



# KOCHZEUG

Das nachhaltige Kochbuch der Düsseldorfer Jugendverbände



# **KOCHZEUG**

Das nachhaltige Kochbuch  
der Düsseldorfer Jugendverbände

# INHALT

Vorwort	6
Empfehlungen für eine nachhaltige Mahlzeit	9
Rezepte	
Weltkindertag Chili – Jugendring Düsseldorf	11
Kichererbsen-Walnuss Burger – Jugendring Düsseldorf	12
„Haystacks“ (Heuhaufen) – Advent Jugend	15
Falafel – AKM	19
Senfsuppe – BDKJ Stadtverband Düsseldorf	21
Wirsinggemüse – BDKJ Stadtverband Düsseldorf	22
„Deutsche Beamtenbund-Jugends Apfelmus“ – DBB Jugend Düsseldorf	25
Basisrezept Pfannkuchen – DPSG	27
Basisrezept Pizzateig – DPSG	29
Brotsalat (Der Legendäre) – ejd	31
Schokoladen Tassenkuchen mit Obstsalat – JRK	33



Möhrengemüse - KjG	34
Blumenkohl-Haferflocken-Bratlinge - PSG	37
Herbstliche Kartoffel-Lauch-Suppe - Puls	39
Nachhaltige und vegane Pizza - Sozialistische Jugend - Die Falken	41
Ofengemüse - SoLaWi Düsseldorf	43
Ofenkürbis und Kartoffeln mit Linsen und Walnüssen auf Rucolasalat - SoLaWi Düsseldorf	44
Lebensmittel im Siegelcheck	46
Mengenberechnung Großgruppen	51
Nachhaltig in Düsseldorf leben	52
Saisonkalender	58
Anregungen für Gruppenstunden	64

## LIEBE LESER\*INNEN DIESES KOCHBUCHS,

wir freuen uns, dass wir gemeinsam mit diesem Kochbuch das Thema Nachhaltigkeit in der Jugendverbandsarbeit hervorheben können.

Unser Handeln heute beeinflusst die Lebensperspektive von zukünftigen Generationen. Nachhaltiges Handeln fängt bei jeder einzelnen Person an. Und wenn wir uns zusammentun und gemeinsam für etwas eintreten, dann können wir etwas verändern. Wir alle tragen eine gemeinsame Verantwortung für den Umgang mit unserem Planeten. Lasst uns voneinander profitieren und mit kleinen und großen Projekten und Ideen Vorbild für viele andere sein. Neben Mobilität und Konsum hat vor allem die Ernährung großen Einfluss auf unseren ökologischen Fußabdruck. Der Einkauf von Lebensmitteln und deren Zubereitung ist ein wichtiger Aspekt nachhaltigen Handelns. Dabei ist es oftmals nicht leicht zu unterscheiden,

welches Produkt besser ist. Kaufe ich lieber die in Plastik verpackte Bio-Gurke oder die nicht verpackte konventionelle Gurke? Solche Fragen sind oft nicht eindeutig zu beantworten. Es gibt kein perfektes nachhaltiges Handeln. Aber wir können versuchen, die negativen Auswirkungen unseres Handelns so gering wie möglich zu halten, uns dabei noch gesund zu ernähren und Tierwohl zu fördern.

Dieses Kochbuch soll dabei helfen, unsere eigene Ernährung, aber auch die Ernährung von jungen Menschen, bewusst zu gestalten. Dieses Buch soll Inspiration für bewusstes und nachhaltiges Handeln sein und das treu unseres Mottos: Gemeinsam geht es besser.

Wir danken allen Gruppen, die einen Beitrag zu diesem Kochbuch geleistet haben. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und natürlich: Guten Appetit!









# EMPFEHLUNGEN FÜR EINE NACHHALTIGE MAHLZEIT

**Unser Verhalten hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit, die Ökologie, die Ökonomie und es hat soziale Auswirkungen. Mit unserem Verhalten können wir diese Auswirkungen negativ oder positiv gestalten.**

Nachhaltiges Handeln heißt, dass diese Auswirkungen neutral – oder im besten Fall sogar positiv sind. Ernährung ist ein gutes Beispiel für nachhaltiges Handeln. Beim Einkaufen, bei der Zubereitung und auch beim Verzehr können wir die Art der Auswirkungen steuern. Die folgenden fünf Punkte sollen eine Orientierung sein, möglichst nachhaltig einzukaufen und zu essen:

## **1. Pflanzenbasierte Ernährung**

In der Produktion von tierischen Produkten wird ein Vielfaches an Emissionen (Störfaktoren für die Umwelt) erzeugt als bei der Produktion von pflanzlichen Produkten. Viehzucht ist eine Hauptursache für Regenwaldabholzung, sie verbraucht extrem viel Wasser und die industrielle Haltung von Tieren ist moralisch mehr als fraglich.

## **2. Auf Qualität achten und bewusst einkaufen**

Wer nicht auf Fleisch verzichten möchte, kann Produkte aus artgerechter und ökologischer Tierhaltung kaufen. Diese sind natürlich teurer als andere Produkte. Wer insgesamt weniger Fleisch verzehrt, kann sich bessere Qualität bei gleichem Budget leisten.

## **3. Regional einkaufen, saisonal essen**

Regionale Produkte stärken die heimische Landwirtschaft, fördern die regionale Wirtschaftskraft und vermeiden unnötige Transportwege. Saisonale Produkte sind zudem frisch und gesund und müssen nicht lange gelagert werden.

## **4. Frisch verarbeitete Lebensmittel bevorzugen**

Selbst Zubereiten bedeutet Gewissheit über die Inhaltsstoffe. Stark zubereitete Produkte (Fertigprodukte), wie z.B. Tiefkühlpizza sind nicht nur ungesund, sondern verbrauchen durch industrielle Zubereitung und lange Kühlung viel Energie.

## **5. Siegel**

Immer mehr Produkte haben Siegel, welche zum Beispiel ökologische Produktion kennzeichnen. Das Problem an solchen (Bio-)Siegel ist, dass es viele verschiedene gibt, die schwer zu vergleichen sind. Deswegen befindet sich ab Seite 46 eine Übersicht und Erklärung der wichtigsten Siegel.

Die Preise für Lebensmittel sind in Deutschland extrem niedrig. Das bedeutet gleichzeitig, dass die Produzent\*innen in ärmeren Ländern kaum Geld verdienen können. Fairtrade bedeutet, dass Produktionsbedingungen festgelegt sind, die Mindeststandards bezüglich Preisen, Umweltschutz und Lebensstandards der Arbeiter\*innen enthalten.

# JUGENDRING DÜSSELDORF



Unser Motto: Gemeinsam geht es besser! Deshalb schließen sich Jugendverbände in Arbeitsgemeinschaften zusammen, den Jugendringen. Diese Arbeitsgemeinschaften schränken die Autonomie der Mitgliedsorganisationen nicht ein. Der Jugendring Düsseldorf ist der Zusammenschluss von Jugendverbänden, Jugendgruppen und Jugendinitiativen in Düsseldorf.

Wir vertreten die Anliegen und Interessen junger Menschen in unserer Stadt. Wir sind Lobby für Kinder und Jugendliche in Düsseldorf. Gemeinsam vertreten die im Jugendring zusammengeschlossenen Verbände ihre Belange, mischen sich in die Jugendpolitik ein und gestalten diese aktiv mit. Die Jugendverbände organisieren vielfältige und sinnvolle Angebote der Freizeitgestaltung für Kinder und Jugendliche. Dies geschieht in Form von regelmäßigen Gruppenstunden, Ferienfreizeiten, Bildungsangeboten und Projekten.

Der Jugendring Düsseldorf ist Träger des Jugendinternetportals Youpod, des Schlichtungsprojektes Düsseldorf EinWandfrei, des Fanprojektes Düsseldorf, des Projekts „Jugendverbände stärken“ und des Haus der Jugend.

Der größte Teil der Arbeit in den Jugendverbänden wird von ausgebildeten, freiwillig oder ehrenamtlich Mitarbeitenden geleistet. Ihre weitere Qualifizierung und Unterstützung gewährleisten die Jugendverbände im Jugendring.

## WIR SIND NACHHALTIG!

**Verbot von Plastikgeschirr und -besteck!** Der Jugendring organisiert regelmäßig größere Veranstaltungen. Ob Danke-Partys, Sommerfest, Weltkindertag oder Düsseldorfer Jugendmedientage: Große Veranstaltungen bedeutet auch viel Geschirr. Plastikgeschirr ist am einfachsten. Aufreißen, benutzen, wegschmeißen, fertig. Die Neuproduktion ist günstiger als das Recyceln der Rohstoffe. Durch Plastikgeschirr entstehen große Mengen Müll, die leicht vermieden werden können. Immer, wenn irgendwie die Möglichkeit besteht, verwenden wir Porzellangeschirr und Besteck aus Metall. Für uns bedeutet das, dass wir das Spülen mit einplanen müssen, da dies Aufwand bedeutet. Aufwand, den wir aber gerne investieren, um viel Müll zu vermeiden. Manchmal ist das Spülen aber nicht möglich und der Aufwand des Transports von sehr viel Geschirr und Besteck wäre nicht mehr verhältnismäßig. Dafür gibt es Alternativen: Zum Beispiel Geschirr aus Zuckerrohr, Holz oder Biopappe. Alle Materialien sind kompostierbar und können in unserem eigenen Garten wieder zu Erde werden.

[jugendring-duesseldorf.de](http://jugendring-duesseldorf.de)

# WELTKINDERTAG CHILI



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- 4 g scharfes Paprikapulver
- 1 Chili gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Tomatenmark (Bio)
- 1 Dose Tomaten geschält (Bio)
- 250 g Kidneybohnen gegart (Bio)
- 1 Dose Mais gegart (Bio)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Zwiebelwürfel kurz in einer heißen Pfanne mit Rapsöl anbraten. Paprikapulver, Chili, Knoblauch und Tomatenmark kurz mit anbraten. Tomaten, Brühe, Kidneybohnen und Mais dazugeben und 20-25 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. noch etwas Chili abschmecken und servieren. Dazu Brot, Nachos oder selbstgemachte Kartoffelchips reichen. Da uns beim Weltkindertag keine Spülmöglichkeit zur Verfügung steht servieren wir das Chili auf aus Pflanzen gewonnenen Biokunststoff-Tellern. Solche Teller sind schnell biologisch abbaubar, d.h. sie sind kompostierbar.

