

# GOOD FOOD GOOD MOOD

NACHHALTIG IN DER JUGENDARBEIT



EINE KOOPERATION  
VON KJR OAL & SJR KF

# INHALT

VORWORT	2
11 TIPPS FÜR DEINEN UMWELTBEWUSSTEN EINKAUF	3
WAS BEDEUTET EIGENTLICH SAISONAL, REGIONAL, BIOLOGISCH UND FAIR?	5
DIE WICHTIGSTEN SIEGEL FÜR DEINEN EINKAUF	7
DICH INTERESSIERT DER ÖKOLOGISCHE FUSSABDRUCK EURES LIEBLINGSGERICHTS ODER EINKAUFS FÜR DIE FREIZEIT?	8
WO FINDEST DU WAS? IM OSTALLGÄU UND KAUFBEUREN	9
UN-ZIELE NACHHALTIGKEIT	10
ZUM THEMA!	11
DU SCHREIBST EUREN ESSENSPLAN, BIST DIR ABER BEI DEN MENGEN UNSICHER?	12
IMPRESSUM	13
KONTAKTDATEN KJR OSTALLGÄU UND SJR KAUFBEUREN	14

## VORWORT

Kaum etwas ist so verbindend und gesellig wie ein gemeinsames Essen!

Gerade bei Freizeiten und Veranstaltungen der Jugendarbeit, steht und fällt alles damit, ob das Essen schmeckt.

Um in den heutigen Zeiten, in denen wir in der Verantwortung sind, umsichtig mit unseren Ressourcen umzugehen und dabei den schwierigen Spagat zwischen Nachhaltigkeit und Preiswertigkeit schaffen müssen, haben wir, der KJR Ostallgäu und der SJR Kaufbeuren, in Kooperation dieses tolle Heft erarbeitet.

Der Gedanke dahinter ist, euch etwas zur Verfügung zu stellen, mit dem ihr von Basics der Gütesiegel bis hin zur Essenskalkulation einen kleinen Überblick zur Hand habt.

Besonders freuen wir uns über die Liste der Läden, Metzger, Bäcker usw., die im Umkreis eine gute Anlaufstelle für nachhaltigen, regionalen Einkauf sind.

Wir könnten jetzt noch so viel mehr über unser gelungenes Projekt sagen, stattdessen wünschen wir euch einfach viel Spaß beim Lesen – und schon mal guten Appetit!

Bene & Nina



Nina Weber  
Vorsitzende SJR KF



Benedikt Geiger  
Vorsitzender KJR OAL

# 11 TIPPS FÜR DEINEN UMWELTBEWUSSTEN EINKAUF

**1** Kaufe nur, was du wirklich brauchst und isst.

Vermeide dadurch die Menge an Lebensmitteln, die verschwendet wird.

**2** Kaufe regional, saisonal und biologisch ein.

Diese Produkte sind nicht nur meist frischer und schmackhafter, sondern auch umweltfreundlicher, da sie nicht weit transportiert werden müssen und ohne unnötige Chemikalien produziert werden.

**3** Achte auf faire Lebensmittel.

Informiere dich über die Bedingungen, unter denen die Lebensmittel produziert wurden und unterstütze Unternehmen, die fair gehandelte Produkte anbieten.

**4** Bevorzuge pflanzliche Lebensmittel.

Pflanzliche Produkte verbrauchen in der Regel weniger Ressourcen als tierische Produkte und sind daher umweltfreundlicher.

**5** Kaufe Wurst, Fleisch und Käse an der Bedientheke.

Vermeide verpackte Produkte und reduziere dadurch Verpackungsmüll.

**6** Wähle lose Ware, um Verpackungsmüll zu reduzieren.

Nimm dort, wo es erlaubt ist, eigene Behälter oder wiederverwendbare Beutel mit und vermeide dadurch Einwegverpackungen. (Glasdosen, Brotzeitboxen, Thermobecher, Stofftaschen, Obst- und Gemüse netze etc.).

## 7 Erstelle einen Essensplan, um der Verschwendung von Lebensmitteln vorzubeugen.

Plane deine Mahlzeiten im Voraus und erhalte dadurch eine bessere Übersicht, was du wirklich brauchst und was nicht.

