

Aktionsideen

Aktionstage für nachhaltige Ernährung

NaturFreunde
bewegen



Foto: © Uwe Hilsch/NaturFreunde Berlin

Nehmt die Aktionstage zum Anlass, um euch für eine ökologische Landwirtschaft zu positionieren

Ernährung ist politisch! Denn unsere Ernährung ist unmittelbar mit den Methoden der Nahrungserzeugung verbunden. Folgen wir diesen Spuren, finden wir uns plötzlich in überregionale und sogar globale Zusammenhänge verstrickt, die über alle Maßen unbehaglich sind. Pestizideinsatz, Preisdumping, Massentierhaltung, Land Grabbing, Antibiotikaeinsatz und Ausbeutung; die Methoden industrieller Landwirtschaft sind vielseitig problematisch und haben weitreichende Folgen für Menschen, Tiere und das Klima.

Die Politik muss handeln! Doch sie verschläft es Jahr für Jahr, ökologische Landwirtschaft stärker zu unterstützen und finanziell zu fördern. Noch immer lautet hier das Credo: je größer ein Betrieb, umso größer die finanzielle Unterstützung. Dabei sind es gerade die kleinen und ökologisch arbeitenden Betriebe, die mit viel Mühe, Leidenschaft und erheblich größerem Aufwand Klima, Artenvielfalt und Böden schützen. Sie stehen für gutes und gesundes Essen, lokal und fair produziert.

Mit den bundesweiten **Aktionstagen für nachhaltige Ernährung vom 27. September bis 13. Oktober 2019** möchten die NaturFreunde für die globalen Zusammenhänge sensibilisieren, in die wir als Konsument*innen eingebunden sind. Mit vielfältigen Aktionen soll aufgezeigt werden, wie wir uns durch lokales Handeln aus den unbehaglichen Verstrickungen lösen können. Die NaturFreunde Deutschlands sind offizieller Partner der [Arbeitsgemeinschaft bäuerlicher Landwirtschaft \(AbL\)](#) und des [Netzwerks Solidarische Landwirtschaft](#).

In diesem Dokument findet ihr verschiedene Ideen für Aktionen, die ihr als Ortsgruppe oder als Naturfreundehaus an eurem Aktionstag durchführen könnt. Sie sind dazu gedacht, die Öffentlichkeit zu erreichen, können und sollen aber auch in eure eigene Gruppe hineinwirken. Die beschriebenen Aktionen könnt ihr im bundesweiten Aktionszeitraum durchführen, aber natürlich auch an einem anderen Termin. Dieses Dokument und weitere Materialien zu den Aktionstagen findet ihr unter:

www.naturfreunde.de/aktionstage-nachhaltige-ernaehrung

Der Aktionstag

Ziel des Aktionstages ist es, öffentlich sichtbar für mehr Nachhaltigkeit im Bereich der Ernährung einzustehen und Alternativen zur industriellen Landwirtschaft aufzuzeigen. Eure Aktion kann sich an den hier beschriebenen Ideen orientieren. Ihr könnt aber auch ganz eigene Ideen einbringen. Letztlich wisst ihr natürlich am besten, was lokal möglich ist und euch als Ortsgruppe oder Naturfreundehaus am Herzen liegt.



Foto: © NaturFreunde Deutschlands
Wir stellen euch auf Wunsch ein kostenloses Aktionspaket zusammen

Plant ihr eine Aktion?

Dann informiert bitte die Bundesgeschäftsstelle:
(030) 29 77 32 -89
kampagne@naturfreunde.de

Ihr könnt zur Anmeldung auch das [Anmeldeformular](#) zu den Aktionstagen nutzen, in dem ein Bestellschein für ein kostenloses Aktionspaket mit Info- und Aktionsmaterial integriert ist.

Wir tragen euren Aktionstag dann als Termin auf unserer Webseite www.naturfreunde.de ein.

Was konsumiere ich eigentlich?

Unser Konsum ist in Zusammenhänge eingebunden, die oft weit entfernt von uns und ganz ohne unser Wissen Ungerechtigkeiten erzeugen und unserem Klima schaden. Von all diesen Verbindungen zu wissen und sie zu durchschauen ist kaum möglich. Und selbst wenn wir davon wissen, erscheint es auf den ersten Blick unrealistisch, sich daraus befreien zu können. Dabei ist es oft gar nicht so schwer.