# KICHERERBSEN- WALNUSS BURGER



## ZUTATEN FÜR 4 BURGER

- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgeschüttet
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- einige Rosmarinnadeln
- 1 Bund Petersilie, kleingehackt
- 1/2 Tasse Semmelbrösel (vorab übrig gebliebene Brötchen trocknen und zu Bröseln verarbeiten)
- 1 Tasse gehackte Walnüsse (am besten im Herbst Walnüsse aus der Umgebung verwenden: nachhaltig und sehr gesund)
- 1 Ei (Bio)
- 4 Burger-Brötchen
- Belag für den Burger nach Wahl (sehr gut passen Tomaten & Salat – zum Beispiel aus eigenem Anbau)
- Cheddar-Käse
- Jalapeños
- rote Zwiebeln
- Sauce nach Geschmack



## ZUBEREITUNG

Zu Beginn die Walnüsse hacken und in einer heißen Pfanne anrösten. Kichererbsen, Knoblauch, klein geschnittene Zwiebel, Rosmarinnadeln, kleingehackte Petersilie und Semmelbrösel in einem Mixer klein hacken.

Das Ei und die Nüsse zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse vier Burger-Patties formen und in der Pfanne mit Öl oder auf dem Grill ausbacken. Falls die Masse zu dünn ist, noch Brösel zugeben.

Die Brötchen aufbacken und mit Patties und weiteren Zutaten nach Wunsch belegen.

Für eine vegane Variante das Ei weglassen und durch etwas Pflanzenöl ersetzen, vegane Brötchen verwenden oder selbst backen und zum Beispiel vegane Mayonnaise oder veganen Käseschmelz (siehe Seite 41) verwenden.



# ADVENT JUGEND



Als christlicher Jugendverband in Düsseldorf begleiten wir junge Menschen, damit sie ihre Persönlichkeit entwickeln können und ihren Platz in dieser Welt finden. Wir gestalten Angebote für Kinder, Pfadfinder\*innen, Teenager, Jugendliche, junge Erwachsene und Studierende. Wir wollen füreinander und für andere da sein, Zeiten mit jeder Menge Spaß und Action gestalten und zu tiefgründigen Gespräche über das Leben anregen. Wir wollen unseren Glauben mit Kindern, Teens und Jugendlichen gemeinsam entdecken und hinterfragen. Wir ermutigen dabei zu eigenständigen Entscheidungen und unterstützen uns gegenseitig dabei, Verantwortung für uns und unsere Mitmenschen zu übernehmen. Wir treffen uns i.d.R. im Adventhaus Düsseldorf, Stockkampstr. 32.

## WAS MACHEN WIR?

- Regelmäßige Treffen mit relevanten Themen in Teens- und Jugendgruppen
- Kreative Freizeitgestaltung
- Singen, Spielen und Entdecken mit Kindern
- Fortbildungen für Eltern und Familien
- Generationsübergreifende Musikprojekte
- Wochenendfahrten
- Nationale und internationale Jugendbegegnungen

## WIR SIND NACHHALTIG!

Wir fördern vegetarische und z.T. vegane Ernährung. Sie ist – richtig zubereitet – gesund und lecker, wirkt der Massentierhaltung entgegen und schont weltweit Ressourcen. Wir thematisieren die Verantwortung jedes einzelnen Menschen für diese Welt und die ganze Schöpfung. Wir versuchen unsere Materialien lange zu nutzen und wenn möglich wiederzuverwenden. Wir sind häufig mit Bus & Bahn in Düsseldorf unterwegs.

[nrw.adventjugend.de](http://nrw.adventjugend.de)

„HAYSTACKS“  
(HEUHAUFEN)



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Nach Möglichkeit Bio-Produkte verwenden.

- 200 g Tortilla-Chips (Nachos)
- 1 Kopf- oder Eisbergsalat
- 1 Dose Mais (gegart)
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen (gegart)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 400 g Naturtofu
- ca. je 1 Teelöffel Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Korianderpulver zum Würzen
- 2 EL Sojasauce
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Glas Salsa

## OPTIONAL

- 100 g geriebener Käse
- 100 g Schmand oder Sauerrahm



- à la Heuhaufen eben. Die Salsa und ggf. Sauerrahm und Käse am besten als letztes auf den Haufen geben.

## WARUM IST DIESES GERICHT NACHHALTIG?

Die Zutaten können beliebig nach persönlicher Präferenz, aber auch nach lokaler und saisonaler Verfügbarkeit variiert werden. Z.B. Reis anstatt Tortilla-Chips, vegan, vegetarisch oder mit Fleisch.

## VARIATIONEN SIND AUCH:

Tomatensauce ohne Hackfleisch oder Tofu und Joghurtsauce mit Gartenkräutern. Die Zutaten können leicht an die entsprechende Personenzahl angepasst werden. Wenn es Reste geben sollte, kann man später oder am nächsten Tag z.B. noch einen Salat daraus machen.

## WORIN BESTEHT DIE VERBINDUNG ZUR ADVENTJUGEND?

Die Siebenten-Tags-Adventistin Ella May Hartlein soll in den 1950er Jahren das Rezept in den USA entwickelt haben. Seitdem erfreuen sich Haystacks größter Beliebtheit bei „Potlucks“ in Jugendgruppen, Kirchengemeinden oder zuhause – und das international!

## ZUBEREITUNG

Salat in feine Streifen schneiden, Paprika fein würfeln, Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Bohnen aufwärmen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Öl andünsten. Den Tofu mit der Küchenmaschine zu „Hack“ verarbeiten und mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Mit Sojasoße ablöschen, gehackte Dosentomaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Korianderpulver nach Geschmack würzen.

## ANRICHTEN UND ESSEN:

Alle vorbereiteten Zutaten separat in kleinen Schüsseln anrichten und servieren. Jede Person nimmt sich nun 1-2 Handvoll Chips und zerdrückt sie grob auf seinem Teller. Dann werden die anderen Zutaten nach Belieben darauf gestapelt



# EIN GUTES LUNCHPAKET...

## 1. LÄSST KEINEN MÜLL ZURÜCK

Achte bei deinem Lunchpaket darauf, dass dabei möglichst wenig Müll entsteht. Für alles was du selbst verpacken kannst, nutze wiederverwendbare Dosen, Boxen oder Flaschen. Wenn du Lunchpakete in großen Mengen packen musst, nutze zum Einpacken Papier(-tüten). Überlege dir, was wirklich separat verpackt werden muss.

## 2. ENTHÄLT VIEL OBST UND GEMÜSE

Gurken, Tomaten, Paprika, Kohlrabi, Radieschen, Karotten oder Äpfel, Birnen, Pfirsiche und Bananen haben viele Vorteile: Sie sind gesund, liefern ausreichend Energie und Wasser für einen Ausflugs- und sie produzieren keinen Müll, weil ihre Verpackung natürlich schon dabei ist. Wenn nötig, kann vor allem Gemüse gut am Vortag vorbereitet werden (zum Beispiel klein schneiden). Obst und Gemüse kann zudem saisonal und regional eingekauft werden.

## 3. IST VIELFÄLTIG

Ein gutes Lunchpaket muss schmecken, satt machen und gesund sein. Achte beim Vorbereiten auf Vielfalt: Etwas Salziges (z. B. Laugenstangen oder Brezeln), etwas Süßes (z. B.

Fairtrade-Schokolade), viele Vitamine und Nährstoffe (siehe Obst und Gemüse), etwas was satt macht (z. B. belegtes Brötchen oder Brot), vielleicht ein gekochtes Ei dazu und viel Wasser oder selbstgemachter Tee.

## 4. BRAUCHT VORBEREITUNGSZEIT

Je mehr selbst vor- und zubereitet wird, desto nachhaltiger ist dein Lunchpaket. Selbst belegte Brote oder Brötchen sind immer besser als abgepackte, fertige Sandwiches. Fertigprodukte erzeugen oft viel Müll und haben bei deinem Verzehr schon eine lange und aufwändige Produktions- und Kühlzeit hinter sich.

## 5. IST KREATIV

Natürlich sind Geschmäcker verschieden, aber je nach Anlass dürfen auch mal ganz andere Sachen in das Lunchpaket gepackt werden: Ein Quinoa-Salat oder ein Hummus mit Gemüse-Sticks kann gut auch in großen Mengen am Vortag vorbereitet werden. Auch Müsliriegel lassen sich aus regionalen Zutaten prima selbst herstellen.

# AKM (ARBEITSKREIS MINISTRANTEN)



Der AKM Düsseldorf ist eine Gruppe von Messdienerleiter\*innen aus Düsseldorfer Pfarrgemeinden, welche mit Unterstützung der Stadtjugendseelsorge und der KJA

Düsseldorf Events für Ministrant\*innen auf Stadtebene organisiert. Eines dieser Events ist ein Ministrant\*innentag.

Darüber hinaus beteiligen wir uns auch an diözesanen Veranstaltungen. Außerdem wollen wir als Vernetzungspunkt für die Messdienerleiter\*innen der Stadt agieren und Öffentlichkeitsarbeit für Ministrant\*innen machen. Der AKM ist ein offizieller Arbeitskreis des BDKJ Düsseldorf und dort aktiver Bestandteil der Verbandsarbeit.

Wir treffen uns im „Jugendpastoralen Zentrum – die botschaft“ zum Planen, Organisieren und zum Austausch über die Messdiener\*innenarbeit und katholische Jugendarbeit. Bei alldem kommen Geselligkeit und Spaß natürlich nicht zu kurz.

## WIR SIND NACHHALTIG!

Wir versuchen nachhaltig zu agieren, indem wir bei unseren Veranstaltungen, wie beispielsweise dem jährlichen „Tarcisus-Grillen“ (unserem Dankeschön für die Messdienerleiter\*innen der Pfarrgemeinden) auf Plastikbesteck und Plastikgeschirr verzichten.

Außerdem werden selbstgemachte Salate und Nachtische anstatt gekaufter Fertigprodukte mitgebracht und vielfältige vegetarische Speisen angeboten.

[akm-duesseldorf.de](http://akm-duesseldorf.de)



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Kichererbsen / grüne Erbsen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund glatte Petersilie & Koriander
- 4 EL Paniermehl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Backpulver
- Pflanzenöl zum Frittieren (Raps- oder Sonnenblumenöl)

FALAFEL

## ZUBEREITUNG

Kichererbsen und grüne Erbsen über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Erbsen abgießen. Knoblauch und Zwiebeln hacken, Blätter von Petersilie und Koriander abzupfen. Die eingeweichten Erbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter und Gewürze mit einem Pürierstab zerkleinern, Backpulver und Paniermehl untermischen. Aus dem Teig kleine Bällchen formen, im heißen Öl ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen

## KRÄUTER-DIPS

Für jeden Dip wird als Grundlage 300 g Frischkäse, 300 g Quark, (Kräuter-)Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft verwendet. Anschließend können diese nach eigenem Geschmack variiert werden:

**Radieschen-Dip:** 1 Bund Radieschen und ½ Bund Schnittlauch, beides fein geschnitten

**Café de Paris Dip:** 1-2 EL Café de Paris-Gewürz und ½ Bund Schnittlauch

**Rote-Zwiebeln-Dip:** 2 rote Zwiebeln ganz fein geschnitten

**Paprika-Dip:** 1 Paprikaschote fein geschnitten, 1 EL Paprika-Gewürz und nach Belieben Feta-Käse in feine Würfel geschnitten

# BDKJ STADTVERBAND DÜSSELDORF



Der Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) ist der Dachverband der katholischen Jugendverbände mit bundesweit mehr als einer halben Million Mitgliedern.

