

# Nachhaltigkeit über die Grenzen hinaus

Umweltbildung an Grundschulen



**Interreg**  
Polen-Sachsen

Europäischer Fonds für regionale Entwicklung



## Saatbeutel für deine Saatbomben

Diese Saatbeutel wurden bereitgestellt mit der Hilfe des Kleinprojektfonds Interreg Polen – Sachsen 2014-2022 aus Mitteln der Europäischen Union im Rahmen des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung, aus Mitteln des Freistaates Sachsen und des Staates Polen.





# Inhalt

## 4 • Vorwort

## 6 • Nachhaltige und gesunde Rezepte

8 • Mizeria

10 • Pierogi ruskie

12 • Racuchy

14 • Gemüsewaffeln mit Dip

16 • Kartoffelsuppe

18 • Obstsalat mit cremigem Dressing

## 20 • Insektenlexikon

22 • Zitronenfalter

24 • Heuschrecke

26 • Wildbiene

28 • Marienkäfer

30 • Großer Goldkäfer

## 32 • Bastelanleitungen

34 • Wildbienen-Nisthilfe

36 • Saatbomben

## 38 • Nachhaltig Leben

40 • Tauschen, teilen, leihen

42 • Unverpackte Lebensmittel kaufen

44 • Wasser sparen

46 • Regionale Ausflüge planen

48 • Müll-Recycling

## 50 • Impressum



# Vorwort

„Nachhaltigkeit über die Grenzen hinaus“ ist eine Broschüre zur Umweltbildung von Schülerinnen und Schülern.

Die Broschüre soll Schülerinnen und Schülern die Themen Nachhaltigkeit und Umweltbildung näherbringen und dabei den jeweiligen Nachbarn nicht aus dem Blick verlieren. Denn Umweltschutz und -bildung ist eine Gemeinschaftsaufgabe, die man nur zusammen bewältigen kann.

Nachhaltigkeit über die Grenzen hinaus richtet sich an die vierten Klassen der Grundschulen in den Landkreisen Zgorzelec und Görlitz und regt mit Rezepten zum selbst ausprobieren, Steckbriefen über einheimische Insekten, Bastelanleitungen für den Naturschutz und Tipps für einen nachhaltigen Alltag schon im Grundschulalter zum Nachdenken über die eigene Umwelt an.

Das Projekt wurde umgesetzt durch die Tęcza-Schulen Zgorzelec in der Trägerschaft der DPFA Europrymus und der Entwicklungsgesellschaft Niederschlesische Oberlausitz mbH (ENO) für die Schülerinnen und Schüler der Landkreise Zgorzelec und Görlitz.





8



10



12



14



16



18



## Nachhaltige und gesunde Rezepte

Auf den nachfolgenden Seiten findest du gesunde Rezepte mit regionalen Zutaten, die im polnischen und deutschen Raum gekocht und gegessen werden. Regionale Zutaten sind nicht nur besonders frisch und lecker. Lange Transportwege werden vermieden, das schont die Umwelt.

Mit den folgenden Rezepten kannst du dich beim Kochen ausprobieren und weißt ab jetzt auch, was deine Nachbarn gerne essen. Viel Spaß beim Nachmachen!

- 8 • **Mizeria**
- 10 • **Pierogi ruskie**
- 12 • **Racuchy**
- 14 • **Gemüsewaffeln mit Dip**
- 16 • **Kartoffelsuppe**
- 18 • **Obstsalat mit cremigem Dressing**



## Mizeria

*Mizeria ist super lecker und schnell und einfach gemacht.*

*Es eignet sich besonders gut als Beilage oder Vorspeise.*

### Zutaten

- 2 EL fein gehackter Dill
- 1 EL fein gehackter Schnittlauch
- 2 EL saure Sahne
- 1 TL Öl
- 1 Gurke
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Den Dill und den Schnittlauch vermischst du in einer Schale mit der sauren Sahne und dem Öl.
2. Dann schneidest du die Gurke in dünne Scheiben. Wenn du es dir zutraust, kannst du auch eine Küchenreibe nutzen. Frag dazu aber deine Eltern.
3. Die Scheiben vermischst du nun mit dem Schmand und würzt mit Salz und Pfeffer nach.



