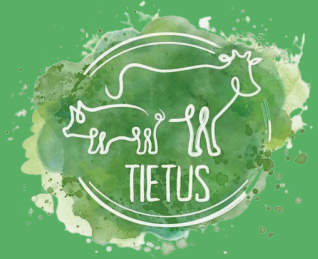




METHODENHANDBUCH

ERNÄHRUNG DER ZUKUNFT UND KLIMAKOCHKURS





Dieser Methodenreader entstand im Rahmen des Projektes TIETUS – Das is(s)t die Zukunft.

Autorinnen: Merle Biesel und Anja Scarlett Gith

Ernährungswissenschaftliche Beratung: Carolin Peuke

Layout: alluvium@posteo.net

Erscheinungsjahr: 2026, 1. Auflage

Lizenzhinweis: © 2026 Bildungs- und Aktionsnetzwerk Wandel e.V.

Die praktische Nutzung der Methoden für BNE-Zwecke ist erwünscht. Für schriftliche Reproduktion (beispielsweise im Rahmen von anderen Methodenreadern, Social Media Arbeit oder Finanzanträgen) bestehen wir auf unser Urheberrecht.

Vi.S.d.P.: Anja Gith, für das Bildungs- und Aktionsnetzwerk Wandel e.V., Leinstraße 8, 37574 Einbeck

kontakt@tietus.de

Nummer des Eintrags beim Vereinsregister des Amtsgericht Göttingen: VR 202273

Vereinsvorstand: Laura Gievers und Helen Britt

METHODENHANDBUCH

PROJEKTTAG "ERNÄHRUNG DER ZUKUNFT" UND KLIMAKOCHKURS

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT.....05

METHODEN DES BNE-Projekttags
"ERNÄHRUNG DER ZUKUNFT".....07

Einleitung zum Projekttag
„Ernährung der Zukunft“.....09

Vorbilder.....10

Planetary Health Diet.....12-13

Gruppenverständnis
definieren.....14-15

In-vitro-Fleisch.....16-17

Bürger*innenrat Ernährung.....18-19

Tales of Joy.....20-21

Werde aktiv!.....22-25

Aktivismus-Bingo.....26

Weitere Aktivismusimpulse.....27

Vorsätze erarbeiten.....28-29

BEGLEITMETHODEN
ZUM KLIMAKOCHKURS.....31

Einleitung zum Klimakochkurs.....33

Meinungsstrahl als Auftakt
zum Kochkurs.....34

Bio, regional, vegan
– was bringt's dem Klima?.....36-39

Nährstoffmethode.....40

Klimaaktionskarten.....41

LITERATURVERZEICHNIS.....42-43



LIEBE LESENDE,

im Projekt TIETUS – Das is(s)t die Zukunft haben wir die beiden BNE-Module „Ernährung der Zukunft“ und den Klimakochkurs entwickelt. In zahlreichen Projekttagen haben wir die Methoden erprobt, reflektiert und kontinuierlich weiterentwickelt. Viele Rückmeldungen aus der Praxis sind eingeflossen, Abläufe wurden geschärft, Inhalte angepasst und Formate verfeinert.

Mit diesem Handbuch möchten wir die erprobten Methoden nun an Euch – andere BNE-Aktive und BNE-Interessierte – weitergeben. Wir stellen sie Euch zur praktischen Verfügung, damit Ihr sie ausprobieren, an Eure Kontexte anpassen und Euch davon inspirieren lassen könnt. Bei schriftlicher Wiedergabe der Ideen oder Textteile bitten wir um eine Zitation. Wir wünschen Euch viel Freude beim Lesen, Weiterdenken und Umsetzen.

TIETUS – Das is(s)t die Zukunft ist ein echtes Gemeinschaftswerk. Unser herzlicher Dank gilt der Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW für die Förderung: Vielen Dank für die finanzielle Förderung und ebenso für die Inspiration durch die Fortbildung weiter-wirken, gemeinsam mit dem Wandelwerk. Viele der umweltpsychologischen Erkenntnisse sind in dieses Projekt eingeflossen.

Ebenso danken wir allen seit Projektstart Januar 2025 im Projekt Aktiven, allen Teamenden und ehrenamtlich Engagierten, die die Projekttaggestaltet haben, für ihre engagierte Bildungsarbeit, ihre Beratung, die Vernetzungsarbeit mit Schulen, das gemeinsame Feilen an den Methoden, das konstruktive Feedback und ihr vielfältiges Engagement. Nur durch diesen Einsatz konnte TIETUS – Das is(s)t die Zukunft seine Wirkung entfalten.

Viel Freude beim Lesen wünschen

MERLE BIESEL UND ANJA SCARLETT GITH

Wenn Du mehr über unser Projekt TIETUS – Das is(s)t die Zukunft erfahren möchtest, findest du uns unter www.tietus.de

Bei Fragen oder Rückmeldungen freuen wir uns über eine Nachricht an kontakt@tietus.de



PROJEKTTAG

ERNÄHRUNG DER ZUKUNFT



EINLEITUNG ZUM PROJEKTTAG "ERNÄHRUNG DER ZUKUNFT"

TIETUS beschäftigt sich inhaltlich mit der industriellen Tierhaltung und den globalen Folgen für Umwelt und Klima. Auch thematisieren wir die ethische Dimension der Lebensbedingungen der Nutztiere innerhalb der Strukturen industrieller Tierhaltung sowie Fragen globaler Gerechtigkeit.

Unseren Ausgangspunkt bilden die ökologischen und ethischen Probleme, mit denen die aktuelle Tierhaltung in Zusammenhang steht. Die Liste dieser Probleme ist umfangreich. Sie umfasst das Leid der Tiere in der Intensivtierhaltung, hohe Emissionen von Treibhausgasen (Zurek, Hebinck und Selomane 2022), Gesundheitsgefahren wie Zoonosen und multiresistente Keime (Da Costa, Loureiro und Matos 2013; Manyi-Loh et al. 2018) sowie den hohen Bedarf an Ressourcen wie Wasser und Land (Zurek, Hebinck und Selomane 2022).

Doch wie vermittelt man dieses komplexe Thema didaktisch ansprechend? Auf eine Weise, bei der der Projekttag auch Freude macht? Auf eine Weise, die die Teilnehmenden mit Motivation zum Handeln – und nicht in Ohnmacht – aus dem BNE-Projekttag entlässt?

Dem Projekttag „Ernährung der Zukunft“ liegt dazu folgende umweltpsychologische Erkenntnis zugrunde: „In kleiner Dosis sind unangenehme Emotionen handhabbarer und Menschen werden sich eher mit der tatsächlichen Problematik auseinandersetzen, die die Emotionen auslöst (problemorientierte Bewältigung anstelle von emotionsorientierter Bewältigung)“ (Junge und von Agris 2024).

Das heißt: Ein BNE-Angebot bringt die Zielgruppe besonders dann ins Handeln, wenn eine überschaubare

Dosis an Problemanalyse behandelt und den Lösungsansätzen besonders viel Raum gegeben wird. Zahlreiche Methoden zur Problemanalyse der industriellen Tierhaltung können unserem vorangegangenen Methodenhandbuch entnommen werden.

Was im Folgenden präsentiert wird, sind BNE-Methoden zur Lösungsebene. Dabei haben wir uns an folgenden Leitfragen orientiert: Was kann die Gesellschaft tun? Was kann ich bei meiner Ernährung beachten? Wie kann ich mich für eine lebenswerte Welt für alle engagieren? BNE-Methoden zur Problemanalyse können und sollten ergänzend herangezogen werden – jedoch in einem für die Teilnehmenden gut bewältigbaren Maß.

VORBILDER

Berühmte Persönlichkeiten mit Vorbildfunktion kennenlernen

ABLAUF

1. Vorbilder vorstellen und Steckbriefe auslegen

Stelle die Personen kurz vor und verteile ihre Steckbriefe im Raum.

