

ERSTE HILFE KOFFER FÜR DIE NAHRUNG



**MACH DICH BEREIT FÜR EINE
ENTDECKUNGSREISE
AUF DEINEM
EIGENEN
TELLER!**

**DER ERSTE-HILFE-KOFFER FÜR SCHÜLER AB KLASSE 3
ZEIGT DIR, WIE WERTVOLL NAHRUNG WIRKLICH IST:
ALS TEIL DER SCHÖPFUNG, ALS GESCHENK DER ERDE UND
ALS CHANCE, MIT JEDEM BISSEN EIN KLEINES STÜCK
KLIMAGERECHTIGKEIT ZU LEBEN.**

**ÖFFNE IHN, PROBIERE AUS UND
ENTDECKE, WIE VIEL KRAFT IN DIR STECKT!**

1. Hilfe Koffer für die Nahrung

Erkennen **Handeln** **Verändern**

Unser 1. Hilfe Koffer für die Nahrung möchte dich sensibilisieren für die Nahrung dieser Welt.

Nahrung ist Segen. Nahrung ist heilig. Nahrung ist Leben.

Wie sind die Lebensmittel in der Welt verteilt? Woher kommt mein Essen? Hättest du gedacht, dass Klimaschutz bereits auf deinem Teller beginnt und du mit allem was du isst einen guten Handabdruck hinterlassen kannst? Dein Handabdruck ist das Gegenteil zum ökologischen Fußabdruck. Während dieser dir zeigt, inwieweit dein Lebensstil ökologische Spuren in der Welt hinterlässt, kannst du mit deinem Handabdruck Handlungsmöglichkeiten in deinem eigenen Umfeld entwickeln, und dich aktiv für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit stark machen.

Lass dich von unserem Angebot inspirieren, hab Spaß am Entdecken und Ausprobieren. Der Inhalt deines Kleinen Koffers wird wachsen, weil du selbst neue Ideen entwickeln wirst. Mach dich also bereit!

Herzlich willkommen im Team von RELI fürs Klima!

Zum Hintergrund: Mit „RELI fürs Klima“ machen die Evangelische Kirche Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz (EKBO) und Brot für die Welt seit 2022 Kindern, Jugendlichen, Lehrkräften und Eltern ein pädagogisches Angebot, sich für Klimagerechtigkeit zu engagieren. Alle Beteiligten sind aufgefordert, sich mit einer von 1.000 Aktionen für Klimagerechtigkeit einzusetzen.

Das Besondere an „RELI fürs Klima“ ist der religiöse Zugang zum Thema Klimagerechtigkeit und die enge Anbindung an Partnerprojekte in anderen Teilen der Welt durch **Brot für die Welt**. Mehr Informationen und weitere Bildungsangebote sowie Ansprechpersonen findest du unter: www.reli-klima.de

Wie du deinen 1. Hilfe Koffer benutzt:

Probiere alles aus, was für dich passend ist. Es gibt keine Reihenfolge und hoffentlich legst du noch viele eigene Ideen dazu. Dein Koffer kann dir ein wertvoller Begleiter sein und dir vielleicht auch helfen mit anderen zum Thema Nahrung ins Gespräch zu kommen. Wenn jeder nimmt, was er wirklich braucht, wäre genug für alle da! Viele Anregungen kann man gemeinsam umsetzen...

Folgende Ideen befinden sich in deinem Koffer:

Kleine Hausapotheke:

Nahrung macht nicht nur satt, sondern kann auch heilen. Viele Kräuter, Pilze, Blätter und Wurzeln in der Natur besitzen Heilkraft für Mensch und Tier. Da gibt es Blätter die Blutungen stillen können, Kräuter gegen Bauchschmerzen und Husten. Der Volksmund sagt auch: Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen.

Segen der Nahrung:

Dieser kleine Wochenkalender möchte deinen Blick auf das Essen richten, dass du zu dir nimmst. Dabei steht die Dankbarkeit und das Wunder der Nahrung im Mittelpunkt. Sie macht dich ganz unmittelbar zu einem Teil der Schöpfung, denn mit jedem Bissen, mit jedem Schluck fließt die Schöpfung durch dich hindurch. Daran möchten dich die sieben Gedankenimpulse erinnern! Wenn du ihn liebevoll gestaltetest verleihest du ihm eine ganz individuelle Kostbarkeit! Vielleicht möchtest du auch einen eigenen kleinen Wochenkalender entwerfen.

Ernährung hier... – Ernährung da... – Mein Teller für die Zukunft:

Klimaschutz und Klimagerechtigkeit beginnt bereits auf deinem Teller. Eine klimafreundliche Ernährung kommt nicht nur dem Klima, sondern auch deinem eigenen Körper zugute. Kinder in Deutschland haben Zugang zu sauberem Trinkwasser und ein breites Nahrungsangebot, um gesund groß zu werden. Nutzt du diese Chance? Was kommt bei dir auf den Teller?

Mein Teller für die Zukunft zeigt dir nicht nur einen Weg zur gesunden Ernährung, sondern hilft dir auch die Ernährungssituation von Kindern in Sambia in den Blick zu nehmen!

Nahrungskette:

Deine Nahrungskette verdeutlicht dir anhand der bunten Perlen noch einmal was gut für das Klima und für deinen Körper ist. Auch der spirituelle Aspekt ist dabei berücksichtigt, denn deine Seelenperle bildet den Kopf deiner Nahrungskette.

Im ganz herkömmlichen Sinne ist der Mensch das Ende der Nahrungskette. Er nimmt über die Nahrung vieles von dem auf, was er vorher an Tiere und Pflanzen verfüttert hat. Auch daran will deine Nahrungskette dich erinnern.

Mehr als Nahrung...:

In vielen Kulturen, Religionen, Traditionen und Festen kommt der Nahrung eine ganz besondere spirituelle und symbolische Bedeutung zu. Einige davon haben wir hier zusammengestellt!

Küchenbotschaften:

Wenn du sie sichtbar in der Küche oder am Kühlschrank anbringen möchtest helfen sie dir eine klimagesunde Ernährung umzusetzen.

Post aus Sambia:

Der Brief gibt dir einen Einblick in den Alltag von Kindern in Sambia. Er beschreibt, wie eng das Leben vieler Familien – besonders in ländlichen Regionen – mit der Landwirtschaft verbunden ist und wie Kinder schon früh lernen, auf den Feldern und in Gärten mitzuhelfen. Dabei wird deutlich, welche Bedeutung Verantwortung, Gemeinschaft und die Verbundenheit mit der Natur im Alltag haben.

Dein Ernährungsbändchen für diesen Koffer hat die Farben des Regenbogens! Es symbolisiert die Verbindung von Himmel und Erde!

Viel Freude beim Ausprobieren!