## Pierogi ruskie

*Der Name „ruskie“ stammt aus der ethnografischen Region Galizien, die früher als Czerwona Ruś bekannt war.*

*Viele sagen auch, dass die Bezeichnung vom Quark kommt, der für das Rezept verwendet wurde und „rusek“ hieß.*

### Zutaten für den Teig

- 250 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 Ei
- 100 ml lauwarmes Wasser
- ½ Prise Salz

### Zutaten für die Füllung

- 200 g Kartoffeln, mehlig kochend
- Salz
- 150 g Quark (oder Schichtkäse)
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- Pfeffer

## Zubereitung

1. Zuerst die Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und im Salzwasser weichkochen.
2. In der Zwischenzeit stellst du den Teig her. Dafür siebst du Mehl in eine Schüssel, formst in der Mitte eine Mulde und gibst das Ei sowie 100 ml lauwarmes Wasser und Salz hinein. Vom Rand aus arbeitest du nun nach und nach Mehl in das Wasser ein, bis ein homogener Teig entstanden ist. Den Teig knetest du nochmals zwei Minuten durch.
3. Anschließend die Kartoffeln abgießen und auskühlen lassen und diese mit Quark (bzw. Schichtkäse) stampfen. Zwiebel fein würfeln, dann in einer Pfanne in Butter anschwitzen und hellbraun dünsten. Die Zwiebel hebst du unter die Füllung. Die Kartoffelmasse mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
4. Für die Piroggen den Teig mit einer Teigrolle auf einer bemehlten Arbeitsfläche zwei Millimeter dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher oder einem Glas (ø 10 cm) 24 Kreise ausstechen. Auf jeden Teigkreis kannst du einen Teelöffel Füllung geben, dann legst du den Teig über die Füllung und verschließt sie zu Halbmonden. Die Pierogi in Salzwasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

## Unser Tipp

Man kann die Pierogi ruskie mit einem Klecks saurer Sahne servieren.





# Racuchy

*Zum Nachtisch oder zwischendurch: fluffige Pfannkuchen mit Äpfeln*

## Zutaten

- 2 Eier
- 2 EL Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 2 Tassen Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Tasse Milch
- 1 großer Apfel
- Öl zum Anbraten

## Zubereitung

1. Als erstes musst du das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das ist ein bisschen knifflig, aber Übung macht den Meister. Die Eigelbe mit Zucker und Vanillezucker zu einer glatten Masse verrühren.
2. Das Mehl mit dem Backpulver in einer anderen Schale mischen. Jetzt abwechselnd mit der Milch zur Eiermasse geben: ein bisschen Mehl, Milch, ein bisschen Mehl – bis alles aufgebraucht ist. Wenn du eine glatte Masse hast, kannst du den Apfel in grobe Stücke schneiden und in den Teig geben.
3. Das Eiweiß, dass du noch übrig hast, musst du mit dem Schneebesen zu einem steifen Schaum schlagen und dann vorsichtig unter den Teig heben.
4. Öl in eine Pfanne geben und mit dem Teig auf mittlerer Hitze kleine Pfannkuchen formen.
5. Wenn du magst, kannst du die fertigen Pfannkuchen mit ein wenig Puderzucker dekorieren.



# Gemüsewaffeln mit Dip

*Gemüsewaffeln sind lecker und eine Alternative zur süßen Version.*

## Zutaten für 6 Waffeln

- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 260 g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Paprika edelsüß
- 200 g Karotten
- 200 g Kohlrabi oder anderes Gemüse
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 EL Mineralwasser

## Zutaten für den Dip

- 200 g Naturjoghurt
- 200 g saure Sahne
- 4 EL gehackte Kräuter
- Waffeleisen

## Zubereitung

1. Verrühre Eier und Milch mit dem Schneebesen. Gib das Mehl in eine Schüssel und rühre die Eiermilch langsam unter. Anschließend würzt du die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprika-Pulver.
2. Nun wäschst und schälst du Karotten und Kohlrabi und raspelst sie fein. Putze und wasche auch die Lauchzwiebeln und schneide sie in kleine Stücke.
3. Nun rührst du das Gemüse in den Teig ein. Wenn er noch zu fest ist, kannst du etwas Mineralwasser unterrühren.
4. Für den Dip verrührst du Joghurt, saure Sahne und die gehackten Kräuter und schmeckst ihn mit Salz und Pfeffer ab.
5. Nun lässt du das Waffeleisen vorheizen und fettest es mit etwas Öl ein. Gib zwei bis drei Esslöffel Teig in das Waffeleisen und lasse die Waffeln backen.
6. Die fertigen Waffeln kannst du mit dem Dip servieren.