2. Individuelle Auswahl eines Vorbilds

Bitte die Teilnehmer*innen, sich alle Steckbriefe anzuschauen und sich für eine Person zu entscheiden. (5 Minuten)

In der Zwischenzeit befestigst Du die Reflexionsfragen an die Tafel oder am Smartboard.

3. Austausch in Vorbild-Gruppen

Bitte die Teilnehmer*innen, sich je nach gewähltem Vorbild in Gruppen zusammenzusetzen. Lass sie die Reflexionsfragen besprechen und sich gegebenenfalls Stichpunkte machen. (10 Minuten)

4. Vorstellung im Plenum

Hole die Gruppen zurück ins Plenum. Bitte jede Gruppe, eine interessante Sache über ihr Vorbild zu nennen sowie einen Grund für dessen Lebensstil (z. B. warum die Person vegan lebt oder sich für Tiere einsetzt etc.).

VARIANTE

Persönliche Reflexion im Redekreis

Nach der Gruppenarbeit kommen alle in einen Redekreis. Bitte jede Person, eine Sache zu nennen, die sie von den Vorbildern und dem Tag mitgenommen hat (oder auch nicht).



7. -13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ



20 min



Laminierte Steckbriefe
Laminierte Reflexions-
fragen



PLANETARY HEALTH DIET

Die Planetary Health Diet kennenlernen & Reduktionsbestrebungen wissenschaftl. fundiert greifbar machen

ABLAUF



10.-13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ
bis zu 30 TN



30 min



Filmdatei, Moderier-
karten in zwei Farben,
diverse Flipchartmarker
(mind. 6), 3-seitiges
Arbeitsblatt in der An-
zahl der Kleingruppen

1. Einführung in die Planetary Health Diet

Zeige ein kurzes Erklärvideo zur Planetary Health Diet (PHD). Je nach Lernniveau kannst Du das Video mit den Teilnehmer*innen nachbesprechen oder direkt zum nächsten Schritt übergehen.

2. Vorteile und Herausforderungen sammeln und reflektieren

Sammelt in der Großgruppe die Vorteile der PHD. Bitte die Teilnehmer*innen, diese selbst auf Moderationskärtchen zu schreiben und in die Mitte des Stuhlkreises zu legen. Schreibe selbst „Vorteile der PHD“ auf eine Karte in derselben Farbe und lege sie dazu.

Wechsle nun die Farbe der Moderationskärtchen und sammelt mit derselben Methode die Herausforderungen, die mit der PHD einhergehen können. Sei hier wirklich sensibel für die subjektiven Herausforderungen, auch wenn sie für Dich keine wären.

Sammelt im Gesprächskreis im Anschluss mündlich Ideen, wie diesen Herausforderungen begegnet werden könnte. Wenn auf einer Karte beispielsweise steht „Schwierig, auf Fleisch zu verzichten“, spricht darüber, wo die Teilnehmer*innen bereits pflanzliche Alternativen gesehen haben. Diese Gesprächsrunde muss unbedingt eine wohl gesonnene Grundhaltung bewahren. Keinesfalls sollte sich die Person, die eine Herausforderung eingebracht hat, bewertet fühlen.

3. Persönliche Übertragung in Kleingruppen

Teile die Teilnehmer*innen in Kleingruppen ein und verteile die Arbeitsblätter. Auf diesen Arbeitsblättern sammeln die Teilnehmer*innen, inwiefern sich ihre persönliche Ernährung von der PHD unterscheidet, und notieren im nächsten Schritt mindestens drei konkrete Ideen, wie sie ihre Ernährung an die PHD anpassen können.

4. Ideen im Plenum teilen

Kommt wieder in der Großgruppe zusammen und lasst jede Kleingruppe kurz berichten, auf welche Ideen sie gekommen ist.

HINTERGRUNDINFOS

Die EAT-Lancet-Kommission hat eine Strategie für Landwirtschaft und Ernährung erarbeitet, die die Gesundheit des Menschen und der Erde gleichermaßen schützen soll. (EAT 2019)

Perfekt für Flexitarier*innen: Damit die Grenzen des Planeten eingehalten werden, müsste der Konsum von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen ungefähr verdoppelt werden, der Verzehr von Fleisch und Zucker dagegen halbiert werden (AOK 2024). Der Report zeigt, dass es machbar ist, bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, ohne den Planeten zu zerstören (DGE o.D.a). 2025 brachte EAT-Lancet-Kommission ein Update für die Planetary Health Diet heraus, die die ursprünglichen Empfehlungen im Kern bestätigte, lediglich regionale Essgewohnheiten und Versorgungs-

daten wurden stärker berücksichtigt (BzFE o.D. a). Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) hat ihre Empfehlungen für Erwachsene den Empfehlungen der PHD annähernd angeglichen. (DGE o.D.a) Die Planetary Health Diet arbeitet mit Spielräumen, um auch Unterschiede in Regionalität, Esskultur und körperlicher Belastung zu berücksichtigen. Dieser Spielraum inkludiert auch eine rein vegane Ernährung. (BzFE o.D. a)

Zur veganen Ernährung sagt die DGE: „Für die gesunde erwachsene Allgemeinbevölkerung kann neben anderen Ernährungsweisen auch eine vegane Ernährung unter der Voraussetzung der Einnahme eines Vitamin-B12-Präparats, einer ausgewogenen, gut geplanten Lebensmittelauswahl sowie einer bedarfsdeckenden Zufuhr der potenziell kritischen Nährstoffe (ggf. auch

durch weitere Nährstoffpräparate) eine gesundheitsfördernde Ernährung darstellen.

Während eine vegane Ernährung für die vulnerablen Bevölkerungsgruppen (Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglings-, Kindes-, Jugend- und Senior*innenalter) aufgrund der eingeschränkten Datenlage in den bisherigen DGE-Positionspapieren nicht empfohlen wurde, wird im Rahmen der Neubewertung auf Basis der verbesserten, aber dennoch eingeschränkten Datenlage weder eine Empfehlung für noch gegen eine gut geplante vegane Ernährung ausgesprochen. Auch wenn die bisherige Formulierung „nicht empfohlen“ nicht als pauschale Ablehnung einer gut geplanten veganen Ernährung zu verstehen ist, wird die in der Neubewertung gewählte Formulierung der aktuellen Datenlage besser gerecht.“ (DGE o. D.b)

GRUPPENVERSTÄNDNIS DEFINIEREN

In Kontakt bringen mit den eigenen Werten und diese mit anderen teilen können

ABLAUF

1. Reflexion (3–5 Minuten):

Leite die Methode mit einer Frage ein, zu der sich die Teilnehmer*innen still Gedanken machen können. In dieser Zeit sollen die Teilnehmer*innen nicht miteinander sprechen, sondern für sich still reflektieren. „Was hat Dich heute am meisten überrascht, bewegt oder nachdenklich gemacht?“

2. Sammeln (10 Minuten):

Bitte die Teilnehmer*innen nun, ihre Gedanken mithilfe weiterer Reflexionsfragen auf den im Raum verteilten Plakaten zu notieren oder ein „+“ an bereits notierte Kommentare zu schreiben, denen sie zustimmen. Dabei soll nicht gesprochen werden, sondern jeder schreibt für sich. So entsteht eine Sammlung an Gedanken über den Tag. Drei Plakate reichen vollkommen aus.

Mögliche Fragen auf den Plakaten sind folgende:

- „Gab es Momente, in denen Du etwas anders gesehen hast als vorher? Welche waren das?“
- „Was war für Dich heute wichtig?“
- „Welche Gedanken haben Dich den Tag über begleitet?“
- „Was war für Dich heute neu, was hat Dich überrascht?“
- „Was hat Dich heute nachdenklich gemacht?“

3. Gruppenarbeit (10–15 Minuten):

Bitte die Teilnehmer*innen, sich in Kleingruppen zusammenzusetzen und mithilfe der Leitfragen über ihren Tag zu sprechen. Lass sie Aussagen notieren, über die sie diskutieren. Im Anschluss erarbeiten sie ein gemeinsames Verständnis, indem sie ein oder zwei Punkte finden, die für sie wichtig waren oder die sie mitnehmen („Wir nehmen mit, dass ...“). Diese schreiben die Gruppen auf Moderationskarten für ein abschließendes Statement. Gehe herum und schaue, wie die Gruppen

klarkommen. Falls sie in dieser Phase Schwierigkeiten haben, kannst Du ein paar Beispiele nennen.