Ein erster Schritt kann hier zum eigenen Küchenschrank führen. Was für Lebensmittel stehen da? Was für Zutaten enthalten sie und wo werden diese produziert? Ein Glas Nuss-Nougat-Creme sieht

erstmal harmlos und einfach nur lecker aus. Doch beim Blick auf die Zutaten lässt sich schnell herausfinden, dass dort Palmöl drin steckt und dieses mit der Abholzung des Regenwaldes in Südamerika und mit der Enteignung von Bäuerinnen und Bauern in Afrika in Verbindung stehen kann. Um sich aus diesem Zusammenhang zu lösen, ist es nicht mal notwendig, die Ernährungsgewohnheiten zu ändern, sondern es reicht aus, ein alternatives Produkt zu kaufen, das ohne Palmöl auskommt, aber trotzdem lecker ist.

Setzt euch als Ortsgruppe oder Naturfreundehaus zusammen und sprecht über eure Ernährungsgewohnheiten und eure Erfahrungen mit bestimmten Produkten und deren Hintergründen. Welche Produkte sind problembehaftet und welche Alternativen kennt ihr? Was wird in eurem Naturfreundehaus angeboten und wie ließe sich dieses gegebenenfalls anders bewirtschaften? Probiert für die Dauer der Aktionstage doch einfach mal vegetarische oder bio-zertifizierte Produkte für die Bewirtschaftung aus.

Sucht euch Kooperationspartner

Euer Aktionstag bietet eine hervorragende Gelegenheit, euch zu vernetzen und mit Gleichgesinnten in Kontakt zu treten. Wer ist regional bei euch aktiv und hätte Lust, eure Aktion zu unterstützen? Vielleicht gibt es bei euch in der Nähe aktive Gruppen oder Bündnisse, die bereits zum Thema nachhaltige Ernährung arbeiten und denen ihr euch anschließen könnt. Auf diese Weise könnt ihr euer Netzwerk ausweiten und vielleicht sogar Menschen für die NaturFreunde begeistern.

Offizielle Kooperationspartner der NaturFreunde-Aktionstage sind die [Arbeitsgemeinschaft bäuerlicher Landwirtschaft \(AbL\)](#) sowie das [Netzwerk solidarische Landwirtschaft](#). Gerne kann hier die Bundesgeschäftsstelle mögliche Kooperationen vermitteln oder ihr meldet euch einfach direkt bei den lokalen Ansprechpartner*innen.

www.abl-ev.de

www.solidarische-landwirtschaft.org

Verfügbare Materialien

Unter www.naturfreunde.de/aktionstage-nachhaltige-ernaehrung findet ihr Materialien zur Vorbereitung und Durchführung des Aktionstages für nachhaltige Ernährung:

- **Hintergrundpapier** Für eine neue Agrarpolitik
- **Kochbuch** Wassersparen mit Messer und Gabel
- **Wegweiser** zum Thema Nachhaltigkeit
- **Beispiel Aktionstag** Umwelt

Außerdem findet ihr unter www.naturfreunde.de/kampagne weitere „Wegweiser“, Planungshilfen und Grafik-Vorlagen, die für die Durchführung eurer Aktionstage hilfreich sein können.

Öffentlichkeitsarbeit

Begleitet euren Aktionstag mit Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, damit andere von eurem Engagement erfahren. Zu diesem Thema gibt es auf www.naturfreunde.de/kampagne zwei NaturFreunde-„Wegweiser“ mit Tipps und Checklisten: [Öffentlichkeitsarbeit](#) und [Pressemitteilungen](#).

Dokumentiert euren Aktionstag fotografisch, so dass ihr Bilder auf eurer Webseite und auf euren Social-Media-Kanälen posten könnt. Dazu ist es notwendig, das Einverständnis der abgebildeten Personen einzuholen und explizit darauf hinzuweisen, dass die Bilder veröffentlicht werden.

Postet Eindrücke eures Aktionstages bei facebook, twitter und Instagram.

Idee 1: Solidarische Landwirtschaft kennenlernen

Dank des Supermarktes liegen Produkte aus fernen Ländern oft näher als die lokal gewachsenen. Das Netzwerk solidarische Landwirtschaft verfolgt hier die Idee, regionale Bäuerinnen und Bauern wieder näher mit den Konsument*innen in einer solidarischen Landwirtschaft (SoLawi) zusammenzubringen.

