Bedingungen abgebaut. Bei diesen Bergbautätigkeiten werden oft auch Luft und Wasser verschmutzt.

Damit weniger Ressourcen benötigt werden und die Umwelt somit weniger belastet wird, ist es gut, Geräte, die du schon besitzt, so lange wie möglich weiter zu benutzen.

WUSSTEST DU SCHON..?

...dass du mit etwa 45 Suchanfragen in „Ecosia“ (eine Suchmaschine) einen Baum pflanzt?

Probiere es aus!



Falls dein altes Gerät kaputt geht, kannst du dir auch ein gebrauchtes Gerät kaufen, das bei einer anderen Person ungenutzt herumliegt und somit umsonst produziert wurde. Das geht zum Beispiel auf Kleinanzeigenportalen wie ebay Kleinanzeigen oder Trödelgruppen auf Facebook, wo du Geräte von Privatleuten kaufen kannst.

Oder du kaufst dir ein wiederaufbereitetes („refurbished“) Gerät. Das heißt, dass ein Händler gebrauchte Geräte ankauft, bei Bedarf repariert und dann weiterverkauft.

Diese kannst du dann günstiger als neue Geräte kaufen und sparst dabei sogar noch Geld. Im Gegensatz zu den privaten Anbietern bekommst du hier in den meisten Fällen auch eine Garantie.

INTERNETSEITEN:



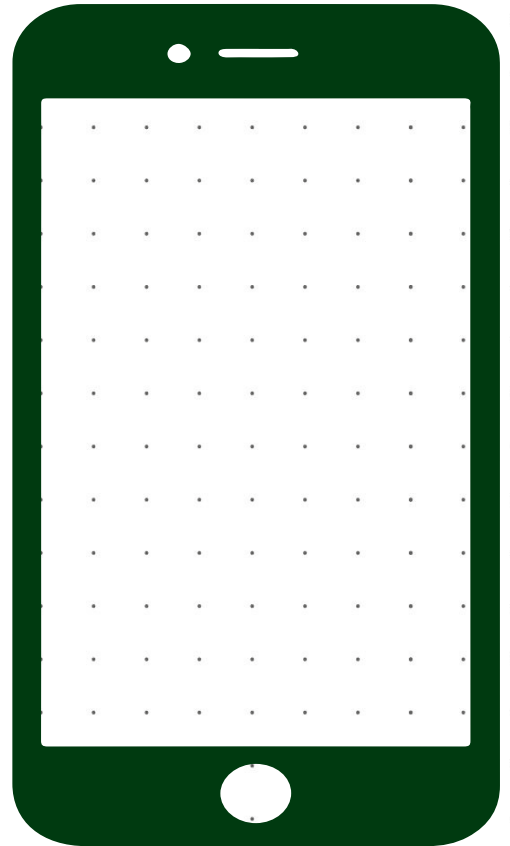
ebay



www.backmarket.be

Trödelgruppe Ostbelgien (Gruppe auf Facebook)

Außerdem ist es wichtig, kaputte Elektrogeräte nicht zu Hause in einer Schublade liegen zu lassen, sondern bei einem Wertstoffhof abzugeben, damit die Ressourcen recycelt werden können.



KAPITEL 4

FRÄNZEL, DER ÖKOKOFFER



Warum gibt es unseren Fränzel-Koffer?

Na das ist ganz einfach: Wir wollten es den Ocarina-Leitern so einfach wie möglich machen, immer das Material mitzunehmen, das sie für ein nachhaltiges Lager brauchen. Darum finden sich im Fränzel Hilfsmittel wie Dosen und Brottaschen, um den Gang zum Metzger und Bäcker auch ohne Einwegverpackung zu meistern.

ICH PACKE MEINEN FRÄNZEL UND NEHME MIT...



Schaue bitte bevor du auf Lager fährst, nach, ob alles im Koffer drin ist und du genug für deinen Staff dabei hast.