„Was nehmen wir gemeinsam aus diesem Tag mit?“

Beispiele für Statements:

- 01) Wir wollen keine Tiere verletzen.
- 02) Wir haben gelernt, was Tierfreundlichkeit bedeutet.
- 03) Wir finden es spannend, wie viele Aspekte mit der Ernährung zusammenhängen.
- 04) Wir finden es wichtig, etwas für unsere Zukunft und für das Klima zu tun (und haben den Zusammenhang zu unserer Ernährung verstanden).
- 05) Wir haben gelernt, dass tierische Produkte mit Leid und negativen Folgen für das Klima verbunden sind.
- 06) Wir haben verstanden, dass Fleisch oft auf Kosten von Tieren, Menschen und der Umwelt produziert wird.
- 07) Wir haben den Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Regenwaldrodung verstanden.

08) Wir finden es nicht gerecht, dass so viele Futtermittel für Tiere angebaut werden, während Menschen hungern.

09) Wir finden das Thema wichtig und wollen mehr Menschen davon erzählen.

10) Wir wollen bewusster essen und öfter auf pflanzliche Produkte zurückgreifen.

11) Wir finden es krass, wie Tiere in der Massentierhaltung leben müssen – und dass das gesetzlich erlaubt ist.

12) Wir nehmen mit, dass wir mehr Fragen stellen und nicht alles einfach so hinnehmen wollen, was „normal“ erscheint.

13) Wir haben gesehen, dass jede*r Einzelne etwas verändern kann – und dass auch kleine Schritte zählen.

14) Wir sind motiviert, uns weiter mit den Themen Tierwohl, Klimaschutz und globaler Gerechtigkeit zu beschäftigen.

4. Abschluss (5 Minuten):

Bitte die Gruppen, ihre erarbeiteten Aussagen im Plenum vorzustellen. Anschließend hängst Du diese im Klassenraum auf.

Lass Pluralität zu: Auch unterschiedliche oder gegensätzliche Gedanken sind in Ordnung. In dieser Phase soll keine Diskussion mehr entstehen.

STOLPERFALLEN

- Zwang vermeiden - Freiwilligkeit und Reflexion betonen: Einige Teilnehmer*innen könnten sich unter Druck gesetzt fühlen, eine bestimmte Meinung vertreten zu müssen. Mache daher deutlich, dass jeder die eigene Perspektive einbringen kann und es auch in Ordnung ist, wenn eine Meinung noch nicht feststeht. Zeige ehrliches Interesse an verschiedenen Perspektiven.

- Offenheit für verschiedene Perspektiven - Keine Einheitsmeinung erzwingen: Niemand soll sich gezwungen fühlen, eine bestimmte Meinung zu übernehmen oder etwas zu sagen, das nicht mit den eigenen Gefühlen übereinstimmt. Nutze offene Formulierungen. So fühlen sich auch diejenigen mitgenommen, die (noch)

nicht dieselbe Meinung vertreten wie der Rest der Klasse. Einige könnten sich ausgeschlossen fühlen, wenn sie nicht alle Punkte teilen. Erzwingt daher keine allgemeine Gruppenmeinung. Lass die Teilnehmer*innen über ihre Standpunkte sprechen.

- Kognitive Dissonanz als Anstoß, nicht als Blockade nutzen: Wenn Menschen sich „ertappt“ fühlen, weil sie z. B. Fleisch essen, kann es zu Abwehrreaktionen kommen. Formuliere deshalb keine Vorwürfe, sondern begleite den Reflexionsprozess. Dabei helfen Fragen wie: „Gab es einen Moment, in dem Ihr gemerkt habt, dass Eure Gedanken oder Gefühle in verschiedene Richtungen gehen?“

- Empathie statt Schuldgefühle stärken: Arbeite nicht mit Schuld („Ich tue etwas falsch“) und dafür stärker mit Mitgefühl („Ich kann etwas verändern“). Daher ist es sinnvoll, im Anschluss an diese Methode eine weitere Methode zu möglichen Handlungsoptionen durchzuführen.



05.-13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ



30-40 min



Leere Plakate/
Flipcharts (schon mit
Fragen vorbereitet),
Flipchartmarker,
Moderationskarten

IN-VITRO-FLEISCH

Ethische Auseinandersetzung mit laborgezüchtetem Fleisch

VARIANTE 1

ABLAUF

1.
Infoteil (5 Minuten):

Gib den Teilnehmer*innen eine kurze Einführung dazu, was In-vitro-Fleisch ist und wie es hergestellt wird. Der Film eignet sich eher für ältere Teilnehmer*innen. Für jüngere Teilnehmer*innen kannst Du ein Schaubild aus der Präsentation verwenden. Anschließend kannst Du noch Fragen stellen oder eine*n Teilnehmer*in bitten, den Herstellungsprozess in eigenen Worten zu erklären.

2.
Ethikstationen (10 Minuten):

Teile die Teilnehmer*innen in drei Kleingruppen ein. Jede Gruppe setzt sich an eine Ethikstation, die auf drei Tischen im Raum verteilt sind. Die Teilnehmer*innen über-

legen und diskutieren gemeinsam, wo sie die Bilder einordnen möchten. Nach drei Minuten wechseln die Gruppen zur nächsten Station. Mache deutlich, dass es hier kein richtig oder falsch gibt.

3.
Abschlussfragen (5 Minuten):

Stelle nach den Stationen ein bis zwei Abschlussfragen im Plenum, die von einigen Teilnehmer*innen beantwortet werden können:

- Was hat Euch besonders zum Nachdenken angeregt oder interessiert?
- Würdet Ihr In-vitro-Fleisch essen?



VARIANTE 2

IN-VITRO-FLEISCH

Ethische Auseinandersetzung mit laborgezüchtetem Fleisch

ABLAUF

1.
Infoteil (5 Minuten):

Führe den Infoteil wie in Variante 1 beschrieben durch.

2.
Schulrat (20 Minuten):

Teile die Teilnehmer*innen in drei Gruppen ein (Pro / Kontra / Neutral), indem Du die Arbeitsblätter gemischt verteilst. Gib den Teilnehmer*innen etwa fünf Minuten Zeit, sich Notizen zu ihrer jeweiligen Position zu machen.

Anschließend kommen alle in einen Sitzkreis. Du moderierst als Teamer*in die Diskussion anhand der Leitfragen.

Szenario:
„Stellt Euch vor, an einer Schule wird darüber nachgedacht, ob das

Mittagessen, das den Schüler*innen serviert wird, In-vitro-Fleisch enthalten soll. Der Schulrat hat die Aufgabe, eine Entscheidung zu treffen. Mögliche Perspektiven sind: Tierschutz, Gesundheit, Umweltschutz, Verantwortung der Schule.“

3.
Abschlussfragen (5 Minuten):

Nach der Diskussionsrunde stellst Du ein bis drei Abschlussfragen im Plenum. Nun sprechen die Teilnehmer*innen nicht mehr in ihren Rollen, sondern als sie selbst.

- Was hat Euch besonders zum Nachdenken angeregt oder interessiert?
- Welche der ethischen Fragen findest Du am Wichtigsten und warum?
- Würdet Ihr In-vitro-Fleisch essen?