Reli fürs Klima – Bastelanleitung kleine Hausapotheke

Material

Kopiervorlage, 2 A5 Blätter blanko

Beschreibung der kleinen Hausapotheke

Heute stellen wir unsere Medizin nicht mehr selber her, sondern besorgen uns ein Medikament aus der Apotheke. Bevor es die Medizin gab wie wir sie kennen, haben sich die Menschen mit den Heilkräften der Natur - der Pflanzenmedizin - beschäftigt und somit war die Kräuterheilkunde dann auch wieder die Grundlage der heutigen Medizin.

Die Rezepte und Zubereitungen von Salben, Bädern, Wickeln, Tränken, Tinkturen und vielem mehr wurden oft in der Familie weitergegeben. Heilerinnen und Heiler wussten, wann die Kräuter ihre größte Heilkraft besaßen, wie und wann man sie am besten erntete und trocknete. Vieles von diesem Wissen ist leider verloren gegangen aber noch heute gibt es in fast jeder Familie traditionelle Hausrezepte und bestimmt schreibt dir noch jemand ein Rezept in dein Kräuterbüchlein, wenn du ihn darum bittest. So wird deine kleine Hausapotheke zu einem ganz besonderen Schatz.

Im Gegensatz zur heutigen Medizin sind die Substanzen der Pflanzenmedizin meist gut verträglich und einfach herzustellen.

Viel Freude beim Ausprobieren!



Meine kleine Hausapotheke



Meine kleine Hausapotheke

Heute stellen wir unsere Medizin nicht mehr selber her, sondern besorgen uns ein Medikament aus der Apotheke. Bevor es die Medizin gab wie wir sie kennen, haben sich die Menschen mit den Heilkräften der Natur - der Pflanzenmedizin - beschäftigt und somit war die Kräuterheilkunde dann auch wieder die Grundlage der heutigen Medizin.

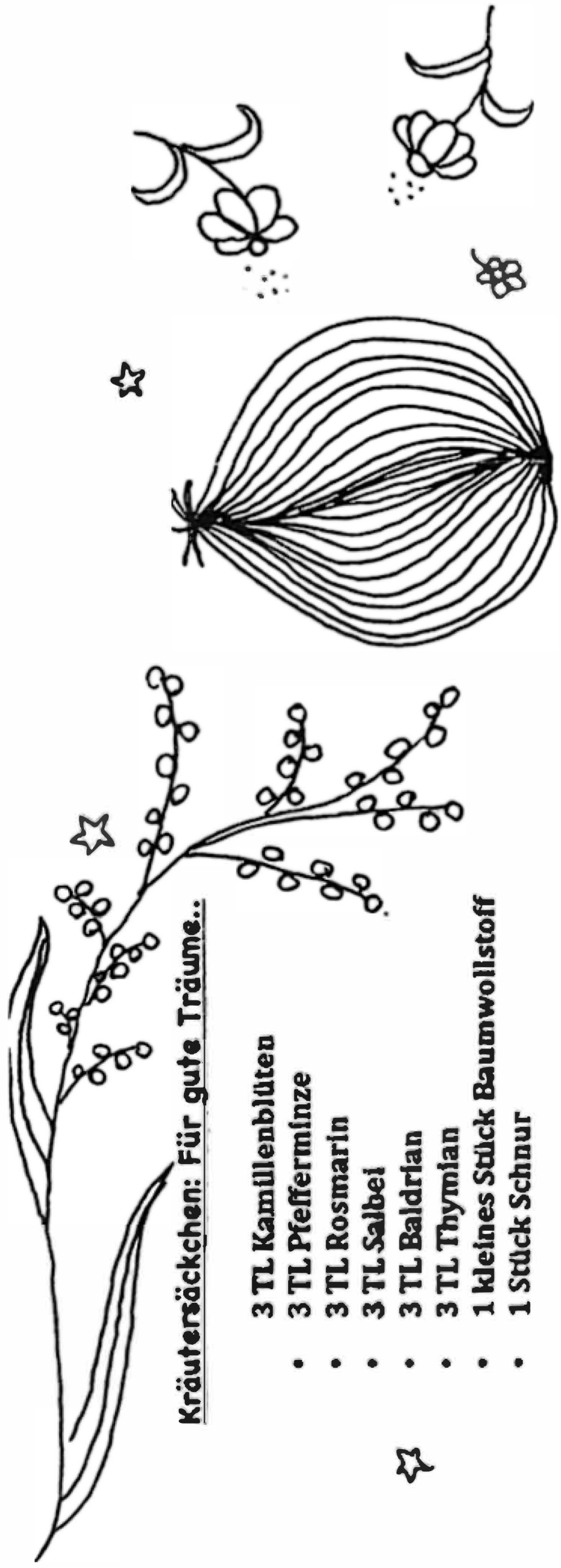
Die Rezepte und Zubereitungen von Salben, Bädern, Wickeln, Tränken, Tinkturen und vielem mehr wurden oft in der Familie weitergegeben. Heilerinnen und Heiler wussten, wann die Kräuter ihre größte Heilkraft besaßen, wie und wann man sie am besten erntete und trocknete. Vieles von diesem Wissen ist leider verloren gegangen aber noch heute gibt es in fast jeder Familie traditionelle Hausrezepte und bestimmt schreibt dir jemand ein Rezept in dein Kräuterbüchlein, wenn du ihn darum bittest.

So wird deine kleine Hausapotheke zu einem ganz besonderen Schatz.

Im Gegensatz zur heutigen Medizin sind die Substanzen der Pflanzenmedizin meist gut verträglich und einfach herzustellen.

Kleine Kräuterkunde:

- Baldrian:** besänftigend, entspannende und schlaffördernde Wirkung
- Fenchel:** reich an Vitamin C, antibakteriell, entzündungshemmende und antiseptische Eigenschaften, löst Schleim, wirkt beruhigend auf Magen Darm. Hilft bei Blähungen
- Fichtennadeln:** belebend, krampflösend, durchblutungsfördernd, befeuchten und desinfizieren Lunge und Atemwege
- Holunderblüte:** entzündungshemmend, schleimlösend, regt zum Schwitzen an und senkt Fieber, wirkt beruhigend bei Erkältung und Reizhusten, kurbelt das Immunsystem an
- Honig:** stärkt das Immunsystem, beugt Bakterienwachstum vor, fiebersenkend, krampflösend, schleimlösend
- Kamille:** beruhigend, hilft bei innerer Unruhe und Schlaflosigkeit
- Knoblauch:** ist ein natürliches Antibiotikum, stärkt das Immunsystem
- Lindenblüte:** kräftigt die Abwehr, hilft bei Hustenreiz und treibt den Schweiß bei Fieber
- Pfefferminz:** beruhigend, antibakteriell, krampflösend und schmerzlindernd.
- Rosmarin:** anregend
- Salbei:** hilft bei Halsschmerzen, seine ätherischen Öle wirken entzündungshemmend, virenhemmend und antibakteriell
- Spitzwegerich:** antibiotische Eigenschaften
- Thymian:** schleimlösend, beruhigt, lindert Schmerzen
- Zwiebel:** schleimlösend, abschwellend, antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften



Kräutersäckchen: Für gute Träume...

