

### Zusammenfassung/ Ziele

Gerade zur Weihnachtszeit hin ist das gemeinsame Kekse-backen eine beliebte Aktion. Allerdings sind einige Zutaten in geläufigen Rezepten nicht besonders umwelt- oder klimafreundlich. Bei dieser Aktion geht es darum eigene Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen und neue klimafreundlichere Rezepte auszuprobieren.

Tipp: Kekse lassen sich nicht nur im Backofen zuhause backen. Sie können auch in einem Feuerfestem Topf mit Deckel über einem Lagerfeuer gebacken werden. Auch im Lehmbackofen kann man Kekse backen, wenn die Temperatur bereits etwas abgesunken ist.

**Alter** ab 12  
**Gruppe** ab 4  
**Dauer** 2h  
**Ort** Garten/ drinnen

#### Kategorien:

Ernährung  
Vegan  
Nachhaltigkeit  
Tierhaltung

#### Material:

Zutaten  
ausgedrucktes Rezept  
Geschirrtücher  
Kekstüten  
Lappen  
Mixer  
Rührbesen  
Schüsseln  
Backpapier  
Nudelholz  
Keksförmchen  
Backbleche  
Schüsseln  
Ofen  
Ofenhandschuhe

#### Ablauf

1. Warm up z.B. Obstsalat mit Backzutaten
2. Vorstellen vom "klassischen" Rezept und Vorstellung vom einer klimafreundlichen Version
3. gemeinsam backen
4. kleines Quiz zu den Themen (Tierhaltung, Ernährung, Transport)
5. Wie stehe ich zu ....
6. Blinde Verkostung von beiden Rezepten
7. Reflexion

Tipp: Macht eine blinde Verkostung. Können die Jugendlichen vegane und Kekse, die Eier und Milch enthalten, unterscheiden?

#### Spiel:

Wie stehe ich zu....(Stimme zu/Stimme nicht zu): Die Teilnehmer\*innen können sich zu bestimmten Standpunkten (räumlich) positionieren. Wenn ein Standpunkt vorgelesen wird, gehen die Teilnehmer\*innen zur Seite der Spielfläche die als "Stimme zu" festgelegt worden ist oder zur gegenüberliegenden "Stimme nicht zu"-Seite. Das Spielfeld kann auch als eine Art Skala mit Abstufungen verstanden werden.

#### Aussagen:

- "Bioprodukte sind Teuer"
- "Moderne Landwirtschaft braucht Pestizide"
- "Der vegane Lebensstil ist nur ein Trend"
- "Ich kann mir vorstellen zukünftig mehr regionales Obst zu kaufen"

Idee: Lasst die Jugendlichen gemeinsam raten, aus welchen Ländern die Zutaten der Kekse stammen könnten? Dazu kann eine Weltkarte ausgegeben werden. Auf dieser Karte können die Zutaten (zum Beispiel eine ausgedruckte Kakao) auf ihren Herkunftsländer platziert werden. Es können auch zwei Rezepte verglichen werden.

Warm up "Obstsalat": Alle bekommen Früchte zugeteilt. Ein Beispiel: 4 Teilnehmer\*innen sind Äpfel, 4 Teilnehmer\*innen sind Birnen und 4 Teilnehmerinnen sind Weintrauben. Die Leitung kann nun "Birnen und Äpfel" rufen und alle Birnen und Äpfel müssen schnell die Plätze tauschen.

#### Tipp für eine Bastelei:

Am Ende könnte jede\*r Kexse mitnehmen. Die Kekstüten können mit Buntstiften bemalt oder mit Bändern dekoriert werden.



## Kekse und Nachhaltigkeit?!- ein kleines Quiz

Wie kann man beim Einkauf für Backzutaten CO<sup>2</sup> sparen?

A) auf regionale Produkte achten B) vegane Ersatzprodukte Verwenden C) nur fairtrade Produkte kaufen

Aus welchen Ländern stammt Kakao?

Indonesien, Brasilien, Elfenbeinküste, Ghana; Nigeria, Kamerun, Ecuador

Warum ist es wichtig beim der Kakaoproduktion besonders gut hinzusehen? Alle richtig

- A) Kinderarbeit & Kindersklaverei
- B) Ausbeutung der Arbeiter & Bauern
- C) lange Transportwege
- D) Pestizidgebrauch
- E) Zerstörung des Regenwalds

Welcher Schokoladenhersteller macht die höchsten Umsätze? (A Mars)

A) Mars B) Mondelez C)Nestle´ D) Ferrero

Warum ist der Kauf von Produkten mit Palmöl (z.B. in Schokolade) schlecht? A, B

- A) Monokulturen entstehen, dort finden heimische Tiere keine Nahrung
- B) Regenwälder werden zerstört
- C)Palmöl ist ungesund

Was bedeuten die Nummern mit Buchstaben auf den Eiern? B

- A) Rasse, Herkunftsland, Haltungsform
- B) Herkunftsland, Haltungsform, Betriebsnummer des Bauern
- C) Herkunftsland, Haltungsform, Betriebsnummer des Supermarkts
- 0 beste Haltung 3 Käfighaltung

