Faire Ferien

Praktische Tipps für nachhaltige Freizeiten,
Informationen über die Philippinen,
die Kokospalme und Faire Grillkohle,
Aktionsideen, Faire Rezepte und viel mehr ...

Inhalt

Faire Ferien und die Konsumflut 4
Philippinen & Klimawandel 6
Tipps 8
Ein Fairer Tag 9.
1, 2 oder 3 10
Alles Kokos ... oder was? 13.
Grundmengen Grillen 14.
Faire Rezepte 15.
Jetzt wird's heiß. 18.
Warum Fair? 20.

Schilder: Dragon Art.

Impressum:

Die entwicklungspolitischen Referentinnen/Referenten von:

Evangelische Jugend von Westfalen
Amt für Jugendarbeit

Bund der Deutschen Katholischen Jugend
BDKJ-Diözesanverband Aachen

Bund der Deutschen Katholischen Jugend
BDKJ-Diözesanverband Paderborn

Bischöfliches Hilfswerk MISEREOR

Herausgeber:
BDKJ NRW e.V. Landesstelle
Sarah Primus (V. i. S. d. P.)
Carl-Mosterts-Platz 1
40477 Düsseldorf

Layout: Sabine Pelizäus,

© BDKJ GmbH Paderborn

www.bdkj-verlag.de

Auflage: 5000 Stück

Druck: dieUmweltDruckerei
Papier: Recycling Offset (ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen Blauer Engel)
Mundoplus, Klimaneutral gedruckt

Faire Ferien

Hallo, liebe Freizeitleiterinnen und -leiter,
liebe Verantwortliche für Kinder- und Jugendfreizeiten,

Ferienfreizeiten sind der perfekt Ort, um Kinder und Jugendliche spielend für den nachhaltigen und kritischen Konsum zu begeistern. Ob bei einem voll organisierten Angebot mit Strand und Sonne oder beim Zelten in den Bergen und bei Selbstversorgung. Wir sind mit tollen Leuten in der Gruppe unterwegs, erleben Aufregendes und kommen auch mal zur Ruhe und halten inne.
Auf den folgenden Seiten findet ihr Infos zum Kritischen Konsum, zu den Philippinen und den Folgen des Klimawandels. Ihr erhaltet praktische Tipps für nachhaltige Freizeiten, Aktionsideen sowie Methodenbausteine zum Thema „Faire Kohle". Außerdem gibt es auch in dieser Ausgabe Faire Rezepte zum Kochen mit der ganzen Gruppe, die von erfahrenen Freizeitleiterinnen und -leitern empfohlen wurden.
Wir freuen uns über euer großes Interesse an nachhaltigen Ferienfreizeiten und eure positiven Rückmeldungen mit Anmerkungen und Kommentaren aus dem letzten Jahr. All das ist in die dritte Auflage der Broschüre geflossen, die inzwischen bundesweit genutzt wird. Auch dieses Mal sind wir an euren Rückmeldungen interessiert, nur dadurch kann das Heft immer besser werden und euch nützlich sein. Vielen Dank dafür!

Wir wünschen euch viel Spaß bei eurer Fairen Freizeit!

Melanie Fecke (BDKJ-Diözesanverband Paderborn), Katharina Zink (BDKJ-Diözesanverband Aachen), Peter Bednarz (Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in NRW), Wilfried Wunden (MISEREOR)

Faire Ferien und die Konsumflut

Ihr kennt diese Fragen vor der Freizeit:

- Was darf ich mitnehmen? Was muss ich mitnehmen?
- Welche Dinge sind verboten?
- Was ist das Maximum an Gepäck?
- Darf ich mein Smartphone mitnehmen, und wann darf ich das nutzen?
- Was passiert, wenn etwas kaputtgeht oder wegkommt?

Neben den vielen pädagogischen, rechtlichen und praktischen Diskussionen, die solche Fragen aufwerfen, soll eine Ferienfreizeit aber auch ein Ort sein, um mal der Konsumflut des Alltags zu entkommen. Es ist der ideale Moment, nicht nur Regeln in einer Gruppe einzuhalten, sondern auch mit Jugendlichen und Kindern über den Sinn und Unsinn von Konsum und Verbrauch zu sprechen. Ihr könnt deutlich machen, dass „weniger, anders und besser" Alternativen zum „immer mehr" sein können.