- 3 TL Kamillenblüten
- 3 TL Pfefferminze
- 3 TL Rosmarin
- 3 TL Salbei
- 3 TL Baldrian
- 3 TL Thymian
- 1 kleines Stück Baumwollstoff
- 1 Stück Schnur

Lege die Zutaten in die Mitte des Baumwollstoffs und schlage die Ecken darüber zusammen. So liegen die Kräuter wie eine Füllung im Stoffbeutel. Alles mit einer Schnur zusammenbinden und in oder neben dein Kopfkissen legen. Schöne Träume...

Heiße Zwiebelmilch: Hilft bei Husten...

- 500 ml (2 Tassen) Milch
- 2 große Zwiebeln gewürfelt
- 1-2 TL Honig pro Tasse

Die Milch leicht zum Kochen bringen von der Herdplatte nehmen, die Zwiebeln dazugeben und zwanzig Minuten zugedeckt ziehen lassen. Milch durch ein Sieb gießen und nach Bedarf mit Honig süßen. Die restliche Milch kann nach Bedarf leicht erwärmt werden. Da Honig hitzeempfindlich ist nicht zum Kochen bringen.

Fichtennadelbad: Hilft bei Erkältung, Schnupfen und Husten...

- 3 frische Fichtenzweige, gewaschen
- 1 l (4 Tassen Wasser)

Fichtennadelzweige in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Auf kleinster Flamme 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Feuer nehmen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Den entstandenen Sud abgießen und zum Badewasser geben. Genieße dein Bad für 15-20 Minuten und atme die wunderbaren Waldgerüche. Gehe anschließend ins Bett decke dich warm zu und schlaf dich gesund!

Eine schöne warme Tasse Tee bringt von innen Wärme und kann eine heilende Wirkung auf den Körper haben:

Salbete: Bei Halsschmerzen und Heiserkeit...

- 250 ml (1 Tasse) Wasser
- 1 TL Salbeiblätter (3-4 Blätter)

Salbeiblätter mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten lang zugedeckt ziehen lassen. Anschließend abgießen nach beileben mit Honig süßen und trinken. Du kannst diesen Tee auch zum Gurgeln verwenden.

Fencheltee: Bei Entzündung im Mund und Rachenraum...

- 1 TL Fenchelsamen oder ¼ Fenchelknolle, gewürfelt
- 250 ml (1 Tasse) Wasser

Die Fenchelsamen oder gewürfelte Fenchelknolle mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Tee anschließend abgießen und trinken. Nach beileben mit Honig süßen.

Holunderblütente: Bei Husten und Sinusitis...

- 1 TL Holunderblüten
- 250 ml (1 Tasse) Wasser

Holunderblüten mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend abgießen und trinken.

Thymian-Pfefferminz-Spitzwegerich-Tee: Hilft bei Bronchitis...

- 1 TL Thymianblätter
- 3 TL Pfefferminzblätter (ca. 9-12 Blätter)
- 2 TL Spitzwegerichblätter (ca. 6-8 Blätter)
- 1 Tasse Wasser
- Honig nach Beileben

Alle Kräuter miteinander vermischen und einen TL von dieser in einer Tasse geben und mit heißem Wasser übergießen. 10-15 Min. ziehen lassen und nach Beileben mit Honig süßen.

Apfel-Zwiebel Tee: Lindert Husten...

- 3 große Äpfel
- 3 große Zwiebeln,
- 4 Liter Wasser
- evtl. Honig

Zwiebel und Äpfel schälen und vierteln. Alles in einen Topf mit 4 Litern Wasser geben. Das ganze zum Kochen bringen. Nach 20 Minuten von der Herdplatte nehmen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Den fertigen Tee abgießen und mit etwas Honig süßen.

Hustensaft aus einer Zwiebel: Hilft gegen Husten...

- 1 Zwiebel
- Honig

Eine Zwiebel häuten und grob hacken. Alles in eine kleine Schüssel geben und 2-3 Esslöffel Honig hinzufügen. Mit einem Löffel alles gut vermengen und abdecken. Nach einigen Stunden bildet sich ein Zwiebel-Honig Saft, der mit einem Teelöffel eingenommen werden kann. Alle 2-3 Stunden 1-2 Teelöffel helfen gut gegen Husten

Heiße Milch mit Honig: Hilft bei Reizhusten...

- Milch
- Honig

Hilft bei Reizhusten. Die gewünschte Menge Milch im Topf erhitzen. Honig hinzufügen und möglichst heiß trinken.

Knoblauch-Brot mit Honig und Thymian: Rezept bei Erkältung...