MATERIALLISTE PUTZ-FRÄNZEL:

- Glasreiniger
- Vielzweckreiniger
- Scheuerpaste
- Spülmaschinenpulver
- Spülmittel
- Bodenreiniger
- Geschirrtuch
- Handtuch
- 5x Abwischtuch
- Aufnehmer
- 1 Spülschwamm

MATERIALLISTE EINKAUF-FRÄNZEL

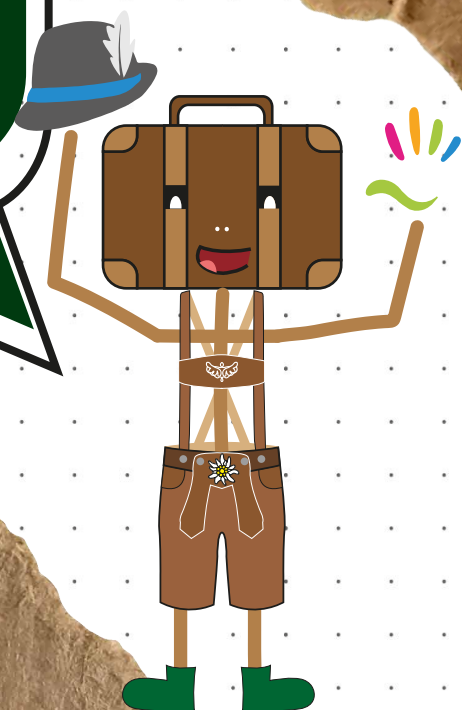
- Brotbeutel
- Gemüsenetze
- Großer Wäschebeutel
- Stofftasche orange
- Plastikdosen und -deckel
- Fränzelaufkleber für Brotdosen und
- Trinkflaschen
- Bienenwachstücher
- Stoffservietten
- Edelstahl-Trinkröhrchen in Tasche
- Röhrchenreiniger
- Trichter
- Buch: Es geht ums Prinzip
- Buch: Wirf mich nicht weg
- Buch: No Plastic!
- Rezeptheft: Selber Machbar
- Saisonkalender Obst und Gemüse
- Wimpelkette

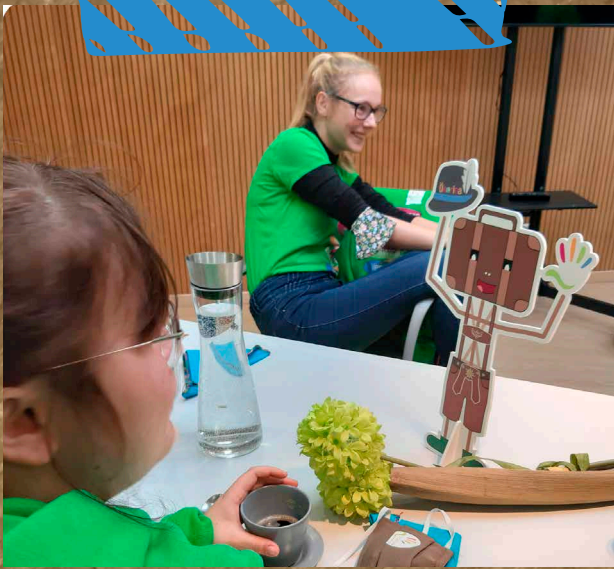


Liebe Helden von morgen,
nun weißt du, was das Ökorina-Team alles gemacht hat und
was wir bei Ocarina angehen, um die Welt ein wenig grüner zu
machen. Denn eines ist uns ganz wichtig: dass wir noch lange
von ihr haben!

Wir hoffen, es hat dir gefallen, in unserem Magazin zu
blättern und Neues zu lernen. Wir freuen uns, wenn dir
einige unserer Tipps helfen. Erzähle gerne deinen Freunden
von den Dingen, die du nun weißt. Denn wie bei vielem ist es
auch hier so: je mehr Leute mitmachen, desto besser.