# Kartoffelsuppe

*Ein Klassiker, der Klein und Groß schmeckt.*

## Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 4 Möhren
- 1 Bund Suppengrün oder etwas gefrorenes Suppengrün
- Salz
- 2 EL Gemüsepulver
- 3 Paar Wiener (optional)

## Zubereitung

1. Schäle die Kartoffeln und Möhren und schneide sie klein. Zerkleinere auch das Suppengrün. Das Gemüse kommt nun in einen großen Topf mit so viel Wasser, dass das Gemüse knapp bedeckt ist. Lasse es mit der Gemüsebrühe gar kochen.
2. Jetzt kannst du entscheiden, ob du die Suppe pürieren möchtest oder lieber mit Stückchen genießen willst. Mit Salz und Gemüsebrühe noch einmal abschmecken und falls die Suppe zu dick ist, mit Wasser verdünnen.
3. Am Schluss kannst du noch die Wiener in Scheiben schneiden und dazugeben.

## Unser Tipp

Noch einmal aufgewärmt schmeckt die Suppe noch besser.



# Obstsalat mit cremigem Dressing

*Eignet sich super als fruchtiger Nachtisch an warmen Sommertagen!*

## Zutaten

- 250 g Weintrauben, kernlos
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Banane
- oder anderes Obst deiner Wahl

## Zutaten für das Dressing

- 150 g Naturjoghurt
- 150 g Schmand oder Quark
- 1 Päckchen Vanillezucker

## Zubereitung

1. Die Trauben waschen, abzupfen und in eine Salatschüssel geben. Den Apfel und die Birne waschen, in Stückchen schneiden und dazugeben. Die Banane schälen und in Scheibchen schneiden. Zum Schluss die Zutaten miteinander vermischen.
2. Für das Dressing den Naturjoghurt und den Schmand oder Quark in eine kleine Schüssel geben. Füge nun den Vanillezucker hinzu. Nun verrührst du alle Zutaten zu einer cremigen Masse.
3. Den Obstsalat kannst du zusammen mit dem Dressing servieren.

## Unser Tipp

Als Nachspeise reicht die Menge für vier Personen, als Frühstück werden zwei Personen davon satt.



# Insektenlexikon

Bis jetzt ging es um dich und wie du dir durch eine ausgewogene Ernährung Gutes tun kannst. Zur Umwelt gehören aber noch viele andere, zum Beispiel die kleinsten Lebewesen.

Auf den folgenden Seiten stellen wir dir deshalb unsere heimischen Insekten vor. Manche von ihnen sind bedroht, das heißt sie sind besonders schützenswert.

Woran du ein Insekt erkennst? Ganz einfach: Der Körper jeden Insekts ist immer gleich aufgebaut:

- Er ist gegliedert in Kopf, Brust und Hinterleib.
- Insekten haben immer die gleiche Anzahl an Beinen, nämlich 6.
- Auf dem Kopf sitzen immer Antennen.
- Die meisten Insekten haben Flügel.

Schau dich einfach mal um und versuche, die kleinen Krabbeltiere zu unterscheiden. Mit dem nachfolgenden Lexikon stellen wir dir ein paar unserer einheimischen Insekten vor!

22 • **Zitronenfalter**

24 • **Heuschrecke**

26 • **Wildbiene**

28 • **Marienkäfer**

30 • **Großer Goldkäfer**



## Zitronenfalter

**Größe** Die Flügelspanne des Zitronenfalters beträgt fünf bis sechs Zentimeter.

**Aussehen** Wie nicht schwer zu erkennen, trägt der Zitronenfalter seinen Namen aufgrund seines Aussehens. Bei den Männchen sind die Flügel kräftig zitronengelb gefärbt. Bei den weiblichen Zitronenfaltern ist es anders, ihre Flügel zeigen eine blasser, grünlich-weiße Färbung.

**Lebensraum** Der Zitronenfalter lebt in Wäldern und in blütenreichen Umgebungen, wie Feldern und Wiesen.

**Nahrung** Wie alle Schmetterlinge liebt der Zitronenfalter Blütennektar.

**Feinde** Natürliche Feinde sind Vögel.

**Lebensdauer** Er wird ein Jahr alt und gilt damit als der älteste Falter in Mitteleuropa.

**Besonderheiten** Zitronenfalter überwintern, anders als man vermuten mag, in Bodennähe und produzieren aus ihrer Körperflüssigkeit Glycerin: ein natürliches Frostschutzmittel also.



