

Einzigartige Ausgabe
Juni 2024

+ Nature

Zeitschrift für Nachhaltigkeit

**Der Weg zur
grünen Zukunft**

Tipps für Nachhaltigkeit

Nachhaltig kochen

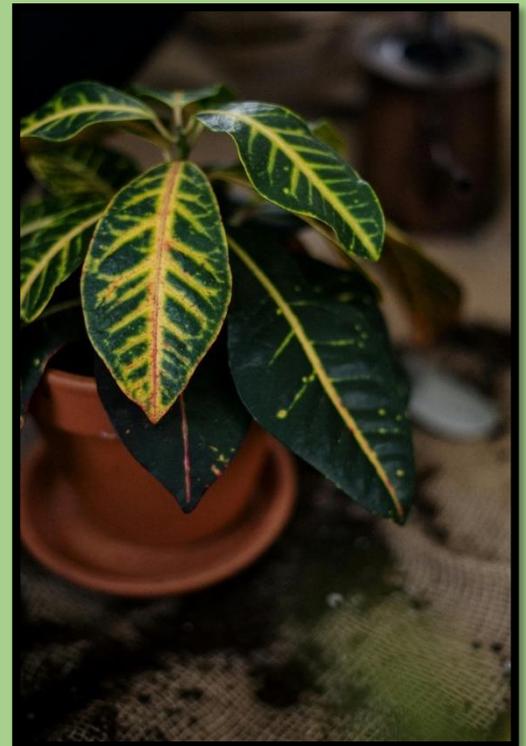
Naturkosmetik
Grüne Schönheit

Tauschladen
Tausch dich glücklich

von Mara, Laura & Maja

Wie Raubbau unsere Zukunft gefährdet

- Ressourcen der Erde ausnutzen, ohne an die Zukunft zu denken
- Raubbau an der Natur bezeichnet die übermäßige Nutzung und Zerstörung natürlicher Ressourcen ohne Rücksicht auf die langfristigen Folgen für die Umwelt und die Ökosysteme zu achten.
- Z.B. Eine der größten Gefahren ist beispielsweise die Abholzung des Regenwaldes. Jede Minute wird in den Tropischen Regenwälder eine Fläche so groß wie drei Fußballfelder abgeholzt
- Die Urwaldbäume werden für die Fleischindustrie, für die Holz-, Papier- und Möbelindustrie gefällt. Die Flächen werden für Plantagen aus Ölpalmen, Zuckerrohr und Soja genutzt.
- Werden die Regenwälder gefällt verlieren alle Menschen ihrer Lebensgrundlage. Denn als grüne Lunge sind sie für den Planeten Überlebenswichtig.
- Raubbau wird auch beim Abbau von Torf in Hochmooren aber auch durch Jagd und Fischfang betrieben.
- Leider verbrauchen wir heute mehr natürliche Ressourcen als Ökosysteme hergeben können.
- Berechnungen des ökologischen Fußabdrucks zeigen, dass die Welt heute ca.70%mehr verbraucht, als Ökosysteme bereitstellen können
- Die Folgen: Süßwasservorkommen schrumpfen, unser Trinkwasser und die Luft werden verschmutzt, Wälder gehen zurück, fruchtbarer Boden wird weniger, viele Tier- und Pflanzenarten sterben aus und Treibhausgasemissionen verändern unser Klima (Treibhauseffekt)



Nachhaltigkeit

Der Weg zu einer grünen Zukunft

Nachhaltigkeit ist gerade ein sehr aktuelles Thema, daher möchten wir darüberschreiben. Bei Nachhaltigkeit geht es darum, dass man das, was man von der Natur entnimmt auch wieder zurückgibt und nicht zu viel Müll produziert. Man kann sich das so vorstellen, wie wenn man bei jemanden etwas ausleiht, muss man ihm es auch wieder zurückgeben. Wenn man es nicht zurückgibt, ist man verschuldet. Wenn man dies auf die Beziehung zwischen Menschen und Erde anwendet so sind wir im hohen Maß stark verschuldet. Wir sind der Erde gegenüber so hoch verschuldet, weil wir ständig Raubbau an ihr treiben.



