

#Aufgetischt

Jeden Tag wird uns „aufgetischt“:
unser Essen, aber auch viele Nachrichten und Informationen – gute und schlechte.

Obwohl Gottes Schöpfung genug für alle hat, werden viele Menschen nicht satt!
Hast Du/habt Ihr auch die Verschwendung und Verschmutzung auf der Erde satt?

Wir laden Dich/Euch ein, aktiv zu werden nach dem Motto:
spielen - informieren - Neues ausprobieren - gemeinsam etwas verändern.

Im Rahmen der Aktion **Klimafasten 2022** zum Thema NAHRUNG ist dieses
Spiel „für die Hosentasche“ mit vielen Tipps und Tricks entstanden –
für Singles, Paare, Familien, Freunde, Gruppen ...

Wir wünschen Dir/Euch viel Spaß und ganz viel kreatives Tun! ☺

Eure Klimafasten-AG des Dekanates Wolfsburg-Helmstedt

Spiel für 1, 2, 3 oder 6 Personen

Inhalt: 6 Themenkarten
48 Spielkarten

Druckinfo:

Beidseitig drucken, an langer Kante spiegeln, 100% / Randeinstellungen ignorieren

Weitere Informationen zur Aktion Klimafasten unter www.klimafasten.de

weniger ENERGIE in der Küche

Große Küchengeräte wie Herd und Kühlschrank gehören zu den größten Stromverbrauchern im Haushalt, kleine Küchengeräte machen das Leben leichter.
Es geht darum, beim Kochen, Backen, Spülen und Kühlen weniger Energie zu benötigen und dafür die eigene Küche und das eigene Handeln genauer in den Blick zu nehmen.

junges Gemüse

Lucia Alcover baut mitten in der philippinischen Großstadt Talisay City mit ihrem Verein Obst und Gemüse an.
Dieses und viele andere Beispiele zeigen, dass es auch in Großstädten Orte gibt, um Lebensmittel anzubauen – und Menschen, mit denen wir gemeinsam gärtnern können.

#Aufgetischt

Anleitung:

- ✓ Nach dem Drucken alle Karten ausschneiden
- ✓ Große Themenkarten mit der Rückseite nach oben auf einen Stapel legen
- ✓ Kleine Spielkarten offen in der Tischmitte verteilen
- ✓ Zum Kennenlernen:
Alle Spieler ordnen gemeinsam die Spielkarten den Themenkarten zu und überlegen: Was kennen wir und was nicht? Was wollen wir ausprobieren? Was wollen wir (ab morgen) ändern?
- ✓ Richtig erkannt und zugeordnet? -> Alle Spielkarten herumdrehen und Symbole auf der Rückseite vergleichen.

Spielvarianten:

- ✓ Für „Auskenner“:
Jeder Spieler erhält verdeckt eine Themenkarte und legt sie vor sich auf den Tisch.
Alle Spieler drehen gleichzeitig ihre Themenkarten um.
Alle Spieler suchen gleichzeitig ihre 8 zugehörigen Spielkarten und legen diese um ihre Themenkarte herum vor sich auf den Tisch bis keine Spielkarte mehr in der Mitte auf dem Tisch liegt.
- ✓ Für „Profis“:
 - Wer findet am schnellsten „seine“ 8 Spielkarten?
 - Wer ist der Schnellste bei allen Themen?
(Spieldauer = 8 Runden, jeder Spieler erhält jede Themenkarte jeweils einmal)



Respektvoller Umgang mit Lebensmitteln

Jeder von uns wirft pro Jahr durchschnittlich ca.
2 vollgepackte Einkaufswagen Lebensmittel weg.

Rechnet man Produktion, Verarbeitung, Handel
und Außer-Haus-Verpflegung dazu, sind es sogar
12 Tonnen! Das muss nicht sein!

Geschmack der Region

Auch wenn es kalt ist, gibt es viele Möglichkeiten mit
regionalen Lebensmitteln lecker zu kochen –
Schwarzwurzel, Winterportulak, Pastinake,
Steckrübe.

Denn wenn die Wege kurz sind
– vom Feld auf den Teller –
dann wird meist das Klima geschont.

LEBEN im MEER

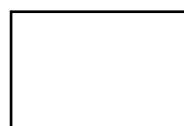
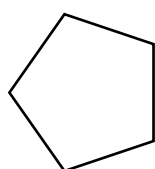
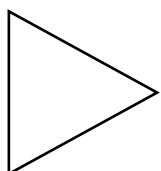
Der Großteil der von uns konsumierten Fische
stammt aus Importen, vielfach aus armen
Ländern, deren Bevölkerung oft unter
Mangelernährung leidet.

Es kommt darauf an, weniger Fisch und
Meerestiere zu konsumieren und wenn,
dann nachhaltig produzierte – mit Bedacht
auf Artenvielfalt und weltweite Fairness!

das „Drumherum“

Das 10 bis 15-fache unseres Körpervolumens
werfen wir im Durchschnitt pro Jahr an
Plastikverpackungen in den Müll!

Nur ein kleiner Teil davon wird so recycelt, dass
ein neues Produkt entsteht. Wenn wir so
weitermachen, werden bis zum Jahr 2050 mehr
Plastikteile als Fische in den Meeren schwimmen!





Grün bedeutet: ...
Der Einkauf ist „empfehlenswert“.

Gelb bedeutet: ...
Der Einkauf ist nur „bedingt zu empfehlen“.