Der BDKJ ist damit die größte eigenständige Jugendorganisation im Rheinland. Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in den katholischen Jugendverbänden organisieren sich demokratisch und eigenverantwortlich. Sie gestalten gemeinsam ihre Freizeit, wählen ihre ehrenamtlichen Leitungen und setzen sich ein für die Interessen junger Menschen in Kirche, Staat und Gesellschaft. Als anerkannte freie Träger der Jugendhilfe arbeiten der BDKJ und seine Verbände in kirchlichen und jugendpolitischen Strukturen mit. So gestalten sie kirchliche, staatliche und gesellschaftliche Prozesse mit - als die Vertreter\*innen der jungen Generation. Dem BDKJ Düsseldorf gehören die Mitgliedsverbände Deutsche Pfadfinderschaft St. Georg (DPSG), die Katholische junge Gemeinde (KjG) und die Pfadfinderinnenschaft St. Georg (PSG) an. Ihm ist zudem der Arbeitskreis Ministranten angeschlossen.

## WIR SIND NACHHALTIG!

*„Versucht, die Welt ein bisschen besser zurückzulassen als Ihr sie vorgefunden habt.“*

(Robert Baden-Powell, Gründer der Pfadfinder\*innenbewegung)

Ausgehend davon versuchen wir, mit vielen kleinen Umstellungen mehr Nachhaltigkeit in unseren Alltag zu bringen. Zum Beispiel:


- haben wir einen Wasserspender und besorgen Getränke in Glasflaschen, um Plastikflaschen zu vermeiden
- kochen wir für Aktionen und Versammlungen frisch und meistens vegetarisch
- unterstützen wir kleine Geschäfte vor Ort
- haben wir bei unseren neuen T-Shirts auf ein fairtrade-Siegel geachtet
- verreisen wir nachhaltig mit Zug oder Reisebus

Außerdem versuchen wir immer auch unsere Ideen und unser Wissen an die Verbände weiterzugeben und sie zur Umsetzung alternativer Ideen zu motivieren.

[bdkjdus.de](http://bdkjdus.de)



# SENF SUPPE

A close-up photograph of a white bowl filled with a vibrant yellow mustard soup. The soup is garnished with finely chopped green herbs, likely parsley, which are scattered across the surface. The background is a soft, out-of-focus orange and white, suggesting a kitchen setting.

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stange Lauch
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Sahne
- 100 ml Altbier (wahlweise Gemüsebrühe)
- 2 EL scharfen Düsseldorfer Senf
- 2 EL mittelscharfen Düsseldorfer Senf, Salz und Pfeffer
- 2 EL gehackte Blattpetersilie

## ZUBEREITUNG

Lauch gut waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf Lauch und Zwiebelwürfel in den 2 EL Butter andünsten und mit dem Mehl bestäuben. Die Gemüsebrühe, das Altbier und die Sahne dazugeben. Den scharfen und mittelscharfen Senf hinzufügen und aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe anrichten und mit Petersilie bestreuen.

# WIRSING GEMÜSE

## ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- 1 Wirsingkopf
- 750 g festkochende Kartoffeln
- 2 El Butter
- Löwensenf extrascharf nach Belieben
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## ZUBEREITUNG

Wirsing klein schneiden und waschen, Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in gesalzenem Wasser gar kochen. Den Wirsing in Butter bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen, dann bis zur halben Wirsinghöhe mit Wasser auffüllen und mit Salz würzen. Etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen, überschüssiges Wasser abgießen, dann die Kartoffeln hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss, Senf und Butter abschmecken.







# DBB JUGEND DÜSSELDORF



Der Jugendverband besteht aus Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die im öffentlichen Dienst arbeiten, z.B. als Azubi's , Anwärt\*innen, oder fertig ausgebildete Beam\*innen und Angestellte. Viele engagieren sich auch in ihrer Freizeit für den Verband und fordern Verbesserungen für die Ausbildung und Arbeit im öffentlichen Dienst. Wir – die dbb jugend – sind junge Lehrer\*innen, Polizist\*innen, sowie Verwaltungsbeschäftigte. Auf politischer Ebene führen wir Gespräche, um genau da anzusetzen, wo wir etwas bewirken können. Mittlerweile gibt es immerhin in allen Behörden ein Betriebliches Gesundheitsmanagement. Mal besser, mal schlechter ausgestattet. Hier gibt es oft noch Verbesserungsbedarf. Wir fordern zudem auch den besseren Schutz jeder einzelnen Person, die im schlimmsten Fall sogar Gewalt am Arbeitsplatz ausgesetzt sein kann. Wir bieten Seminare für alle an, die sich persönlich fortbilden möchten, um schon als junge Menschen dem Arbeitsleben gewachsen zu sein, neue Leute kennenzulernen und den Spaß bei der Arbeit nicht zu vergessen. Wir alle nehmen tagtäglich wichtige Aufgaben wahr, um die Funktionsfähigkeit unseres Staates zu gewährleisten.

[dbbjnrw.de](http://dbbjnrw.de)

## WIR SIND NACHHALTIG!

Unser aktuelles Jahresmotto lautet „Tu's für dich – Gesund leben und arbeiten“. Neben dem stressigen Alltagsleben, das wahrscheinlich nahezu jede\*r von uns kennt, möchten wir den Fokus einmal ganz besonders auf ein gesundes Leben und Arbeiten legen – und das Ganze natürlich nachhaltig. Wir führen regelmäßig Seminare durch, haben beispielsweise als Deutsche Beamtenbund-Jugend Nordrhein-Westfalen ein Radwandern an der Mosel gemacht. Mal das Auto stehen lassen und zum Fahrrad greifen. In der Gruppe macht das Ganze gleich noch mehr Spaß. Und schließlich tun wir nicht nur etwas für unsere Gesundheit, sondern vermeiden auch erhöhte Schadstoffausstöße, die uns selbst und unserer Umwelt schaden.







## ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

- 2 kg Bio-Äpfel
- 2 Esslöffel Zucker
- ¼ Liter Wasser
- eine Zitrone

## ZUBEREITUNG

Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In einem Kochtopf 2 Esslöffel Zucker schmelzen bis er karamellisiert.

Dann die Apfelspalten und das Wasser dazugeben und bei reduzierter Hitze kräftig umrühren. Den Topf zudecken und alles köcheln lassen, bis die Äpfel völlig weich sind. Dann die Äpfel mit einem Pürierstab zerkleinern. Zum Schluss noch die Zitrone auspressen und unterrühren. Kann als fruchtiger Nachtisch zum Mittag- oder Abendessen serviert werden.

# DPSG (DEUTSCHE PFADFINDERSCHAFT ST. GEORG)



*„Ohne Abenteuer wäre das Leben tödlich langweilig.“*

(Robert Baden-Powell, Gründer der Pfadfinderbewegung)

- Wölflinge (7-10 Jahre)
- Jungpfadfinder\*innen (10-13 Jahre)
- Pfadfinder\*innen (13-15 Jahre)
- Rover\*innen (ab 15 Jahren)

## MEHR ALS EIN ABENTEUER

Pfadfinden bei der Deutschen Pfadfinderschaft Sankt Georg (DPSG) bietet Kindern und Jugendlichen mehr als ein Abenteuer. Es bietet ganz viele Abenteuer:

- mit Freund\*innen Spaß haben,
- in der Natur unterwegs sein,
- Neues entdecken und ausprobieren,
- gemeinsam in der Gruppe das eigene Umfeld gestalten.

Pfadfinden ist aber immer auch ein persönliches Abenteuer. Denn es geht auch um den einzelnen Menschen, um die ganz individuellen Stärken, die jede\*r mitbringt. Und schließlich sind wir auch im Glauben unterwegs.

Die DPSG ist ein katholischer Pfadfinder\*innenverband und im Bezirk Düsseldorf gibt es 10 Stämme, die im Bezirk gemeinsame Projekte und Aktionen planen. Neben der Bezirksleitung treffen sich alle Leiter\*innen regelmäßig in sogenannten Stufenkonferenzen (Stukos) für die jeweiligen Altersstufen. Die Kinder und Jugendlichen erleben ihre Gruppenstunden je nach Alter als:

## WIR SIND NACHHALTIG!

Einzelne Stämme haben ihn, die Diözese hat ihn, und im Jahr 2013 hat auch die Bezirksversammlung des DPSG Bezirk Düsseldorf ihn verabschiedet – den „Ökoantrag“. In der Ordnung der DPSG steht, dass wir die Kinder und Jugendlichen unter anderem ökologisch erziehen wollen. Mit dem Ökoantrag schreiben wir uns bewusst einige Regeln für unseren Lageralltag vor. Im Idealfall tragen wir die Ziele und Ansprüche auch in unsere eigenen Leben. ...aber was steht überhaupt in diesem „Ökoantrag“? Da steht zum Beispiel, dass wir bei unseren Veranstaltungen vegetarische Gerichte anbieten oder, dass wir regionale, saisonale, ökologische und fair gehandelte Produkte kaufen wollen. Bei Wochenendveranstaltungen achten wir darauf, dass es maximal eine fleischhaltige Mahlzeit gibt. Das gekaufte Fleisch beziehen wir dann meist von regionalen Biobauernhöfen... und das schmeckt am Ende auch besser als das Billigfleisch aus der Massentierhaltung. Die Diözese fördert dieses Unterfangen noch mit dem „ÖkoEuro“, den man als Zuschuss für ökologisch fair geplante Lager erhalten kann.

[dpsg-duesseldorf.de](http://dpsg-duesseldorf.de)

# BASISREZEPT PFANNKUCHEN



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 750 ml Milch
- 400 g Mehl
- 4 Eier
- 2 TL Zucker
- 8 EL Öl zum Braten

## ZUBEREITUNG

Als erstes das Mehl, die Milch und den Zucker in eine Rührschüssel geben. Danach die Eier hinzugeben. Im Anschluss mit einem Rührgerät den Pfannkuchenteig schaumig aufschlagen und für 15 Minuten gekühlt ruhen lassen.

Schließlich den Teig kellenweise in einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

# BASISREZEPT PIZZATEIG





## ZUTATEN FÜR 6-8 PIZZEN

- 925 g Weizenmehl (Favorit: Typ 00)
- 500 ml Wasser (lauwarm)
- 40 g Frischhefe
- 25 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz

## ZUBEREITUNG

Das Mehl zunächst in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine kleine Mulde bilden. Das Wasser, die Prise Salz, das Olivenöl und die Frischhefe in einem zweiten Gefäß vermengen. (Achte darauf, dass das Wasser nicht über 37°C warm ist, da dies die Hefebakterien abtöten würde!). Das Gemisch in die Mehlmulde schütten, diese im Anschluss mit Mehl bedecken und für 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend muss der Teig mit den Händen gut durchgeknetet werden und schließlich für 24 Stunden abgedeckt gehen.

