

NACHHALTIGKEIT

kinderheim machern GEMEINNÜTZIGE GMBH - Newsletter

Mai 2021

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Das Wort Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Der Mensch hat in den letzten Jahren die Erde an seine Grenzen gebracht und Forscher und Wissenschaftler sind sich einig: Wenn wir so weitermachen wie bisher, stirbt der Planet Erde und die Spezies Mensch gleich mit. Es ist wichtig zu verstehen, dass wir ein Teil des Ökosystems sind und die Tiere, Wälder und Ozeane lebensnotwendig sind. Wir dürfen beginnen alte Gewohnheiten für uns zu überdenken - für die Welt von Morgen!

Das Kinderheim Machern Gemeinnützige GmbH möchte den ersten Schritt gehen und seinen ökologischen Fußabdruck verkleinern! Daher haben wir ein Nachhaltigkeitsteam gegründet, das bei regelmäßigen Meetings Ideen zur Verbesserung unserer CO2 Emission entwickelt, Büroabläufe nachhaltiger gestalten möchte und umweltbewusste Projekte in die Gruppenarbeit integriert. Aktuelle Beiträge können auf der Homepage unter der Rubrik „Nachhaltigkeit“ nachgelesen werden.

In dieser neuen Rubrik bieten wir Informationen, Strategien, und Inspirationen zum verantwortungsbewussten Umgang mit unserer Umwelt und deren natürlichen Ressourcen, Umweltbildung, Naturschutz und soziale Nachhaltigkeit.

DAS TEAM setzt sich aus der Geschäftsleitung, Verwaltung und unserer studentischen Mitarbeiterin Lisa Hädrich zusammen.

*„Ich bin **Lisa Hädrich**, studiere Soziale Arbeit und bin studentische Mitarbeiterin im Projekt Engelsgarten. Seit einigen Jahren beschäftige ich mich mit der Nachhaltigkeit und was ich selbst tun kann, um umweltbewusst zu leben.*

*In meinem Studium spielen die einzelnen Aspekte von Nachhaltigkeit immer wieder eine Rolle. Auch muss jede*r Studierende an der HTWK im Laufe seines Studiums an einem fächerübergreifenden Seminar teilnehmen. Im Zuge dessen habe ich mich mit Studierenden aller möglichen Professionen mit nachhaltigen Denken und den Grundlagen der Umweltbildung beschäftigt.*

Ich persönlich achte vor allem auf eine ressourcenschonende und gerechte Ernährung. Wenn ich Kleidung kaufe, schaue ich zu

„Die größte Bedrohung für unseren Planeten ist der Glaube, dass jemand anderes ihn retten wird“

Robert Swan



- Vorstellung Nachhaltigkeitsteam
- Was bedeutet Nachhaltigkeit?
- Ausblick 2021 und Ziele
- Zusammenfassung trägerinternen Umfrage „Was machen wir bereits für ein umweltbewusstestes Leben?“
- Aktuelles/ News



THERE IS NO PLANET B

erst secondhand oder kaufe faire, langlebige Kleidung. Ein nachhaltiges, bewusstes Leben ist ein Prozess, in dem ich mich selbst noch befinde und ich bin noch lange nicht perfekt. Mit dem Newsletter möchte ich selber noch mehr über diese Thematik lernen.“

DEFINITION

Das Prinzip der Nachhaltigkeit kommt aus der Forstwirtschaft (18.Jhd) und beinhaltet, dass nur so viele Bäume abgeholzt werden dürfen, wie sich der Wald selbst regeneriert. Die Vereinten Nationen (1987) definierten den Nachhaltigkeitsbegriff:

„Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, die gewährt, dass künftige Generationen nicht schlechter gestellt sind, ihre Bedürfnisse zu befriedigen als gegenwärtig lebende.“ (Hauff 1987, S.46).

Diese kann nur entstehen, wenn Umwelt, Soziales und Wirtschaft im Einklang sind.

ZIELE UND AUSBLICK 2021

Wir wollen in unseren Projekten und Kinderhäusern Schritt für Schritt ein Bewusstsein für ein nachhaltiges Leben schaffen, um unsere Kinder und Jugendlichen zu bedachten, aufgeklärten und verantwortungsbewussten Erwachsenen zu erziehen. Dazu braucht es Ideen, wie wir unsere tägliche Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen, aber auch im Träger kinderheim machern, nachhaltig gestalten können.

Wir Pädagog*innen und Erzieher*innen sind in einer Vorbildrolle und haben die Aufgabe unsere Kinder und Jugendlichen zu den bewusst lebenden Erwachsenen von Morgen zu erziehen.

Habt Ihr Ideen, wie wir ein nachhaltigeres Leben in den Projekten und Häusern fördern können? Teilt diese Ideen mit uns, gerne unterstützen und fördern wir Euch bei der Umsetzung.