Rot bedeutet: ...
Der Einkauf ist „nicht oder absolut nicht zu empfehlen“.

vzh.de

Urban gardening

Wurzelwerk Wolfsburg

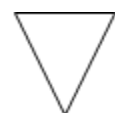
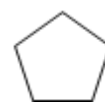
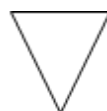
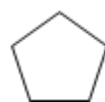
Stadtgarten Bebelhof Braunschweig

optimale Temperatureinstellung 7°C

1°C kühler eingestellt
=
5-6 % mehr Strom verbraucht!

Fach -18°C
oben 8°C
Mitte 5°C
unten 2°C
Fach 8°C





Naschgarten

Erdbeeren

Radieschen

Cocktailtomaten

Himbeeren

Gurken

Zuckermelonen

Paprika

Naschgarten

Ohne Strom

Kochkiste/-sack

ohne Gas

**Einkaufszettel
schreiben**

Vorratshaltung

**Abfallvermeidung
statt
wachsende
Müllberge**

NABU-Factsheet:
Verpackungen im
Öko-Ranking



HOFLADEN

Milchtankstelle

Verkaufsautomat

Arktischer

Atlantischer

Pazifischer

OZEAN

Indischer

Südlicher

Paprika Chili
Gurke Tomaten Aubergine

Südbalkon

Mediterrane Kräuter

Erdbeeren Johannisbeeren
Himbeeren

MEAL PREP

**Kreative
Resteküche**

„Wunderbar Unverpackt“

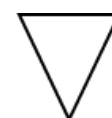
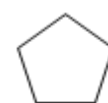
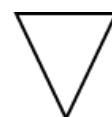
„Die Loserei“

„Kleeblatt“

„LoLa“

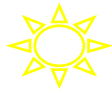
„Grammliebe“

„Plietsch Unverpackt“





Kiemennetze Angelleinen
 Schleppnetze
 Langleinen Ringwaden
 Treibnetze
 Schleppangeln Handleinen
 Grundscherbrettnetze
 Umschließungsnetze Stellnetze



Rosmarin

Ananas-
salbei

Schnitt-
lauch

Zitronen-
gras

Fensterbank

Wasserkocher schlägt Topf

Thermoskanne

mit weniger Wasser
und mehr Dampf

Schnellkochtopf



**Die Tafeln:
 Lebensmittel retten.
 Menschen helfen.**

vom **Land**



ins **Meer**

fast 2 LKW-Ladungen
 Plastikmüll
 pro Minute

lt. AWI, 2022

JUNI

M

D

M

1

2

7

8

9

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27



Oktopus

Robbe

Delfin

Alge

Schildkröte

Wal

Fisch

Krabbe

Seeigel

Krebs

Muschel

Hai

Radieschen

Salate

Kräuter

Ost- oder Westbalkon

Kohlrabi

Brokkoli

Bohnen

reiben

raspeln

kneten

rühren

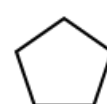
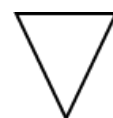
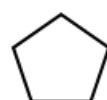
Handgemacht

pürieren

schneiden

pressen

mahlen



Lebensmittel retten und teilen

foodsharing.de



Fleischerei

Molkerei Brauerei

Imkerei Konditorei

Mosterei Käserei

Marmeladerie Bäckerei

Seepferdchen

Quallen Schwämme

Plankton

Korallen Seestern

Rochen Krill

Topf
Kübel
Kasten
Hochbeet

Tür
nur kurz
öffnen!

Gefrorenes
im Kühlschrank
auftauen

Vor
dem Kühlen
Heißes
erkalten lassen

Unsere Sinne



Sehen, Schmecken, Riechen
entscheiden,

was weggeworfen werden muss
– nicht das MHD!

UPCYCLING

Riddagshausen

Fischzucht

Groß Oesingen

LEBENSÄUME

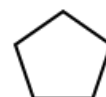
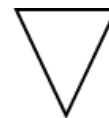
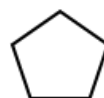
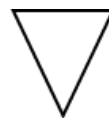
Felsenküste

Wattenmeer

Mangrovenwälder

Tropische Korallenriffe

Offenes Meer



Dach
Balkon *Gärtnern* in der Stadt Terrasse
Wintergarten

5mm Eisschicht
=
30% mehr

↑

↓

Deckel drauf
=
30% gespart

Ob kühl, dunkel, dicht,
getrennt, trocken -
ob Korb, Box, Dose -
Richtiges lagern
hält länger frisch!

Bamberg www.einmalohnebitte.de

EINMAL
OHNE, BITTE

Müllfrei einkaufen - mit eigener Verpackung

Hier gilt die
Verpackungssteuer

Ab 1. Januar 2022 müssen Betriebe die Steuer für Einwegverpackungen, -geschirr und -besteck zahlen.

Deshalb:
Steuer vermeiden,
Mehrweg nutzen!

www.tuebingen.de/verpackungssteuer

Tübingen
Landesregierung

Regional

- ✓ Wo kommt es her?
- ✓ Wo wurde es verarbeitet?
- ✓ Wie hoch ist der regionale Anteil?

Neutral geprüft durch: **Kontroll GmbH**
www.regionalfenster.de

ungewollt
tödlich
zerstörerisch
Verschwendung

BEIFANG

„Square Foot Gardening“
„Indoor Gardening“
„Vertical Gardening“

- + Vorheizen vermeiden
- + Umluft/Heißluft statt Ober-/Unterhitze
- + Restwärme nutzen