Unter dem Motto *Agrarwende selber machen* tragen mehrere private Haushalte zusammen die Kosten eines landwirtschaftlichen Betriebes und erhalten dafür einen anteiligen Ernteertrag. Auf diese Weise entsteht ein überschaubarer kleiner Wirtschaftskreislauf, der faire Preise und gute,

gesunde und nicht-industriell hergestellte Produkte garantiert. Es entsteht ein persönlicher Bezug und die wechselseitige Verantwortung wird spürbar. Im ganzen Bundesgebiet bilden sich immer mehr SoLawis und an eurem Aktionstag könntet ihr einen solchen Betrieb besichtigen oder dort sogar einen gemeinsamen Ernteeinsatz organisieren. So lässt sich viel über die Produktionsbedingungen bäuerlicher und ökologischer Landwirtschaft lernen.

Unter www.ernte-teilen.org findet ihr eine Karte mit allen SoLawis im Bundesgebiet und bestimmt auch eine in eurer Nähe. Meldet euch dort einfach mal und erfahrt, was im Rahmen der Aktionstage möglich sein kann. Vielleicht entsteht sogar eine dauerhafte Kooperation mit eurer Ortsgruppe oder eurem Naturfreundehaus.



Foto: © Volker Selent, NaturFreunde Nienburg

Idee 2: Kochkurs (vegetarisch, vegan, lokal)

Gutes und leckeres Essen ist nicht nur eine Frage der Zutaten, sondern mehr noch eine der Zubereitung. Wer vegetarisch beziehungsweise vegan kochen oder verstärkt auf lokal produzierte Zutaten zurückgreifen möchte, braucht gute Rezepte, damit das Essen richtig lecker werden kann.

Ein Kochworkshop mit einer erfahrenen Person kann hier helfen, mit guten Rezepten den Einstieg in eine veränderte Ernährung zu erleichtern. Denn der Verzicht auf bestimmte Zutaten wie Fleisch und Tierprodukte muss nicht zwangsläufig Einschränkungen bedeuten. Es bietet auch Chancen, neue Geschmacksrichtungen zu entdecken und gesünder und gerechter zu essen.

Vielleicht kennt ihr Personen in eurem Umfeld, die gut und gerne vegetarisch kochen und ihr Wissen weitergeben möchten. Oder Bekannte von euch sind bereits an eine SoLawi angeschlossen und

haben Erfahrung beim Kochen mit ausschließlich lokalen Produkten. Idealerweise ist der*die Koch*Köchin in eurem Naturfreundehaus bereits Expert*in in der nachhaltigen Lebensmittelzubereitung und freut sich, einen Kochkurs zu geben.

Am Ende ist leckeres Essen doch das beste Argument für mehr Nachhaltigkeit in unserer Ernährung.

Idee 3: Vortragsabend organisieren

Ein Vortragsabend eignet sich sehr gut, um Interessierte zusammenzubringen und in das Thema einzuführen. Hier gibt es ganz verschiedene Möglichkeiten, wie der Abend thematisch aufgezo-gen werden kann. Ladet euch zum Beispiel ein*e Vertreter*in aus der Landwirtschaft beziehungs-weise einer SoLawi ein oder lasst euch von einem*r Referent*in in das Thema Land Grabbing einführen. Natürlich kann es thematisch auch um den eigenen Garten und dessen Insektenfreundlichkeit oder das Imkern gehen. Denn auch die kleinen Tierchen spielen eine ganz besonders wichtige Rolle in unse-rem Ernährungskreislauf und sind aufgrund von Pestizideinsatz Opfer industrieller Landwirtschaft.

„Ökologischer Rucksack“, „Ökologischer Fußab-druck“ oder „Virtuelles Wasser“ können ebenfalls nützliche Stichworte sein, um sich dem Thema nachhaltige Ernährung zu nähern.

Überlegt einfach, welcher Bereich euch in diesem Zusammenhang besonders am Herzen liegt. Oder seid einfach ganz pragmatisch und hört euch um, zu welchen Themen es in den Reihen der Natur-Freund*innen oder in eurem weiteren Umfeld Referent*innen gibt. Nutzt Naturfreundehäuser, Vereinsheime und Begegnungsstätten, um einen solchen Abend zu realisieren.

Idee 4: Klimafrühstück

Seit vielen Jahren bietet der [KATE e.V.](#) das Klima-frühstück an, um vorwiegend Kindern (aber auch Erwachsenen) zu erklären, wie unser Essen das Klima beeinflusst. Die Idee ist, den Teilnehmer*in-nen durch selbstständiges Handeln, Denken und Mitmachen diese komplexe Thematik näher zu bringen.