Tipps für Nachhaltigkeit im Alltag

Zu Hause

- Trenne deinen Müll!!!
- Beim Verlassen eines Zimmers immer Licht ausschalten
- Untertags kein Lampenlicht verwenden
- Versuche weniger Fleisch zu essen
 - Keine Lebensmittel wegwerfen!!!
- Stoßlüften statt Fenster kippen
- Keine Einwegrasierer verwenden
 - Austauschbare Zahnbürstenköpfe verwenden
 - Verwende Seife statt Duschgels
 - Vermeide Plastiktuben



○ Unterwegs

- Verwende öffentliche Verkehrsmittel
 - Baumwolltasche statt Plastiktasche
 - Glasflaschen statt Plastikflaschen
- Vermeide Fastfood Imbisse | Restaurants
- Kürzere Strecken mit dem Fahrrad fah



5 Tipps zum nachhaltig Einkaufen

- Unverpackt statt Plastikhülle

Egal ob Äpfel, Gurken oder Karotten – im Obst und Gemüse-Regal stecken die gesunden Vitaminlieferanten oft hinter einer dicken Plastiksicht. Dabei ist dies völlig unnötig, schließlich ist die Schale selbst der beste Schutz und dabei völlig plastikfrei. Greifen Sie also gerne zu unverpackten Lebensmitteln und transportieren Sie diese in selbst mitgebrachten Gefäßen. In „Unverpacktläden“ oder auf dem Wochenmarkt bekommen Sie viele weitere Produkte, die kein störendes Plastik enthalten.

- Plastikflaschen vermeiden

Plastikflaschen sind sehr umweltschädlich und man sollte sie vermeiden. Jährlich werden weltweit jährlich ca. 500 Milliarden Plastikflaschen verkauft, nur 7% davon werden recycelt.

- Verwende Körbe oder Kisten

- Stofftaschen statt Plastiktaschen

- Vermeide Tuben, Dosen und Becher



Nachhaltig Kochen

Regional und saisonal einkaufen

Beim Nachhaltigen Kochen sollte man am meisten auf Saisonale Produkte achten. Das bedeutet so viel wie nur Produkte kaufen, die in dieser Jahreszeit hier wachsen und nicht von weit herkommen. Ananas im Winter wäre z. B. nicht saisonal, auch in Sommer ist es nicht regional.

Auf diese Weise kochen Sie nachhaltig, weil Sie durch den Kauf regionaler Lebensmittel die lokale Landwirtschaft unterstützen und zur Vermeidung der CO₂-Emissionen durch lange Transportwege beitragen.

Weiterhin geschieht die Produktion saisonaler Produkte durch Freilandanbau, weswegen hohe Energiekosten für beheizte Gewächs-, Treib- oder Lagerhäuser wegfallen.

So werden Linsen zum köstlichen Fleischersatz

Rote und gelbe Linsen sind geschälte Sorten mit einer besonders kurzen Kochzeit. Sie zerfallen beim Kochen, machen Gerichte sämig und eignen sich daher besonders für Eintöpfe und Suppen. Sie sind auch leichter verdaulich als festkochende Sorten. Die klassischen Tellerlinsen, auch braune Linsen genannt, haben schon etwas mehr Biss, kochen jedoch länger und werden ebenfalls weich. Daher eignen sie sich perfekt für Klößchen und Bratlinge. Die hübschen, schwarzen Belugalinsen sowie grüne Linsen bleiben hingegen knackig und haben ein besonders intensives, leicht nussiges Aroma. Also ideal für eine vegane Bolognese.

Mit festkochenden Linsensorten, aber auch Tellerlinsen, kannst du also klassische Hackfleischgerichte im Handumdrehen rein pflanzlich zubereiten. Bevor du die Linsen kochst, solltest du sie aber unter fließendem Wasser spülen. Wer die Kochzeit verkürzen möchte, kann sie zusätzlich über Nacht in Wasser einweichen lassen.

Vegane Bolognese

Zutaten:

1Zwiebel
 1Knoblauchzehe
 1Möhre
 ½ Lauchstange
 2 EL Öl
 75 g rote Linsen
 2 EL Tomatenmark
 400 gehackte Tomaten aus der Dose
 150 ml Gemüsebrühe
 Kräuter (frisch oder getrocknet)
 Salz
 Pfeffer
 ½ Chilischote (optional)
 ½ EL Zucker (optional)



Zubereitung

Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehe, hacke beides klein.

Wasche die Möhre und die Lauchstange. Schneide die Möhre in Scheiben und den Lauch in Ringe.

Erhitze das Öl in einer ausreichend großen Pfanne. Schwitze Zwiebeln, Möhren und Lauch einige Minuten darin an.

Gib die roten Linsen, das Tomatenmark und den Knoblauch in die Pfanne und brate das Ganze eine weitere Minute an.

Lösche Gemüse und Linsen mit den gehackten Tomaten ab.