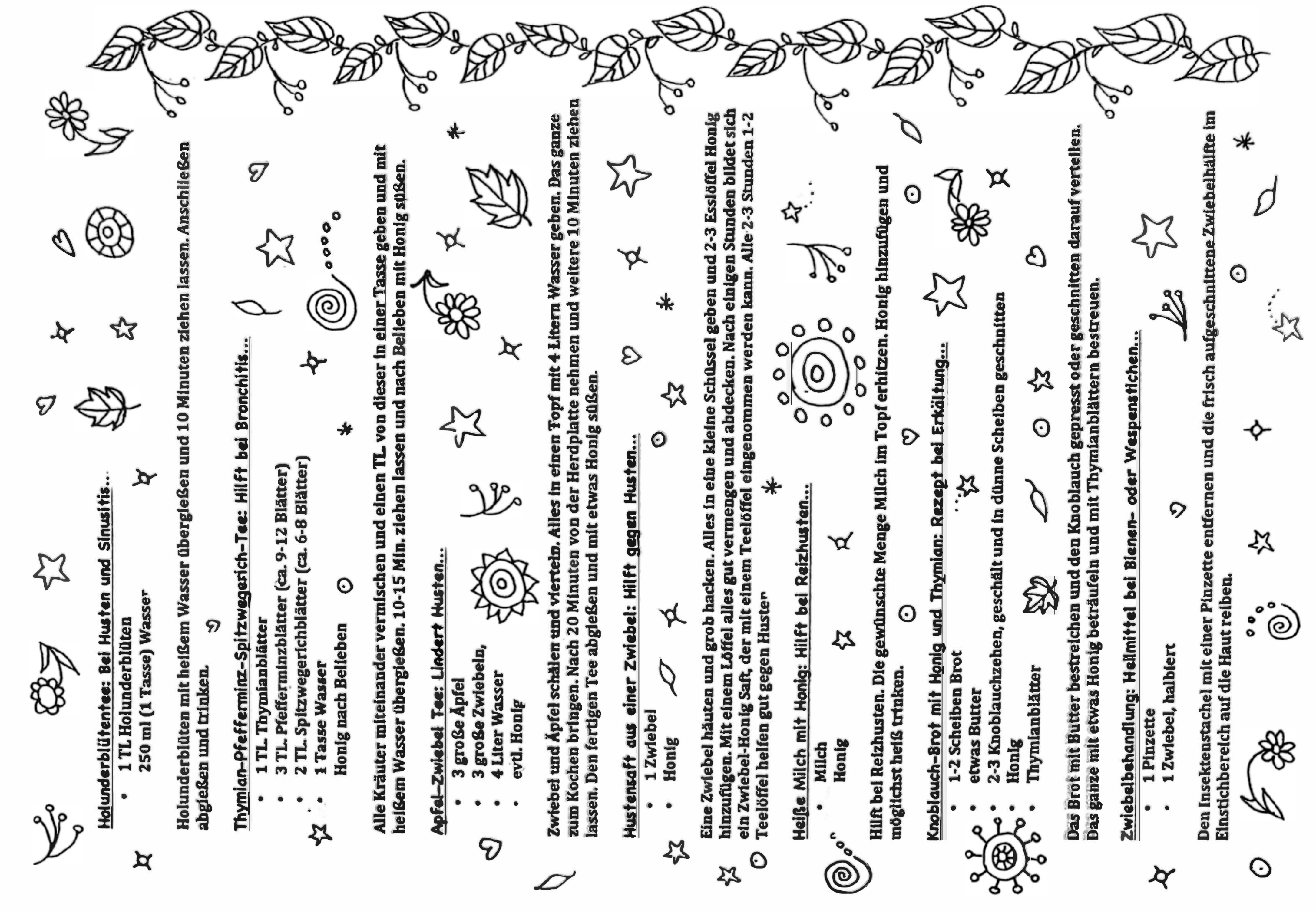
- 1-2 Scheiben Brot
- etwas Butter
- 2-3 Knoblauchzehen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- Honig
- Thymianblätter

Das Brot mit Butter bestreichen und den Knoblauch gepresst oder geschnitten darauf verteilen. Das ganze mit etwas Honig beträufeln und mit Thymianblättern bestreuen.

Zwiebelbehandlung: Heilmittel bei Bienen- oder Wespenstichen...

- 1 Pinzette
- 1 Zwiebel, halbiert

Den Insektenstachel mit einer Pinzette entfernen und die frisch aufgeschnittene Zwiebelhälfte im Einstichbereich auf die Haut reiben.



Reli fürs Klima – Wochenkalender Segen für die Nahrung

Material

Kopiervorlage „Segen für die Nahrung“, Schere

Durchführung

Diese Bastelvorlage ist ein liebevoll gestalteter Tischkalender mit Sprüchen und Segensworten rund um das Thema Nahrung, Dankbarkeit und Verbundenheit mit der Natur.

Der Kalender lädt dazu ein, über die Herkunft unserer Lebensmittel nachzudenken und achtsam zu genießen.

Inhalt: Verschiedene Sprüche und Segensworte zum Thema Nahrung, Dankbarkeit und Natur. Illustrationen mit Naturmotiven laden ein zum Ausmalen oder Gestalten mit Platz zum individuellen Verzieren.

So wird's gemacht: Ausdrucken der Vorlage auf Papier. Falten wie ein Buddy Book – zuerst in der Mitte längs und quer, sodass ein kleines Büchlein entsteht. Mittig einschneiden (entlang der markierten Linie) und anschließend so falten, dass die Seiten nacheinander umblätterbar sind.

Aufstellen: Den fertigen Mini-Kalender auf den Tisch oder die Fensterbank stellen – als tägliche Erinnerung an Achtsamkeit und Dankbarkeit.



WIRD EIN TEIL VON UNS.
PFLANZEN, TIERE, ERDE UND WASSER
FLIEßEN DURCH UNS.
WIR WERDEN EIN TEIL DES GANZEN!
DIE NAHRUNG, DIE UNS NÄHRT,
WIRD EIN TEIL VON UNS.

LASST UNS DANKBAR SEIN FÜR DIESES ESSEN,
DENN ES IST DAS ERGEBNIS VON
UNZÄHLIGEN HÄNDEN UND UNERMÜDLICHER
ARBEIT.
MÖGE UNSERE DANKBARKEIT UNS MIT DEN
MENSCHEN VERBINDEN,
DIE ES MÖGLICH GEMACHT HABEN!



MEIN TELLER IST EIN SPIGEL DER WELT.
ER ZEIGT UNS DIE SONNE, DIE DAS
GETREIDE HAT REIFEN LASSEN,
DAS WASSER, DAS DIE FRÜCHTE
BEWÄSSERT, UND DIE ERDE, DIE ALLES
HERVORGEBRACHT HAT. WENN WIR ESSEN,
NEHMEN WIR NICHT NUR NÄHRSTOFFE AUF,
SONDERN AUCH DAS LEBEN SELBST. UND SO
WIRD DAS LEBEN DER NATUR
ZU UNSEREM EIGENEM LEBEN!

JEDES KORN, JEDES TIER UND JEDE PFLANZE
HAT EINE EIGENE WÜRDE UND EINEN PLATZ
IM GROßEN KREISLAUF DES LEBENS.
MÖGE UNSER ESSEN EIN ZEICHEN DES
FRIEDENS SEIN UND UNSER BEWUSSTSEIN
STÄRKEN, DASS WIR DIE SCHÖPFUNG NICHT
NUR NUTZEN, SONDERN AUCH SCHÜTZEN
SOLLTEN!

WIR DANKEN FÜR DIE GABEN AUF UNSEREM
TISCH UND WISSEN, DASS SIE EINEN HOHEN
PREIS HATTEN. WIR GEDENKEN DER TIERE,
DIE IHR LEBEN VERLOREN HABEN, NICHT IN
FREIHEIT, SONDERN IN GEFANGENSCHAFT.
LASS DIESES ESSEN UNS NICHT NUR NÄHREN,
SONDERN AUCH STÄRKEN, DAMIT WIR UNS
DAFÜR EINSETZEN, DASS ES EINE GERECHTE
UND MITFÜHLENDE ZUKUNFT
FÜR ALLE LEBEWESSEN GIBT!