## Heuschrecke

**Größe** Von Kopf bis Hinterleib misst die Heuschrecke zwei bis sechs Zentimeter.

**Aussehen** Sie besitzt ein Paar Flügel und fällt besonders durch Ihren grünen Panzer auf.

**Lebensraum** Heuschrecken leben so gut wie überall, zum Beispiel in Wiesen und Wäldern, im Wüstensand, im Gebirge, in Höhlen und sogar an Gewässern.

**Nahrung** Bei der Nahrung begnügt sich dieses Insekt vorzugsweise mit Pflanzenmaterial, obwohl es ein Allesfresser ist.

**Feinde** Igel, Vögel, Spinnen und Frösche gehören zu den natürlichen Feinden.

**Lebensdauer** Die Heuschrecke hat eine Lebensdauer von nur 30 bis 90 Tagen.

**Besonderheiten** Die Heuschrecke kann dir auch als Grashüpfer bekannt sein. Der Name kommt von der Fähigkeit, weite Sprünge auszuführen. Dies ist möglich durch ihre großen Hinterbeine. Manche Arten erreichen sogar eine Sprungweite von bis zu einem Meter!



## Wildbiene

**Größe** Der Körper dieser Biene ist circa zwei bis drei Zentimeter groß.

**Aussehen** Anders als zur Honigbiene ist die Wildbiene nicht immer schwarz-gelb gestreift, sondern kann auch orange bis braun sein – und ohne Streifen. Außerdem ist die Wildbiene oft ein bisschen flauschiger.

**Lebensraum** Geeignete Räume sind zum Beispiel blütenreiche Wegränder, Waldgebiete, Äcker und Wiesen. Dabei ist es wichtig, dass sie warm und trocken nisten können. Bei Regen kommt die Wildbiene ungern raus.

**Nahrung** Wildbienen brauchen Nektar und Pollen zum Überleben.

**Feinde** Vögel, Spinnen aber auch Wespen und Hornissen

**Lebensdauer** Wildbienen leben nur circa vier bis sechs Wochen.

**Besonderheiten** Anders als die Honigbiene, ist die Wildbiene ein totaler Einzelgänger. Sie lebt auch nicht in einem Bienenstock, sondern baut sich ihr eigenes Nest – manchmal sogar unterirdisch!



# Marienkäfer

**Größe** Der Käfer bringt es auf sechs bis acht Millimeter Körpergröße.

**Aussehen** Auffällig ist der knallrote halbkugelförmige Körper mit den schwarzen Punkten. Die Anzahl der Punkte variiert je nach Art.

**Lebensraum** Marienkäfer sind nicht wählerisch und überall zu finden: Am Waldrand, auf Wiesen und bestimmt auch in deinem Garten.

**Nahrung** Die roten Käfer haben einen riesigen Appetit auf Blattläuse und können bis zu 150 Stück am Tag fressen! Das ist super, denn Blattläuse schaden den Pflanzen.

**Feinde** Zum Beispiel Vögel und Ameisen. Wenn sich die Käfer bedroht fühlen, sondern sie ein stinkendes Sekret ab, das streng riecht und giftig für die Feinde ist und sie somit in die Flucht schlägt.

**Lebensdauer** Im Durchschnitt ein bis zwei Jahre, maximal können sie drei Jahre alt werden.

**Besonderheiten** Der Marienkäfer kann auch fliegen. Hast du schon einmal seine Flügel gesehen? Wenn er startet, dann hebt er nämlich die beiden roten Schalen auf seinem Rücken an und klappt die Flügel aus, die darunter liegen.



## Großer Goldkäfer

**Größe** Der große Goldkäfer erreicht eine Größe von ein- einhalb bis zwei Zentimetern.

**Aussehen** Seinen Namen verdankt der goldglänzende Käfer seiner schillernden Körperoberseite, die meist in leuchtend hell- bis smaragdgrüner Grundfarbe er- scheint, aber auch violett, blau, gold- oder bronzefarben sein kann.

