Titel der Übung	**„Jeder Einkauf ist ein Stimmzettel“ - regionaler und saisonaler Kochabend**
SGD-Bereich	SDG 12 (Nachhaltiger Konsum und Produktion) & SDG 13 (Maßnahmen zum Klimaschutz)
Kategorie	Transfer
Schwierigkeitsgrad	mittel
Dauer	6 Stunden
Ziel	Die Jugendlichen sollen verstehen, inwiefern der tägliche Einkauf im Supermarkt einen Einfluss auf den Klimawandel hat. Sie sollen lernen, dass der CO2-Ausstoß und damit die Klimawirkung von Lebensmitteln, die nicht aus Deutschland oder Nachbarländern kommen, deutlich höher ist als bei regionalen Produkten, aufgrund von längeren Transportwegen. Auch sollen die Jugendlichen lernen, dass es nicht normal ist, zu jeder Zeit im Jahr fast alle Obst- oder Gemüsesorten essen zu können und dass dies daran liegt, dass bestimmte Lebensmittel von weit her importiert werden. Ziel ist es auch zu verstehen, dass trotz der „mühseligen Arbeit“ (bei Rezeptauswahl auf Saison achten und beim Einkauf auf Herkunft der Lebensmittel achten) ein leckeres Essen gekocht werden kann. Diese Methode soll sensibilisieren. Als Nebenziel ist zu vermitteln, dass Lebensmittel bewusst eingekauft und verbraucht werden sollen, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.
Gruppengröße	kleine Gruppengröße 10-15 Personen
Altersgruppe	13 - 18 Jahre
Vorbereitung	Die Teamer sollten sich vor Beginn mit dem Thema regionale und saisonale Lebensmittel auseinandersetzen (Orientierungshilfen im Anhang). Hilfreich ist dabei ein Saisonkalender, der den Jugendlichen auch ausgehändigt werden kann. Saisonkalender lassen sich ganz einfach im Internet finden. Außerdem benötigt es vorweg eine gewisse Recherche nach saisonalen und regionalen Rezepten. Um Probleme zu vermeiden, sollten die Teamer vorab Unverträglichkeiten und Essgewohnheiten (Vegan/Vegetarisch etc.) abklären. Auch der Einkauf an sich sollte geplant werden: Geht die Gruppe einkaufen oder besorgen die Teamer die Lebensmittel vorab? Diese Entscheidung muss je nach Einzelfall entschieden werden.
Durchführung	Die Teilnehmenden werden nicht durch einen Vortrag (kein Schulvortrag, eher interaktiver Stuhlkreis auf Augenhöhe) über das Thema Lebensmittel und CO2-Emissionen (max. 30-45 Minuten) informiert, sondern durch beiläufige Gespräche während des Einkaufs, beim Kochen oder beim Essen. Dabei erhalten die Jugendlichen elementare Informationen. Eine beispielhafte Anleitung und Datensammlung ist im Anhang zu finden. Zu Beginn des Events bekommen die Teilnehmern eine Auswahl an Rezepten. Alle einigen sich auf mindestens 3 Gerichte (Vor-, Haupt- und Nachspeise). Gegebenenfalls benötigt es noch Alternativgerichte, sofern jemand in der Gruppe Unverträglichkeiten hat. Die Gruppe wird aufgeteilt, sodass es ein Team für die Vorspeise, ein Team für die Hauptspeise und ein Team für die Nachspeise gibt.

	Jedes Team ist für den jeweiligen Gang zuständig (einkaufen und kochen). Beim Einkauf wird darauf geachtet, möglichst viele Produkte zu kaufen, die regional und/oder saisonal sind. Jedes Team bereitet anschließend den jeweiligen Gang zu. Sollte ein Team früher fertig sein, können folgende Aufgaben erledigt werden: - Raum dekorieren - Tisch eindecken - Schon einmal mit dem Abwasch beginnen Anschließend essen alle zusammen und lassen den Abend ausklingen.
Materialien, Raumbedarf	Tagungsraum mit Tischen und Stühlen, Saisonkalender, voll ausgestattete Küche und Essensraum, Rezepte.
Tipps und Hinweise zur Umsetzung	Im Hinterkopf sollte immer bleiben, dass es bei dieser Methode darum geht, den Teilnehmern möglichst anschaulich beizubringen, wie sie beim alltäglichen Einkauf etwas Gutes für die Umwelt tun können. Sollte kein Supermarkt oder anderweitige Möglichkeit zum Einkaufen in der Nähe sein oder sollte der Aufwand zu groß sein, können alternativ die Teamer vorab alle Lebensmittel besorgen. Dennoch sollten die Lebensmittel dann den Teilnehmern vorgestellt werden, damit die Gruppe sieht, wie viele und welche Produkte aus der Region kommen, wo es Schwierigkeiten gab etc. Die Kosten für die Lebensmittel müssen vorab in den Gesamtpreis einkalkuliert werden. Diese Methode ist am besten in kleinen Gruppen durchführbar, damit alle eine Aufgabe bekommen und der Aufwand des Kochens nicht allzu groß wird.
Auswertung	Nach dem gemeinsamen Essen bietet es sich an, eine abschließende Feedbackrunde abzuhalten. Die Teamer leiten diese ein und in einer Art „Blitzlicht“ gibt jeder Teilnehmer ein Handzeichen, ob es gefallen hat oder nicht oder ob etwas mitgenommen werden konnte oder nicht. Wer möchte, kann auch detaillierteres Feedback geben.
Weitere Ideen	Die Methode ist tendenziell auch für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren möglich. Auch ist zu beachten, dass jüngere Kinder eventuell mehr Anleitungen, Hilfe und Einweisungen benötigen. Das bedeutet, dass unter Umständen mehr Teamer die Methode begleiten müssen, damit es zu keinen Unfällen etc. kommt.
Quelle	
Anhang	Beispielhafte Datensammlung zum Thema „Lebensmittel und ihr CO2 Abdruck“ (die folgenden Links sind lediglich als Ideengeber gedacht und haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit) Umweltbundesamt: Ernährung belastet das Klima: https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/ernaehrung-der-deutschen-belastet-das-klima Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/nachhaltiger-konsum/nachhaltiger-konsum_node.html Kindergerechte Erklärung:

	1) https://www.kindersache.de/bereiche/wissen/natur-und-mensch/regional-saisonal-woher-mein-essen-kommt-und-wann-es-angebaut-wird 2) https://www.wwf.at/regional-und-saisonal-aber-warum-eigentlich/ 3) https://www.zdf.de/kinder/logo/tipps-fuer-klimafreundliches-essen-100.html Landeszentrum für Ernährung- Baden Württemberg: https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite/wissen/Nachhaltig+essen_+regional_+saisonal+und+pflanzlich Lebensmittel und Treibhausgas Emissionen: https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/Treibhausgas-Emissionen%20von%20Lebensmitteln-final_.pdf Co2- Bilanz- Ernährung ausrechnen: https://uba.co2-rechner.de/de_DE/food https://www.goclimate.de/co2-rechner/co2-rechner-essen/ Beispiel Möglichkeiten nach Rezepten zu suchen: 1) https://www.lecker.de/rezepte/saisonale-rezepte 2) https://www.rewe.de/ernaehrung/saisonale-rezepte/ 3) https://www.regional-saisonal.de/