Reduziere die Hitze und lass die Linsenbolognese 20 bis 25 Minuten zugedeckt köcheln. Rühre gelegentlich um, damit nichts anbrennt und gieße etwas Gemüsebrühe hinzu, wenn die Sauce zu stark einkocht.

Solltest du frische Kräuter verwenden, wasche und hacke diese in der Zwischenzeit.

Schmecke die Bolognese kurz vor Ende der Garzeit mit Kräutern, Salz und Pfeffer ab, optional mit etwas Zucker und gehackter Chili. Die Bolognese ist fertig, sobald die Linsen und das Gemüse weich sind.

Naturkosmetik

Naturkosmetik ist ein wichtiges Schlagwort, wenn es um einen nachhaltigen Lebensstil geht. Viele Hersteller von kosmetischen Produkten bewerben ihre Erzeugnisse als "Naturkosmetik".

Und ja, es macht grundsätzlich Sinn, bei Handcremes, Nagellack, Zahncreme und Co auf Naturkosmetik zu achten - aber bitte richtig!

Verbraucher verstehen unter Naturkosmetik zumeist Produkte, die keine schädlichen Inhaltsstoffe enthalten. Sie glauben, dass Naturkosmetik frei sei von Silikonen, Aluminium, Formaldehyd, Sulfaten und so weiter.

Dass sie also nur reine Natur erhalten.

Tatsächlich ist der Begriff "Naturkosmetik" in Deutschland nicht gesetzlich geschützt. Jeder Hersteller kann seine Produkte auch dann als "natürlich" oder "Pflanzenkosmetik" ausloben, wenn auch chemisch-synthetische Inhaltsstoffe darin vorkommen.

Darauf sollte man bei Naturkosmetik achten:

- In Naturkosmetik ist mehr Bio
- In Naturkosmetik ist kein Erdöl
- Farbe und Duft sind rein natürlich
- Auch die Verpackung ist meist ökologisch
- Für Naturkosmetik gibt es keine Tierversuche
- Keine synthetischen Konservierungsmittel
- In Naturkosmetik findet ihr kein Mikroplastik
- Naturkosmetik-Hersteller achten auf faire Partnerschaften
- Naturkosmetik kommt ohne Hormone aus
- Kein Etikettenschwindel in Naturkosmetik-Siegeln

Weleda

Seit 1921 setzen wir alles daran, die heilende Beziehung zur Natur, zu unseren Mitmenschen und zu uns selbst zu respektieren, zu pflegen und zu stärken – zum Wohl unserer natürlichen Welt und all ihrer Bewohner. Erfahren Sie mehr zu unseren Werten, unserer Identität und unserem Unternehmen.

Wenn wir unsere Naturkosmetik und Arzneimittel herstellen, gehen wir vom Anbau bis zum fertigen Produkt achtsam mit den Ressourcen der Erde um. So setzen wir uns weltweit für biologische Vielfalt und gesunde Böden ein.



Für ein gutes Leben braucht es Biodiversität

Warum ist Biodiversität so wichtig für uns alle? Sie ist die Vielfalt der Ökosysteme, wie Wälder, Wiesen oder Seen, die Vielfalt der Tier- und Pflanzenarten: All das macht Biodiversität aus. Das System verschiedener Lebensformen auf unserer Erde macht Leben aus und ist hochempfindlich. Dieses Gleichgewicht ist wichtig, damit es uns allen gut geht. Deshalb tun wir viel dafür, um die Biodiversität zu erhalten, zu schützen und zu steigern.

+ Nature

Biodynamischer Anbau:

eine gesunde Art der Landwirtschaft

Alles, was in unseren eigenen Beeten und auf unseren Feldern wächst und gedeiht, bauen wir biodynamisch an. Natürlich verwenden wir dabei keine chemischen Dünger oder Pestizide. Unsere Gärten sehen wir als Organismen – mit den Pflanzen, der Erde und den Tieren darüber und darunter. Für diese Organismen wollen wir ein gesundes, stabiles Gleichgewicht schaffen. Nur so entsteht Gesundheit für die Natur und für Sie. Unsere Gründer haben die biodynamische Idee mit ins Leben gerufen. Auch unseren Rohstoffpartnern helfen wir, auf diese nachhaltige Art des Anbaus umzustellen.