## 8 Achte auf die Siegel.

Bio-Siegel, Fairtrade-Siegel oder MSC-Siegel? Informiere dich über die unterschiedlichen Siegel und was diese bedeuten. Dadurch kannst du Produkte „herausarbeiten“, die umweltfreundlich und nachhaltig produziert wurden.

## 9 Reduziere den Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln.

Verarbeitete Lebensmittel sind oft mit zusätzlichem Verpackungsmüll verbunden und enthalten häufig ungesunde Inhaltsstoffe. Verwende stattdessen lieber frische und natürliche Zutaten.

## 10 Unterstütze lokale Bauernmärkte oder Wochenmärkte.

Erkundige dich, ob es in deiner Nähe etwas Vergleichbares gibt. Dort findest du oft frische, saisonale und lokale Lebensmittel direkt vom Erzeuger.


## 11 Foodsharing is caring!




Foodsharing ist eine nachhaltige Alternative zum Kauf deiner Lebensmittel und kann dabei helfen, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.




# WAS BEDEUTET EIGENTLICH SAISONAL, REGIONAL, BIOLOGISCH UND FAIR?

**SAISONAL** einkaufen bedeutet, dass du darauf achtest, welche Lebensmittel momentan „Freiluft-Saison“ haben und deshalb reichlich verfügbar sind. Zwar besteht in unseren Supermärkten fast ganzjährig ein ähnliches Sortiment, weil Obst und Gemüse aus warmen, fernen Ländern eingeflogen wird, da es in unserer Region keine Saison hat. Oft merken wir deshalb gar nicht, welche Produkte momentan saisonal zu kaufen sind. Saisonale Produkte finden wir also nur in einem bestimmten Zeitraum in unseren Supermärkten. Außerdem ist ein saisonaler Konsum klimafreundlicher, weil es Transportwege spart und energieintensiven Gewächshausanbau vermeidet.

 **Tipp:** Eine Übersicht über saisonale Produkte findest du in einem Saisonkalender. Erstelle doch auch den Essensplan für eure Freizeit aus saisonalen Lebensmitteln mithilfe eines Saisonkalenders.

-  [Regional und saisonal | Kitcherkonsum.de](https://www.kitcherkonsum.de)
-  [Regional und Saisonal | NABU](https://www.nabu.de)
-  [Kochleitfaden | dpsg-augsburg.de](https://www.kochleitfaden.de/dpsg-augsburg.de)

**REGIONAL** einkaufen bedeutet, dass du in der eigenen Region erzeugte Produkte kaufst. Dafür gibt es viele Gründe. Du förderst mit regionalen Produkten kurze Transportwege und hilfst Treibhausgase zu verringern, die durch den Transport entstehen. Außerdem unterstützt du die regionale Landwirtschaft. Leider ist es jedoch oft schwierig, regionale Produkte zu finden. Oft findest du regionale Lebensmittel aber in Hofläden und Wochenmärkten in deiner Nähe.

 **Tipp:** Schau dir dazu doch mal unsere Auswahl regionaler Läden an.

 [Regional einkaufen- BZfE](#)



**BIOLOGISCH** einkaufen bedeutet, dass du darauf achtest, Biolebensmittel mit Siegel zu wählen. Damit unterstützt du nicht nur den Umwelt- und Tierschutz, sondern auch den Verzicht von speziellen, aggressiven Pflanzenschutz- und Düngemitteln. Biolebensmittel und Bio-Produkte findest du sowohl im Supermarkt als auch in örtlichen Hofläden.



**Tipp:** Du erkennst Produkte in Bioqualität am Siegel.

 [Biolebensmittel | Umweltbundesamt](#)




**FAIR** einkaufen bedeutet, dass du Produkte auswählst, deren Produzent\*innen in den Herkunftsländern einen Fairen Handel ausüben. Grundsätze des Fairen Handels sind etwa faire Preise, Löhne und Arbeitsbedingungen als auch der Umweltschutz. Du findest faire Produkte oft in Bioläden und auch in Supermärkten. So kannst du sogar im Ferienlager den Kaffee und die Schokolade fair genießen.