09.-13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ



25-30min



Filmdatei und
Präsentation,
Arbeitsblätter Schulrat



05.-13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ



20 min



Filmdatei und
Präsentation,
Ethikstationen

BÜRGER*INNENRAT ERNÄHRUNG



09.-13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ



ca. 60 min



Ausschnitt aus dem ARD-Beitrag „Erster Bürgerrat zum Thema Ernährung startet“, große, laminierte Beispielempfehlungen aus realen Bürger*innenräten für das Plenum, die selben Empfehlungen kompakt auf einem Blatt für die Kleingruppen zum Nachlesen, Moderierkärtchen, Flipchartmarker, Plakat „Unsere Empfehlungen an die Politik“, Kreppband

ABLAUF

1. Einstieg:
Was ist ein Bürger*innenrat?

Zeige den Filmausschnitt. Führe anschließend eine kurze Reflexion im Plenum mit offenen Fragen durch:

- Was ist das Besondere an einem Bürger*innenrat?
- Wer darf mitentscheiden?
- Welche Vorteile könnte ein Bürger*innenrat haben?

2. Vorstellung ernährungspolitischer Maßnahmen

Lege die laminierten und real diskutierten Empfehlungen in die Mitte des Stuhlkreises. Sie sind hier spielerisch dargestellt, indem sie jeweils von einem Tier präsentiert werden. Bitte jeweils eine*n freiwillige*n Teilnehmer*in, sich eine Empfehlung

aus der Stuhlkreismitte zu nehmen. Die Empfehlung wird laut vorgelesen.

Anschließend kannst Du mit der Klasse eine Mini-Abstimmung per Daumenzeichen (hoch – neutral – runter) als spontane Meinungsäußerung durchführen.

3. Kleingruppenphase:
Eigene Auswahl treffen

Teile die Teilnehmer*innen in Kleingruppen (3–5 Personen) ein. Die Teilnehmer*innen diskutieren gemeinsam und einigen sich auf drei Empfehlungen, die sie besonders wichtig finden. Jede Empfehlung wird auf ein Moderationskärtchen geschrieben. Eigene Formulierungen und Ideen sind erlaubt und ausdrücklich erwünscht.

4. Vorstellung der Gruppenergebnisse

Bitte jede Gruppe, ihre drei gewählten Empfehlungen kurz vorzustellen. Die Kärtchen werden dabei gut sichtbar präsentiert, zum Beispiel in der Stuhlkreismitte ausgelegt oder an einer Pinnwand befestigt.

5. Abstimmung: Welche Empfehlungen erhalten Mehrheiten?

Führe eine Abstimmung per Handzeichen durch. Jede*r Teilnehmer*in stimmt individuell für die Empfehlungen, die sie*ihn überzeugen. Jede*r hat so viele Stimmen, wie sie*er möchte, darf jedoch pro Empfehlung nur eine Stimme abgeben. Empfehlungen mit mehr als 50 % Zustimmung gelten als angenommen.

Politische Maßnahmen zur Förderung nachhaltiger Ernährung diskutieren und demokratische Entscheidungsprozesse im Kleinen erleben

STOLPERFALLEN

6. Abschluss:
Empfehlungen visualisieren

Klebe alle Empfehlungen, die eine Mehrheit erhalten haben, auf das Plakat „Unsere Empfehlungen an die Politik“. Die Klasse hat nun einen Überblick – auch über den Projekttag hinaus –, welche ernährungspolitischen Maßnahmen von ihrer Mehrheit befürwortet werden.

Optional kannst Du einen kurzen Austausch oder ein Blitzlicht im Plenum durchführen:

„Was war Euch wichtig?“

„Was würdet Ihr Euch von der Politik wünschen?“

„Wie fühlt es sich an, gemeinsam zu entscheiden?“

• Es kann vorkommen, dass in unterschiedlichen Kleingruppen dieselbe Empfehlung (eventuell in unterschiedlicher Formulierung) erarbeitet wird. In diesem Fall wird nur einmal darüber abgestimmt. Es ist Deine Aufgabe als Teamer*in, die Vorschläge sinnvoll zu clustern, falls es zu Dopplungen kommt.

• Die Inhalte und Formulierungen der Empfehlungen können je nach Alter der Teilnehmer*innen sprachlich vereinfacht werden.

• Die Methode legt den Fokus auf gesellschaftliche und politische Lösungsansätze, nicht auf Verhaltensänderungen, die vom Individuum initiiert werden müssen.





05.-13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ
mind. 18 TN



ca. 30 min



Laminierte Geschichten
des Gelingens:
Eine Geschichte pro
Kleingruppe in drei-
facher Ausführung

VORBEREITUNG

Eventuell musst Du eine Auswahl treffen, welche Geschichten zur Auswahl stehen. Das hängt davon ab wie viel Wahlfreiheit Du lassen willst und wie groß die Gruppe ist.

ABLAUF

1. Kleingruppen bilden

Bitte die Teilnehmer*innen, Kleingruppen mit jeweils sechs Personen zu bilden. Auch vier oder fünf Personen pro Gruppe sind möglich. Beachte jedoch: In diesem Fall muss in der späteren Phase jede Geschichte des Gelingens allein und nicht im Zweierteam vorgestellt werden.

2. Ablauf erläutern

Erläutere zunächst den Ablauf: „Jede Kleingruppe beschäftigt sich mit einer Geschichte, in der sich tatsächlich etwas stark zum Positiven gewandelt hat. In einer zweiten Runde setzen wir die Gruppen neu zusammen, sodass in jeder neuen Gruppe maximal zwei Personen aus der vorherigen Kleingruppenphase zusammensitzen. Ihr stellt Euch dann gegenseitig Eure Geschichten des Gelingens vor.“

Stelle die Geschichten kurz vor und bitte die Kleingruppen, jeweils eine Geschichte auszuwählen. Jede Kleingruppe erhält drei Exemplare der laminierten Geschichte.

3. Kleingruppenarbeit

Die Teilnehmer*innen lesen ihre Geschichte gemeinsam und tauschen sich innerhalb ihrer Kleingruppe darüber aus. Stehe für Rückfragen zur Verfügung und unterstütze bei Bedarf.

4. Gruppenwechsel

Moderiere nach etwa zehn Minuten den Gruppenwechsel an: „Bitte bildet nun neue Kleingruppen, sodass maximal zwei Personen aus der vorherigen Gruppe gemeinsam in einer neuen Gruppe sind. Jede Person darf ein Exemplar der Geschichte mitnehmen.“

In den neu gebildeten Gruppen stellen sich die Teilnehmer*innen gegenseitig ihre Geschichten des Gelingens vor. Auch hier solltest Du die Gruppen begleiten, bei Bedarf unterstützen und auf die Zeit achten. Für diese Phase sind ebenfalls etwa zehn Minuten eingeplant.

5. Optional: Austausch im Plenum

Optional kannst Du in der Großgruppe Schlaglichter sammeln:

- Was ist Euch besonders im Gedächtnis geblieben?
- Welche Geschichte fandet Ihr besonders inspirierend oder beeindruckend?



WERDE AKTIV!

Kennenlernen verschiedener Aktionsformen und entwickeln einer eigenen Aktion

ABLAUF

1.
Brainstorming
(5–10 Minuten)

Die Teilnehmer*innen schreiben auf Moderationskarten, was sie in der Gesellschaft stört (z. B. hohe Preise, Stau, Hitze im Sommer). Falls Teilnehmer*innen Schwierigkeiten haben, kannst Du sie anregen, sich eine ideale Zukunft vorzustellen: Wie sähe diese aus? Was wäre dort anders als heute?

2.
Infoteil
(5 Minuten)

Stelle mithilfe der Präsentation verschiedene Aktionsformen vor. Vor oder nach dem Input kannst Du fragen: Welche Aktiven kennt Ihr? Was machen sie? Wofür setzen sie sich ein?

3.
Sammeln und Gruppen bilden
(5 Minuten)

Die von den Teilnehmer*innen gesammelten „Störfaktoren“ werden an die Pinnwand gepinnt oder in der Stuhlkreismitte gesammelt und gemeinsam thematisch geordnet. Anschließend ordnen sich die Teilnehmer*innen den Themen nach Interesse zu und bilden entsprechende Kleingruppen. Falls nur wenige Ideen gesammelt wurden, können die WENN-Karten unterstützend eingesetzt werden (siehe Material).