Auszeichnungen

- 2005: Innovativpreis für zukunftsweisende familienorientierte Maßnahmen.
- 2010: «Demografie Exzellenz Award» für das Weleda Generationen-Netzwerk vom Bund Deutscher Unternehmensberater.
- 2016: Swiss Ethics Award des Swiss Excellence Forum für das Projekt «Ethische Beschaffung natürlicher Rohstoffe».
- 2016: Auszeichnung des deutschen Nachhaltigkeitspreises als nachhaltigste Marke Deutschlands
- 2017: CSR -Preis der Bundesregierung für verantwortungsvolles Lieferkettenmanagement.
- 2021 B-Corp -Zertifizierung

Haka

Seit 1946 steht der respektvolle Umgang mit Mensch und Natur im Mittelpunkt des Unternehmensleitbildes und der Produktphilosophie. Unsere wichtigsten Nachhaltigkeitsprinzipien auf einen Blick: Mit fair gekauften Rohstoffen und der Produktion in Deutschland setzt HAKA nachhaltige Zeichen. Innovation fördert Nachhaltigkeit: Die *Entwicklung neuer, besonders nachhaltiger Rezepturen und Konzepte macht uns zum Trendsetter. Sustainability Empowerment: Kooperationen für noch mehr nachhaltige Verantwortung. Der klimaneutrale Versand unterstützt den Umweltschutz.*



Lavera

Gründung:

Wir befinden uns in den 70er Jahren und anstatt mit konventioneller Kosmetik (un)glücklich zu bleiben, arbeitet Thomas Haase lieber fleißig mit natürlichen Inhaltsstoffen und verschlingt die damalige Fachliteratur zur Kosmetik. Identifizieren Sie sofort eine Alternative in der Naturkosmetik für die Bedürfnisse Ihrer Haut. Dann machte er sich an die Arbeit mit der Absicht, Naturkosmetik zu entwickeln, die höchsten Ansprüchen genügt.

Das erste Produkt:

- So bekommt sie ihr erstes Produkt, das, obwohl es zu einer winzigen Linie gehört, qualitativ hervorragend in Bezug auf Wirksamkeit und Bio-Inhaltsstoffe ist: einen Lippenbalsam. Sie ist der Grundstein der Marke Lavera, die auch im Ausland immer mehr Menschen anzieht und bis heute Teil unseres Sortiments ist.

Ein Erfolg auch für die Region

- Seit unserer Gründung im Jahr 1987 produzieren wir die meisten unserer Produkte direkt in der Region Hannover. Wir werden niemals unseren Geschäftssitz wechseln. Auf diese Weise sind wir in der Lage, die höchste Qualität unserer Naturkosmetik zu garantieren, einen wirksamen Beitrag zur Schonung der natürlichen Ressourcen zu leisten und bei allem, was wir tun, den Respekt vor Mensch und Natur zu wahren.



+ Nature

Tauschladen

Nachhaltigkeit wird immer wichtiger. In St. Martin in Passeier wurde deswegen von der Psairer Tafel jetzt ein Second Hand Shop eröffnet nach dem Motto "nimm und bring". Nun ist der "Psairer Giwand Loodn" geöffnet und jeder kann Kleidung mitnehmen, bringen, tauschen und auch Geld spenden. Alle Beteiligten an diesem Projekt sind heute unsere Südtiroler des Tages.



Interview

Rita

Wie ist es für sie im Tauschladen zu arbeiten?

Das macht mir große Freude! Ich war von Anfang an dabei, als wir den Tauschladen vor 3 Jahren eröffneten. Es ist so schön zu sehen, wenn Kleidungsstücke eine 2 Chance zu bekommen. Was einem nicht mehr gefällt oder passt ist für andere genau richtig.

Wie sind Sie darauf gekommen im Tauschladen zu arbeiten?

Die Idee war schon immer in meinen Kopf, denn plötzlich gab es einige Frauen in der Gemeinde St. Martin die genau dieses Projekt umsetzen. Da habe ich mich sofort gemeldet.

Leben Sie sonst auch nachhaltig?

Ja, ich versuche es jeden Tag, aber ich stoße immer wieder an meine Grenzen. Da vieles einfach nicht möglich ist, versuche ich trotzdem nachhaltig zu leben, indem ich Plastikfrei einkaufen und Wasser zu sparen.

Carmen

Würden Sie es schaffen eine Woche lang ohne Produkte aus dem Supermarkt zu leben?

Es kommt auf die Jahreszeit drauf an. Im Frühling und Sommer wäre es einfacher, weil vieles in der Natur und im Garten zu finden ist. Es wäre sicher zeitaufwändiger, wenn man verschiedene Nahrungsmittel an verschiedenen Orten besorgen müsste. Man könnte sich auch im Sommer oder im Herbst Vorräte für den Winter schaffen, (Kompott, eingelegtes Gemüse, Marmeladen, Säfte, Aufstriche) und Lebensmittel einfrieren.