**Tipp:** Achte hier am besten auch auf die entsprechenden Siegel von Fairtrade oder Naturland Fair.

 [Fair einkaufen: Worauf musst du achten? | blog.fairewoche.de](#)

 [Fairer Handel: Einkauf mit gutem Gewissen | Verbraucherzentrale.de](#)



# DIE WICHTIGSTEN SIEGEL FÜR DEINEN EINKAUF

## BIO-SIEGEL (DEUTSCH)



Das Bio-Siegel wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) vergeben und kennzeichnet Produkte aus kontrolliertem biologischen Anbau. Damit soll es über klar definierte gesetzliche Regelungen die biologische Landwirtschaft fördern. Das Siegel unterliegt mit der EU-Öko-Verordnung denselben Kriterien wie das EU-Bio-Siegel. Du findest das Siegel auf Fleisch-, Milch- und Getreideprodukten sowie Gemüse, Obst, Gewürzen und einigen Weinen



Keine eindeutige Definition von Richtlinien wie zum Beispiel „artgerechte Haltung“.

## BIOLAND



Das Logo wird vom Bioland Verband für organisch-biologischen Landbau e.V. vergeben und unterliegt strengeren Kriterien als die EU-Öko-Verordnung. Es darf von Landwirten verwendet werden, die als Verbandsmitglieder die Bioland-Richtlinien einhalten. Du findest das Logo auf Fleisch-, Milch- und Getreideprodukten sowie Gemüse und Obst, aber auch auf Gewürzen und Getränken.

## DEMETER



Demeter gilt als das Siegel mit den strengsten Kriterien in Deutschland und wird vom Demeter e.V. vergeben. Um ihre Produkte mit dem Siegel kennzeichnen zu dürfen, müssen Erzeugerbetriebe Mitglied bei Demeter sein und gleichzeitig strenge Anforderungen erfüllen. Du findest es auf Fleisch- und Milchprodukten, Obst Gemüse sowie auf Gewürzen und Kosmetika.



Es gelten zwar strenge Grundsätze, Abweichungen sind jedoch erlaubt.



## FAIRTRADE



Der Inhaber des Siegels FLO e.V. entwickelt die Kriterien für den Fairen Handel, auf deren Basis das Siegel vergeben wird. Fairtrade verfolgt das Ziel, die Handelsbeziehungen für benachteiligte landwirtschaftliche Produzent\*innen und Arbeiter\*innen in Entwicklungsländern zu verbessern. Du findest das Siegel auf landwirtschaftlichen Erzeugnissen wie z.B. Bananen, Kakao, Kaffee, Tee oder Blumen.

## EU-BIO-SIEGEL



Die Europäische Union kennzeichnet seit 2010 damit Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau, um die biologische Landwirtschaft über klar definierte gesetzliche Regelungen zu fördern. Das Siegel soll dir dabei helfen, zertifizierte Bioprodukte wie Fleisch, Milch, Gemüse, Obst, Weine oder Getreideerzeugnisse schneller zu erkennen

- ☞ Keine eindeutige Definition von Richtlinien wie zum Beispiel „artgerechte Haltung“.
- ☞ Keine Angaben zur maximalen Dauer oder Länge von Tiertransporten.

## NATURLAND - LEBENSMITTEL



Naturland gehört zu den wichtigsten, weltweiten Zertifizierungsorganisationen im Ökolandbau, dessen Ziel es ist, hohe ökologische Standards beim Anbau und der Verarbeitung von Lebensmitteln zu setzen. Zudem berücksichtigt es soziale Aspekte wie der Ausschluss von Kinderarbeit. Du findest das Siegel auf Fleisch- und Milchprodukten sowie Gemüse, Obst, Gewürzen und Getreideprodukten.

# DICH INTERESSIERT DER ÖKOLOGISCHE FUSSABDRUCK EURES LIEBLINGSGERICHTS ODER EINKAUFES FÜR DIE FREIZEIT?

🔗 Dann rechne ihn doch mit ein paar Klicks und dem CO<sub>2</sub>-Rechner der Barmer aus. Den Rechner findest du **online**.

Dort entdeckst du auch eine Übersicht, durch welche Alternativen du deinen Fußabdruck verringern kannst.

## Ein kleines Beispiel:

Ihr würdet gerne Chili con Carne essen, aber seid euch nicht sicher, ob ihr es nicht lieber vegetarisch kocht. Deshalb vergleichst du den CO<sub>2</sub>-Ausstoß der entsprechenden Menge Hackfleisch und der Linsen als Alternative.