4.
Gruppenarbeit (30–40 Minuten)

Die Gruppen entwickeln mithilfe des Aktionsrahmens (Material) eine konkrete Aktion zu ihrem Thema:

- Welche Aktion passt zu unserem Problem?
- Was müssen wir vorbereiten?
- Wen wollen wir erreichen?

Wenn Gruppen nicht weiterkommen, können die DANN-Karten als Impuls genutzt werden.

Zusätzliche Hilfestellung: „Stell Dir vor, Du hättest eine Superkraft – was würdest Du gerne umsetzen?“

5.
Optional: Umsetzung

Besonders geeignet für mehrtägige Projekte oder Projektwochen.

Die Umsetzung wird je nach Zeitrahmen geplant. Kreative oder handwerkliche Arbeiten benötigen erfahrungsgemäß mehr Zeit und eignen

sich eher für längere Projekte. Die zeitliche Planung sollte transparent sein: Nenne zu Beginn der Umsetzungsphase eine klare Zeitvorgabe.

6.
Öffentlichkeit einbeziehen

Die Teilnehmer*innen überlegen, wie sie auf ihre Aktion aufmerksam machen möchten (z. B. Social Media, Lokalzeitung, Schulzeitung, Elternbrief). Sie greifen dabei auf ihre Notizen aus dem Aktionsrahmen zurück. Je nach Zeit setzen sie die Öffentlichkeitsarbeit direkt um oder planen verbindliche nächste Schritte.

7.
Reflexion

Die Teilnehmer*innen reflektieren die Aktion mithilfe eines Reflexionsbogens. Die Fragen werden nacheinander vorgelesen und anschließend in der Gruppe besprochen. Jede*r macht sich zusätzlich eigene Notizen.

Reflexionsfragen:

- Wie hast Du die Aktion empfunden?
- Was war neu oder besonders für Dich?
- Was hat nicht gut funktioniert oder sich nicht gut angefühlt?
- Welche Wirkung hatte die Aktion?
- Habt Ihr neue Ideen entwickelt?

Optional:
Gebt Euch im Team gegenseitig Feedback – freundlich und konstruktiv.

VARIANTE 1

Arbeit ausschließlich mit WENN- und DANN-Karten

Die Gruppen ziehen zufällig Karten und haben 30 Minuten Zeit, eine passende Aktion zu entwickeln.

Vorteil:
Die Teilnehmer*innen können direkt mit der Planung starten – das spart Zeit.

Nachteil:
Möglicherweise planen sie eine Aktion zu einem Thema, das sie weniger interessiert.

Je nach Gruppe und Rahmenbedingungen sollte abgewogen werden, welche Variante sinnvoller ist.



05.-13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ



mind. 60 min



Präsentation,
Moderationskarten,
evtl. WENN- & DANN-
Karten,
Aktionsrahmen (Kopien),
Reflexionsbogen (Kopien)

WERDE AKTIV!

Kennenlernen verschiedener Aktionsformen und entwickeln einer eigenen Aktion

VARIANTE 2



05.-13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ



mind. 60 min



Präsentation,
Moderationskarten,
evtl. WENN- & DANN-
Karten,
Aktionsrahmen (Kopien),
Reflexionsbogen (Kopien)

Aktion an der eigenen Schule (geeignet für längere Projekte oder Projektwochen)

1. Brainstorming (5–10 Minuten)
Die Teilnehmer*innen notieren auf Moderationskarten, was sie an ihrer Schule im Bereich Ernährung stört, z. B.:

- Schulkiosk, Schulkantine oder -mensa
- Trink- und Essensautomaten
- Bewusstsein und Sichtbarkeit
- Pausenbrote und -snacks

2. Infoteil (5 Minuten)

Idealerweise ist dieser bereits im Rahmen einer vorherigen Methode erfolgt. Falls nicht, kann er hier ergänzt werden.

3. Sammeln und Gruppen bilden (5 Minuten)

Die Störfaktoren werden gesammelt, geordnet und an der Pinnwand, der Tafel oder in der Stuhlkreismitte auf Moderationskarten visualisiert. Anschließend bilden die Teilnehmer*innen thematische Kleingruppen nach Interesse.

4. Gruppenarbeit (30–40 Minuten)

Die Gruppen entwickeln mithilfe des Aktionsrahmens eine konkrete schulbezogene Aktion.

Mögliche Aktionsformen (können nach dem Infoteil gemeinsam gesammelt werden):

- Plakate
- Vorträge
- Banner
- Comic
- Video
- Fotoreihe
- Theater oder Performance
- Aufklärungsflyer
- Brief an Rektorat oder Mensaleitung
- Unterschriftensammlung
- Elternbrief
- Bild gestalten
- Infostand in der Pause

5. Umsetzung

Die Umsetzung wird realistisch geplant. Der Zeitrahmen muss klar kommuniziert werden. Die Machbarkeit hängt von Gruppe, Aktion und Kontext ab und sollte individuell eingeschätzt werden.

6. Öffentlichkeit einbeziehen

Die Teilnehmer*innen überlegen, ob ihre Aktion innerhalb der Schule bleibt oder auch nach außen wirkt (z. B. Social Media, Lokalzeitung, Schulzeitung, Elternbrief).

7. Reflexion

Abschließend erfolgt eine strukturierte Reflexion mithilfe der genannten Fragen. Optional können sich die Teilnehmer*innen gegenseitig wertschätzendes Feedback geben.



AKTIVISMUS-BINGO

Kennenlernen verschiedener Aktionsformen



10.-13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ



10 min

Aktivismus-Bingo
1x pro TN ausgedruckt

ABLAUF

1. Bingozettel austeilten

Die Teilnehmer*innen erhalten jeweils einen Bingozettel.

2. Austausch im Raum
und Felder ausfüllen

Nach dem Startsignal bewegen sich alle frei im Raum und sprechen miteinander, um Personen zu finden, auf die die Aussagen auf dem Bingo zutreffen. Trifft eine Aussage zu, wird der Name der entsprechenden Person in das passende Feld eingetragen.

- ### 3. Bingo-Moment und Vorstellung der Bingo-Reihe(n)

Sobald eine Person eine Reihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal) vollständig ausgefüllt hat, ruft sie laut „Stopp“.

Die Person liest ihre Bingoreihe vor und nennt die eingetragenen Namen (ggf. ergänzt durch kurze Notizen oder Beispiele).
Im Anschluss kannst Du einzelne weitere Felder stichprobenartig im Plenum aufgreifen, sodass zusätzliche Beispiele und Perspektiven aus der Gruppe sichtbar werden.

Optional:
Falls mehrere Teilnehmer*innen
nahezu gleichzeitig „Stopp“ rufen,
können auch mehrere Bingoreihen
vorgestellt werden.



WEITERE AKTIVISMUSIMPULSE

WEITERE AKTIVISMUSIMPULSE

- Plakat in der Klasse aufhängen:

Hänge ein Plakat mit der Überschrift „Was können wir gegen die Klimakrise tun?“ gut sichtbar im Klassenraum auf.

Die Liste kann fortlaufend ergänzt werden – zum Beispiel über mehrere Tage hinweg oder im Rahmen einer Projektwoche. Auch engagierte Lehrkräfte können die Sammlung im Unterricht weiterführen. So entsteht eine wachsende Ideensammlung, die individuelles und gemeinschaftliches Handeln sichtbar macht.

- Demoplakate oder Banner gestalten:

Wenn eine Demonstration ansteht oder die Schule das Aufhängen eines Banners erlaubt, können die Teilnehmer*innen eigene Plakate oder Banner gestalten. Dabei können zentrale Botschaften,

Forderungen oder Visionen formuliert und kreativ umgesetzt werden. Achte darauf, im Vorfeld den zeitlichen Rahmen und die schulischen Vorgaben zu klären.

- Reflexionsaufgabe (kombinierbar mit anderen Methoden):

Verteile Karten mit der Aufschrift:
„Ich möchte mich dafür engagieren,
dass ...“
Die Teilnehmer*innen vervollständigen den Satz für sich. Die Karten können anschließend freiwillig vorgelesen und/ oder im Klassenraum oder zu Hause aufgehängt werden.