Sie leben sehr nachhaltig, wie sieht es bei Ihnen in der Küche aus?

Ich versuche immer nur so viel zu kochen, wie wir pro Mahlzeit essen. Mir ist eine gesunde Ernährung sehr wichtig, deshalb koche ich im Frühling täglich mit Wildkräutern. Mir liegt an saisonalen und regionalen Lebensmitteln sehr viel. Ich koche gerne und probiere viele neue Rezepte aus. Falls meine Zeit ausreicht, mache ich auch gerne Vorräte für die Pause meiner Kinder (Riegel, vegane Brownies, Energiekugeln usw.) und ich suche immer wieder nach Alternativen, um beim Kochen und Einkaufen Müll zu vermeiden. Beim Einkaufen verwende ich einen Einkaufskorb, Stofftaschen, Bienenwachstücher, damit ich nachhaltig einkaufen kann.

Was machen Sie, wenn etwas kaputt geht?

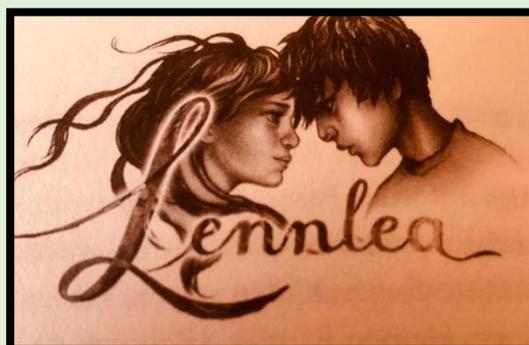
Ich versuche, kaputte Dinge zu reparieren und zu flicken oder Dingen einen anderen Verwendungszweck zu geben (kaputte Tasse wird zum Blumentopf). Vieles kann man noch zum Upcyceln verwenden. In St. Martin haben wir zudem noch die Möglichkeit, kaputte Dinge ins Repair-Cafè zu bringen (flicken, Elektrogeräte usw.).

Buchvorstellung

Alea Aquarius

Alea wächst bei ihrer Zieh Mutter Marianne auf.

Doch sie ist nicht ein normales Mädchen, sie hat Knubbel zwischen Fingern, Zehen und hinter den Ohren und sie hat eine Wasserallergie. Als sie auf die Alpha Crew stößt, hat sie gleich Lust mit Tess, Sammy und Ben mit aufs offene Meer zu fahren, obwohl sie eine Wasserallergie hat. Bei einem starken Sturm fällt sie über Bord und fühlt sich komisch. Sie hat Angst, dass sie stirbt. Aber sie stirbt nicht. Ihre Knubbel werden zu Schwimmhäuten und Kiemen. Als die Alpha Crew in Amsterdam auf einen mysteriösen Jungen stößt, fühlt Alea gleich eine besondere Verbindung. Mit ihm und der Alpha Crew begibt sie sich auf die Suche nach ihren echten Eltern.



Witze

Ich habe es satt, dass man mir ständig sagt, ich solle meine Lichter ausschalten, um die Umwelt zu schonen. Ich habe es einmal ausprobiert und dabei fast einen Fahrradfahrer umgefahren.



Ich fahre jetzt immer mit dem Fahrrad zur Schule.

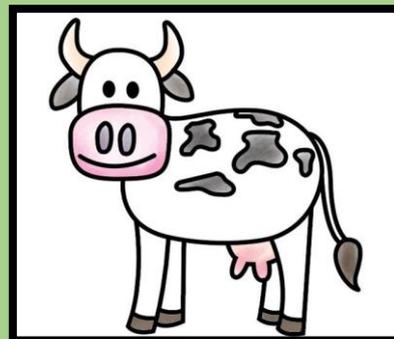
Soll ja besser für die Umwelt sein. Es ist nur schwierig, das Fahrrad in und wieder aus dem Kofferraum zu bekommen.

Wie nennt man einen schwergewichtigen Vegetarier?

Biotonne



Sagt eine Kuh zur anderen: „ Wehe, du pupst jetzt, wir wollten doch was für den Klimaschutz tun!“



Eine Frau kommt in einen Blumenladen und fragt: „ Sind die Blumen natürlich oder künstlich?“- sagt der Ladenbesitzer:„, Künstlich natürlich!“ – sagt die Frau:„, Was den nun? Künstlich oder natürlich?“- sagt der Ladenbesitzer: „, Natürlich künstlich!“



+ Nature