Für 4 Portionen benötigt man 800 g Hackfleisch oder 250 g Linsen.

Die benötigten Linsen haben eine CO<sub>2</sub>-Bilanz von 0,3 kg, die Bilanz des Hackfleischs beträgt hingegen 7,36 kg CO<sub>2</sub>. Ein sehr deutlicher Unterschied!

🔗 [CO<sub>2</sub>-Rechner | Barmer.de](https://www.barmer.de/CO2-Rechner)



## GOOD TO KNOW:

### Ökologischer oder CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

Er beschreibt das Ergebnis einer Emissionsberechnung bzw. CO<sub>2</sub>-Bilanz und gibt an, welche Menge von Treibhausgasen durch eine Aktivität oder eine Handlung freigesetzt wird. Auch Produkte und Lebensmittel haben einen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck, der die Summe aller entstandenen Emissionen von der Produktion über die Nutzung bis hin zur Entsorgung beinhaltet.



🔗 [Was ist ein CO<sub>2</sub>-Fußabdruck? | First Climate](https://www.firstclimate.de/faq/was-ist-ein-co2-fussabdruck/)

# WO FINDEST DU WAS? IM OSTALLGÄU UND IN KAUFBEUREN



 [Einkaufsübersicht](#)

Wir haben hier Tipps zusammengefasst, wo ihr nachhaltig, fair und regional einkaufen könnt. Es sind Läden, Hofläden, Bäcker, Metzger etc. hinterlegt. Das Ostallgäu haben wir dabei in die Regionen Süd, Mitte und Nord und die Stadt Kaufbeuren eingeteilt.

Die Liste ist nur als Anhaltspunkt gedacht und ist keineswegs auf Vollständigkeit geprüft. Kennt ihr weitere nachhaltige Einkaufsmöglichkeiten im OAL und in KF, dann meldet euch gern bei uns!

# UN - ZIELE NACHHALTIGKEIT

Die Sustainable Development Goals (SDGs) sind eine Sammlung von 17 globalen Zielen, die von den Vereinten Nationen im Jahr 2015 festgelegt wurden. Diese Ziele sollen bis zum Jahr 2030 erreicht werden und dienen als universeller Aufruf zum Handeln, um die Armut zu bekämpfen, den Planeten zu schützen und für Wohlstand für alle Menschen zu sorgen. Die SDGs sind Teil einer breiteren Agenda für nachhaltige Entwicklung und betonen die Notwendigkeit, ökonomische, soziale und Umweltthemen miteinander zu verbinden, um eine bessere Zukunft für alle zu schaffen. Wir haben für euch ein paar Ziele herausgehoben, die wir bezüglich dieses Themas für wichtig erachten.

[!\[\]\(2bdfe261b986065ee0ac76460d6528c9\_img.jpg\) Sustainable Development Goals](#)

## **ERKLÄRUNGEN ZU DEN EINZELNEN ZIELEN:**

### **SDG 12: NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION**

Das Ziel 12 bedeutet, dass wir aufpassen sollen, was wir kaufen und wie es hergestellt wird. Es ist wichtig, dass wir weniger Güter verschwenden und mehr wiederverwenden. So können wir sicherstellen, dass genug für alle Menschen und für die Zukunft da ist.

### **SDG 13: MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ**

Das Ziel 13 ist wichtig für den Schutz unserer Umwelt vor dem Klimawandel. Wir müssen darauf achten, wie viel Energie wir verwenden und wie wir reisen. Indem wir weniger Energie verbrauchen und umweltfreundliche Transportmittel nutzen, helfen wir, die Erde zu schützen.

### **SDG 14 UND 15: LEBEN UNTER WASSER UND LEBEN AN LAND**

Diese Ziele wollen sicherstellen, dass unsere Ozeane, Meere und das Leben dort geschützt werden. Sie möchten auch, dass wir das Leben an Land, wie Wälder und Tiere, bewahren. Wir sollten respektvoll mit der Natur umgehen, damit sie uns weiterhin unterstützen kann.