VORSÄTZE ERARBEITEN

Die Teilnehmer*innen nehmen sich etwas Konkretes vor, das sie innerhalb einer Woche umsetzen wollen.

ABLAUF



07.-13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ



30 min



Leere Vorsatzkärtchen
aus dem Materialpaket
(alternativ Moderierkärt-
chen), Stifte in der An-
zahl der Teilnehmenden,
lamierte Blätter mit
Beispielvorsätzen

1. Einleitung

Wiederhole gemeinsam mit der Klasse zentrale Probleme, die durch industrielle Tierhaltung entstehen. Ziel ist es, die wichtigsten Aspekte kurz und prägnant ins Gedächtnis zu rufen (z. B. Auswirkungen auf Tiere, Klima, Umwelt oder globale Gerechtigkeit). Die Teilnehmer*innen sollten zu diesem Zeitpunkt bereits ein grundlegendes Problembewusstsein entwickelt haben.

2. Erklärung der Methode

Lege die laminierten Beispiel-Vorsätze in die Mitte des Stuhlkreises.

Erkläre:

„Nun geht es darum, dass wir uns überlegen, was wir selbst konkret tun könnten, um diese Probleme

ezugrenzen. Es gibt viele Möglich-
keiten, aktiv zu werden. In der Mitte
liegen einige Beispiel-Vorsätze, die
sich innerhalb einer Woche umset-
zen lassen.“

Gehe die Vorsätze gemeinsam mit
den Teilnehmer*innen beispielhaft
durch.

Ergänze:

„Ihr könnt auch eigene Ideen ent-
wickeln. Fällt Euch noch etwas ein,
das helfen könnte, die Probleme der
industriellen Tierhaltung zu verrin-
gern?“

Sammle zusätzliche Ideen aus der
Gruppe.

Anschließend:

„Jetzt ist Eure Aufgabe, Euch eine
kleine, realistische Aufgabe zu über-
legen, die Ihr innerhalb einer Woche
umsetzen möchtet.“

Verteile Stifte und leere Vorsatzkärt-
chen (alternativ Moderationskärt-
chen).

Falls ein Folgetermin geplant ist:
„Nächste Woche sprechen wir da-
rüber, was gut funktioniert hat und
was vielleicht schwierig war. Bringt
Eure Vorsatzkärtchen deshalb bitte
wieder mit.“

Formuliere klar den Arbeitsauftrag:
„Schreibt nun eine Aufgabe auf, die
Ihr Euch zutraut umzusetzen. Das
kann eine Idee aus den Beispielen
sein oder eine eigene.“

3. Schreibphase

Die Teilnehmer*innen formulieren
ihren persönlichen Vorsatz.
Gehe währenddessen herum,
beantworte Fragen und unterstütze
bei der Konkretisierung.

4. Austausch im Rede- und Gesprächskreis

In einem offenen Gespräch stellen
die Teilnehmer*innen freiwillig ihre
Vorsätze vor.

Wichtig:

Die Beiträge werden nicht bewertet
oder kommentiert. Jede*r soll sich
ohne Druck äußern können. Unter-
schiedliche Vorsätze sind ausdrück-
lich willkommen.

STOLPERFALLEN

- Rechne damit, dass einzelne Teil-
nehmer*innen wenig Motivation
zeigen, sich etwas vorzunehmen.
Unterstütze diese mit sehr niedrig-
schwelligem, realistischen Vorsätzen
(z. B. sich zunächst weiter zu infor-
mieren oder ein konkretes Gericht
auszuprobieren).

- Alternativ kannst Du fragen, wel-
che fleischfreien Gerichte die Teil-
nehmer*innen bereits kennen und
mögen. Ein möglicher Vorsatz könn-
te sein, innerhalb der nächsten Wo-
che ein solches Gericht bewusst zu-
zubereiten oder zu essen.

- Achte darauf, dass Vorsätze selbst-
gewählt, konkret und machbar sind.
Zu ambitionierte Ziele können de-
motivierend wirken. Ziel der Methode
ist es, Selbstwirk-
samkeit zu stärken und kleine, rea-
listische Schritte zu ermöglichen –
keine Perfektion oder moralischen
Druck zu erzeugen.



PROJEKTTAG

KLIMAKOCHKURS



EINLEITUNG ZUM KLIMAKOCHKURS

Die Planetary Health Diet geht auf eine Studie der EAT Lancet Commission zurück. Ziel dieser internationalen Kommission war es, einen Speiseplan zu entwerfen, der sowohl die Gesundheit des Menschen als auch die planetaren Grenzen schützt. Die Planetary Health Diet beschreibt somit einen wissenschaftlich fundierten Orientierungsrahmen für eine Ernährungsweise, die die planetare und menschliche Gesundheit zusammendenkt. (EAT 2019)

Die größte Veränderung gegenüber der durchschnittlichen deutschen Ernährung besteht darin, dass der Konsum tierischer Produkte deutlich reduziert und der Anteil pflanzlicher Lebensmittel erheblich erhöht werden soll (BzfE o. D. a). „Etwa drei Viertel aller Treibhausgasemissionen [im Ernährungssektor] entstehen durch die Herstellung tierischer Lebensmittel. [...] Deshalb sind Veränderungen hin zu mehr pflanzenbasierter Ernährung das effizienteste Mittel, um die Emissionen im Ernäh-

rungssystem zu senken.“ sagt der Mitautor der Studie Dr. Marco Springmann (Springmann o. D.). Eine weitere zentrale Anpassung gegenüber der gegenwärtigen Durchschnittsernährung ist die Reduktion des Zuckerkonsums. (AOK 2024)

Die Planetary Health Diet bildet die inhaltliche Grundlage unseres Klimakochkurses. Unter ernährungswissenschaftlicher Beratung von Carolin Peuke haben wir ein BNE-Projekttagskonzept entwickelt, bei dem Jugendliche in Kleingruppen beispielhaft pflanzenbasierte Gerichte zubereiten und anschließend gemeinsam essen. Neben dem Fokus auf eine pflanzenbasierte Ernährung orientieren sich die Dessertrezepte an den empfohlenen Zuckergrenzen der Planetary Health Diet.

Gerahmt wird der praktische Kochteil von didaktischen Begleitmethoden, die einen informativen und aktivierenden Einstieg ermöglichen und den Projekttag mit der Erarbei-

tung eigener Vornahmen sinnvoll abrunden. Diese Begleitmethoden stellen wir im folgenden Abschnitt vor. Die beispielhaften Rezepte sind in unserem separaten Rezeptheft zu finden.

Ziel des Klimakochkurses ist es, die Kompetenz, nachhaltig und gesund zu kochen, gemeinsam einzuüben – und die Erfahrung zu ermöglichen, dass klimafreundliches, gesundheitsförderliches Kochen Freude macht und schmeckt.

MEINUNGSSTRAHL ALS AUFTAKT ZUM KOCHKURS

Diskussionsimpulse zum Thema „Pflanzenbasierte Ernährung“/Erstes Kennenlernen zw. Teamer*innen & Teilnehmenden

ABLAUF

1. Vorbereitung und Anmoderation

Hänge ein „Zustimmung“-Schild und ein „Ablehnung“-Schild an gegenüberliegenden Seiten des Raumes auf. Erkläre den Teilnehmer*innen, dass sie sich nach jeder vorgelesenen Aussage neu im Raum positionieren sollen – je nachdem, inwieweit sie zustimmen oder nicht zustimmen. Zwischenpositionen im Raum sind ausdrücklich erlaubt.

2. Durchführung

Lies jeweils eine Aussage laut vor. Die Teilnehmer*innen positionieren sich im Raum entsprechend ihrer Meinung. Anschließend tauschen sie sich kurz mit den Personen aus, die in ihrer Nähe stehen:

Warum stehe ich hier? Welche Gedanken oder Erfahrungen beeinflussen meine Haltung? Danach kannst Du einzelne Stimmen im Plenum einholen. Das stufenartige Äußern der eigenen Meinung (erst in der Kleingruppe mit ähnlich Positionierten, erst dann im Plenum) ist besonders bei zurückhaltenden Teilnehmer*innen empfehlenswert.