Wie ihr mit euren Teilnehmenden dazu arbeiten könnt, zeigt euch die MISEREOR/BDKJ-Jugendaktion. Sie ist eine wahre Fundgrube von Methoden, Hintergrundinfos, Solidaritätsprojekten und Aktionsideen. Hier erhaltet ihr Videos, Vorlagen für Aktionen, Tabellen für „CO_2–Kosten" usw.

Weitere Informationen zum Fairen Handel findet ihr unter
www.jugendaktion.de

Konsum & Klimawandel

Wie unser Konsum mit dem Klimawandel zusammenhängt

Wir konsumieren täglich, viel und gerne. Doch alles, was wir konsumieren, hat Auswirkungen – zum Beispiel auf das Klima. Hauptverursacher des Klimawandels ist das Kohlenstoffdioxid (CO_2), welches den natürlichen Treibhauseffekt verstärkt und die Erde dadurch kontinuierlich aufwärmt.

Dass der CO_2-Ausstoß so stark angestiegen ist, ist keine Laune der Natur, sondern die menschgemachte Folge verstärkten Produzierens und Konsumierens. Viele Produkte werden am anderen Ende der Welt hergestellt. Wir sehen oft nur die Kosten, die für uns direkt entstehen. Vieles wird aber produziert, ohne dass es verwendet oder gegessen wird. Nicht nur der Transport, auch die Produktion und Weiterverarbeitung, die Lagerung, die Einkaufswege, die Verwendung der Produkte und deren Entsorgung setzen eine Menge CO_2 frei.

Viele Regionen weltweit klagen über Ernteausfälle durch Hitze und Trockenheit. In anderen Regionen, beispielsweise auf den Philippinen, ist die bedrohlichste Veränderung der Verlust von Küstenfeuchtgebieten und Mangroven sowie in manchen Gebieten zunehmende Schäden durch Küstenüberflutung infolge des gestiegenen Meeresspiegels.

Es ist so, dass diejenigen, die am wenigsten zum Klimawandel beitragen, am meisten darunter leiden. Sie leben in den verwundbarsten Regionen gegenüber Klimaschwankungen und haben sehr begrenzte Mittel, sich den Mehrfachbelastungen entgegenzustellen. Für sie bedeutet der Rückgang der Mangroven oder die Verwüstung durch Naturkatastrophen eine existenzielle Frage, nicht nur ein Gedankenspiel. Beim Thema Klimawandel geht es also nicht nur um ein zunehmendes Umweltproblem, sondern um die Frage von globaler Gerechtigkeit.

Die Konsumflut zu durchbrechen – beispielsweise durch Tauschen statt Kaufen – ist ein wertvoller Beitrag zu mehr Klimagerechtigkeit!

Aktions-Idee in einer Ferienfreizeit

Veranstaltet auf eurer Freizeit eine „Tauschparty". Ziel: gemeinsam Party machen, miteinander teilen, den CO_2-Verbrauch senken und Geld sparen (das man dann gerne auch spenden kann).

Die Philippinen liegen im westlichen Pazifik und bestehen aus 7107 Inseln mit 36289 km Küste. Sie sind aufgrund ihrer geografischen Lage Wetterphänomenen wie Überschwemmungen und Taifunen sehr stark ausgesetzt, die Häuser und Infrastruktur zerstören.

Durch den Klimawandel häufen sich diese Extreme. Gebiete sind betroffen, die früher sicher waren. Besonders bedroht sind die dem Pazifik zugewandten Küstenregionen und dort vor allem die vorgelagerten Inseln. 60 Millionen der insgesamt mehr als 107 Millionen Einwohner der Philippinen leben an der Küste und sind überwiegend Fischer. Bis 2050 könnten 13,6 Millionen Menschen ihr Zuhause verlieren.

Der Taifun Haiyan richtete im November 2013 unfassbare Schäden auf den Philippinen an. Er ist der bekannteste der verheerenden Wirbelstürme, die den Inselstaat in der jüngsten Vergangenheit immer häufiger bedrohen. Mit Windgeschwindigkeiten von bis zu 315 km/h zerstörte der Sturm, der vor Ort auch Yolanda genannt wird, alles, was ihm im Weg stand. Über 6300 Menschen starben, 1800 gelten noch immer als vermisst, und 4 Millionen Menschen wurden obdachlos.

Die MISEREOR-Partnerorganisation „Center for Development of Indigenous Science and Technology, Inc." (SIKAT) arbeitet auf der Insel Siargao mit etwa 1300 Familien zusammen, die vom Fischfang leben und am Meeresraum siedeln. Die Küstenfischer gehören zu den ärmsten Bevölkerungsgruppen der Philippinen. Ziel des Projekts ist die bessere Anpassung an die Folgen des Klimawandels.

Die Flut brechen

Jugendliche schützen ihre Heimat

Mangrovenwälder spielen eine wichtige Rolle. Sie zählen zu den produktivsten Ökosystemen der Erde. Sie bieten Lebensraum für viele verschiedene Tierarten von Reptilien über Vögel bis hin zu Fischen. Darüber hinaus dienen Mangroven als Flutbrecher, indem sie die Küsten vor Sturmfluten und starken Winden schützen.

Deshalb pflanzen Jugendliche wie Jolina und Jefferson in ihrer Freizeit Mangroven, um ihre Heimat zu schützen. Die Arbeit ist anstrengend, da der Meeresgrund hier vorwiegend aus Schlamm besteht, in den man bis zur Hüfte versinkt. Trotzdem sind die Jugendlichen begeistert dabei. Sie sind es auch, die ihre Eltern von der Notwendigkeit einer nachhaltigen Nutzung der natürlichen Ressourcen überzeugen.

Jolina lebt auf der Insel Siargao zusammen mit ihren Eltern und Geschwistern. Sie ist 15 Jahre alt und geht zur Schule. Sie möchte die Älteren in ihrer Stadt für Umweltfragen sensibilisieren: „Wir Jugendlichen geben unser Wissen über Umweltschutz an die Erwachsenen weiter."

Jolinas Bruder Jefferson ist 17 Jahre alt. Wenn er nicht in der Schule ist, hilft er seiner Mutter im Haushalt oder seinem Vater beim Fischen. Bei der Organisation SIKAT nimmt er an einem Programm zum Schutz der Mangroven und Korallen teil. „Es ist wichtig für junge Menschen, zu wissen, wie man die Natur und die Umwelt schützt."

Tipps

für nachhaltige Freizeiten

1.

An- und Abreise

- Reist mit Bus, Bahn oder dem Fahrrad an
- Richtet Abholdienste für die Teilnehmenden ein, z. B. vom Bahnhof
- Bildet Fahrgemeinschaften

2.

Einkaufsliste erstellen

- Nur so viele Lebensmittel einkaufen, wie ihr tatsächlich essen könnt: Was braucht ihr und wie viel davon? Was kauft ihr wo?
- Bevorzugt gesundes, vollwertiges und fleischloses Essen
- Verwendet regionale und saisonale Lebensmittel und kauft beim Bauern um die Ecke ein
- Bevorzugt Produkte aus ökologischer Verarbeitung bzw. ökologischem Anbau
- Bevorzugt Importprodukte wie Kaffee, Tee, Schokolade, Nuss-Nougat-Creme, Erdnüsse, Orangensaft aus Fairem Handel
- Ersetzt Getränke von multinationalen Konzernen (z. B. Coca-Cola) durch regionale Getränke (z. B. Sinalco)
- Vermeidet unnötige Verpackungen und Portionsverpackungen
- Verwendet Mehrweg- und Recycling-Produkte (z. B. Saft in Glasflaschen, Toilettenpapier, Papier)

3.

Die Ferienfreizeit

- Macht Nachhaltigkeit und kritischen Konsum zu den Themen eurer Ferienfreizeit, z. B. mit Workshops zu Fairem Handel, konkreten Tipps für den aktiven Klimaschutz oder kreativen Aktionen wie Flashmobs und Upcycling
- Achtet darauf, so viel zu kochen, wie ihr auch essen werdet!
- Übrig gebliebene Speisen könnt ihr erneut aufwärmen oder kreativ zu neuen Rezepten zusammenstellen
- Verwendet Mehrwegbesteck und -geschirr
- Trennt den Müll (gelber Sack, Restmüll, Papier, Glas, Biomüll)
- Verwendet ökologisch abbaubare Produkte zum Waschen, Spülen und Putzen
- Geht sparsam mit (Trink-)Wasser um
- Geht sparsam mit Strom um
- Benutzt Fuß- und Volleybälle aus Fairem Handel

