

Ulrike Bruckmann, Jessika Knauer



Klima-Schutz für jeden Tag
Ein Ideen-Buch in Leichter Sprache

WIR MACHEN
ALLE MIT!

 oekom

Inhalt

Einleitung	Seite 6		
Kapitel 1: Für sich sorgen	Seite 10	Kapitel 5: Weniger kaufen, weniger brauchen	Seite 100
Wir spüren unseren Körper	Seite 14	Wir kaufen bewusst ein	Seite 104
Wir machen Yoga	Seite 24	Wir machen Wasch-Mittel selber	Seite 108
Wir erleben die Natur	Seite 34	Wir machen Haut-Salbe selber	Seite 114
Kapitel 2: Freundlich zu anderen sein	Seite 39	Kapitel 6: Sich mit anderen zusammentun	Seite 120
Wir hören anderen aufmerksam zu	Seite 42	Wir veranstalten ein Reste-Picknick	Seite 124
Wir geben uns Kraft	Seite 48	Wir veranstalten einen Kleider-Tausch	Seite 126
Kapitel 3: Über den eigenen Teller-Rand blicken	Seite 52	Wir räumen im Park auf	Seite 128
Wir kaufen klima-freundlich ein	Seite 56	Wir pflanzen gemeinsam Bäume	Seite 130
Wir bauen ein Beet für zu Hause	Seite 60	Anhang	Seite 132
Wir machen pflanzliche Brot-Aufstriche	Seite 66	Unsere Wünsche für die Zukunft	Seite 132
Wir kochen mit Brot-Resten	Seite 72	Danksagung	Seite 138
Kapitel 4: Unsere Umwelt sauber halten	Seite 80	Über die Autorinnen	Seite 140
Wir sortieren unseren Abfall	Seite 84	Über das Buch	Seite 141
Wir machen Tücher mit Bienen-Wachs	Seite 92	Impressum	Seite 142



Über den eigenen
Teller-Rand blicken

Über den eigenen Teller-Rand blicken

Im Leben ist es gut, über den eigenen Teller-Rand zu blicken.

“Über den eigenen Teller-Rand blicken” bedeutet:

Wir blicken aus unserer eigenen kleinen Welt hinaus.

Wir betrachten etwas aus einem anderen Blick-Winkel.

Und wir bedenken die Folgen von dem, was wir tun.

Ein Beispiel ist das Einkaufen von Essen.

Was wir essen, hat viele Auswirkungen.

Es hat Auswirkungen auf andere Menschen.

Zum Beispiel auf die Menschen, die unser Essen herstellen.

Sie ernten zum Beispiel Erdbeeren oder schlachten Tiere.

Viele arbeiten für sehr wenig Geld.

Und die Arbeit ist oft schlecht für die Gesundheit.

Was wir essen, hat auch Auswirkungen auf Tiere.

Zum Beispiel durch die Massen-Tier-Haltung.

In der Massen-Tier-Haltung haben Tiere wenig Platz.

Sie bekommen oft Medikamente.

Und sie werden schnell gemästet.

Mästen bedeutet:

Sie bekommen sehr viel Essen in sehr kurzer Zeit.

Essen hat auch Auswirkungen auf die Natur.

Zum Beispiel durch Schad-Stoffe.

Schad-Stoffe sind Stoffe, die der Umwelt schaden können.

In der Land-Wirtschaft gibt es viele verschiedene Schad-Stoffe.

Sie sind in Dünger und Pflanzen-Schutz-Mitteln.

Es braucht große Veränderungen, um das alles zu verbessern.

Die großen Veränderungen muss die Politik beschließen.

Zum Beispiel durch strengere Gesetze.

Einzelne Menschen können Dinge aber in kleinen Schritten verbessern.

Wir können Gemüse kaufen, das wenig Dünger braucht.

Wir können auf Produkte aus Massen-Tier-Haltung verzichten.

Wir können Essen von kleinen Bauernhöfen kaufen.

Um die kleinen Schritte geht es in diesem Kapitel.

In diesem Teil vom Buch lernen wir:

- ◆ worauf wir beim Einkaufen achten können
- ◆ wie wir ein kleines Beet für zu Hause bauen
- ◆ wie wir pflanzlichen Brot-Aufstrich machen
- ◆ wie wir altes Brot retten können

Wir kaufen klima-freundlich ein

Beim Einkaufen können wir etwas für Klima tun.