MÖGEN DIE GABEN AUF UNSEREM TELLER
UNSEREN KÖRPER HEILEN UND UNSERE
SEELE STÄRKEN.
LASS UNS DIESES ESSEN
IN ACHTSAMKEIT GENIEßEN, UM DIE KRAFT
UND ENERGIE AUFZUNEHMEN,
DIE ES UNS SCHENKT!

DIESE MAHLZEIT IST EIN BÜNDNIS AUS
HIMMEL UND ERDE, AUS WASSER UND LICHT.
MÖGE SIE UNS DARAN ERINNERN, DASS
WIR TEIL DIESES GROßEN
KREISLAUFS DES LEBENS SIND.
WIR DANKEN FÜR ALLES, WAS UNS ERNÄHRT
UND AM LEBEN ERHÄLT!

Reli fürs Klima – Bastelanleitung Ernährungsteller

Material

Pappe, Schere, Stift, Kleber, Bastelvorlagen

Durchführung

1. Zeichne zuerst einen Kreis mit einem Durchmesser von ca. 15 cm auf die Pappe.
2. Schneide den Kreis sorgfältig aus.
3. Schneide zwei kleine Textkärtchen mit den Aufschriften „Ernährung hier“ und „Ernährung da“ aus.
4. Klebe die Textkärtchen mittig auf den Kreis.

Wichtig: Klebe nur den Anfang und das Ende des Papierstreifens fest, sodass eine Lasche entsteht.

5. Schneide nun den Text „Was kommt auf den Teller?“ aus, falte sie und schiebe sie unter die jeweilige Lasche.

6. Zeichne Messer und Gabel auf Pappe, schneide sie aus und schiebe auch diese unter die Lasche.



Texte „Was kommt auf den Teller?“

In Deutschland haben viele Kinder in der Regel ausreichend Zugang zu Nahrung (kein Problem der Kalorienzufuhr), aber die Qualität der Ernährung ist oft nicht optimal. Die Hauptprobleme bestehen in der Art der konsumierten Lebensmittel: **Zu viel** Fleisch, Wurstwaren, Süßigkeiten und Softdrinks... **Zu wenig** Obst, Gemüse, Vollkornbrot und Kartoffeln... So führt das in der Kindheit erworbene Essverhalten oft zu Übergewicht, was langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes im Erwachsenenalter erhöht.

Stell dir alle Nahrungsmittel als Torte vor: Größtes Stück (30-40%): Gemüse und Obst in allen Formen und Farben Zweitgrößtes Stück (ca. 30%): Getreideprodukte (möglichst Vollkorn) und Kartoffeln Mittleres Stück (20-25%): Hülsenfrüchte, Nüsse, Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Wurstwaren (wobei pflanzliche Proteinquellen überwiegen sollten!). Kleinstes Stück (10-15%): Öle und Fette, vorzugsweise pflanzlich. Wasser und ungesüßter Tee bilden die Basis einer gesunden Ernährung! Die Herausforderung in Deutschland liegt in der Auswahl der Lebensmittel. Oft wird zu viel vom Falschen und zu wenig vom Richtigen gegessen!

Wie sieht deine Ernährungstorte aus? Eine gesunde Ernährung ist auch gut fürs Klima!

.....

In Sambia ist die Ernährung der Kinder stark von der Landwirtschaft und der Armut abhängig: Das Hauptnahrungsmittel ist Mais (häufig als dicker Brei - Nshima - gegessen) und die Ernährung somit oft einseitig und nährstoffarm. Die einseitige Kost führt zu chronischer Mangelernährung. Dies zeigt sich in der hohen Rate an Wachstumsverzögerungen. So sind 35% der Kinder unter 5 Jahren zu klein für ihr Alter. In der Zeit vor der nächsten Ernte (Dezember bis März) ist die Ernährungssituation besonders kritisch. Da die eigenen Vorräte aufgebraucht sind und die Lebensmittel teurer werden, kommt es häufig zu akutem Hunger, was zu akuter Unterernährung führt. Unterernährung ist eine der Hauptursachen für Gesundheitsprobleme und Todesfälle bei Kindern in Sambia. Der Mangel an Mikronährstoffen schwächt das Immunsystem und macht die Kinder anfällig für Krankheiten. Die Herausforderung in Sambia liegt in der Verfügbarkeit und Vielfalt der Nahrung. Die Ernährung ist oft nicht ausreichend und enthält nicht die notwendigen Nährstoffe! Zudem gibt es oft keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser!

Ernährung hier...

Ernährung hier...

Ernährung hier...

Ernährung hier...

Ernährung hier...

Ernährung hier...

Ernährung hier...

Ernährung hier...

Ernährung hier...

Ernährung da...

Ernährung da...

Ernährung da...

Ernährung da...

Ernährung da...

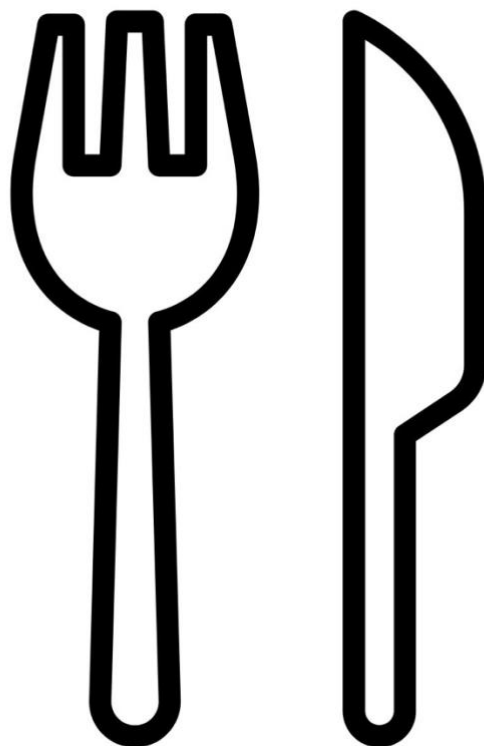
Ernährung da...

Ernährung da...