“Das unsere Kinder noch auf der Erde leben können.“



PROJEKT

Projekt für 2021

MÜLL- TRENNUNG - VERMEIDUNG - RECYCLING

Müll begleitet täglich jeden von uns. Die Mülltrennung,-vermeidung und -entsorgung ist dabei der wichtigste Aspekt. Denn viel zu oft landet Müll unbedacht in der Natur oder auf der Straße, statt in der Tonne. Doch auch bei der Entsorgung in der Tonne gibt es einiges zu beachten, damit alles am Ende recycelt werden kann.

Gerne würden wir zusammen mit den verschiedenen Projekten und Kinderhäusern Ideen zusammentragen, wie wir auf verständliche, altersgerechte Art unseren Kindern und Jugendlichen Themen wie Abfallvermeidung, Entsorgung, Trennung und Upcycling näher bringen können.

- ⇒ Was können wir recyceln?
- ⇒ Wie lässt sich Abfall vermeiden?
- ⇒ Soll es Aktionstage mit Wettbewerben und kleinen Gewinnspielen geben?
- ⇒ Soll ein eigenes System mit den Kindern zusammen entwickelt werden?
- ⇒ Könnte ein Upcycling-Projekt initiiert werden?

Sprecht in den Teams darüber und schreibt uns bis zum 01.06.2021 eine E-Mail mit euren Ideen an:

nachhaltigkeit@pfj-machern.de

ZAHLEN & FAKTEN

Während die Menschheit vor etwa 50 Jahren noch mit Ressourcen einer Erde zurechtkam, wir nach heutigem Verbrauch **1,7 Erden** benötigen!

Wir leben über unseren Verhältnissen auf Kosten der Natur!

Bundesweiter Verbrauch pro Jahr:

- ⇒ 2,8 Mrd. Heißgetränkebecher ~ 40.000 t Müll
- ⇒ 158 kg Hausmüll pro Kopf ~ 13,1 Mio. Tonnen
- ⇒ Stündlich 1,9 Mio. Einweg-Plastikflaschen ~ 16,6 Mrd. Flaschen



Was machen wir schon?

2020 starteten wir die Umfrage „Was machen wir bereits für ein umweltbewusstestes Leben?“ in den Projekten und Kinderhäusern. Hier sind die Ergebnisse:

Auswertung der Häuser im Bereich Umweltschutz:

Sparen von Energie:

- Energiesparlampen und Energiespargeräte
- Geräte nicht nur auf Standby
- Sparsame Autonutzung
- Wenn ein Kamin vorhanden, diesen im Winter nutzen

Sparen von Wasser:

- Wassersparduschköpfe
- Volle Auslastung der Waschmaschinen und Geschirrspülmaschinen, Wäschetrockner nur im Winter
- Sparsamer und achtsamer Umgang mit Wasser (auch im Sommer bei der Nutzung von Pools)
- Auffangen von Regenwasser zur Bewässerung des Gartens

Recycling:

- Nutzung von Glasflaschen, wenig PET
- Nutzung von Stoffbeuteln, keine Plastiktüten
- Mülltrennung
- Sammeln von Altpapier und Altglas, zum Recycling bringen

Lebensmittel:

- Einkauf bei lokalen Bauern für Milch, Eier, Back- und Fleischwaren und auch Anbau von eigenem Gemüse
- Saisonal und frisch kochen
- Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln (Verfall beachten, Reste verwerten) und deren Zubereitung (Mengen genau kalkulieren, erstmal kleine Portion und sich Nachschlag holen)

Ressourcen schonen:

- Schon vorhandene Ressourcen achten und pflegen, Kleidung, Möbel und Spielzeug weitergeben oder spenden
- Defekte Sachen reparieren, nicht alles neu kaufen

Auswertung der Häuser im sozialen Bereich:

Die Verantwortung jedes Einzelnen, im Umgang mit Werten und Ressourcen hat auch die Bedeutung, das Verständnis bei den Kindern zu entwickeln, dass Rücksicht genommen wird, damit andere auch noch alles in Anspruch nehmen können, was selbst benutzt wurde.



WIR FAHREN GRÜN

Die Flotte des kinderheim machern hat Nachwuchs bekommen. Wir heißen den neuen Seat Mii electric herzlich willkommen und freuen uns darüber, diese umweltfreundliche Fortbewegung für unsere Projekte nutzen zu dürfen.



Rezepttipp

Spargelquiche

Für vier Portionen Spargelquiche benötigst du:

300 g Mehl

150 g weiche Butter

5 Eier 100 ml Wasser

1 EL Pflanzenöl

500 g Spargel (weiß oder grün)

200 g Schmand

150 g geriebener Käse oder Mozzarella

Küchenkräuter

optional Tomaten Salz, Pfeffer, Muskatnuss

So gelingt dir die Quiche: Mehl, Butter, Wasser, Pflanzenöl, ein Ei und ein Eigelb sowie etwas Salz zu einem glatten Teig verkneten.