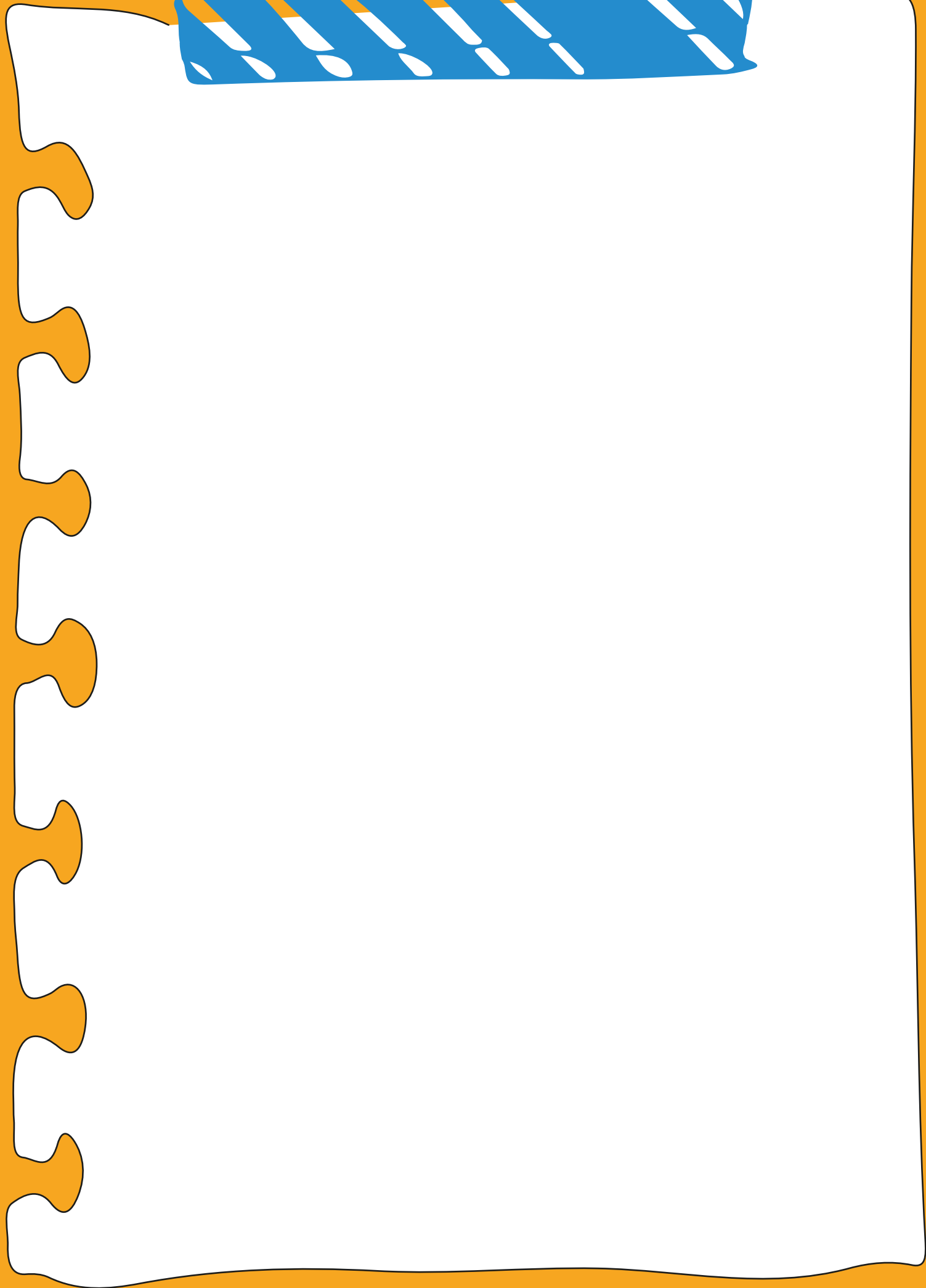
Wir, das Ökorina-Team, bedanken uns fürs Lesen
und dein Interesse.





RAUM FÜR NOTIZEN







Kofinanziert durch das
Europäische Solidaritätskorps
der Europäischen Union



Ostbelgien



Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens