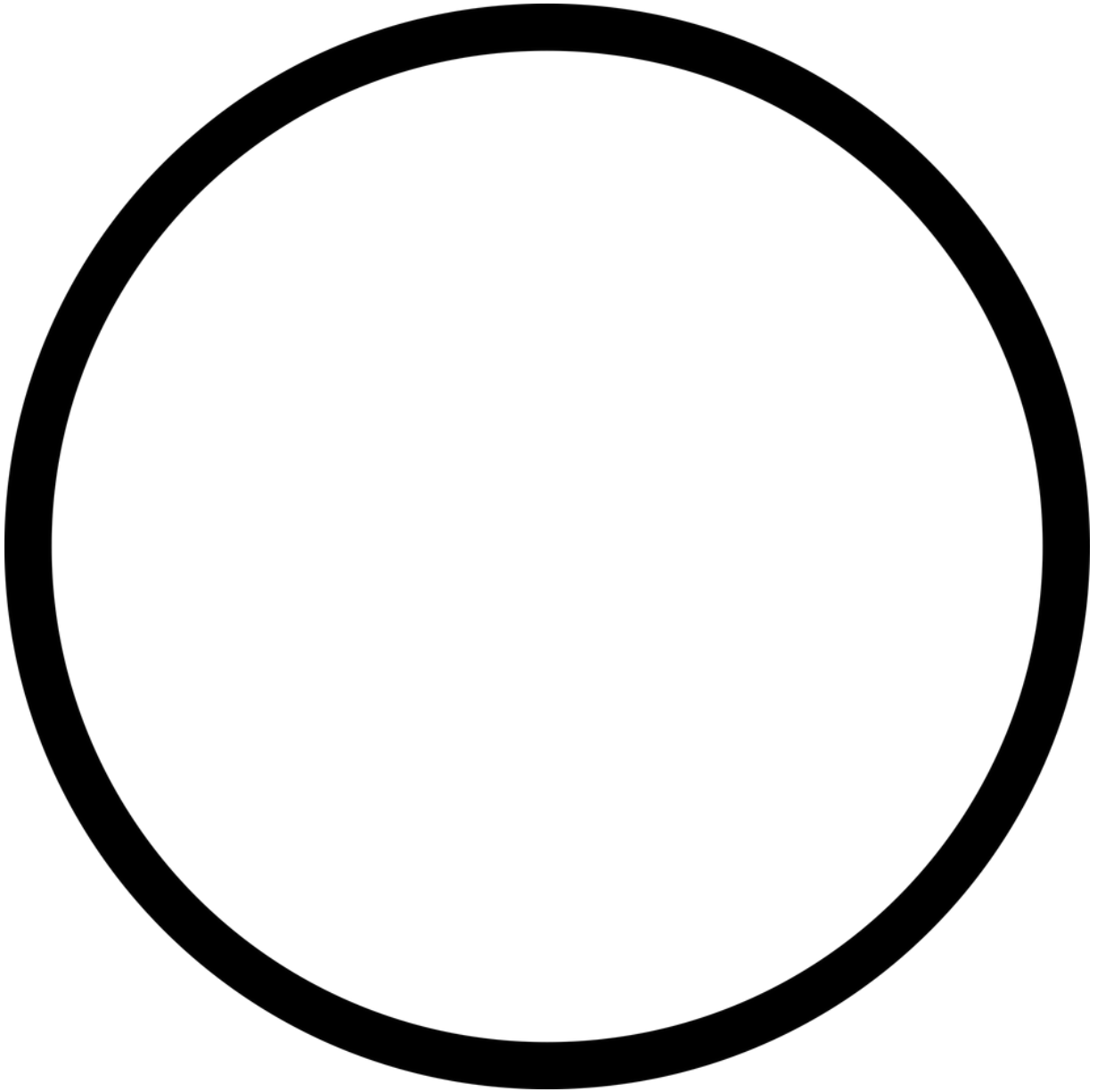
Ernährung da...

Ernährung da...

Kopiervorlage Besteck



Kopiervorlage Teller



Reli fürs Klima – Bastelanleitung

Nahrungskette

Material

Perlen: Holzperlen 10 mm Lochdurchmesser ca. 2mm in den Farben rot, orange, gelb, grün, blau, lila, rosa, weiß oder natur

Schnur: 50 cm Länge

Schere

Beschreibung der Nahrungskette

Die Nahrungskette ist eine bunte Perlenkette, die Kinder dazu einlädt, sich spielerisch mit bewusster Ernährung, Nachhaltigkeit und Wertschätzung von Lebensmitteln auseinanderzusetzen. Die einzelnen Themenfelder, die mit den farbigen Perlen verbunden sind, werden im Unterricht aufgenommen. Jede Perle steht für einen wichtigen Baustein einer ausgewogenen und achtsamen Esskultur. Zusammengenommen zeigen sie: Gesunde Ernährung ist vielfältig, bunt und mehr als nur satt werden. Die Seelenperle befindet sich am oberen Ende der Kette. Das kann uns daran erinnern, dass wir Menschen am Ende der Nahrungskette stehen. Alles, was wir in die Natur einbringen – ob Pestizide, Hormone in der Tierhaltung oder Plastik im Meer – kehrt letztlich zu uns zurück und findet seinen Weg auf unseren Teller.

Die Bedeutung der Farben:

Rot – Obst statt Schokolade

Diese Perle erinnert daran, wie gut Süßes aus der Natur schmeckt. Obst liefert Vitamine, Energie und Genuss.

Orange – Saisonal und regional

Lebensmittel aus der Region und der jeweiligen Jahreszeit sind frisch, umweltfreundlich. Zudem sind die Transportwege kurz.



Gelb – Brot, Samen und Nüsse

Getreide, Samen und Nüsse geben Kraft und Ausdauer. Sie sind eine wichtige Grundlage für Energie und Wachstum.

Grün – Gemüse statt Fleisch

Gemüse bringt Farbe, Vielfalt und Nährstoffe auf den Teller. Weniger Fleisch bedeutet auch Tierschutz. Zudem hat die Fleischproduktion keine guten ökologischen Fußabdruck.

Blau – Wasser und Tee

Trinken ist lebenswichtig. Wasser und ungesüßter Tee sind die besten Durstlöscher und helfen dem Körper, gesund zu bleiben.

Lila – Kühlschranksauber / beste Reste

Aus Resten lässt sich oft noch etwas Wunderbares zaubern. Diese Perle steht für Kreativität, Achtsamkeit und gegen Lebensmittelverschwendung.

Rosa – Selbst gekocht

Selber kochen heißt: wissen, was drin ist. Es fördert Selbstständigkeit, Gemeinschaft und Freude am gemeinsamen Tun.

Holz- Seelenperle – Der Mensch lebt nicht vom Brot allein!

Diese besondere Perle erinnert daran, dass neben Essen auch Liebe, Zeit, Gemeinschaft, Spiel, Musik und Gespräche wichtig für ein gutes Leben sind.



Durchführung

Schnur vorbereiten

Schneiden Sie etwa 50 cm Schnur ab.
Zentrieren Sie die Schnur, sodass beide Enden gleich lang sind.

Schlaufe knoten

Binden Sie in der Mitte der Schnur einen Knoten, sodass oben eine kleine Schlaufe entsteht.

Erste Perle auffädeln

Fädeln Sie eine Perle auf die Schnur:
Ein Schnurende wird von links nach rechts durch die Perle geführt, das andere Schnurende von rechts nach links.

Perle positionieren

Ziehen Sie beide Enden gleichzeitig fest und schieben Sie die Perle nach unten, bis sie direkt an der Schlaufe anliegt.