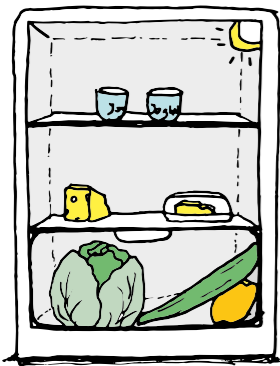
Wir können klima-freundlich einkaufen.

Das machen wir, indem wir:

- ◆ klima-freundliche Lebens-Mittel wählen
- ◆ Verpackungs-Müll vermeiden
- ◆ Lebens-Mittel-Abfälle verhindern

Dadurch sparen wir wertvolle Rohstoffe.

Und wir verhindern, dass Müll entsteht.



Tipp 1: Die Übersicht behalten

Klima-freundliches Einkaufen fängt bei uns zu Hause an.

Oft vergessen wir, was wir im Schrank haben.

Dann kaufen wir Lebens-Mittel, die wir nicht brauchen.

Vor dem Einkaufen schauen wir deshalb in unsere Schränke.

Wir überprüfen:

- ◆ Was haben wir im Kühl-Schrank?
- ◆ Was haben wir im Vorrats-Schrank?
- ◆ Wie lange sind die Lebens-Mittel noch haltbar?

Tipp 2: Kleine Mengen kaufen

Wir kaufen oft zu viel auf einmal ein.

Dann haben wir mehr zu Hause, als wir essen können.

Besonders frische Lebens-Mittel werden schnell schlecht.

Zum Beispiel Lebens-Mittel aus frischer Milch.

Oder frisches Obst und Gemüse.

Besser ist es, Lebens-Mittel in kleinen Mengen zu kaufen.

Wir sollten beim Einkaufen möglichst satt sein.

Mit Hunger kaufen wir oft viel mehr als ohne Hunger.



Tipp 3: Frisch einkaufen

Es ist immer gut, frische Lebens-Mittel zu essen.

Das bedeutet: Wenn möglich bereiten wir unser Essen frisch zu.

So vermeiden wir Verpackungs-Müll.

Und wir tun unserer Gesundheit etwas Gutes.

Denn Fertig-Gerichte enthalten oft weniger Vitamine.

Sie enthalten auch viel Salz, Fett oder Zucker.

Und sie enthalten Aromen und Geschmacks-Verstärker.

Dadurch essen wir mehr, als wir brauchen.



Wir kochen mit Brot-Resten

Jeden Tag landet viel Brot in der Müll-Tonne.
Zum Beispiel weil der Bäcker zu viel gebacken hat.
Oder weil das Brot bei uns zu Hause hart wird.

Brot wegzuschmeißen ist schlecht für die Umwelt.
Denn zum Brot-Backen braucht es viele Roh-Stoffe.
Roh-Stoffe für Brot sind zum Beispiel:
Wasser und Getreide.
Es braucht auch viel Arbeit.
Zum Beispiel die Arbeit von Getreide-Bauern.
Oder die Arbeit von Bäckern.

Deshalb wollen wir Brot-Reste weiter verwenden.
Für Brot-Reste gibt es viele verschiedene Rezepte.
Wir stellen ein Rezept für Bratlinge aus Brot vor.
Dafür sammeln wir Brot in einem Papierbeutel oder Stoffbeutel.
Am besten schneiden wir das Brot vorher in kleine Stücke.
Dann lassen wir es trocknen.

Wichtig: Wir suchen das Brot vorher nach Schimmel ab.
Schimmeliges Brot darf man nicht essen.



Wir brauchen:

Der Teig reicht für circa 10 Bratlinge.

200 Gramm trockene Brot-Stücke

1 mittelgroße Zwiebel

1 Hand voll Rucola-Salat

2 Ess-Löffel getrocknete Tomaten

2 Ess-Löffel Oliven

1 Ess-Löffel Senf

3 Ess-Löffel Semmelbrösel

Salz und Pfeffer zum Würzen

Öl zum Braten in der Pfanne

1 große Schüssel

1 Schneide-Brett

1 Messer

1 Brat-Pfanne

1 Pfannen-Wender



Schritt 1

Wir geben die Brot-Reste in eine Schüssel.

Dann erhitzen wir Wasser in einem Wasserkocher.

Wir bringen das Wasser zum Kochen.

Dann warten wir etwa 15 Minuten.

So kann das Wasser ein bisschen abkühlen.

Wir übergießen das Brot mit dem Wasser.



Schritt 2

Das Brot muss genau mit dem Wasser bedeckt sein.

Wir verrühren Brot und Wasser.

Das können wir mit einer Gabel machen.

Dann lassen wir das Brot einweichen.

Wir warten 5 bis 10 Minuten.





**Sich mit anderen
zusammen tun**

Sich mit anderen zusammentun

Umwelt-Schutz ist eine große Aufgabe.
Es gibt viele verschiedene Dinge zu tun.
Manche Dinge können wir alleine machen.
Und manchmal braucht es viele Menschen.
Als Gruppe können wir mehr erreichen als alleine.
Zusammen sind wir lauter, stärker und klüger.

Manchmal wird aus einer kleinen Idee etwas ganz Großes.
Ein Beispiel ist die Geschichte von Greta Thunberg.
Greta Thunberg ist eine junge Frau aus Schweden.
Sie hat angefangen, für mehr Klima-Schutz zu protestieren.
Dafür hat sie jeden Freitag die Schule geschwänzt.
Und sie hat sich alleine vor das schwedische Parlament gesetzt.

Nach und nach kamen immer mehr Schüler dazu.
Erst in Schweden und dann auch in anderen Ländern.
Der Protest von Greta Thunberg wurde eine weltweite Bewegung.
Die Bewegung heißt: Fridays for Future.
Fridays for Future ist Englisch.
Es bedeutet: Freitage für die Zukunft.
Fridays for Future hat viel verändert.

Der Protest von Greta Thunberg hat gezeigt:
Es ist gut, sich mit anderen Menschen zusammenzutun.
Zusammen schaffen wir es, Dinge auf der Welt zu verbessern.
Das können auch kleine Dinge in unserer Umgebung sein.

Es gibt einen Spruch, der sagt: Denke global, handle lokal.
Der Spruch bedeutet:
Wir wissen darüber bescheid, was auf der Welt passiert.
Aber wir handeln in unserer direkten Umgebung.
Wir können zum Beispiel mit anderen Menschen den Park aufräumen.
Dann sehen wir direkt eine Veränderung.
Wir sehen, was wir geschafft haben.

Oft braucht es aber sehr lang, bis sich Dinge verändern.
Deshalb ist es gut, sich ein Herzens-Thema zu suchen.
Das ist ein Thema, das uns besonders wichtig ist.
Zum Beispiel Tier-Schutz oder Fahrrad-Wege.
Bei unserem Herzens-Thema fällt es uns leichter durchzuhalten.
Wir können Menschen suchen, die sich für dasselbe Thema interessieren.
Wir können uns zusammen für unser Thema einsetzen.
Und wir können uns gegenseitig helfen und motivieren.

Wir räumen im Park auf

Wir alle wünschen uns ein schönes Wohn-Viertel.

Wir freuen uns zum Beispiel:

- ◆ wenn unsere Nachbarn freundlich grüßen
- ◆ wenn es in den Straßen und Parks sauber ist

Eigentlich macht die Stadt-Reinigung im Viertel sauber.

Trotzdem liegt draußen oft noch Müll herum.

Dort schadet er Pflanzen und Tieren.

Wir können helfen, dass weniger Müll herumliegt.

Wir können zum Beispiel Müll im Park aufsammeln.

Das können wir zusammen mit Nachbarn und Freunden machen.

So wird Müll-Sammeln zu einer schönen gemeinsamen Aktion.

Zum Müll-Sammeln brauchen wir:

- ◆ feste Müll-Beutel oder einen kleinen Eimer
- ◆ Greif-Zangen (zum Beispiel Grill-Zangen aus Holz)
- ◆ Feste Hand-Schuhe

Wichtig: Wir fassen keine spitzen Gegen-Stände an.

Wir benutzen immer die Hand-Schuhe oder Greif-Zangen.

Bei großem oder giftigem Müll informieren wir die Stadt-Reinigung.