Nach dem Ausrollen kann der Teig beliebig belegt werden und bei 200°C für 10 bis 15 Minuten im Backofen gebacken werden.

Natürlich kann auch die Tomatensauce selbst zubereitet werden. Dafür werden passierte Tomaten kurz aufgekocht und mit italienischen Gewürzen, Kräutern sowie Salz und Pfeffer gewürzt.

Buon appetito und Gut Pfad!

# EVANGELISCHE JUGEND DÜSSELDORF (EJD)



Die evangelische jugend düsseldorf ist der Jugendverband der evangelischen Kirche Düsseldorf. Sie setzt sich aus allen konfirmierten evangelischen Jugendlichen der Gemeinden in Düsseldorf, den angeschlossenen Einrichtungen und Vereinen, sowie den Jugendlichen vom CVJM Düsseldorf und der Freien Evangelischen Gemeinde Düsseldorf zusammen.

## WAS WIR MACHEN

Die evangelische jugend düsseldorf wird durch die Mitgliederversammlung der evangelischen jugend düsseldorf und deren ehrenamtlichen Vorstand vertreten. Sie vertreten die Interessen der Jugendlichen im Kirchenkreis gegenüber der „erwachsenen Kirche“, entwickeln neue Ideen und Impulse für die Kinder- und Jugendarbeit in den Gemeinden, setzen sich mit aktuellen politischen und gesellschaftlichen Themen auseinander und arbeiten an der Gestaltung des jugendlichen Lebens in der Stadt aktiv mit, z. B. durch Vertreter\*innen beim Jugendring Düsseldorf. Die evangelische jugend düsseldorf arbeitet auch aktiv an vielen Projekten (mit). So beschäftigt sie sich regelmäßig über längere Zeiträume mit bestimmten Themen, wie z. B. der Nachhaltigkeit (im ökologischen Sinne) und ihre Umsetzbarkeit im gemeindlichen Kontext, aber auch an größeren Projekten, wie der Jugendkirche, welche in Zusammenarbeit explizit mit der Jugend seit Jahren das evangelische Düsseldorf mitgestaltet.

## WIR SIND NACHHALTIG!

Hallo liebe Feinschmecker\*innen, mein Name ist Volker Manns, und ich bin seit vielen Jahren der Freizeitkoch der Evangelischen Jugend Düsseldorf.

Unsere Freizeiten im Sommer sind häufig im Süden Europas angesiedelt, was mir, als Koch, immer besonders Freude macht, da ich im Süden stets auf wunderbare regionale Gemüse und Obstsorten zugreifen kann. Der kurze Lieferweg der regional angebauten Produkte hat zum Vorteil, dass sie länger im Boden /am Baum reifen können und somit schmackhafter sind. Ein weiterer Vorteil ist, dass man die Umgebung finanziell unterstützt und den Landwirt\*innen damit Gutes tut. Ich habe mir für das Nachhaltigkeits-Kochbuch das Rezept des Brotsalates ausgesucht, da dieser auf mindestens zwei Weisen nachhaltig ist. Der Brotsalat ist eine fantastische Möglichkeit, das „alte“ Brot vom Vortag weiter zu verarbeiten und zusammen mit den regionalen Gemüsen zu einem legendären kulinarischen Geschmacksevent zu verarbeiten. Wer schon einmal mit uns auf Tour war – #ejdontour – weiß wovon ich spreche. Dieser Salat eignet sich wirklich gut für Gruppenreisen mit Selbstversorgung. Das Rezept ist auf vier Personen ausgelegt.

ejdus.de

# BROTSALAT (DER LEGENDÄRE)

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Baguette
- 1 Schlangengurke/Feldgurke/o.Ä.
- 4 Fleischtomaten
- 1 Stange Frühlach
- ¼ Bund Petersilie
- ¼ Bund Basilikum
- 250 ml Balsamicodressing

## ZUBEREITUNG

Das Baguette, oder anderes Weißbrot (gerne vom Vortag), in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.

Die Gurke waschen, oder schälen und in ebenfalls mundgerechte Stücke schneiden, auch so die Tomaten. Alles in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln und Kräuter waschen/putzen und in feine Streifen schneiden (nicht hacken) und dem Salat beifügen. Nun das Dressing hinzugeben und alles behutsam vermengen. Der Brotsalat sollte noch gut 1-2 Stunden ziehen, dabei natürlich gekühlt stehen.



# JUGENDROTKREUZ (JRK)



Das Jugendrotkreuz (JRK) ist der eigenständige Jugendverband des Deutschen Roten Kreuzes.

Rund 140.000 junge Mitglieder im Alter von 6 bis 27 Jahren engagieren sich gemeinsam für Gesundheit, Umwelt, Frieden und internationale Verständigung. Kinder und Jugendliche erleben und erlernen durch die Erziehungs- und Bildungsarbeit im JRK in einem humanitären Erziehungsumfeld Gemeinschaftsfähigkeit, soziale und politische Mitverantwortung und die Fähigkeit zu kritischer Mitarbeit. Durch freiwillige Mitarbeit an unterschiedlichen Aufgaben lernen die Kinder und Jugendlichen, Verantwortung für sich selbst und für andere zu übernehmen.

## ZIELE DER ARBEIT IM JRK SIND

- soziales Engagement
- Einsatz für Gesundheit und Umwelt
- Handeln für Frieden und Völkerverständigung
- politische Mitverantwortung

Unser Jugendrotkreuz ist in Schulen und anderen Bildungseinrichtungen, mit Jugendverbänden und Initiativen und mit anderen Trägern der Jugendhilfe aktiv (beispielsweise im Schulsanitätsdienst oder im Rahmen von Projekttagen). An Aktivitäten, Veranstaltungen, Wettbewerben, nationalen und internationalen Maßnahmen nehmen regelmäßig viele junge Menschen teil. Das


JRK bietet in den eigenen Räumen regelmäßige Gruppenstunden für Kinder und Jugendliche an. Hier ist Raum für Spiel, Spaß und vielfältige freizeitpädagogische Aktivitäten.

## WIR SIND NACHHALTIG!

Beim Jugendrotkreuz Düsseldorf wird zu Gruppenübernachtungen, bei Veranstaltungen, Projekten oder in den Gruppenstunden gemeinsam gekocht. Wir haben eine große Küche und viel Arbeitsfläche, sodass wir die Lebensmittel gemeinsam zubereiten können. Wie wir den Einkauf der Lebensmittel beispielsweise finanzieren, kann ganz unterschiedlich sein. Je nach Zweck der Kochaktion bringt auch schon einmal jede\*r eine Zutat mit. Natürlich verwenden wir kein Plastikgeschirr- und Besteck, uns steht ausreichend Porzellangeschirr zur Verfügung. Zu Outdoor-Freizeiten bringt jede\*r wiederverwertbares Geschirr und Besteck mit. Manchmal ist es schwer einzuschätzen wie viele Lebensmittel benötigt werden. Sollten wir dennoch einmal Lebensmittel übrighaben, so teilen wir diese untereinander auf, sodass möglichst wenig entsorgt werden muss. Grundlegend versuchen wir ausgewogen zu kochen, bei uns gibt es immer ausreichend Obst und/oder Gemüse. Manchmal darf aber auch gesündigt werden ;)

[drk-duesseldorf.de](http://drk-duesseldorf.de)





# SCHOKOLADEN TASSENKUCHEN MIT OBSTSALAT

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 100 g weiche Butter
- 16 EL Puderzucker
- 4 Eier (Bio)
- 12 EL Mehl
- 4 EL Kakaopulver
- 200 ml Milch (Bio)
- Prise Salz
- Saisonales Obst
- 1 Tasse Orangensaft

## ZUBEREITUNG

Die Zutaten für den Tassenkuchen in eine große Schüssel geben und gut verrühren bis eine homogene Masse entsteht. Dann den Teig auf vier Tassen aufteilen und diese in die Mikrowelle stellen. Je nach Mikrowelle braucht der Tassenkuchen 4-6 Minuten. Oder die Tassen ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen.

Der Tassenkuchen schmeckt am besten warm.

Parallel Obst kleinschneiden und zusammen mit dem Orangensaft in einer Schüssel vorsichtig vermengen.



# KJG (KATHOLISCHE JUNGE GEMEINDE)



*„Die KjG ist unser Verband. Und der ist bunt und vielfältig.“*

Die Katholische junge Gemeinde (KjG) ist ein Kinder- und Jugendverband, in dem junge Menschen bei gemeinsamen Aktivitäten christliche Werte leben, lernen sich eine eigene Meinung zu bilden sowie soziale und politische Verantwortung zu übernehmen.

Wir geben Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen Raum, einander zu begegnen, Spaß zu haben, sich weiter zu entwickeln und eigene Zugänge zum Glauben zu finden. In unserem Verband machen wir uns stark für Demokratie, Solidarität und Gerechtigkeit, auch in Kirche und Gesellschaft.

## WIR SIND NACHHALTIG!

Die Katholische junge Gemeinde (KjG) hat sich auf Regional-ebene als Ziel gesetzt möglichst regional und saisonal einzukaufen. Wir finden, dass dies für alle Verbände und Ortsgruppen leicht umzusetzen ist und trotzdem einen großen ökologischen Effekt ausmachen kann. Bei Einkäufen für regionale Veranstaltungen und Fahrten achten wir darauf, dass gerade Obst und Gemüse betreffend, unsere Zutaten aus der Region kommen. Exotisches Obst, also Früchte, die von weit her importiert werden, sind Ausnahmen auf der Ein-

kaufsliste. Auch Zutaten, die saisonbedingt derzeit bei uns nicht wachsen und daher eine weite Reise hinter sich bringen müssen, versuchen wir gezielt zu vermeiden.

[kjg-duesseldorf.de](http://kjg-duesseldorf.de)

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Kartoffeln (Regional/ Bio)
- 500 g Möhren (Regional/ Bio)
- 1 große Zwiebel (Regional/ Bio)
- 350 ml Bio-Gemüsebrühe
- 0,5 Bund Petersilie

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Möhren schälen, zerkleinern und in Salzwasser kochen. Zwiebeln in einem Topf glasig anbraten, die gekochten Kartoffeln und Möhren dazu geben. Mit der Brühe ablöschen (Menge je nach gewünschter Konsistenz). Nach Bedarf würzen. Wenn gewünscht kann das Gemüse leicht zerstampft werden. Zum Schluss noch mit Petersilie garnieren. Fertig. (Natürlich kann man dieses leckere Gericht auch mit allen anderen Gemüsesorten zubereiten...)

MÖHRENGEMÜSE  
(WAHLWEISE MIT  
FRIKADELLEN)



# PFADFINDERINNENSCHAFT ST. GEORG (PSG)



Die Pfadfinderinnenschaft St. Georg ist ein Mädchenverband, in dem sich bundesweit rund 10.000 Mädchen und junge Frauen organisieren.