**Lebensraum** Besonders bevorzugt sind warme sonnige Wald- ränder mit älteren Eichen, aber auch anderen Baumarten.

**Nahrung** Pflanzensaft, Pollen, Nektar und reifes Obst

**Feinde** Natürliche Feinde sind Vögel.

**Lebensdauer** Der große Goldkäfer lebt drei bis fünf Monate.

**Besonderheiten** Leider ist der große Goldkäfer stark gefährdet, er ist sehr selten geworden. Das liegt daran, dass sei- ne Larven keinen Lebensraum mehr zum Wachsen haben. Der Lebensraum besteht aus Totholz, also alten und kaputten Bäumen. Drei Jahre benötigen die Raupen für ihre Entwicklung zum Käfer. In die- ser Zeit nagen sich die Larven durch das Totholz. Fällt es weg, gibt es auch keinen Käfer mehr. Wenn du einen siehst, ist das also was ganz Besonderes!



# Bastelanleitungen

Es gibt viele Möglichkeiten, die Insekten zu schützen. Du solltest sie in Ruhe lassen und nicht ärgern, wenn sie dir über den Weg krabbeln oder schwirren. Wichtig sind für Insekten außerdem ihr Lebensraum und ihre Nahrung – wie bei dir auch. Deshalb findest du auf den nächsten Seiten Bastelanleitungen, mit denen du zu ihrem Schutz beitragen kannst.



- 34 • **Wildbienen-Nisthilfe**
- 36 • **Saatbomben**



## Wildbienen-Nisthilfe

*Der Lebensraum der Insekten wird durch den Bau von Straßen und Häusern immer weiter zerstört. Zusätzlich werden in der Landwirtschaft und in Privatgärten immer wirksamere Insektizide, also Stoffe zur Abtötung von Insekten, verwendet.*

*Mit dem Bau eines Insektenhotels schaffst du zusätzliche Nistmöglichkeiten für Wildbienen.*

### Das brauchst du

- 1 leere, saubere Konservendose
- Bambusstangen oder andere hohle Stängel
- Gartenschere oder Säge
- Rundfeile
- feines Schleifpapier
- Bindfaden
- Schere
- etwas Lehm

## Los geht's

1. Du brauchst hohle Stängel wie Schilf, Holunder oder Naturstrohalme oder Bambusstangen. Die Öffnungen sollten circa zwei bis neun Millimeter groß sein.
2. Miss die Länge deiner Dose und säge oder schneide die Stangen so lang, dass die Stücke genau in die Dose passen. Achte dabei auf glatte Schnitte, es darf nichts splintern.
3. Entferne nun gegebenenfalls das Mark der Stängel mit einer Rundfeile. Wenn die Stängel bereits hohl sind, entfällt dieser Schritt.
4. Damit die Insekten ihre Flügel nicht verletzen, schleife die Öffnungen der Stangen mit dem feinen Schleifpapier, bis sie richtig glatt sind.
5. Feuchte den Lehm etwas an und gib etwas davon auf den Boden der Konservendose. Stecke nun die Stängel in die Dose, bis sie vollgefüllt ist. Der Lehm sorgt dafür, dass die Stängel in der Dose stecken bleiben. Fertig!
6. Bringe die Dose an einem sonnigen Ort an, der Wind und Regen geschützt ist. Wichtig ist, dass die Dose nicht wackelt, damit die Wildbienen den Nistplatz problemlos anfliegen können.

## Weitere Infos findest du auch unter

<https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/insekten-und-spinnen/insekten-helfen/00959.html>





## Saatbomben

*Bienen und andere Insekten finden immer weniger Nahrung.  
Mit Saatbomben kannst du der Natur ein wenig nachhelfen.  
Tipp: Wirf die Kugeln am besten im Frühjahr aus,  
denn die Samen brauchen ausreichend Regenwasser, um zu keimen!*

### Das brauchst du

- 200 g torffreie Blumenerde
- 200 g Tonerde-Pulver  
(Heilerde aus dem Drogeriemarkt funktioniert prima)
- samenfeste, einheimische Blumensamen  
(Hier kannst du die Samen vom Anfang der Broschüre nutzen.)
- etwas Wasser und eine Schüssel
- Zeitungspapier

## Los geht's

1. Fülle die Blumenerde in eine Schüssel und entferne gegebenenfalls die großen Teile wie Rinde und kleine Äste. Gib Tonerde und Blumensamen hinzu und vermische alles mit den Händen. Die Erde dient als Nahrung für den Keimling und die Tonerde hält die Saatbombe zusammen.
2. Gib tröpfchenweise etwas Wasser dazu, bis sich die Masse zu kleinen, etwa walnussgroßen Kugeln formen lässt. Wenn deine Masse nicht richtig zusammenhält, füge einfach noch etwas Tonerde hinzu.
3. Lasse die Kugeln auf Zeitungspapier zwei Tage lang trocknen und drehe sie dabei ein paar Mal um.