Wichtig: Keine Bewertungen der Aussagen! Ziel ist es, unterschiedliche Perspektiven sichtbar zu machen, Neugier zu wecken und Interesse für den weiteren Verlauf des Tages zu fördern.

Beispielaussagen:

- Ich esse gerne Fleisch.
- Meine Ernährung hat nichts mit dem Klima zu tun.

- Tiere zu töten ist in Ordnung, solange sie gut gehalten werden.
- Allein kann ich mit meiner Ernährung nichts gegen die Klimakrise tun.
- Die Politik sollte mehr für pflanzliche Ernährung tun.
- Wenn ich einen Hund hätte, würde ich ihn niemals essen.
- Wenn ich ein Huhn hätte, würde ich es niemals essen.
- Meine Ernährung ist Privatsache – niemand sollte mir hineinreden.
- Ich finde es schwierig, kein Fleisch mehr zu essen.
- Klimafreundliches Essen ist oft zu teuer und schmeckt nicht.

Optional:
Du kannst zusätzliche oder angepasste Aussagen formulieren – je nach Alter, Vorwissen oder Gruppendynamik.



05.-13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ



10-15 min



Schilder
„Zustimmung“ und
„Ablehnung“

BIO, REGIONAL, VEGAN - WAS BRINGT'S DEM KLIMA?

Die Effekte auf's Klima verschiedener Ernährungsformen einprägsam kennenlernen



05.-13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ
mind. 12 TN



20 min



6 Rollmaßbänder,
2x 6 Schilder
„Ernährungsformen“

VORBEREITUNG

Suche Dir einen Ort, an dem sechs Mal nebeneinander bis zu 5 Meter Platz ist und der Rest der Klasse zu sehen kann. Wenn der Klassenraum nicht ausreicht, ziehe den Schulflur oder den Pausenhof in Betracht.

ABLAUF

1. Ortswechsel (optional)

Gehe mit der Klasse zu dem zuvor ausgewählten Ort (z. B. Aula, Schulhof oder großer Raum), an dem ausreichend Platz vorhanden ist.

2. Erste Einschätzung:
Reihenfolge schätzen

Bitte sechs freiwillige Teilnehmer*innen nach vorne.

Sie stellen sich seitlich nebeneinander auf (Schulter an Schulter, nicht hintereinander).

Verteile die Schilder mit den verschiedenen Ernährungsformen in zufälliger Reihenfolge.

Arbeitsauftrag an die Gruppe:
„Was glaubt Ihr: Welche Ernährungsform hat die beste und welche die schlechteste Klimabilanz? Stellt Euch entsprechend Eurer Einschätzung in eine Reihenfolge – von besonders klimafreundlich bis besonders klimaschädlich.“

Die Gruppe diskutiert und einigt sich auf eine Reihenfolge.

3. Visualisierung der Klimabilanz

Bitte nun sechs weitere Freiwillige nach vorne. Jede*r ordnet sich einer der sechs Ernährungsformen zu und erhält das entsprechende Rollmaßband mit der visualisierten Klimabilanz.

Wichtig:
Die beiden Gruppen stehen sich in zwei geraden, einander zugewandten Reihen gegenüber, um eine faire Vergleichbarkeit zu ermöglichen. Auf dein Startsignal zieht jeweils die Person mit dem Bandende das Band vollständig aus, während die Person mit dem Rollenkasten stehen bleibt.

Effekt:
Die unterschiedlichen Bandlängen machen die Klimabilanz der jeweiligen Ernährungsform sichtbar und erfahrbar.

4. Korrekte Reihenfolge herstellen

Bitte die Teilnehmer*innen anschließend, sich – anhand der sichtbaren Bandlängen – in die richtige Reihenfolge zu stellen.

5. Reflexion und Ergänzungen im Plenum

Solange die Freiwilligen ihre Rollen noch halten, besprecht gemeinsam das Ergebnis:
„Was hat Euch überrascht?“

Lasse Raum für Fragen und ergänze bei Bedarf zentrale Aspekte, zum Beispiel:

- Welche positiven Effekte können Bio oder regional-saisonal erzeugte Lebensmittel haben, auch wenn ihr Einfluss auf das Klima geringer ist als oft angenommen? (z. B. Artenschutz, geringere Pestizidbelastung, Stärkung regionaler Wirtschaftskreisläufe)

- Innerhalb der Ernährungsformen vegetarisch und vegan gibt es eine Spannweite. Die dargestellten Klimabilanzen in Form der Bandlängen zeigen jeweils das Potenzial, das im besten Fall erreicht werden kann.

- „Eine pflanzenbetonte Ernährung ist der Schlüssel“, sagt die Nachhaltigkeitsforscherin Prof. Melanie Speck. „Sprechen wir über Regionalität und Saisonalität, kratzen wir dagegen nur an der Oberfläche und lenken vom wesentlichen Punkt ab: In westlichen Industrieländern sollten wir weniger tierische Lebensmittel essen. Stattdessen reibt man sich an der Frage, woher die Tomaten kommen. Ist es die regional im Gewächshaus produzierte oder die aus Spanien importierte? Natürlich ist eine in der Saison bei uns im Freiland gezogene Tomate die beste Wahl. Mit Blick auf nachhaltige Ernährung ist die Entscheidung zwischen Nudeln mit Tomatensoße und Nudeln mit Fleischbolognese viel relevanter, unabhängig von der Herkunft der Tomaten.“ (BzFE o.D.b)

- Fazit
(zusammenfassend formuliert): Um mit vergleichsweise geringem Aufwand einen großen Effekt für das Klima zu erzielen, ist die Reduktion tierischer Produkte besonders wirksam. Regional-saisonal und bio sind zusätzliche, sinnvolle Kriterien, diese können die grundlegend nötige Verschiebung „weniger tierisch, mehr pflanzlich“ aber nicht ersetzen.

6. Nachbereitung

Bitte die Teilnehmer*innen, die Bänder wieder zusammenzurollen und Dir zurückzugeben. Sammle außerdem die Schilder ein.

BIO, REGIONAL, VEGAN - WAS BRINGT'S DEM KLIMA?

Die Effekte auf's Klima verschiedener Ernährungsformen einprägsam kennenlernen

AUFLÖSUNG

Ernährungsform	Minderungs- potential (%)	Gespartes CO ² e (Tonnen CO ² e)	CO ² -Bilanz der Ernährungsform (Tonnen CO ² e)	Länge Roll- maßband
Durchschnittliche 17-jährige Person in Deutschland (Umweltbundesamt o.D. a)	-	-	1,62	5 Meter
Vorwiegend regional und saisonal (Umweltbundesamt o.D. b)	4,94%	0,08	1,54	4,75 Meter
Bio (Hashemi et al. 2024)	6%	0,1	1,52	4,70 Meter
Planetary Health Diet (Umweltbundesamt o.D. c)	27%	0,44	1,18	3,65 Meter
Vegetarisch (Umweltbundesamt o.D. c)	20-47%	0,32 – 0,76	0,86 - 1,3	2,65 Meter
Vegan (Umweltbundesamt o.D. c)	38 - 52%	0,62 – 0,84	0,78 - 1,00	2,40 Meter

STOLPERFALLEN

- Benutze nur Ernährungsformen, die der Gruppe bekannt sind. Beispielsweise kann es Sinn machen erst die Methode zur Planetary Health Diet zu teamen, dann erst die vorliegende Methode zum Vergleich der Ernährungsformen. Die Planetary Health Diet wird ohne Einführung bei den Jugendlichen nicht bekannt sein.
- Die Daten sind auf eine durchschnittliche 17-jährige Person gemünzt. Wenn wir beispielsweise einen erwachsenen Handwerker nähmen, wären die Klimabilanzen anders. Die Effekte der Ernährungsformen bleiben aber gleich.
- Achte auf ausreichend Raum, damit die Methode ihre Wirkung entfalten kann und für alle einsehbar ist. Im Sommer ist es sehr beliebt kurz auf den Pausenhof zu gehen.
- Achte bei der Anmoderation darauf, dass die Bänder die Klimabilanz der Ernährungsform anzeigen, nicht das Einsparpotential.
Long story short: Je kürzer das Band, desto besser fürs Klima.