„Jeden Tag eine gute Tat“ ist das Bild, das viele sich von Pfadfinderinnen machen. Übersetzt bedeutet das für uns heute, mit geschärftem Bewusstsein durch die Welt zu gehen, den Fähigkeiten jeder Einzelnen Raum zu geben und verantwortlich mit uns und anderen umzugehen. Wir handeln in der Gesellschaft, in der wir leben, und möchten sie verändern und verbessern. Auch aus diesem Grunde ist uns Nachhaltigkeit sehr wichtig. Dabei ist die Bundesversammlung das höchste beschlussfassende Organ.

Die PSG wurde 1947 als Verband katholischer Pfadfinderinnen in München gegründet und gehört dem Weltverband der Pfadfinderinnen WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts) an. 10 Millionen Pfadfinderinnen auf der ganzen Welt, die nach den gleichen Grundregeln leben, haben sich in diesem internationalen Verband zusammengeschlossen.

Gemeinsam mit WAGGGS tritt die PSG weltweit für die Interessen von Mädchen und Frauen ein.

[pfadfinderinnen-koeln.de](http://pfadfinderinnen-koeln.de)

## WIR SIND NACHHALTIG!

Wir kochen nachhaltig indem wir nach dem Motto „regional-saisonal-fair gehandelt“ kochen. Unter diesem Gesichtspunkt haben wir dieses Rezept ausgewählt und auf die Kriterien hin untersucht. Blumenkohl hat von Mai bis Oktober Saison, dieses Rezept kann man fast ein halbes Jahr lang problemlos zubereiten. Die verwendeten Haferflocken wurden in Düsseldorf produziert, regionaler geht es also fast gar nicht. Das verwendete Ei stammt aus ökologischer Landwirtschaft in der Region, zu erkennen am Stempel auf dem Ei (Kennzahl 0). Käse, Quark und verwendete Gemüsebrühe waren Bioprodukte. Die Zwiebel und der Blumenkohl wurden im Hofladen um die Ecke gekauft. Sesam gibt es nicht aus Deutschland zu kaufen. Beim verwendeten Sesam handelt es sich um ein Bioprodukt, so dass es wenn auch nicht regional, zumindest ökologisch angebaut und fair gehandelt wurde. Dieses Gericht produziert nur sehr wenig Müll und kann einfach auf die Hand gegessen werden. Ein weiterer **Tipp zur Resteverwertung**: Die Zwiebelschalen aus diesem Rezept können mit anderen Gemüseschalen und -resten aus anderen Gerichten im Tiefkühlfach gemammelt werden. Ist eine gute Menge zusammengekommen, lassen sich die Reste zu einer leckeren Gemüsebrühe auskochen, die man dann auch wieder zum Kochen verwenden kann.



# BLUMENKOHL- HAFERFLOCKEN- BRATLINGE

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Blumenkohl
- 75 g Haferflocken
- 1 Ei
- 20 g Sesam
- 50 g Quark
- 100 g Käse, gerieben
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Ggf. Semmelbrösel
- Öl

## ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl 5 min in kochender Gemüsebrühe blanchieren, etwas abkühlen lassen und klein raspeln.

Danach mit Haferflocken, Sesam, Ei, Quark und Zwiebel vermischen. Mit Gewürzen abschmecken und 20 min ziehen lassen. Danach kleine Bratlinge formen und im heißen Öl anbraten. Wer mag, paniert die Bratlinge vor dem Braten mit den Semmelbröseln.



# PULS



PULS ist das Jugendzentrum für junge Lesben, Schwule, Bi, und Trans\* & Friends in Düsseldorf!

Wir sind viele Jugendliche und junge Erwachsene... ganz unterschiedlich:

lesbisch, schwul, bi, trans\*, hetero oder ..., jünger und älter, geoutet oder auch nicht, Schüler\_in, Student\_in oder was man sonst so machen kann... Auf jeden Fall haben wir wahnsinnig viel Spaß, genießen die Zeit im PULS, hecken coole Aktionen aus, chillen, kickern, quatschen, kochen...

Wir haben uns einen Ort geschaffen, in dem es keine blöden Sprüche, Fragen und Beleidigungen gibt. Also eine diskriminierungs- und stressfreie Zone! In dem Treff soll es viele spannende Begegnungen geben, immer offene Ohren für Fragen und Probleme, viel Spaß und coole Aktionen.

Außerdem wollen wir natürlich in der Stadt sichtbar sein: Flagge zeigen, Antidiskriminierungsarbeit leisten und viele Menschen erreichen.

## WIR SIND NACHHALTIG!

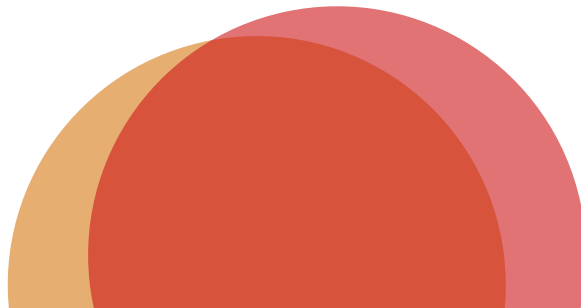
Wir möchten gemeinsam kochen. Ein veganes Essen soll es werden. Nicht nur, dass wir durch den Verzicht auf tierische Produkte einen Beitrag gegen den Klimawandel und für die Tiere leisten, es kann gleichzeitig auch eine große Gruppe mitessen. Nach dem Einkauf, wird geschnibbelt. Vorher: Hän-

dewaschen! Auf unseren Toiletten findet ihr Papierhandtücher und Toilettenpapier aus Recyclingpapier (wie auch das Druckerpapier). Am Handtuchfach weist ein Schild auf den bewussten Konsum hin: „Wie viel Papier brauchst du wirklich?“

Das Essen kocht. Jetzt wird erstmal aufgeräumt und der Tisch gedeckt. Restmüll gelangt in die schwarze Tonne, Papier in die blaue. Besteck und Teller auf den Tisch, Getränke in Glasflaschen. Auf Strohalme wird verzichtet, lediglich für Personen mit Handicap haben wir welche vorrätig.

Jetzt unser Tischgebet: „Piep, piep, piep... Haut rein!“ Der Tag neigt sich dem Ende zu. LED-Licht sowie Heizung ausschalten nicht vergessen! „Bis zum nächsten Mal!“

sljd.de





# HERBSTLICHE KARTOFFEL- LAUCH-SUPPE (VEGAN)

## ZUTATEN FÜR 14 PORTIONEN

- 7 Stangen Lauch
- 21 mittelgroße Kartoffeln
- 7 Knoblauchzehen
- 1750 ml Gemüsebrühe
- 7 Zweig(e) Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- 7 Esslöffel Öl
- Salz, Pfeffer
- 7 Frühlingszwiebeln

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln, Lauch und Knoblauch kleinschneiden. Anschließend den Knoblauch mit dem Öl in einen großen Topf dünsten. Lauch und Frühlingszwiebeln hinzugeben und ca. 10 Minuten mit anschwitzen. Nun die Kartoffeln und Gewürze dazugeben. Die Gemüsebrühe aufgießen und dann für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten des Abkühlens werden die Lorbeerblätter und der Thymian aus dem Topf herausgenommen und die Suppe püriert. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# SOZIALISTISCHE JUGEND – DIE FALKEN



Wir leben alle zusammen auf dieser Welt und sind für einander verantwortlich. Das, was wir heute machen, kann noch für einige Generationen nach uns Wirkung haben. Deswegen setzen wir schon bei den jüngsten Mitmenschen an und versuchen die Vorstellung von Miteinander weiter zu tragen. Es ist wichtig, bewusst und kritisch an Themen, wie Ausbeutung, Hunger oder Tierleid heranzugehen, anstatt weg zu schauen!

Durch die Gruppenarbeit und vor allem die Zeltlagerfreizeiten bieten wir Kindern und Jugendlichen einen Schutzraum, um sich selbst und andere Menschen, Tiere oder Gegenstände zu entdecken und zu erleben, dass Alltagsprobleme keine endgültigen Zustände sind. Unser Team aus jungen Ehren- und Hauptamtlichen gestaltet tagtäglich Bildungsangebote, um der heranwachsenden Generation ein gesundes, gesellschaftliches Bewusstsein zu schenken, bei dem jede Meinung zählt und wir gemeinschaftlich an unsere Ziele kommen, anstatt gegeneinander und egoistisch zu handeln! Doch auch wir sammeln weitere Qualifikationen und Fähigkeiten durch Workshops, Vorträge oder Erfahrungen. So zeigen wir den Kindern und Jugendlichen einen Teil unserer Welt und sie schenken uns einen Teil ihrer Welt. Es ist nicht zwingend unsere Schuld, dass unsere Welt ist, wie sie ist. Doch es ist unsere kollektive Aufgabe für eine bessere Welt zu kämpfen! In diesem Sinne: Solidarität und Freundschaft!

[duesselfalken.de](http://duesselfalken.de)

## WIR SIND NACHHALTIG!

Boykottiere, was fragwürdig ist! Bei dem Kauf von Produkten achten wir besonders darauf, woher diese kommen.

Unternehmen bei denen der Profit über den Rechten der Menschheit steht, werden nicht unterstützt. Wasser ist und bleibt ein Menschenrecht. Tiere haben ein Recht auf genug Auslauf, medizinische Versorgung und auch auf ein Leben. Regenwälder sollen nicht abgeholzt werden. Für getane Arbeit sollte jede\*r auf dieser Welt gerecht entlohnt werden. Da wir als Verband auch viele größere Veranstaltungen planen, versuchen wir dort Bio, Fair Trade oder auch vegane Produkte anzubieten. Wie es im Großen ist, so auch im Kleinen. Vom Bio Kaffee bis zur selbst gebauten Bank findet man in unseren Gebäuden alles wieder. Unser Einkaufszettel ist ein Stimmzettel im Kapitalismus! Wähle solidarisch und nachhaltig!

## ZUTATEN FÜR 3 BIS 4 PERSONEN

Für den Teig:

- 500 g Mehl (z.B. Bio Dinkel)
- ein Würfel Hefe
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 50 ml Öl in Bioqualität
- ein bisschen Salz
- ein bisschen Zucker



# NACHHALTIGE UND VEGANE PIZZA

## Veganer Käseschmelz:

- 2 EL Öl in Bioqualität
- 50 g vegane Margarine
- 1 Paket pflanzliche Sahne (z.B. Hafersahne) ggf. Hefeflocken
- Gewürze (nach Belieben)

## Belag:

- 1 Dose Bio Pizzatomen regionales und saisonales Gemüse (z.B. für Oktober: Champignons, Spinat, Brokkoli)

## ZUBEREITUNG

**Teig:** Die Hefe mit dem Zucker in 20 ml Wasser komplett auflösen. In eine Schüssel das Mehl hineingeben, eine Mulde bilden und Öl, Hefemischung und restliches Wasser hinzufügen und gut verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Diesen 30 Minuten an einen warmen Ort gehen lassen.