Mehr Tipps und Informationen zu nachhaltigem und kritischem Konsum gibt's unter:

Tipps
www.kritischerkonsum.de
Informationen zu den Siegeln und Labels gibt's dort oder unter www.fairtrade.de

Ein Fairer Tag

in einer Ferienfreizeit

Materialien: Werkmappe für ethischen Konsum „Kaufwahn oder Konsumieren mit Sinn?" (CIR, BDKJ), Aktionsideen von A-Z unter www.jugendhandeltfair.de, Faire Rezepte für faires Kochen, Fairer Orangensaft z.B. von der gepa.

Möglicher Tagesablauf

Vorbereitung: Auf www.jugendhandeltfair.de sowie in der Werkmappe, die ihr für 5 € bei der Christlichen Initiative Romero (CIR, www.ci-romero.de) bestellen könnt, findet ihr alle wichtigen Materialien und viele weitere Ideen. Denkt daran, genügend Kopien im Voraus anzufertigen, um die Methoden durchzuführen. Für die Verpflegung an diesem Tag achtet bitte besonders auf die Kriterien fair, regional, saisonal und bio.

Frühstück: Faires Frühstück mit **Orangensaft-Geschmackstest**
Überlegt gemeinsam, was zu einem gesunden, reichhaltigen Frühstück dazugehört und wo ihr faire, regionale, saisonale und Bio-Produkte einkaufen könnt. Findet heraus, ob sich fair gehandelte O-Säfte von konventionellen Säften unterscheiden. Weitere Infos zum Test und ein Geschmackstestbogen findet ihr in der Werkmappe, S. 11-12.

Wen macht die Orange rund? – Ein Welthandelsspiel
Das Spiel vermittelt die ungerechten Welthandelsbeziehungen. Die Jugendlichen erfahren, wie es sich anfühlt, Mächtigeren ausgeliefert zu sein. Die Spielbeschreibung und Materialien findet ihr in der Werkmappe auf S. 15-17.

Faires Mittagessen

Modebranche im Fokus - Der Weg der Baumwolle
Setzt euch mit der Modebranche auseinander. Wie wird aus der Baumwolle auf dem Feld die Jeans, die wir tragen? Und welchen Weg legt sie zurück? Ihr verfolgt den Weg einer Jeans auf der Weltkarte. Die Spielbeschreibung findet ihr in der Werkmappe auf S. 39, weitere Infos ab S. 31.

Pause

Arbeit in Untergruppen: Ideen zu finden auf: www.jugendhandeltfair.de, Aktionsideen von A-Z
- Fair-Play-Turnier
- Fußbälle nähen
- Plakate und Flyer zum Fairen Handel
- Überraschungstüten

Anschließend Präsentation der Ergebnisse und Reflexion:
Wie können wir in dieser Freizeit oder auch grundsätzlich unseren Konsum fairer machen? Was kann ich persönlich zu Hause tun?

Abendessen: Faires Grillen mit Fairer Kohle, Gemüsespießen und Couscous-Salat (in diesem Heft)

Abendprogramm: Ideen zu finden auf: www.jugendhandeltfair.de
Aktionsideen von A-Z
Filme zum Fairen Handel
Schokoladentester(in)
SUDOKU als Gruppenaktion

Eins, zwei oder drei?

Wer kennt sich aus mit Kokospalmen?

Dauer: 20 Minuten

Material: drei große Karten mit **den Nummern 1, 2 und 3**

Aufgabe: Legt die Karten mit den Nummern 1,2 und 3 mit Abständen auf den Boden. Die Spielleitung liest eine Schätzfrage und die drei möglichen Antworten vor. Die Teilnehmenden stellen sich, je nachdem welche Antwortmöglichkeit sie für richtig halten, auf die Felder 1, 2 oder 3. Nach dem Satz „1, 2 oder 3 – letzte Chance, vorbei!" wird die richtige Antwort aufgelöst. Entweder scheiden diejenigen, die auf dem falschen Feld stehen aus, oder diejenigen, die richtig stehen, erhalten eine Belohnung.

Welcher Kontinent ist führend im Kokos-Welthandel?

1. Asien
2. Lateinamerika
3. Afrika

Lösung: Kokospalmen wachsen im gesamten Tropengürtel der Welt, beispielsweise in den tropischen Regionen Asiens sowie in Afrika und Südamerika. Asien ist führend im Welthandel, rund 80% der Kokosprodukte kommen von dort. Auf den Philippinen leben etwa 3,5 Millionen Menschen vom Kokosnussanbau. Mit ihren Familien sind daher fast 20 Millionen Menschen (fast ein Viertel der philippinischen Bevölkerung) vom Kokosnussanbau abhängig.

Wie viele Früchte gibt eine erwachsene Kokospalme im Jahr?

1. 20–50 Früchte
2. 50–80 Früchte
3. 80–100 Früchte

Lösung: Eine erwachsene Kokospalme liefert 50 bis 80 Früchte im Jahr.

Welche Teile der Kokospalme können verwendet werden?

1. Es können nur die Früchte verwendet werden.
2. Der Stamm, die Blätter und die Früchte können verwendet werden.
3. Es können nur die Blätter verwendet werden.

Lösung: Es können nahezu alle Teile der Kokospalme genutzt werden. Der Stamm der Palme wird als Baumaterial (z. B. für Häuser, Möbel) benutzt. Mit den Blättern der Kokospalme deckt man Dächer und flechtet Körbe. Von der Frucht kann jede Schicht verwendet werden: Die Fasern der Faserhülle dienen zur Herstellung von Teppichen, Matten, Seilen, Schiffstauen und Bürsten. Die harten Innenschalen der Kokosnüsse können als Gefäße dienen oder zu Kohle verarbeitet werden. Das wichtigste industrielle Produkt aus Kokosnüssen ist Kopra – zerkleinertes und getrocknetes Kokosfleisch. Aus der fetthaltigen Kopra wird durch Auspressen Kokosöl gewonnen. Dieses wertvolle Pflanzenöl findet in der Nahrungs- (Speisefette: z. B. Palmin) und Kosmetikindustrie (z. B. Seife) Verwendung. Im frischen Zustand kann das Kokosfleisch ebenfalls gegessen werden.

Alles Kokos oder was?

Wie viel verdient ein/-e Plantagenarbeiter/-in, wenn er/sie 5 000 Kokosnüsse am Tag entkernt?

1. 1 Euro pro Tag
2. 50 Euro pro Tag
3. 100 Euro pro Tag

Lösung: Ein/-e Plantagenarbeiter/-in verdient ca. 1 Euro pro Tag für 5 000 Nüsse. Das ist ein Hungerlohn für schwerste Arbeit. Die Erträge der Kleinbauern und Plantagenarbeiter/-innen sind so gering, dass 70 bis 90 % von ihnen unterhalb der Armutsgrenze leben. Einige wenige Familien beherrschen die gesamte Kokosindustrie, besitzen zwei Drittel des Landes und haben viel Einfluss. Diese ungleichen Besitzverhältnisse sind ein Grund für die Armut vieler Kokosbauern.

Welche Vorteile hat der Faire Handel für Kokosbauern und Plantagenarbeiter/-innen?

1. Keinen.
2. Sie erhalten einen höheren Preis für ihre Kokosprodukte.
3. Sie erhalten einen stabilen Mindestpreis für die Kokosprodukte, der die Kosten der nachhaltigen Produktion gut deckt, sowie eine Fairtrade-Prämie. Ökologische, ökonomische und soziale Standards sind besonders wichtig.

Lösung: Antwort Nr. 3 ist richtig. Produzenten/-innen und Händler/-innen müssen sich an die Standards halten – nur dann dürfen ihre Produkte mit einem Fairtrade-Siegel ausgezeichnet werden. Mit der Prämie werden Projekte finanziert, die der Gemeinschaft zugutekommen: Schulen, Krankenstation, lokale Infrastruktur. Neben dem Verbot von ausbeuterischer Kinderarbeit zählen auch Umweltstandards zu den Auflagen des Fairen Handels.

Von der Kokosnuss zur Grillkohle

In der Region Davao auf den südlichen Philippinen produzieren viele Kleinbauern verschiedene Kokosnuss-Produkte. Die Organisation Task Force Mapalad (TFM) ist unser Partner in der Produktion von Fairer Kokoskohle. Aber wie wird aus einer Kokosnuss ein Grillkohlebrikett?

Dauer: 20 Minuten.
Material: Schreibt zweimal jeden Produktionsschritt auf eine Karte, sodass ihr insgesamt 14 Karten habt, also 2 x 7. Mischt jeden Stapel an Karten.
Aufgabe: Bildet zwei Gruppen. Jede Gruppe erhält einen Stapel mit sieben Karten. Jede Gruppe sortiert die Karten in der Reihenfolge der Produktionsschritte und stellt ihre Reihenfolge vor. Vergleicht und diskutiert eure Entscheidungen.

- Die grünen Kokosnüsse werden frisch geerntet.
- Mit einem scharfen Messer werden die Kokosnüsse aufgeschlagen, und die äußere Hülle wird entfernt.
- Die innere Schale wird vom Fleisch der Kokosnuss getrennt.
- Das Kokosfleisch wird zu Kokosöl oder -butter verarbeitet. Die Kokospalme wird zu 80 % für die exportorientierte Gewinnung von Kopra, dem getrockneten Kokosfleisch, angebaut.
- Die innere Schale ist eigentlich ein Abfallprodukt. Aus ihr wird die Kokoskohle hergestellt. Sie wird verkohlt, das heißt unter Luftabschluss und Sauerstoffzufuhr verbrannt.
- Die Organisation Task Force Mapalad (TFM) kauft die Kohle von den Bauern zu einem fairen Preis und verarbeitet die Kokoskohle zu Briketts.
- Die fair gehandelte Grillkohle bietet den Kleinproduzenten die Chance, in Zukunft besser gegen Ernteverluste geschützt zu sein und eine weitere Einnahmequelle zu schaffen.
- Die gezahlte Fair-Trade-Prämie kommt der Gemeinschaft zugute.

Informationen über die Kokospalme: © www.klett.de; Amt für Mission, Ökumene und kirchliche Weltverantwortung der Evangelischen Kirche von Westfalen und Münsterland Eine Welt e.V., 2007: Zur Situation der philippinischen Kokosbauern. Wege aus der wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Katastrophe, Dortmund.

Grundmengen Grillen

Als ungefähre Richtlinie für alle, die vor der Frage stehen: „Hilfe, ich muss für 30 Kinder grillen. Wie geht das?“ Hier findet ihr einige durchschnittliche Mengenangaben, jeweils pro Person und für einige Gruppengrößen. Die Angaben beziehen sich auf 8- bis 13-Jährige, mit entsprechender Anzahl von Leiterinnen/Leitern. Ältere Jugendliche essen deutlich mehr.

	Menge pro Person	Menge 10 Personen	Menge 30 Personen	Menge 70 Personen
Fleisch	1 Steak 150 g	10 Steaks 1,5 kg	25 Steaks 4 kg	60 Steaks 10 kg
Würstchen	1	10-15	40	70
Gemüsespieße	1	8	25	45
Salat grün	¼ Kopf	2 große	6 normale	10
Salat (Nudel, Kartoffel)	150 g	1,5 kg	4,5 kg	10 kg
Brot	2 Scheiben	1 Baguette 500 g	3 Baguettes à 500 g	6 Baguettes à 500 g
Veg. Grillkäse / Bratwurst	Fragen!	2	5	20

©Gisela Hölscher, Hausleiterin Diözesanzentrum Rüthen

Tipp:

Reste von Nudeln, Kartoffeln und Reis können einfallsreich weiterverwendet werden, z. B. als Salat, gebratene Nudeln mit Ei oder Schinkennudeln, Bratkartoffeln, Reisrisotto mit Paprika.

Faire Rezepte

Apfel-Paprika-Salat

Ein Rezept von Kolja Kleeberg
Das hat es in sich!

Zutaten:

(für 30 Personen)
1 kg Äpfel
1 kg Käse
1 kg Paprika

Zubereitung:

Alles klein schneiden und mischen. Das Dressing aus Essig, Öl, Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker sollte ein paar Stunden vorher untergemengt werden.

Couscous-Salat

(für 20 bis 30 Personen)

Zutaten:

750 g	Couscous, instant
1500 ml	Gemüsebrühe
5	Salatgurken)
10	Tomaten)
20	Frühlingszwiebeln
4 Bund	Minze
4 Bund	Petersilie, glatt
15 EL	Zitronensaft, alternativ Limettensaft
20 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Brühe bedecken und ca. 5 Min. zugedeckt quellen lassen. Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Olivenöl verquirlen.
Die Gurken schälen, halbieren, entkernen und würfeln und zur Sauce geben. Die Tomaten würfeln, mit den Gurken mischen. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und unterheben.
Die Minze- und Petersilienblätter fein hacken und ebenfalls dazugeben. Circa eine Viertelstunde ziehen lassen, nochmals abschmecken und servieren.
© www.chefkoch.de

Gemüse-spieße

Zutaten:

10 Zucchini
80 kleine Champignons
5 Paprikaschoten, rot
5 Paprikaschoten, gelb
10 Zwiebeln
Für die Marinade:
1 Zitrone
5 Knoblauchzehen
20 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Zucchini, Paprikaschoten und Zwiebeln in grobe Würfel schneiden, die Champignons – wenn sie nicht zu groß sind – ganz lassen. Das Gemüse auf Schaschlikspieße stecken. Aus dem Saft einer Zitrone, den gepressten Knoblauchzehen und dem Olivenöl eine Marinade bereiten und die Spieße damit übergießen. Vor dem Grillen ca. 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen. Dann auf den Grill legen.
© www.chefkoch.de

© verwickelt13 - Fotolia.com

© olesunzh - Fotolia.com

Faire Rezepte

Tzatziki

(für 20 bis 30 Personen)

Zutaten:

1 kg Schmand
1 kg Quark
0,5 kg Sahne
(evtl. steif schlagen)
10 Knoblauchzehen
3 Salatgurken (in dünne Streifen geschnitten)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Alles gut vermengen und gut durchziehen lassen.

Faire Rezepte

Kokos-Bananen-Milchshake

(für 30 Personen)

Ihr habt schon gemerkt, wie vielfältig die Kokosnuss verwendet werden kann. Probiert doch mal Kokosnussmilch. Dieser Kokos-Bananen-Shake gibt euch Power für den Tag!

Zutaten:

15 Bananen
4,5 l Milch
1,5 l Kokosmilch (ungesüßt)
10 Limetten
15 TL Vanillezucker
(alternativ: brauner Zucker)
200 g Kokosflocken

Zubereitung:

Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Kokosmilch, Milch, Limettensaft, Vanillezucker und 150 g Kokosflocken in ein hohes Gefäß geben. Bananen hinzugeben. Alles mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren, bis sich der Zucker gelöst hat. In Gläser füllen und mit den restlichen Kokosflocken garnieren.
Quelle: www.essen-und-trinken.de

www.kochende-Leidenschaft.de

Weitere leckere Rezepte findet ihr unter www.kochende-leidenschaft.de

Jetzt wird's heiss nutzt Grillkohle aus Kokosschalen!

www.fair-grillen.de

Grillkohle kommt jetzt von den evangelischen und katholischen Jugendverbänden NRWs! Warum das?

Wir haben in den letzten Jahren zu Grillkohle recherchiert und festgestellt, dass die Grillkohle, die wir in Deutschland kaufen, aus Tropenhölzern hergestellt wird.

Bei der Herstellung der Kohle werden oftmals sämtliche ökologischen und sozialen Standards vergessen, das heißt, der Urwald geht für immer verloren, und die Köhler arbeiten ohne Arbeitsschutz. Stattdessen bleibt ein vergiftetes Brachland übrig. Wenn man darüber nachdenkt: Wir machen bei Aktionen mit, um den Regenwald zu schützen, und grillen dann über Tropenhölzern Steak und Maiskolben? Das passt nicht gut zusammen.