### **SDG 3: GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN**

Das Ziel 3 möchte, dass alle Menschen gesund und glücklich sind. Dazu gehört eine gute Gesundheitsversorgung, sauberes Wasser und gesunde Lebensmittel. Es ist wichtig, dass wir auf unsere Gesundheit achten und uns um andere kümmern.

# ZUM THEMA!

Du möchtest das Thema Nachhaltigkeit in Bezug auf Umweltschutz in deiner Gruppenstunde zum Thema machen? Der KJR OAL hat die "KLIMAKISTE" für euch entwickelt, mit vielen Spielen, spannenden Aufgaben und Infos - extra für Jugendliche.

Hol sie dir kostenlos und lerne gemeinsam mit deinen Jugendlichen!

 [Klimakiste](#)



**„Sei du selbst  
die Veränderung,  
die du wünschst  
für diese Welt.“**

Dalai Lama

# DU SCHREIBST EUREN ESSENSPLAN, BIST DIR ABER BEI DEN MENGEN UNSICHER?

Kein, Problem, hier findest Du eine kleine Übersicht:  
alle Angaben pro Portion



## BROTZEIT

- Brot 100-150 g
- Brötchen 2-3 Stück
- Margarine 25-40 g
- Aufstrich 30-50 g
- Belag 80-100 g



## SUPPE

- als Vorspeise: 300 ml
- als Hauptgericht: 350-500 ml



## NUDELN/PASTA

- als Beilage 80-100 g
- als Hauptgericht 120-150 g



## GEMÜSE

- als Beilage: 200 g
- als Hauptgericht: 400-500 g



## REIS (oder anderes Getreide wie Couscous)

- als Beilage 60-80 g
- als Hauptgericht 100-150 g



## SALAT

- Blattsalat als Beilage: 80 g
- Gemüse-, Nudel-,  
Couscoussalat
- als Beilage: 150 g



## KARTOFFELN

- als Beilage 150-200 g
- als Hauptgericht 300-400 g  
(3-4 mittelgroße)
- Pommes 125 g



## OBST

- 100 g/ca. 1 Stück



## NACHTISCH

- 150-200 g

## REZEPTE

- 🔗 <https://jugendring-duesseldorf.de/wp-content/uploads/2021/11/KOCHZEUG.pdf>
- 🔗 [Verantwortungsvolles Kochbuch | bundesjugendwerk.de | S.60](#)
- 🔗 [Kochleitfaden | dpsg-augsburg.de | S.22](#)

## IMPRESSUM

Das Heft "GOOD FOOD GOOD MOOD - nachhaltig in der Jugendarbeit" wird herausgegeben vom **Stadtjugendring Kaufbeuren** des Bayerischen Jugendrings K.d.Ö.R., Hauberrisserstraße 8, 87600 Kaufbeuren; Tel. 08341/437-377, E-Mail: jugendring@kaufbeuren.de, Geschäftsführer: Michael Böhm; Vorsitzende: Nina Weber gemeinsam mit dem **Kreisjugendring Ostallgäu** des Bayerischen Jugendrings K.d.ö.R., Ruderatshofener Str. 29, 87616 Marktoberdorf, Tel. 08342 911-811, E-Mail: info@kjr-ostallgaeu.de, Geschäftsführer: Erich Nieberle; Vorsitzender: Benedikt Geiger

Redaktion: Anna Heiland, Beate Schütz, Liselotte Kneisel, Gunnar Schulz, Stefanie Echtler

Layout: Anna Heiland, Stefanie Echtler

Icons: canva.com

Produktion:

verantwortlich für den Inhalt gemäß §55 Abs. 22 RStV:  
Nina Weber und Benedikt Geiger

## KONTAKT KJR OSTALLGÄU

Ruderatshofener Str. 29  
87616 Marktoberdorf  
Tel. 08342 911-811  
E-Mail: info@kjr-ostallgaeu.de

www.kjr-ostallgaeu.de  
Instagram: kjr\_oal



## KONTAKTDATEN SJR KAUFBEUREN

Hauberrisserstraße 8  
87600 Kaufbeuren  
Tel. 08341 437-6830  
E-Mail: jugendring@kaufbeuren.de

www.sjrkf.de  
Instagram: sjr\_kaufbeuren



**GOOD FOOD**  
**GOOD MOOD**  
NACHHALTIG IN DER JUGENDARBEIT