Beim KATE e.V. könnt ihr Leitfäden für euer Klima-frühstück bestellen (es gibt vier Module, für jeweils eine Altersgruppe konzipiert) oder auch eine*n Referent*in buchen, die*der das Klimafrühstück mit euch gemeinsam durchführt.

www.kate-berlin.de/materialbestellung.html

Idee 5: Saatgutbörse

Die Nutzpflanzenvielfalt ist vom Saatgut abhän-gig. Und auch hier sind es wenige große Firmen, die den Markt dominieren und steuern. Da diese Firmen nur sehr wenige Sorten anbieten und sie ihr Angebot auf ertragreiche Sorten ausgerichtet haben, die nur wenig widerstandsfähig sind, ist die Artenvielfalt gefährdet und alte Sorten von Nutz-pflanzen, die sich durch hohe Widerstandsfähigkeit auszeichnen, drohen zu verschwinden.

Saatgutbörsen sollen diesem Problem entgegen-wirken. Gärtner*innen und Landwirt*innen können hier ihr eigenes Saatgut tauschen oder verschenken und neue Sorten erhalten und anbauen. So sollen vor allem auch die alten und gefährdeten Sorten wieder verstärkt in Umlauf kommen und der eige-ne Garten kann zum Beschützer der Artenvielfalt werden.

Die AbL hat hier das Projekt Saatgut:Vielfalt ins Leben gerufen und kann mit viel Expertise aus den eigenen Reihen aufwarten. Auch hier wäre ein Vortrag bestimmt sehr spannend. Informiert euch unter: www.saatgut-vielfalt-in-bauern-und-gaertner-hand.de

Bei einer solchen Börse können natürlich auch Pflanzen und Ableger getauscht und verschenkt werden.



Foto: © Andrea Lichtenegger

Idee 6: Nachhaltige Speisekarte

Viele der knapp 400 Naturfreunde Häuser in Deutschland sind voll- oder teilbewirtschaftet. Doch längst nicht alle bieten eine Verpflegung an, die nachhaltig produziert und zubereitet wird. Das ist zum Teil natürlich den mangelnden Kapazitäten der ehrenamtlichen Strukturen geschuldet. Oft ist es aber einfach nur die Gewohnheit. Nutzt doch die Aktionstage und bietet während des Aktionszeitraumes eine nachhaltige Speisekarte an.



Foto: © RitaE / Pixabay

Während des Aktionszeitraumes könntet ihr ausschließlich regional produzierte Lebensmittel zum Kochen verwenden oder zwei Wochen lang nur vegetarische oder vegane Kost anbieten.

Hier ist auch eine Kooperation mit einer SoLawi oder einem bio-zertifizierten Hof in eurer Nähe denkbar, die euch bei dem Vorhaben unterstützen können. Tretet hier in Kontakt mit dem [Netzwerk solidarische Landwirtschaft](#) und der [AbL](#), um Kontakt zu regionalen Höfen und Betrieben aufzunehmen.

Unter www.tag-der-regionen.de könnt ihr euch zusätzlich mit regionalen Initiativen und Unternehmen vernetzen und euch Anregungen für eure nachhaltigen Speisekarten holen.

Bewerbt eure neuen Speisekarten und lasst mehr

Menschen auf eurer Naturfreunde Haus aufmerksam werden. Nutzt hier auch die sozialen Medien, sofern ihr dort vertreten seid, und macht Fotos von euren leckeren neuen Gerichten.

Idee 7: Ausstellung organisieren

Um anschaulich für das Thema Nachhaltigkeit zu sensibilisieren, bietet sich eine Ausstellung an. Zu verschiedenen Themen lassen sich hier Poster oder RollUps ausleihen, die dann zum Beispiel in eurem Naturfreunde Haus aufgestellt werden können.

Gäste und Besucher*innen können sich selbstständig über ein Thema informieren und mit euch darüber ins Gespräch kommen. So positioniert ihr euch sichtbar für das Thema nachhaltige Ernährung und kommuniziert die Anliegen der NaturFreunde.

Unter www.agrarkoordination.de gibt es zum Beispiel passende Ausstellungen zum Ausleihen für das Thema der Aktionstage.

Weiterführende Links

www.naturfreunde.de/kampagne

www.abl-ev.de

www.solidarische-landwirtschaft.org

www.ernte-teilen.org

www.kate-berlin.de

www.tag-der-regionen.de

www.agrarkoordination.de

Redaktion

Christian Kinkel

Herausgeber

NaturFreunde Deutschlands e.V.

Maritta Strasser (V.i.S.d.P.)

Warschauer Straße 58a/59a · 10243 Berlin

Telefon (030) 29 77 32 -60 · Fax -80

info@naturfreunde.de · www.naturfreunde.de



Stand: Juli 2019