Anschließend abdecken und für rund 30 Minuten an einem kalten Ort ruhen lassen. Weißen Spargel schälen und in kochendem Salzwasser für etwa zehn Minuten vorgaren. Grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Da grüner Spargel eine kürzere Garzeit hat, muss dieser nicht vorgegart werden. Teig ausrollen und eine Quicheform oder ein Backblech damit auskleiden.

Schmand, Käse, die restlichen drei Eier und das übrige Eiklar, Kräuter sowie Gewürze vermischen und auf dem Teig verteilen. Spargel darauf verteilen (nach Belieben als ganze Stangen oder in Stücken) und optional mit Tomatenwürfeln dekorieren. Im Backofen bei 180 °C Umluft für etwa 30 Minuten backen. Der Frühling ist endlich da und bereichert unseren Speiseplan mit den ersten erntefrischen, regionalen Gemüsesorten. Welche kreativen Speisen sich daraus zaubern lassen, erfährst du hier. Dazu passt ein Frühlingssalat mit frischem Bärlauch und Kräuterdressing.

Das einfachste Kochbuch der Welt: Vegetarisch mit 130 neuen Rezepten: Richtig gut kochen mit maximal 6 Zutaten

Richtig gute vegetarische Gerichte mit nur 3 bis maximal 6 Zutaten. Das Layout und Bildsprache stark vereinfacht und auf das Wesentliche reduziert, die Kochanleitungen sind einfach gehalten und umfassen nur eine Handvoll Sätze. Wer die vegetarische Version des Kochbuches ausprobieren möchte, meldet sich in der Geschäftsstelle. Die ersten 5 Rückmeldungen erhalten ein Exemplar!

DAS SOLLTEN SIE WISSEN ÜBER

Spargel

Saison März-Juni

- + ... enthält viel Folsäure
- + ... kurbelt den Stoffwechsel an
- + ... macht fit
- + ... ist ein super Beauty-Food
- + ... ent-wässert auf sanfte Art
- + ... ist bunt besonders gesund
- + CO₂-Bilanz: gut (60 g pro 100 g)
- ... kann Kranken schaden

PRO 100 GRAMM:

Brennwert	18 kcal	Eiweiß	1,9 g
Kohlenhydrate	1,9 g, davon Zucker: 1,9 g	Fett	0,1 g
Ballaststoffe	1,4 g		

EatSmarter!



J.-F. Mallet

SIMPLISSIME

DAS ORIGINAL

DAS EINFACHSTE KOCHBUCH DER WELT

MIT 130 NEUEN REZEPTEN

VEGETARISCH

EMF

RICHTIG GUT KOCHEN MIT MAXIMAL 6 ZUTATEN



Warum schon ein vegetarischer Tag in der Woche

Eine ausgewogene, **gesunde Ernährungsweise** heißt mehr von der Pflanze und weniger vom Tier.

Wer hat Lust auf eine vegetarische Woche?

Gute Argumente für etwas mehr „Veggie“ in unserem Ernährungsplan gibt es jedenfalls genug – sowohl was die eigene Gesundheit, als auch das Klima und die Umwelt betrifft.

Die ersten 3 Gruppen und Projekte, die bis zum 30.06.2021 eine vegetarische Woche einlegen, unterstützen wir mit 20,00 € pro Kind! Anmeldung, Wochenbericht und eine Dokumentation sendet ihr bitte an Frau Friedrich kontakt@kinderheim-machern.de



Tipps

Hier ein paar spannende Links:

Zum Weiterlesen zum Thema Nachhaltigkeit allgemein:

https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/definitionen_1382.htm

<https://divob.files.wordpress.com/2010/11/dieckmann-nachhaltigkeit-einf3bchrung1.pdf>

Tipps, Kindern Mülltrennung näher zu bringen:

<https://kinderspielengerne.de/wie-lerne-ich-kindern-das-muell-trennen/>

Im April beginnt die Pflanz- und Aussaatzeit:

<https://www.derkleingarten.de/gartenkalender/april/april-saat-und-pflanzkalender.html>

<https://www.hochbeet-hochziehen.de/pflanzkalender/>

Wie hat euch der Newsletter und die Idee dahinter gefallen? Gibt es Themen, die wir aufnehmen sollten? Wir freuen uns über ein kurzes Feedback!

VIELEN DANK

Das Nachhaltigkeitsteam der kinderheim machern GEMEINNÜTZIGE GMBH



kinderheim machern

GEMEINNÜTZIGE GMBH

Team Nachhaltigkeit

Eichenweg 1

04827 Machern

Tel. 034292-68574

nachhaltigkeit@pfj-machern.de