Wie viel CO<sup>2</sup> kann durch den Ersatz von Butter mit Margarine gespart werden? C

A) 200g CO<sup>2</sup> B) 3,7 kg CO<sup>2</sup> C) 4,8 kg CO<sup>2</sup>

- 1kg Butter = 25 kg CO<sup>2</sup>, 200g = 5kg CO<sup>2</sup>

- 1kg Margarine= 0,7 kg CO<sup>2</sup> (kann Palmöl enthalten), 200g= 0,14 kg CO<sup>2</sup>

Was kann man alles als Ei-Ersatz beim Backen verwenden? (Apfelmus, Banane)

A) Apfelmus B) Banane C) Marmelade D) Schmand

Bedeutet das Biosiegel gleich fair gehandelt und produziert? NEIN

- Beim "fairen Handel" geht es in erster Linie darum, allen an der Produktion und Lieferkette beteiligten Menschen einen fairen Lohn zu zahlen und soziale Standards und Selbstbestimmung zu verbessern.
- Bei der Bio-Landwirtschaft geht es primär um einen ökologisch nachhaltigen Anbau und den Verzicht auf bestimmte chemisch-synthetische Dünge- und Spritzmittel.

Bei welchen Zutaten sollte man besonders auf eine faire Produktion (Fair Trade Label) achten? ALLE

A) bei Entwicklungsländern B) weit entfernten Ländern C)Instabile & arme Länder

Wo wird Palmöl hergestellt? A+B

A) Indonesien, Malaysia B) Zentral- und Westafrika C) Brasilien und Mexiko

Welche Tiere leben nahe Palmölplantagen und werden durch den Bau neuer Plantagen verdrängt? ALLE

A) Orang-Utan, B)Zwergelopard C)Sumatra-Tiger, D)Asiatisches Nashorn E) Sonnenbär  
F) Nebelparder, G)Malaiischer Tapir, H) Nasenaffe I) Gibbon

Ist es gesünder mit Honig, Reissirup, Kokosblütenzucker und co. Zu süßen als mit weißem Raffinadezucker? NEIN

Warum könnten derartige Produkte, die den Raffinadezucker ersetzen sollen schlecht fürs Klima sein? (ALLE)

- A) Aufwendiger Herstellungsprozess
- B) Monokulturen
- C) weite Transportwege
- D) muss in Gewächshäusern angebaut werden
- E) verbrauchen viel Wasser in der Herstellung

### Weiterführende Informationen:

<https://www.peta.de/>

[www.co2online.de](http://www.co2online.de)

<https://www.restlos-gluecklich.berlin/klimafreundlich-essen>



## Weiterführende Informationen:

Kennt ihr Zuckerersatzstoffe/ Süßstoffe? Was ist kein Zuckerersatzstoff? D  
A) Xylit B) Erythrit C) Sorbit D) Moabit

Was könnten Probleme für den Umweltschutz beim Zuckerersatz sein? ALLE  
A) Aufwendiger Herstellungsprozess & hoher Energieverbrauch  
B) Verwendung von Chemikalien  
C) lange Transportwege

- Sind Zuckerersatzstoffe gesünder? Nein, sie sind wenig erforscht und es gibt widersprüchliche Studienergebnisse.

Woraus wird z.B. Erythrit hergestellt? C

- A) Äpfeln
- B) Mangos
- C) Mais

- hat eine der besten Umweltbilanzen, regional hergestellt

Habt ihr schon mal anderes Mehl als Weizenmehl verwendet? Was bedeuten die Zahlen auf den Mehlverpackungen? A, B, D

A) Je niedriger die Typenzahl des Mehls, desto feiner wurde es gemahlen.

B) Die Typenzahl gibt zudem den Mineralstoffgehalt des Mehls an.

C) Hohe Zahl = Vollkorn

D) Mehle mit einer höheren Typenzahl sind dagegen gröber und fettreicher.

Vollkornmehl enthält keine Typenangabe, weil es alle Bestandteile des Mehlkorns – Mehlkörper, Keimling und Schale – enthält und der Mineralstoffgehalt je nach Ernte schwankt.

Warum ist Mehl mit mehr Ballaststoffen gesünder? (unverdauliche Faserstoffe)

Gut für die Verdauung, beugen Krankheiten vor, gut für Blutzuckerspiegel

Utensilien und Backvorgang

Muss man immer Vorheizen? Nein

Wie viel Strom kann man sparen, wenn man nicht vorheizt? C

- A) 8%
- B) 15 %
- C) 20 %

Kennt ihr einen Ersatz von Backpapier? Backblech einfetten, Backblaten, Silikon oder Glasfasermatten

Bestimmte Backformen halten länger im Schnitt bis zu zehn Jahre! Welche könnten das sein? A, C

- A) Glas
- B) Blech
- C) Emaille
- D) Silikon
- E) Plastik

Einige Backformen leiten Hitze besser und verkürzen den Backvorgang! Rate welche. B, C

- A) Silikon
- B) Glas
- C) Emaille

Welche Ofen-Funktion verbraucht weniger Energie? B

- A) Ober- Unterhitze
- B) Umluft

- Umluft- Wärme verteilt sich am besten, backt bei niedrigeren Temperaturen