CO² Sparen beim Essen
Bio, regional, vegan:
was bringt's dem Klima?

 **durchschnittlich** 1,6 t CO² Verbrauch

 **regional + saisonal** -5%

 **bio** -6%

 **planetary health diet** -27%

 **vegetarisch** -20 - 47%

 **vegan** -38 - 52%

NÄHRSTOFFMETHODE

Grundlagen zu kritischen Nährstoffen bei pflanzlicher Ernährung



05.-13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ



20 min



Infokarten zu Stationen,
Quizzettel in der Anzahl
der Teilnehmer*innen

ABLAUF

1. Stationen vorbereiten und Gruppen einteilen

Verteile die Infokarten auf fünf Tische oder Stühle im Raum und gib eine kurze Einleitung, was nun passieren wird. Bilde anschließend fünf gleich große Gruppen.

2. Stationsarbeit und Quiz bearbeiten

Jede Gruppe startet an einer Station. Pro Station haben die Teilnehmer*innen drei Minuten Zeit. Sie lesen die Informationen durch und beantworten anschließend die entsprechenden Fragen auf ihrem Quiz-Zettel.

3. Gemeinsame Auswertung im Plenum
Nachdem jede Gruppe jede Station besucht hat, kommen alle zurück in den Plenumskreis. Gehe die Quizfragen nun gemeinsam mit den Teilnehmer*innen durch.

4. Abschlussreflexion

Zum Abschluss kannst Du noch einige Reflexionsfragen stellen, zum Beispiel:

„Was hat Euch besonders überrascht?“
„Was war neu für Euch?“



KLIMAAKTIONSKARTEN

Entwicklung subjektiv passender Handlungsansätze für die Zeit nach dem Klimakochkurs

ABLAUF

1. Aktionskarten auslegen und Einstieg ermöglichen

Lege die Aktionskarten in die Mitte des Stuhlkreises und gib den Teilnehmer*innen kurz Zeit, sie sich anzuschauen. Hier ein Beispiel zu den Aktionskarten: „Ich koche eins der heute gelernten Rezepte zuhause nach.“

2. Individuelle Reflexion und Ideensammlung:

Anschließend überlegen die Teilnehmer*innen in Stillarbeit, ob sie sich vorstellen können, eine oder mehrere der Ideen umzusetzen. Eigene Ideen sind ausdrücklich erwünscht, die Aktionskarten dienen lediglich der Inspiration.

3. Vorsätze schriftlich festhalten
Die Teilnehmer*innen schreiben ihre Vorsätze auf die Vorsatzkarten.

4. Austausch im Plenum

Danach teilen die Teilnehmer*innen – wenn es die Zeit zulässt – ihre Vorsätze im Plenum. Wer nichts sagen möchte, kann einfach weitergeben.

5. Abschluss und Mitnahme

Die Teilnehmer*innen nehmen ihre Karten mit nach Hause.

05.-13. Klasse
BFD/FSJ/FÖJ



15 min



Aktionskarten mit
Ideen, leere Vorsatz-
karten in der Anzahl
der Teilnehmer*innen

LITERATURVERZEICHNIS

- AOK – Die Gesundheitskasse (2024) Planetary Health Diet: gesunde Ernährung für alle Menschen, veröffentlicht am 17.01.2024.[online] Verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/ernaehrungsformen/planetary-health-diet-gesunde-ernaehrung-fuer-alle-menschen/> (Zugriff: 2.3.2026).
- Bundeszentrum für Ernährung (o. D. a): Nachhaltiges Essen für Mensch und Erde. [online] Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/essen-und-zukunft/essen-im-wandel/nachhaltiges-essen-fuer-mensch-und-erde> (Zugriff: 05.03.2026).
- Bundeszentrum für Ernährung (o. D. b): Mehr pflanzliche Lebensmittel. [online] Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/essen/mehr-pflanzliche-lebensmittel> (Zugriff: 25.02.2026).
- Da Costa, P. M., Loureiro, L. und Matos, A. J. F. (2013): Transfer of multidrug-resistant bacteria between intermingled ecological niches: the interface between humans, animals and the environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(1), S. 278–294.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (o. D. a): Planetary Health Diet. [online] Verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/nachhaltigkeit/planetary-health-diet/> (Zugriff: 05.03.2026).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (o. D. b): FAQs vegane Ernährung. [online] Verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/faqs-vegane-ernaerung/> (Zugriff: 05.03.2026).
- EAT (2019): The Planetary Health Diet. [online] Verfügbar unter: <https://eatforum.org/eat-lancet/the-planetary-health-diet/> (Zugriff: 02.03.2026).
- Hashemi, F., Mogensen, L., van der Werf, H. M. G., Cederberg, C. und Knudsen, M. T. (2024): Organic food has lower environmental impacts per area unit and similar climate impacts per mass unit compared to conventional. *Communications Earth & Environment*, 5, Artikel 250. [online] Verfügbar unter: <https://www.nature.com/articles/s43247-024-01415-6> (Zugriff: 18.09.2025).
- Junge, E. und von Agris, A. (2024): Werkzeugkoffer der Fortbildung „weiter_wirken 2023/2024“.
- Manyi-Loh, C. et al. (2018): Antibiotic use in agriculture and its consequential resistance in environmental sources: potential public health implications. *Molecules*, 23(4), 795.
- Springmann, M. (o. D.): Dr. Marco Springmann zum „Speiseplan für einen gesunden Planeten“ – Handlungsfeld Ernährung. [online] Verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=4EHGe4TDk7c&t=79s> (Zugriff: 25.02.2026).

LITERATURVERZEICHNIS

- Umweltbundesamt (o. D.a): CO2-Rechner – Ernährung. [online] Verfügbar unter: https://uba.co2-rechner.de/de_DE/calculator/food/ (Zugriff: 18.09.2025).
- Als Grundwert der Methode „Bio, regional, vegan – was bringt’s dem Klima“ wurde eine Zahl genommen, die einem durchschnittlichen 17-Jährigen Menschen in Deutschland möglichst nahe kommen soll.
- Dies wurde über den CO² Rechner des UBA errechnet. Mit den Parametern: 17 Jahre. Gender divers. Gewicht 60 Kilo. Bewegungsarme Tätigkeit. Viel Sport (Stichwort Schulsport plus eventuelle Sporthobbies). Durchschnittlicher Konsum von Fleisch, Wurst, Fisch, Milchprodukten und durchschnittliche Beachtung von Regionalität und Saisonalität.
- Umweltbundesamt (o.D. b): CO2-Rechner – Ernährung. [online] Verfügbar unter: https://uba.co2-rechner.de/de_DE/calculator/food/ (Zugriff: 18.09.2025).
- Unter Eingabe der Werte wie bei Umweltbundesamt (o.D. a), einzig geänderte Eingabe: „vorwiegend regional-saisonal“.
- Umweltbundesamt (o. D. c): Klimafreundliche Ernährung: fleisch-reduziert, vegetarisch oder vegan. Grafik: Minderungspotentiale der Treibhausgasemissionen durch Umstellung der Ernährungsweise. [online] Verfügbar unter: <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/klimaumweltfreundliche-ernaehrung#gewusst-wie> (Zugriff: 18.09.2025).
- Zurek, M., Hebinck, A. und Selomane, O. (2022): Climate change and the urgency to transform food systems. *Science*, 376(6600), S. 1416–1421.
- Bildquellen:
- Hühner:
von bohdanchreptak über Pixabay
- Schweine:
von PublicDomainImages über Pixabay
- Kuh: von AveCalvar über Pixabay
- Demonstration:
von LeoSch über Pixabay
- Kalb:
von Ralphs_Fotos über Pixabay