**Veganer Käseschmelz:** Öl, Margarine und pflanzliche Sahne in einem Topf erhitzen (nicht kochen!), bis eine zähflüssige Masse entsteht. Je nach Geschmack mit Hefeflocken und Gewürzen abschmecken.

**Belag:** Das Gemüse vorbereiten (waschen, schneiden, dunsten etc.).

Danach den Teig ausrollen und Tomatensoße, Gemüse und Käse drauf verteilen. Backen: 15 bis 20 min bei 180 Grad Umluft

**Tipp:** Es lohnt sich die fertige Pizza mit Knoblauch, Chili, Rucola oder Balsamico zu garnieren!



# GASTBEITRAG: SOLAWI DÜSSELDORF



## WAS IST SOLAWI?

SOLAWI steht für „Solidarische Landwirtschaft“. Bei einer solidarischen Landwirtschaft schließen sich private Haushalte mit landwirtschaftlichen Betrieben und Gärtnereien zusammen und bilden eine kleine eigene Wirtschaftsgemeinschaft. Die Erzeuger\*innen können so unabhängig von Marktzwängen und mit Planungssicherheit sich einer guten und nachhaltigen Landwirtschaft widmen, während sich alle gemeinsam die Verantwortung, das Risiko und die Kosten der Ernte teilen. Die privaten Haushalte profitieren dagegen von frischen, vielfältigen, saisonalen und regionalen Nahrungsmitteln, sowie der Transparenz und die Möglichkeit der Mitgestaltung welche Nahrungsmittel wie angebaut werden. Somit fördert man bäuerliche, vielfältige, nachhaltige und verantwortungsvolle Landwirtschaft vor Ort.

## SOLAWI DÜSSELDORF

2016 haben wir Düsseldorfs erste selbst-organisierte Solidarische Landwirtschaft gegründet. Wir, das sind engagierte Menschen aus Düsseldorf, Neuss und der Kaarster Umgebung. Seit 2017 sind wir ein eingetragener Verein und inzwischen beschäftigen wir fünf Angestellte in Teilzeit. Wir haben Land von Familie Hannen (Bioland Lammertzhof) in Kaarst-Büttgen gepachtet. Dort bauen wir Gemüse und Kräuter für über 100 Menschen nach den Grundsätzen ökologischer Landwirtschaft an. Unser Ziel: ökologisch, nachhaltig, fair und solidarisch miteinander arbeiten – und das allerbeste Gemüse bekommen. Weitere Infos und die Möglichkeit zum Mitmachen unter:

[solawi-duesseldorf.de](http://solawi-duesseldorf.de)

# OFENGEMÜSE



## ZUTATEN

- Tomaten
- Zwiebeln
- Aubergine
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Möhren

## ZUBEREITUNG

In einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz und getrockneten Kräutern (z.B. Thymian, Majoran, Rosmarin...) das Gemüse vermengen und auf einem Backblech mit Backpapier in einer Lage auslegen. Harte Gemüsesorten (Kürbis, Rote Beete, Möhren, Pastinaken,...) werden bei 180° C mit Umluft etwa 45 min gebacken. Weichere Sorten (Brokkoli, Blumenkohl, ...) benötigen etwas weniger Hitze und rösten bei 150° C etwa 30 min im Ofen. Allerdings lohnt es sich regelmäßig in den Ofen zu schauen, um den Bräunungsgrad zu kontrollieren und das Gemüse gegebenenfalls früher aus dem Ofen zu nehmen. Ofengemüse ist eine wunderbare Hauptzutat für Salate, Bowls und kann toll mit Kartoffeln, Getreide, frischem Gemüse und Kräutern sowie Hülsenfrüchten kombiniert werden. Als Beilage ist es natürlich auch universell einsetzbar.



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 3-4 Kartoffeln (violette Kartoffeln sorgen für einen extra Farbtupfer)
- 70 g festkochende Linsen z.B. Belugalinsen oder Berglinsen
- 150 g Rucola
- 80 g Walnüsse
- Olivenöl
- 1 Zitrone (bio)
- Salz, Pfeffer, Thymian & sonstige Kräuter und Chili nach Wahl

## ZUBEREITUNG

Ein köstlicher, saisonaler und unkomplizierter Salat aus Ofengemüse und scharfem Rucola mit gehackten Walnüssen.

Dazu werden zuerst ein kleiner Hokkaidokürbis und drei violette Kartoffeln in Stücke geschnitten, mit Salz, Olivenöl, Chili und Thymian vermischt und anschließend für 35 min bei 200 Grad im Ofen geröstet. Die Linsen sollten vor dem Kochen kurz abgespült werden und anschließend etwa eine halbe Stunde in mindestens der doppelten Menge Salzwasser gekocht werden bis sie weich sind. Gleichzeitig wird der Rucola gewaschen, eine Vinaigrette aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas geriebener Zitronenschale zusammengemischt und eine große Handvoll Walnüsse gehackt. Zum Schluss muss das Gemüse etwas abkühlen. Anschließend wird alles zusammengemischt und nach Belieben mit etwas Chili nachgewürzt.





OFENKÜRBIS UND  
KARTOFFELN  
MIT LINSEN UND  
WALNÜSSEN AUF  
RUCOLASALAT



# LEBENSMITTEL- SIEGEL IM CHECK

Lebensmittelkennzeichnung kann ganz schön kompliziert sein. Ein Siegel auf Lebensmitteln suggeriert oft, dass es sich um ökologischen Anbau oder ökologische Tierhaltung handelt. In einigen Fällen ist dies aber nicht der Fall. Die Tatsache, dass es viele unterschiedliche Siegel gibt, macht die Sache noch komplizierter. Die folgende Übersicht soll dabei helfen, einen Überblick über die wichtigsten Siegel zu bekommen. Die Empfehlungen stammen vom BUND (Quelle: <https://www.bund.net/massen-tierhaltung/haltungskennzeichnung/bio-siegel/>)



**Sehr empfehlenswert**  
Hohe Ökostandards der  
deutschen Anbauverbände



**Empfehlenswert**  
Offizielles altes und neues EU-Bio-  
Siegel nach EG-Öko-Verordnung



**Empfehlenswert**  
Mindeststandard laut  
EG-Öko-Verordnung



### **Ohne Gentechnik**

Jedoch nicht ökologisch - wegen  
Tierschutz aber empfehlenswert



### **Empfehlenswert**

Knapp zwei Drittel der  
Produkte auch Bio



### **Aussagekraft begrenzt**

Vorsicht geboten



### **Empfehlenswert**

Jedoch weniger als die  
Bio-Siegel



### **Bedingt empfehlenswert**

Der BUND rät, wenig  
Meeresfisch zu essen



### **Nicht empfehlenswert**

Kein Umweltnutzen  
erkennbar



# HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ZU KENNZEICHNUNGEN:

## WAS GENAU BEDEUTET „BIO“ UND „ÖKO“?

Diese Informationen wurden uns freundlicherweise vom BUND zur Verfügung gestellt. Weitere Informationen findet ihr auf der Homepage [www.bund.net](http://www.bund.net).

Die Begriffe „Bio“ und „Öko“ sind seit 1993 gesetzlich geschützt. Wer mit ihnen wirbt, muss die Voraussetzungen dafür erfüllen: nämlich die Vorgaben der EG-Öko-Verordnung.

Diese schreibt unter anderem vor: den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel, eine tiergerechte Haltung mit Auslaufmöglichkeiten, ein Verbot von Gentechnik und eine geringe Verwendung von Zusatzstoffen. Außerdem müssen Produktzutaten zu 95 Prozent aus Öko-Betrieben stammen. Auch Mindeststandards bei der Tierhaltung müssen eingehalten werden: So sind etwa Tageslicht und Zugang zu einer Außenfläche verpflichtend. Die Tiere haben mehr Platz als in konventioneller Haltung.

Lebensmittel, die diese Kriterien erfüllen, sind leicht an dem europaweit einheitlichen Bio-Logo oder dem deutschen Bio-Siegel zu erkennen, das dem EU-Siegel gleichgestellt ist. Unternehmen, die ein solches Siegel benutzen, werden jährlich kontrolliert.

### Wie sieht es mit anderen Bio-Kennzeichnungen aus? Ist denen zu trauen?

Naturland, Bioland oder Demeter sind bekannte Marken, die für gesunde Lebensmittel stehen. Sie haben sich selbst verpflichtet, die Richtlinien der EG-Öko-Verordnung zu erfüllen und werden ebenfalls regelmäßig kontrolliert. Als Bio-Anbauverbände haben sie sich zum Teil sogar deutlich strengere Auflagen als das EU-Recht gesetzt – beispielsweise bei der Tierhaltung. Deshalb sind die Produkte der Bio-Anbauverbände unbedingt empfehlenswert.







### **Viele Handelskonzerne bieten eigene Bioprodukte an. Sind die auch wirklich Bio?**

Zum Teil ist das der Fall. Und zwar immer dann, wenn auf diesen Marken auch das EU-Bio-Siegel oder das deutsche Bio-Siegel abgebildet ist. Fehlt es, kann man davon ausgehen, dass es sich nicht um wirkliche Bio-Lebensmittel, sondern um Etikettenschwindel handelt. Von solchen Produkten sollten ökologisch bewusste Verbraucher\*innen also die Finger lassen.

### **„Kontrollierter Anbau“ - ist das Bio?**

Lebensmittel aus „kontrolliertem Anbau“: Das klingt gut und beruhigt das Gewissen. Doch wirklich gesunde Lebensmittel hat man damit nicht gekauft. Auch „naturnah“ oder „integrierter Pflanzenanbau“ sind ähnliche Bezeichnungen, die zum Kaufen animieren sollen, jedoch keinerlei ökologischen Nutzen haben.

Der Grund, warum solche irreführenden Bezeichnungen so beliebt sind, ist einfach: Diese Begriffe darf jeder verwenden, sie unterliegen keinen gesetzlichen Festlegungen. Wie genau der versprochene

„kontrollierte Anbau“ also funktioniert, entscheiden die Hersteller\*innen ganz allein. Genauso ist es beim „integrierten Pflanzenanbau“, einer Formulierung, die lediglich eine Selbstverpflichtung zum Pflanzenschutz suggeriert. Eine unabhängige Kontrolle ist bei solchen Bezeichnungen nicht vorgeschrieben. Deshalb: Finger weg!

### **Gentechnik - ja oder nein?**

Verbraucher\*innen, die sich vor gentechnisch veränderten Lebensmitteln schützen wollen, haben es nicht leicht. Auch hier sind sie ganz auf eine Kennzeichnung angewiesen.

Denn leider schreibt das Europäische Recht zwar grundsätzlich eine Kennzeichnungspflicht von gentechnisch veränderten Lebensmitteln vor, doch gibt es hier einige Ausnahmeregelungen. Nur bei pflanzlichen Lebensmitteln dürfen keinerlei Spuren von Gentechnik nachweisbar sein. Bei tierischen Erzeugnissen wie Eiern, Milch oder Fleisch ist das anders: Hier darf gentechnisch verändertes Futter bis zu einem Anteil von 0,9 Prozent enthalten sein – ohne, dass eine Kennzeichnung erfolgen muss.