Fertig! Nun kannst du die Saatbomben auf nährstoffarmen Boden auswerfen und dich schon bald über bunte Blumen und summende Bienen freuen.

## Unbedingt beachten

Saatbomben dürfen nicht in Naturschutzflächen, landwirtschaftlich genutzten Flächen und fremde Gärten geworfen werden, das gibt nur Ärger!





# Nachhaltig Leben

Nachhaltigkeit bedeutet, dass man nicht mehr nutzt, als in der Natur wieder nachwachsen kann. Das ist wichtig, damit auch nachfolgende Generationen noch ein schönes Leben auf unserer Erde verbringen können. Darauf sollten wir Rücksicht nehmen.

Rohstoffe wie Holz, Wasser oder auch Erdöl sind nicht unendlich, deshalb sollten wir alle damit sparsam umgehen. Deshalb spricht man auch beim Naturschutz oft von Nachhaltigkeit.

Für jeden von uns gibt es tagtäglich die Möglichkeit, die Welt ein wenig nachhaltiger zu machen: ob zuhause, in der Schule oder in der Nachbarschaft. Wir zeigen dir Ideen, wie du selbst im Alltag aktiv werden kannst.

- 40 • **Tauschen, teilen, leihen**
- 42 • **Unverpackte Lebensmittel kaufen**
- 44 • **Wasser sparen**
- 46 • **Regionale Ausflüge planen**
- 48 • **Müll-Recycling**

## Tauschen, teilen, leihen

Ob Kleidung, Bücher oder Spielzeug: fast alles kann weiterverwendet werden, auch wenn du kein Interesse mehr daran hast. Das schützt die Umwelt und vermeidet Müll.

Du hast dein Spielzeug aussortiert? Dann versuche es doch mal auf dem Flohmarkt zu verkaufen oder verschenke es weiter.

Du würdest so gern den nächsten Teil von Gregs Tagebuch lesen? Probiere es doch mal in der Bibliothek oder frag deine Freunde, ob sie dir das Buch leihen können.



Du bist mal wieder zu schnell gewachsen, deine Sachen passen nicht mehr und deine Jeans hast du auch kaum getragen? Auch Kleidung kann von einem Kind zum nächsten weitergegeben werden und damit Ressourcen geschont werden.

Du bist dir nicht sicher, ob dich ein Playstation Spiel wirklich interessiert? Dann leihe es dir aus und probiere es aus, bevor du es kaufst.

Die Möglichkeiten sind auch hier vielfältig: Oftmals kann man sich Dinge tatsächlich leihen, tauschen oder teilen.



## Unverpackte Lebensmittel kaufen

Bei jedem Einkauf im Supermarkt sind die Lebensmittel industriell in Einwegverpackungen aus Papier oder Plastik verpackt. Auch Lebensmittel wie Obst und Gemüse, die bereits eine robuste Schale haben, werden noch zusätzlich in Schalen, Netzen oder Tüten verkauft. Dadurch werden Unmengen an unnötigem Verpackungsmüll produziert. Das muss nicht sein!

Beim Verkauf von Obst und Gemüse auf dem Markt oder der Gärtnerei wird oftmals auf die zusätzlichen Verpackungen aus Plastik verzichtet und auch im Supermarkt kannst du die Plastikbeutel in der Gemüseabteilung links liegen lassen.





In vielen Regionen gibt es auch Unverpacktläden, die Lebensmittel und Kosmetik ohne Umverpackung verkaufen. Vor dem Einkauf wiegst du deine mitgebrachten Gefäße, notierst das Gewicht und füllst dann die gewünschten Waren ab. So kannst du sogar komplett auf Verpackungen verzichten.

Aber auch im Supermarkt kannst du schon auf Einwegverpackungen verzichten. An der Frischetheke kannst du Wurst und Käse oftmals in eigene Behälter verpacken lassen.