Weitere Perlen hinzufügen

Wiederholen Sie diesen Vorgang Perle für Perle: auffädeln, festziehen, nach unten schieben. So entsteht nach und nach die Nahrungskette.

Abstand lassen

Wenn die letzte Perle aufgefädelt ist, nicht sofort verknoten!
Schieben Sie sie stattdessen ein Stück nach unten, sodass eine kleine Lücke entsteht – idealerweise etwas breiter als eine Perle.

Abschlussknoten

Verknoten Sie nun beide Schnurenden mit einem Knoten.

Enden kürzen Schneiden Sie die Schnurenden ab und lassen Sie dabei mindestens 1 cm stehen.



Reli fürs Klima – Bastelanleitung

Mehr als Nahrung

Material

Farbiges Papier im A5-Format (Querformat)
Ausgedruckter Text
Schere
Klebstoff
Stift

Beschreibung „Mehr als Nahrung“

Mehr als Nahrung... es gibt viele Beispiele dafür, dass Nahrung in religiösen und kulturellen Traditionen über ihre bloße Funktion als Nahrung hinausgeht und eine spirituelle oder erinnernde Bedeutung bekommt. Hier sind einige Beispiele. Bestimmt findet ihr noch mehr.

Durchführung

1. Schneide den Text passend zu, sodass er auf ein A5-großes, farbiges Papier im Querformat geklebt werden kann.
2. Klebe den Text mittig auf das farbiges Papier.
3. Falte das Papier anschließend so, dass eine aufklappbare Textklappe entsteht.
4. Beschrifte die Vorderseite der Klappe mit der Überschrift „Mehr als Nahrung“.

Fertig ist deine Textklappe zum Thema Ernährung!



CHRISTENTUM: BEIM ABENDMAHL WERDEN BROT UND WEIN ALS LEIB UND BLUT CHRISTI VERSTANDEN UND SIND SYMBOLE DER GEMEINSCHAFT UND ERLÖSUNG. DAS OSTERLAMM (FLEISCH ODER GEBÄCK) ERINNERT AN DAS OPFERLAMM UND DIE AUFERSTEHUNG.

JUDENTUM: BITTERKRÄUTER BEIM SEDER (FESTLICHER BEGINN VON PESSACH) SYMBOLISIEREN DIE BITTERKEIT DER SKLAVEREI IN ÄGYPTEN. FINDEST DU HERAUS, WELCHE WEITEREN SPEISEN AUF DEM SEDERTELLER LIEGEN UND WAS SIE BEDEUTEN?

ISLAM: BEIM FASTENBRECHEN IM RAMADAN (IFTAR) WERDEN TRADITIONELL DATTELN GEGESSEN. SIE ERINNERN AN DIE PRAXIS DES PROPHETEN MOHAMMED, DER SEIN FASTEN EBENFALLS MIT FRISCHEM WASSER UND GETROCKNETEN DATTELN BRACH.

BUDDHISMUS: REISOPFER FÜR AHNEN UND BUDDHA STATUEN ALS AUSDRUCK VON RESPEKT UND DANKBARKEIT. ES IST KEINE BEZAHLUNG AN GÖTTER, SONDERN EINE ÜBUNG IN GROSSZÜGIGKEIT, DANKBARKEIT UND VERBUNDENHEIT MIT ALLEN LEBEWESEN.

HINDUISMUS: WENN MAN IN EINEM HINDU-TEMPEL ETWAS ZU ESSEN BEKOMMT, IST DAS NICHT EINFACH NUR ESSEN – ES IST PRASADAM. JEDE IN DEN TEMPEL GEBRACHTE SPEISE WIRD GESEGNET UND AN DIE GLÄUBIGEN ZURÜCKGEBEN. SIE IST NUN PRASADAM UND TRÄGT DIE GUNST DER GOTTHEIT IN SICH.

INDIGENE TRADITIONEN: MAIS, BOHNEN UND KÜRBIS – *THREE SISTERS* – WERDEN IN NORDAMERIKANISCHEN INDIGENEN KULTUREN GEMEINSAM AUF DIE FELDER GEPFLANZT. SIE GELTEN ALS GESCHENK DER SCHÖPFERKRÄFTE UND SIND NICHT NUR GRUNDNAHRUNGSMITTEL, SONDERN AUCH EIN SYMBOL FÜR GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG UND VERBUNDENHEIT MIT DER ERDE. MAIS WÄCHST HOCH UND DIEN DEN BOHNEN ALS RANKHILFE. BOHNEN BINDEN STICKSTOFF IM BODEN UND DÜNGEN DAMIT DIE ANDEREN PFLANZEN. KÜRBIS BREITET SEINE GROSSEN BLÄTTER AM BODEN AUS UND SCHÜTZT DEN BODEN VOR DEM AUSTROCKNEN UND UNKRAUT. DIESE MISCHKULTUR IST ÖKOLOGISCH SEHR EFFIZIENT UND HILFT, GRÖßERE GEMEINSCHAFTEN ZU ERNÄHREN. DIE DREI SCHWESTERN SYMBOLISIEREN HARMONIE, KOOPERATION UND BALANCE.

BROT UND SALZ ALS GESCHENK ZUM EINZUG IN EINE NEUE WOHNUNG ODER EIN NEUES HAUS ...
NAHRUNG IST MEHR ALS NAHRUNG!

CHRISTENTUM: BEIM ABENDMAHL WERDEN BROT UND WEIN ALS LEIB UND BLUT CHRISTI VERSTANDEN UND SIND SYMBOLE DER GEMEINSCHAFT UND ERLÖSUNG. DAS OSTERLAMM (FLEISCH ODER GEBÄCK) ERINNERT AN DAS OPFERLAMM UND DIE AUFERSTEHUNG.

JUDENTUM: BITTERKRÄUTER BEIM SEDER (FESTLICHER BEGINN VON PESSACH) SYMBOLISIEREN DIE BITTERKEIT DER SKLAVEREI IN ÄGYPTEN. FINDEST DU HERAUS, WELCHE WEITEREN SPEISEN AUF DEM SEDERTELLER LIEGEN UND WAS SIE BEDEUTEN?

ISLAM: BEIM FASTENBRECHEN IM RAMADAN (IFTAR) WERDEN TRADITIONELL DATTELN GEGESSEN. SIE ERINNERN AN DIE PRAXIS DES PROPHETEN MOHAMMED, DER SEIN FASTEN EBENFALLS MIT FRISCHEM WASSER UND GETROCKNETEN DATTELN BRACH.

BUDDHISMUS: REISOPFER FÜR AHNEN UND BUDDHA STATUEN ALS AUSDRUCK VON RESPEKT UND DANKBARKEIT. ES IST KEINE BEZAHLUNG AN GÖTTER, SONDERN EINE ÜBUNG IN GROSSZÜGIGKEIT, DANKBARKEIT UND VERBUNDENHEIT MIT ALLEN LEBEWESEN.

HINDUISMUS: WENN MAN IN EINEM HINDU-TEMPEL ETWAS ZU ESSEN BEKOMMT, IST DAS NICHT EINFACH NUR ESSEN – ES IST PRASADAM. JEDE IN DEN TEMPEL GEBRACHTE SPEISE WIRD GESEGNET UND AN DIE GLÄUBIGEN ZURÜCKGEBEN. SIE IST NUN PRASADAM UND TRÄGT DIE GUNST DER GOTTHEIT IN SICH.

INDIGENE TRADITIONEN: MAIS, BOHNEN UND KÜRBIS – *THREE SISTERS* – WERDEN IN NORDAMERIKANISCHEN INDIGENEN KULTUREN GEMEINSAM AUF DIE FELDER GEPFLANZT. SIE GELTEN ALS GESCHENK DER SCHÖPFERKRÄFTE UND SIND NICHT NUR GRUNDNAHRUNGSMITTEL, SONDERN AUCH EIN SYMBOL FÜR GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG UND VERBUNDENHEIT MIT DER ERDE. MAIS WÄCHST HOCH UND DIEN DEN BOHNEN ALS RANKHILFE. BOHNEN BINDEN STICKSTOFF IM BODEN UND DÜNGEN DAMIT DIE ANDEREN PFLANZEN. KÜRBIS BREITET SEINE GROSSEN BLÄTTER AM BODEN AUS UND SCHÜTZT DEN BODEN VOR DEM AUSTROCKNEN UND UNKRAUT. DIESE MISCHKULTUR IST ÖKOLOGISCH SEHR EFFIZIENT UND HILFT, GRÖßERE GEMEINSCHAFTEN ZU ERNÄHREN. DIE DREI SCHWESTERN SYMBOLISIEREN HARMONIE, KOOPERATION UND BALANCE.

BROT UND SALZ ALS GESCHENK ZUM EINZUG IN EINE NEUE WOHNUNG ODER EIN NEUES HAUS ...
NAHRUNG IST MEHR ALS NAHRUNG!

Reli fürs Klima – Aktionsmodul

Küchenbotschaften

Material

Kopiervorlage Küchenbotschaften

Schere

Kleber

bunte Pappe

Faden

Stopfnadel

Prickelnadel oder Locher

Durchführung

Befestige deine Küchenbotschaft auf einem Stück farbiger Pappe, das etwas größer ist als der gewählte Satz. Steche am oberen Rand vorsichtig ein Loch ein und ziehe mit einer Stopfnadel einen Baumwollfaden hindurch. Wenn du möchtest, kannst du zusätzlich am unteren Rand ein weiteres Loch anbringen und dort mit einem zweiten Faden ein kleines Glöckchen oder eine bunte Perle befestigen. Auf die Rückseite schreibst oder klebst du entweder das Wort „Küchenbotschaft“.

Vorschläge für Küchenbotschaften zum Ausdrucken oder Abschreiben findest du auf den folgenden Seiten.

Küchenbotschaften

Regional + saisonal! Stark fürs Klima	Weniger Fleisch! Mehr Zukunft
Reste retten! Klima retten	Selber kochen! Klimaschutz mit Geschmack
Regional + saisonal! Stark fürs Klima!	Weniger Fleisch! Mehr Zukunft!
Reste retten! Klima retten!	Selber kochen! Klimaschutz mit Geschmack!

Regional + saisonal! Stark fürs Klima	Weniger Fleisch! Mehr Zukunft
Reste retten! Klima retten	Selber kochen! Klimaschutz mit Geschmack
Regional + saisonal! Stark fürs Klima!	Weniger Fleisch! Mehr Zukunft!
Reste retten! Klima retten!	Selber kochen! Klimaschutz mit Geschmack!

Regional + saisonal! Stark fürs Klima	Weniger Fleisch! Mehr Zukunft
Reste retten! Klima retten	Selber kochen! Klimaschutz mit Geschmack
Regional + saisonal! Stark fürs Klima!	Weniger Fleisch! Mehr Zukunft!
Reste retten! Klima retten!	Selber kochen! Klimaschutz mit Geschmack!

Regional + saisonal! Stark fürs Klima	Weniger Fleisch! Mehr Zukunft
Reste retten! Klima retten	Selber kochen! Klimaschutz mit Geschmack
Regional + saisonal! Stark fürs Klima!	Weniger Fleisch! Mehr Zukunft!
Reste retten! Klima retten!	Selber kochen! Klimaschutz mit Geschmack!

Reli fürs Klima

Post aus Sambia

Material

Kopiervorlage Brief
Kopiervorlage Briefumschlag
Schere
Kleber

Durchführung

Schneide die übertragene Form aus und falte das Papier entsprechend der markierten Linien. Orientiere dich dabei an den gestrichelten Angaben der Vorlage.

Klappe zuerst die seitlichen Laschen nach innen und bestreiche sie mit Klebstoff. Danach wird die untere bzw. hintere Umschlagseite nach oben gefaltet und an den Laschen befestigt.

Sobald der Kleber getrocknet ist, kannst du deinen Brief oder deine Karte einlegen, den Umschlag verschließen.

Liebe Schülerinnen und Schüler,
mit meinem Brief möchte ich euch einen kleinen Einblick in unsere Lebenswelt ermöglichen. Sambia ist ein Land im südlichen Afrika. In den ländlichen Gebieten Sambias besitzt fast jede Familie ein Stück Land. Die Landwirtschaft ist nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder Teil des Alltags. Schon von klein auf lernen Jungen und Mädchen, wie man auf den Feldern arbeitet, Mais anbaut, Unkraut jätet, erntet oder das Gemüse im Familiengarten gießt. Während der Schulferien stehen viele Kinder früh auf, um zu helfen, bevor die Sonne zu heiß wird. In einigen Gegenden gilt es als Teil der Verantwortung, dass man, wenn man alt genug ist, eine Hacke zu halten, auch alt genug ist, um zu helfen. Diese frühe Verbindung zum Land lehrt Disziplin, Geduld und Verantwortungsbewusstsein.
Das erklärt auch, warum viele Schulen kleine Gärten haben, in denen die Schüler Gemüse wie Mais, Raps, Kohl oder Tomaten anbauen. Die Kinder wissen bereits, was zu tun ist, weil sie damit zu Hause aufgewachsen sind. Es ist nicht nur Arbeit, sondern eine Möglichkeit, etwas über das Leben, das Wachsen und den Umgang mit der Natur zu lernen.
Habt ihr auch Schulgärten? Was pflanzt ihr an?

Viele Grüße aus Sambia
Clarence