Oder es gibt die Ausnahme, das Gen-Futter lediglich kurz vor der Schlachtung nicht mehr verfüttert werden darf.

Diese Lücken in der Kennzeichnungspflicht schließt das deutsche „Ohne Gentechnik“-Siegel. Lebensmittelunternehmen können ihre Produkte mit diesem Hinweis versehen. Es bedeutet, dass Tiere den größten Teil ihres Lebens keine Gentechnik-Pflanzen im Trog hatten. Somit können Verbraucher\*innen auch bei tierischen Produkten wählen, ob sie Gentechnik im Futtertroge akzeptieren oder nicht. Leider ist diese Kennzeichnung bisher freiwillig.

Daher fordert der BUND, dass Lebensmittel, die Gentechnik enthalten, verpflichtend gekennzeichnet werden müssen. Nur so können Verbraucher\*innen sicher sein, Gentechnik-Produkte meiden zu können.

### **Wie sieht es mit der Bezeichnung „Regionaler Anbau“ aus?**

Dieser Kennzeichnung können die Verbraucher\*innen nicht immer vertrauen. Denn sie ist oft ungenau: Wo fängt die Region an, wo hört sie auf? Für einige

Hersteller ist Ostdeutschland eine Region, für andere gleich die ganze Bundesrepublik. Eine einheitliche Regelung für die Bezeichnung „Regionaler Anbau“ gibt es nicht. Sie wäre auch schwer, da Lebensmittelinhaltsstoffe mitberücksichtigt werden müssten, die nicht immer aus der Region stammen können.

Deshalb etablierten Unternehmen und Verbände aus dem Lebensmittelbereich 2012 ein Logo, das die Herkunft des Produkts etwas detaillierter erklären soll. Das blau-weiße „Regionalfenster“ soll Auskunft darüber geben, wo das Produkt herkommt bzw. wo es verarbeitet wurde und welche regionalen Zutaten es enthält.

Problematisch ist jedoch, dass Produkte mit diesem „Regionalfenster“ auch z.B. das ganze Bundesgebiet als „Region“ klassifizieren. Manchmal ist auch nur der Firmensitz oder die Rezeptur regional.

Deshalb ist das Logo, für Menschen, die regional einkaufen wollen, nicht empfehlenswert. Wer wirklich regionale Erzeugnisse kaufen will, sollte die heimischen Wochenmärkte aufsuchen.

### **Nachhaltige Fischerei - ist das überhaupt möglich?**

1997 gründete sich der Marine Stewardship Council, kurz MSC, um die dramatische Überfischung der Meere einzudämmen. Der MSC hat ein Siegel entwickelt, das Fisch aus nachhaltiger Fischerei anzeigen soll. Wer das Siegel verwenden möchte, muss drei Grundsätze einhalten:

- Schutz der Fischbestände,
- die Fangmethoden dürfen das Ökosystem nur gering belasten und
- die Fischereien respektieren internationale Vereinbarungen zum Fischfang.

Das MSC-Siegel gilt fünf Jahre, wobei jährliche Kontrollen stattfinden.

An sich ist das MSC-Siegel vertrauenswürdig. Jedoch ist fraglich, ob es die Überfischung der Meere tatsächlich verhindern kann. Aus Sicht des BUND ist das Label deshalb auch nur bedingt empfehlenswert. Der BUND rät generell, weniger Meeresfisch zu essen.

Quelle: [www.bund.net/massentierhaltung/kennzeichnung/bio-siegel/](http://www.bund.net/massentierhaltung/kennzeichnung/bio-siegel/)

# WIE FUNKTIONIERT DAS EIGENTLICH MIT DEN MENGEN FÜR GRÖßERE GRUPPEN?

Die folgenden Angaben können helfen, die richtigen Mengen für große Gruppen abzuschätzen. Natürlich kann das immer individuell abweichen, aber die Zahlen sind nach unseren Erfahrungswerten eine gute Orientierung.

## MENGENBERECHUNG PRO PERSON:

### FRÜHSTÜCK

- 0,3 l Getränk
- 30 g Marmelade
- 20 g Wurst
- 20 g Käse
- 10 g Tee je l
- 20 g Butter
- 50 bis 80 g Flakes/ Müsli und 0,25 l Milch
- 2 Scheiben Brot
- 40-60 g Kaffee je l

### SUPPE

- 0,25 l als Vorspeise
- 0,5 l als Hauptspeise

### FISCH

- 120-150 g Fischfilet
- 200-250 g ganze Fische

### FLEISCH

- 80 g Hackfleisch in Saucen und Aufläufen

- 100 g Hackbraten / Frikadellen
- 100 g Fleischstücke in Sauce
- 120-150 g Fleisch gebraten in Scheiben
- 120-150 g Geflügel ohne Knochen
- 250 g Geflügel mit Knochen

### KARTOFFELN

- 300 g als Salzkartoffeln vor dem Schälen
- 250 g als Pellkartoffeln
- 200-250 g als Kartoffelbrei / Salat

### TEIGWAREN

- 125 g als Hauptgericht
- 80 g als Beilage
- 15-20 g als Suppeneinlage

### REIS

- 80-100 g als Hauptgericht
- 60 g als Beilage
- 15-20 g als Suppeneinlage

### SOßEN

- 0,125 l

### GEMÜSE

- 200-250 g Gemüse geputzt
- 80-90 g Hülsenfrüchte roh

### OBST

- gerne zwischendurch oder als Nachtisch 5 Handvoll Obst und Gemüse pro Tag

# NACHHALTIG LEBEN IN DÜSSELDORF – SCHON GEWUSST?

Sein Leben und seinen Konsum nachhaltig auszurichten kann manchmal sehr überfordernd sein. Oft weiß man gar nicht wo man anfangen soll oder ist unsicher, welches Produkt bzw. welche Entscheidung nun eigentlich nachhaltiger ist. Aber keine Panik! Der erste und wichtigste Schritt ist, dass man sich aufmerksam und kritisch in der Welt bewegt und sich immer wieder mit dem Thema Nachhaltigkeit beschäftigt. So lernt man Schritt für Schritt neue Möglichkeiten und Alternativen kennen, die für das eigene Leben gut umsetzbar sind. Wer direkt alles perfekt machen will, wird wahrscheinlich schnell frustriert aufgeben! Auf den folgenden Seiten findet ihr ein paar tolle lokale Anregungen, sowie Initiativen, Angebote und Geschäfte, die sich mit nachhaltigem Leben in Düsseldorf beschäftigen. Schon gewusst?

## INITIATIVEN UND ORGANISATIONEN

In Düsseldorf gibt es viele Organisationen die sich mit den Themen Nachhaltigkeit, Umwelt- und Tierschutz beschäftigen. Ihr wollt euch mit einem bestimmten Thema beschäftigen oder euch in einem besonderen Feld engagieren? Hier findet ihr Ansprechpartner\*innen, könnt euch Tipps einholen oder Expert\*innen für eure Aktionen ansprechen:

- Junges Eine Welt Forum & Eine Welt Forum Düsseldorf
- Naturschutzjugend (NAJU) & Naturschutzbund (NABU) Düsseldorf

- Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) Düsseldorf
- Engagement Global

## SEI REGIONAL ODER ERNTE GLEICH SELBST

Du möchtest am liebsten Produkte selbst und direkt von Erzeuger\*innen kaufen oder hast Lust selber zu gärtnern oder Gemüse anzubauen? Möglichkeiten dazu gibt es direkt um die Ecke:

- Solidarische Landwirtschaft – du entscheidest in der Gemeinschaft wie das Feld bestellt wird und kannst dir die frische Ernte direkt abholen – im Gegenzug hilfst du auf dem Feld aus oder organisierst mit
- Marktschwärmer – bei Schwärmereien kannst du Produkte direkt vom Erzeuger kaufen
- Gemeinschaftsgärten – es gibt viele Orte, wo du Gemeinschaftsgärten beitreten oder kleine Ackerflächen oder Gärten mieten kannst – hier bestimmst du was in die Erde und am Ende auf den Teller kommt (z.B. bei Ackerhelden, Ökotop Heerdt, Düsselgrün, meine Ernte)
- Kaufe regional und frisch auf deinem lokalen Wochenmarkt oder auf diesen Bauermärkten:



- » Friedenplätzchen (Unterbilk) dienstags 8-13 Uhr & freitags 10-18 Uhr
- » Kolpingplatz (Pempelfort) mittwochs 9-13 Uhr & samstags 8.30 – 13.30 Uhr
- » Lessingplatz (Oberbilk) donnerstags 8-13 Uhr
- » Hans-Heuer-Platz (Heerdt) 9-13 Uhr

## WENIGER WEGWERFEN – WENIGER MÜLL

Du hast Essen übrig oder möchtest Lebensmittel retten? Du ärgerst dich über die ganze Plastikverpackung? Hier gibt es Abhilfe:

- Unter [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de) kannst du übrig gebliebene Lebensmittel zur Abholung einstellen oder selber suchen, was in deiner Umgebung noch so zu haben ist
- In der App „Too Good To Go“ findest du Produkte, die in Restaurants oder Bäckereien übrig geblieben sind – leckeres Essen zum kleinen Preis
- Unverpacktläden vermeiden soweit es geht Plastikmüll – hier kannst du ohne viel Plastik und genau so viel wie du brauchst einkaufen (z. B. bei Flinse, Unverpackt, Pure Note)



## MACH'S DOCH SELBST

Viele Alltagsprodukte, von Putzmitteln, Hygieneartikeln oder verarbeitete Lebensmittel kann man ganz leicht selber herstellen – das ist meist ressourcenschonend, vermeidet Müll, ist günstiger, gesünder und ökologischer. Zudem macht das Herstellen viel Spaß und man weiß wie es funktioniert und was genau in deinen Produkten steckt. Mittlerweile findet man viele Bücher und Online-Artikel mit Tipps und Rezepten, z.B. bei [www.utopia.de](http://www.utopia.de) oder [www.smarticular.net](http://www.smarticular.net).

## BLEIB MOBIL

Klar – Radfahren und zu Fuß gehen sind für's Klima unschlagbar, aber manchmal braucht man einfach andere Transportmittel. Aber (!) nicht jede\*r braucht ein eigenes:

- Du musst etwas transportieren, aber hast kein Auto? Leih dir doch ein Lastenrad. Das geht sogar kostenlos unter [www.lastenrad-duesseldorf.de](http://www.lastenrad-duesseldorf.de)
- Dein Ziel ist weiter weg? Dann nutze Carsharing-Angebote ([www.carsharingduesseldorf.com](http://www.carsharingduesseldorf.com)) oder Mitfahrgelegenheiten (Blablacar, flinc)

## SEI FAIR – KAUF FAIR & NACHHALTIG

Nachhaltig muss nicht immer teuer sein! Informiere dich doch einfach mal, wo du in Düsseldorf nachhaltige Klamotten, faire oder Upcycling-Produkte, Bio-Lebensmittel und alles was man sonst so braucht finden kann. Ein guter Tipp ist

immer – weniger kaufen, aber dafür auf Qualität und Nachhaltigkeit achten!