Deshalb haben wir nach Alternativen geforscht und sind bei einer Kooperative auf den Philippinen fündig geworden: Dort wird seit langer Zeit Brennmaterial aus Kokosnussschalen gewonnen. Kokosbäume wachsen dort fast überall, und viele Farmer verarbeiten bereits Kokosnüsse, um die Milch oder das Fleisch zu verkaufen. Dabei entstehen echte Berge von Kokosnussschalen. Diese werden wie Holz unter Luftabschluss verkohlt und dann als Grillkohle genutzt. Mit unserer Zusage für eine Handelspartnerschaft wurde in der Kooperative eine Maschine entwickelt, die aus den verkohlten Schalen Briketts herstellt. Diese Briketts haben bessere Brenneigenschaften und verbessern so die Versorgung mit Brennmaterial vor Ort. Die Produktionsüberschüsse kaufen wir ein und erhalten somit den lebenswichtigen Wald.

Kokoskohle verbrennt rauchärmer und erzeugt weniger Asche. Außerdem brennt sie deutlich länger als herkömmliche Grillkohle und ist damit eine richtige Alternative zur üblichen Holzkohle. Aber: Dieses Produkt ist unter besseren ökologischen und sozialen Bedingungen hergestellt.

Ist euer Interesse geweckt?

www.fair-grillen.de

Bestellt jetzt Grillkohle aus Kokosschalen für eure Faire Ferienfreizeit!

Wir verkaufen die Grillkohle aus Kokosnussschalen ab sofort in 2-kg-Beuteln. Informationen zu Preisen und Versandkosten findet ihr auf www.fair-grillen.de.

Für die Bestellung schreibt eine E-Mail mit der gewünschten Menge an den BDKJ NRW: info@bdkj-nrw.de.

Warum Fair?

Beim Einkaufen im Supermarkt zählt für uns meist vor allem ein Kriterium: der Preis. Schokolade für 49 Cent, Kaffee im Doppelpack für nur 4,95 € … Klar freuen wir uns über Schnäppchenpreise, wer möchte schon freiwillig mehr bezahlen?

Aber habt ihr euch schon mal gefragt, wie solche Dumpingpreise zustande kommen? Die Händler geben den Preisdruck an ihre Zulieferer weiter und diese wiederum an ihre Mitarbeiter. Schließlich will jeder Gewinn machen. Am Ende wird meist bei den Schwächsten eingespart: den Produzierenden.

Immer mehr Produkte werden daher in Ländern produziert, in denen es keine oder nur sehr schwache gesetzliche Bestimmungen zum Mindestlohn gibt, vor allem in den Ländern des globalen Südens. Menschen, die dort auf Plantagen oder in Fabriken arbeiten, verdienen oft so wenig Geld, dass es kaum zum Überleben ihrer Familien reicht. Manchmal müssen deshalb sogar ihre Kinder mitarbeiten, anstatt in die Schule zu gehen. Der Faire Handel stellt eine Alternative zu diesem Modell dar: faire Preise für gute Arbeit. Unternehmen wie die GEPA oder El Puente kaufen direkt bei Initiativen, Kleinbauern und Produzierenden. Sie garantieren sichere Handelsbeziehungen und faire Preise, die über dem Weltmarktpreis liegen. Fairtrade-Prämien ermöglichen außerdem, vor Ort in Bildung, Infrastruktur und Gesundheitsversorgung zu investieren.

Unfair = wenn große Unternehmen Riesengewinne einstreichen und kleinbäuerliche oder handwerkliche Betriebe ihre Familien nicht mehr ernähren können.

Fair = wenn Produzierende für ihr Produkt einen angemessenen Preis bekommen und damit ein menschenwürdiges Leben finanzieren können – und nicht nur andere daran verdienen!

Fair bedeutet allerdings nicht nur der Kauf von fair gehandelten Importprodukten wie z. B. Kakao, Reis oder Orangensaft. Fair bedeutet genauso, die Milch vom Bauernhof um die Ecke oder das saisonale Obst und Gemüse aus dem nächstgelegenen (Bio-) Laden zu verwenden. Damit beeinflussen wir nicht nur die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Produzierenden von nah und fern, sondern tun auch noch etwas für die Umwelt!

MISEREOR IHR HILFSWERK
FAIRER HANDEL Von Anfang an!

BDKJ Bund der Deutschen Katholischen Jugend Nordrhein-Westfalen

Arbeitsgemeinschaft Evangelische Jugend in NRW

juenger

Amt für Jugendarbeit der EKvW

Weitere Informationen zum Fairen Handel findet ihr unter:

www.jugendhandeltfair.de
www.fairtrade.de