Deine Einkäufe verstaust du dann am besten in mitgebrachten Beuteln oder Kisten, statt für jeden Einkauf neue Plastiktüten zu kaufen.

Auf Verpackungsmüll zu verzichten, ist wirklich nicht schwer. Versuche beim nächsten Einkauf mit deiner Familie unsere Tipps umzusetzen und Müll zu vermeiden. Jede eingesparte Verpackung hilft!



## Wasser sparen

Warum ist es wichtig Wasser zu sparen? Wir müssen doch nur den Wasserhahn aufdrehen und schon fließt frisches Trinkwasser in Hülle und Fülle! Doch das ist nicht überall so! Viele Menschen haben keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Wenn es sehr heiß ist und nicht genug Regen fällt, versickert mit der Zeit das Trinkwasser und es herrscht Wassermangel. Der nächste Brunnen liegt oft kilometerweit entfernt und das Wasser ist oftmals verschmutzt.

Wir verbrauchen täglich etwa 120 Liter Wasser: für Duschen, Toilettenspülung und Waschmaschine. Sämtliches Wasser hat Trinkwasserqualität und wir machen uns kaum Gedanken darüber, wo es herkommt. Doch Trinkwasser ist weltweit betrachtet eine knappe und kostbare Ressource, die unter anderem auch zur Herstellung von Produkten benötigt wird.

Auch du und deine Familie können im Alltag Wasser sparen und wir zeigen dir wie:

- Lieber duschen als baden, denn mit der gleichen Wassermenge kann man zweimal duschen.
- Stelle das Wasser während des Zähneputzens, des Einseifens der Hände oder in der Dusche ab.
- Den Geschirrspüler und die Waschmaschine nur vollgeladen einschalten.
- Nimm beim Abwaschen von Obst und Gemüse eine Schüssel zu Hilfe, anstatt das Wasser durchlaufen zu lassen.
- Ein tropfender Wasserhahn sollte unbedingt schnell repariert werden, denn selbst die kleinen Tropfen summieren sich zu mehreren Litern kostbaren Trinkwassers.
- Für das Gießen im Garten ist es sinnvoll Regenwasser aufzufangen. Das mögen die Pflanzen lieber als das aus der Leitung.





## Regionale Ausflüge planen

In der Ferienzeit ist Urlaub angesagt – na klar! Aber es muss nicht immer das ferne Land sein, das bereist werden soll. Denn die Reise in andere Länder ist oftmals mit Flügen verbunden. Diese schaden jedoch der Umwelt enorm, da bei jedem Flug sehr viele Schadstoffe in die Luft geblasen werden – diese nennt man auch Emissionen. Umweltfreundlicher ist es da, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu reisen, zum Beispiel dem Fernreisebus oder dem Zug.

Wenn es in deiner Familie das nächste Mal um die Urlaubsplanung geht, dann schlag doch mal vor, ein regionales Ziel zu besuchen. Wenn es dabei in die Natur gehen soll, dann könnt ihr auch Campen! Dafür brauchst du nur Rucksack, Zelt und Luftmatratze – und natürlich Proviant.



Und schon kanns losgehen: Informiert euch über Tagesausflugsziele, Campingplätze oder Orte, an denen es erlaubt ist, das Zelt aufzuschlagen. Wenn es besonders umweltfreundlich sein soll, könnt ihr auch mit dem Fahrrad dorthin radeln.

Wichtig ist beim Campen, ein paar Regeln einzuhalten:

- Du solltest den Ort immer so verlassen, wie du ihn vorgefunden hast! Deinen Müll musst du also wieder mitnehmen.
- Achte auf deine Nachbarn und halte Ruhezeiten ein.
- Und wie immer gilt: Tiere und Umwelt sollten nicht von dir gestört werden!

Wenn du diese Regeln beherzigst, steht einem Ausflug ins Grüne nichts mehr im Weg. Du wirst außerdem sehen, dass es ganz viel zu entdecken gibt!



## Müll-Recycling

Recycling bedeutet, dass man Dinge nicht einfach wegschmeißt, sondern wiederverwertet. Das kennst du schon vom Tauschen und Leihen. In diesem Fall geht es um Müll, der aus bestimmtem Material besteht, das noch einmal genutzt werden kann. Recycling ist ein englisches Wort, das „wieder in den Kreislauf bringen“ bedeutet.

Wieder in den Kreislauf kann man zum Beispiel Wasserflaschen bringen, die ausgespült und dann neu abgefüllt werden können. Auch Aluminium, das Material, aus dem Getränkedosen hergestellt werden, kann neu eingeschmolzen und zu neuen Produkten gegossen werden. Auch aus altem Papier kann neues Papier hergestellt werden – Recyclingpapier also! Wichtig ist auch, deinen Biomüll wiederzuverwerten. Den kannst du einfach auf den Kompost im Garten schmeißen – hier wird er zu neuem Dünger für die Pflanzen – oder du wirfst ihn in die Biotonne.

Du merkst schon selbst, dass es zum recyceln wichtig ist, den Müll vorher zu trennen. Am einfachsten ist das, wenn du dir verschiedene Behältnisse suchst und sie entsprechend beschriftest: Glas, Papier, Bioabfälle, Plastik und Restmüll (das ist der Müll, der nicht recycelt werden kann).

Und wieso ist das jetzt besser, als Sachen einfach neu zu kaufen? Weil man mit Recycling die Umwelt schützt! Es ist viel besser, die Rohstoffe die wir haben, wieder zu benutzen, als Neue zu verbrauchen. Deshalb achte beim nächsten Mal genau darauf, wohin dein Müll wandert!

# Impressum

## Herausgeber

Entwicklungsgesellschaft Niederschlesische Oberlausitz mbH (ENO)  
Elisabethstraße 40 | 02826 Görlitz | [www.wirtschaft-goerlitz.de](http://www.wirtschaft-goerlitz.de)

## Umsetzung

Tęcza-Schulen Zgorzelec in der Trägerschaft der DPFA Europrymus  
Entwicklungsgesellschaft Niederschlesische Oberlausitz mbH (ENO)



## Gestaltung

Ariane Archner | ENO mbH

## Übersetzung

Tomasz Cel

## Auflage

5.000 Exemplare

© Juni 2022 | kostenloses Exemplar

Alle in dieser Ausgabe verwendeten Personenbezeichnungen gelten generell für alle Geschlechter und sind nicht diskriminierend zu verstehen.

Für den Inhalt dieser Publikation sind ausschließlich deren Autoren verantwortlich. Die in dieser Veröffentlichung zum Ausdruck gebrachten Ansichten dürfen keinesfalls dahingehend interpretiert werden, dass sie die offizielle Meinung der Europäischen Union widerspiegeln.

## Bilder/Fotos

A\_Lein – stock.adobe.com, Anneke – stock.adobe.com, candy1812 – stock.adobe.com, C. Schüßler – stock.adobe.com, christiane65 – stock.adobe.com, elenarostunova – stock.adobe.com, Evita – stock.adobe.com, Fanfo – stock.adobe.com, Geza Farkas – stock.adobe.com, Halfpoint – stock.adobe.com, Heike Rau – stock.adobe.com, hjschneider – stock.adobe.com, jchizhe – stock.adobe.com, Ivan Kmit – stock.adobe.com, Janusz – stock.adobe.com, js-photo – stock.adobe.com, LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com, Lisa – stock.adobe.com, lovelyday12 – stock.adobe.com, Martin Rettenberger – stock.adobe.com, M.Dörr & M.Frommherz – stock.adobe.com, mehmetkr – stock.adobe.com, nadezhda1906 – stock.adobe.com, New Africa – stock.adobe.com, Olga – stock.adobe.com, Patryk Michalski – stock.adobe.com, Photographee.eu – stock.adobe.com, PhotoHunter – stock.adobe.com, radarman70 – stock.adobe.com, Rawpixel.com – stock.adobe.com, Robert Kneschke – stock.adobe.com, Sander Meertins – stock.adobe.com, Schmutzler-Schaub – stock.adobe.com, schulzie – stock.adobe.com, secreateimages – stock.adobe.com, shintartanya – stock.adobe.com, Stocker – stock.adobe.com, Valerii – stock.adobe.com, zoryanchik – stock.adobe.com

Die Umsetzung dieser Broschüre wird durch den Kleinprojektfonds Interreg Polen – Sachsen 2014-2022 aus Mitteln der Europäischen Union im Rahmen des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung, aus Mitteln des Freistaates Sachsen und des Staates Polen unterstützt.