- Auf [www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de) findest du einen Fairtrade-Stadtplan mit allen wichtigen Geschäften, die faire Produkte verkaufen – von Lebensmitteln bis Klamotten ist dort alles zu finden

## TAUSCHEN, SCHENKEN, TRÖDELN

- Es muss nicht immer alles neu sein – auf Flohmärkten und in Secondhandläden findest du alles was du brauchst, meist sogar deutlich günstiger.
- Tausch dich glücklich im Tauschring [www.tauschring-duesseldorf.de](http://www.tauschring-duesseldorf.de) (von Kleidung bis Dienstleistungen) oder schaue nach, welche Schätze in Umsonstläden verborgen sind. Auch Kleidertauschpartys von Greenpeace oder dem Eine Welt Forum lohnen sich!
- Genug Zeug? Miste ordentlich aus und verschenke oder Spende an Sozialkaufhäuser oder Umsonstläden ([www.wohindamit.org](http://www.wohindamit.org)). Bei [www.labdoo.org](http://www.labdoo.org) kannst du alte Elektrogeräte spenden, die an ärmere Länder weitergegeben werden.

## KAPUTT GEMACHT?

Bei Repair-Cafés kannst du kaputte Gegenstände reparieren lassen oder dir Hilfe holen. Auch für dein Rad gibt es Hilfe in Selbsthilfe- & Fahrradwerkstätten.

## APPS

- Radschlag – Fahrradfreundliche Strecken finden
- Codecheck – nachhaltige & gesunde Produkte finden + Infos zum nachhaltigen Leben
- Nabu Siegel-Check – Überblick im Siegel-Dschungel behalten
- Too Good To Go – Übriges Essen von Restaurants und Bäckereien abstauben
- Vanilla Bean – Restaurantführer mit Fokus auf vegane, regionale & Bio- Küche
- Regio App – regionale Produkte, Geschäfte und Märkte finden
- ToxFox – gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe via Barcode-Scan ermitteln
- CO2 Footprint – den eigenen CO2 Verbrauch ermitteln

## BANK

Was machen die Banken eigentlich mit deinem Geld? Viele Banken stehen in der Kritik in unlautere Geschäfte wie Rüstungsgeschäfte, Atom- & Kohleenergie zu investieren oder in Nahrungsmittelspekulationen verwickelt zu sein. Bei Banken wie der GLS Bank, der Ethikbank, der Triodos Bank oder der Umweltbank wird auf ethische und ökologische Kriterien geachtet und in sozial-ökologische Projekte investiert.

## DURSTIG?

Achte auf das Refill-Zeichen an Geschäften, wenn du gerade unterwegs bist und Durst hast. Dort kannst du immer kostenlos deine Trinkflasche mit Wasser füllen lassen!



## STROM

Beziehe deinen Strom von Ökostromanbietern – achte dabei auf die Siegel „ok power“ und „Grüner Strom Label“

### Du willst noch mehr wissen,

was in Düsseldorf in Bezug auf Nachhaltigkeit so los ist? Dann besuche die Seite der lokalen Agenda 21 [www.duesseldorf.de/agenda21.html](http://www.duesseldorf.de/agenda21.html) oder besorg dir das Klimaspargbuch der Stadt mit nützlichen Tipps und Gutscheinen. Auch hier [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de) und hier [www.nachhaltigkeit.info](http://www.nachhaltigkeit.info) & hier [www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag](http://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag) gibt es zahlreiche Infos zum nachhaltigen Leben.







# MACH'S SAISONAL – DEIN SAISONKALENDER

GEMÜSE	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Auberginen												
Bärlauch												
Blumenkohl												
Broccoli												
Busch-Bohnen												
Champignons												
Chicoree												
Chinakohl												
Dicke Bohnen												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Erbsen												
Fenchel												
Feldsalat												
Frühlingszwiebeln												
Gartenkräuter												

GEMÜSE	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Grünkohl												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Knollensellerie												
Kopfsalat												
Kürbis												
Lauch												
Lollo Rosso/Lollo Bionda												
Mangold												
Möhren												
Paprika												
Radicchio												
Radieschen												
Rettich												
Rosenkol												
Rote Beete												

GEMÜSE	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Rotkohl												
Salatgurken												
Schwarzwurzeln												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Staudensellerie												
Tomaten												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckermais												
Zuckerschoten												
Zwiebeln												



OBST HEIMISCH	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Mirabellen												
Pfirsiche / Nektarinen												
Pflaumen												
Preiselbeeren												

OBST HEIMISCH	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Walnüsse												
Weintrauben												

OBST EXOTISCH	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Ananas												
Avocado												
Bananen												
Clementinen /Mandarinen												
Grapefruit												
Kiwi												
Maracuja												
Mango												
Orangen												
Zitronen												



## ANREGUNGEN FÜR GRUPPENSTUNDEN

Die Themen Nachhaltigkeit und der Schutz der Umwelt gehen uns alle etwas an – von der Politik und großen Konzernen bis hin zu uns selbst. Du kannst helfen die Themen zu verbreiten und aktuell zu halten, indem du diese in deine Gruppenstunden, Aktionen und Projekte einbindest. Hier sind ein paar Anregungen und Ideen, die du leicht in deiner Arbeit mit Kindern und Jugendlichen umsetzen kannst:

### MACHT ES GRÜN:

Nutzt Gruppenstunden und legt z.B. einen kleinen Garten an, in welchem ihr Nutzpflanzen aussäen könnt. Oder ihr streut eine Blumenwiese (z.B. speziell für Bienen und Schmetterlinge). Mit Ideen des „Urban Gardening“ könnt ihr mit einfachen Mitteln eure Umgebung verschönern und bunter machen. Probiert doch mal Seedbombs oder Moos-Graffiti aus oder bastelt aus alten Getränkekartons kleine Blumenkästen.

### SOLARBACKOFEN BAUEN:

Anleitungen findest du z.B. im Internet von der DPSG oder vom WDR. Kinder und Jugendliche lernen wie man die Sonnenenergie nutzen kann. Durch die längere Zubereitungszeit lernt man das zubereitete Essen wertzuschätzen.

## ALLTAGSPRODUKTE SELBER HERSTELLEN:

Im Supermarkt gibt es alles zu kaufen, was das Herz und der Magen begehrt. Dabei lassen sich zahlreiche Produkte ganz einfach selbst herstellen. Das schont das Portemonnaie und die Umwelt, ist meist gesünder, macht Spaß und man weiß, was alles in den Produkten steckt und meidet dabei schädliche Inhaltsstoffe. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Vom selbstgemachten Deo, den eigenen Brotaufstrichen oder Limonaden, selbstgemachter Knete, selbstgeschöpftes Papier bis hin zu Wachstüchern (als Alternativen von Frischhaltefolie) ist alles möglich.

### UPCYCLING:

Beim Upcycling macht ihr aus alten und ausgedienten Gegenständen und Materialien neue Dinge, damit nicht so viel weggeschmissen wird. Ideen dazu gibt es unzählige im Internet. Probiert doch z.B. mal Portemonnaies aus alten Tetrapacks, Windlichter aus Dosen, Sitzgelegenheiten aus alten Paletten oder eigene Trinkgläser aus Glasflaschen aus.

### SUPERMARKTRALLYE:

Schickt eure Gruppenkinder in den Supermarkt und lasst sie nach bestimmten Kategorien Produkte suchen. Suchaufträge können z.B. sein: „Das Produkt, welches den weitesten Weg hinter sich hat“; „Suche nach Siegeln“; „Suche ein regionales und ein saisonales Produkt“; „Suche das günstigste Bio-Pro-



dukt“; „Suche das Produkt mit der längsten Inhaltsliste“. Die gesammelten Produkte und Erfahrungen könnt ihr dann im Anschluss perfekt für eine Diskussion in der Gruppe nutzen.

## AUSFLUG INS GRÜNE:

Informiert euch über eure Umgebung und besucht Orte, die mit Nachhaltigkeit zu tun haben – z.B. einen Biobauernhof, eine Imkerei oder einen Gemeinschaftsgarten. Wenn ihr nett fragt erhaltet ihr bestimmt tolle Einblicke in die Arbeit vor Ort und lernt regionale Strukturen kennen.

## MÜLLSAMMELAKTION IN EUREM STADTTEIL:

Es braucht nicht viel – ein paar Müllsäcke, Handschuhe und Tatkraft. Befreit euren Stadtteil von Müll und Unrat. So lernt man leicht seine Umgebung zu respektieren und bekommt einen kritischen Blick auf Plastik, Umweltschutz und die Wegwerfgesellschaft.

## DER GUTE VORSATZ:

Wie die Tradition an Silvester – nur diesmal auch wirklich ;) Überlegt in der Gruppe im Sinne der Nachhaltigkeit, worauf man verzichten könnte, was einen selbst am eigenen Konsum stört oder was einem besonders schwer fallen würde, wenn man es aufgeben würde. Setzt euch das Ziel bis zur nächsten Gruppenstunde auf etwas Bestimmtes zu verzichten – z.B. auf

den Konsum von Fleisch oder gänzlich auf tierische Produkte, der Verzicht auf Plastikverpackungen, Fahrrad statt Bus fahren oder Treppe steigen statt Aufzug zu nehmen. In der nächsten Gruppenstunde schaut ihr dann wer es geschafft hat und wie es den Teilnehmenden damit ergangen ist.

## DIE HERKUNFT VON...:

Sucht euch ein paar Lebensmittel und Alltagsprodukte aus und lasst die Gruppe auf einer großen Weltkarte raten, wo diese herkommen. Besonders knifflig wird es bei Produkten, die mehrere Stationen hinter sich haben (Jeans= 9 Stationen) oder aus mehreren Bestandteilen bestehen. Damit lernt man leicht das Bewusstsein für lange Transportwege und den Wert von regionalen Produkten zu stärken.

## FILMABEND:

Es gibt zahlreiche kritische Kurzfilme und Dokus zu verschiedensten Themen die mit Nachhaltigkeit und Umweltschutz zu tun haben. Macht einen Filmabend, kocht etwas Leckeres aus diesem Kochbuch und diskutiert über die gewonnenen Eindrücke.

## ÖKOLOGISCHER FUßABDRUCK:

Im Internet gibt es einige Tests, in welchen man seinen eigenen ökologischen Fußabdruck errechnen kann. Ihr werdet überrascht sein, wie hoch die Auswirkungen des eigenen Handelns sein können!



Impressum  
Jugendring Düsseldorf  
V.i.S.d.P Achim Radau-Krüger  
Lacombletstr. 10  
40239 Düsseldorf





