

Umwelt Life-Guide

für Eichstätt



Ernährung, Einkaufstipps, Haushalt
und vieles mehr

Ein Leitfaden für ein bewusstes
Leben in Eichstätt



Vorwort

Wir, das Umweltreferat der KU Eichstätt-Ingolstadt, sind ein Arbeitskreis des Studentischen Konvents, der seine Aufgabe in der Vergegenwärtigung des Themas „Umwelt“ in all seinen Facetten sieht. Themen wie ein klimafreundlicher und generationengerechter Lebensstil sowie ein schonender Umgang mit Ressourcen liegen uns am Herzen.

Dies möchten wir im Besonderen an der KU Eichstätt-Ingolstadt erreichen und haben in diesem Zusammenhang bereits einige Erfolge zu verbuchen. Mit zahlreichen Aktionen, zum Beispiel einem konsumkritischen Hochschultag, einem Stand am Kultur-Open-Air, aber auch durch interessante Vorträge versuchen wir, die Studierenden, Professoren, Dozierenden, Angestellten der Universität, Eichstätter Bürger sowie uns selbst hinsichtlich umweltpolitischer Themen zu sensibilisieren und aufzuklären.

Mit diesem Ratgeber möchten wir den neuen Erstsemestern und auch anderen Studierenden, Mitarbeitern der Universität sowie Eichstätter Bürgern ans Herz legen, sich für einen umweltbewussten und verantwortungsvollen Lebensstil zu entscheiden. In Eichstätt gibt es zahlreiche Möglichkeiten – bei Lebensmitteln, Kleidung, Kosmetik usw. – auf Kleinigkeiten zu achten, um seinen eigenen Beitrag für den Umweltschutz zu leisten.

Viel Spaß beim Lesen!

Euer Umweltreferat

Inhalt

<i>Warum eigentlich Bio?</i> <i>Die Unterschiede zwischen konventioneller und biologischer Landwirtschaft</i>	<i>Seite 1</i>
<i>Bio-Siegel</i> <i>Worauf kann ich mich verlassen?</i>	<i>Seite 3</i>
<i>Fairer Handel</i> <i>Konzept, Ziel und Siegel</i>	<i>Seite 5</i>
<i>Regional und saisonal</i> <i>Wann man am besten welche Lebensmittel kauft</i>	<i>Seite 7</i>
<i>Einkaufstipps</i> <i>Nachhaltige Einkaufsmöglichkeiten in Eichstätt</i>	<i>Seite 9</i>
<i>Kleidung</i> <i>Möglichkeiten, faire und ökologisch-nachhaltige Produktion zu unterstützen</i>	<i>Seite 11</i>
<i>Kosmetik</i> <i>Wie man Tierversuchen entgehen kann</i>	<i>Seite 18</i>
<i>Allgemeine Tipps</i> <i>Haushalt, Putzen, Plastik und mehr</i>	<i>Seite 21</i>
<i>Öko-Strom</i> <i>Worauf muss ich achten?</i>	<i>Seite 25</i>
<i>Gruppen</i> <i>Engagier dich in Eichstätt!</i>	<i>Seite 26</i>
<i>Veranstaltungen</i>	<i>Seite 28</i>
<i>12 Rezepte für 12 Monate</i>	<i>Seite 29</i>
<i>Interessante Videos und Links</i>	<i>Seite 35</i>
<i>Impressum</i>	<i>Seite 36</i>





Konventionelle Landwirtschaft

Pestizide und Dünger

- Belastung der Gewässer durch Pestizide und Düngung
→ Negative Gesundheitsfolgen
- Gefahr für die Artenvielfalt (Pestizide töten Vögel, Insekten, Amphibien und Fische)
- Pestizide sind maßgeblich am Bienensterben beteiligt, Gefahr für gesamte biologische Vielfalt aufgrund fehlender Bestäubungsleistung

Massentierhaltung

- Haltung auf engstem Raum, Mastung in Rekordzeit
- Körperlicher und psychischer Stress, Anfälligkeit für Krankheiten
- Massiver Einsatz von Antibiotika zur Verhinderung der Ausbreitung von Krankheitserregern
→ Bildung und Verbreitung von resistenten Keimen
→ Gesundheitsgefahr für Menschen

Gentechnik

- Nutzung überwiegend als Tierfutter (auch bei uns üblich, ohne Kennzeichnung)
- Übertragung artfremder Gene (z.B. aus Bakterien) in Pflanzen, um sie resistent gegen Herbizide und/oder Insekten zu machen
- Herbizidresistente Pflanzen erhöhen den Pestizideinsatz, insektenresistente Pflanzen schädigen Nutzinsekten
- Auskreuzung durch Transport von Pollen durch Wind und Insekten führt zu unkontrollierter Ausbreitung und Kontamination von Nachbarmfeldern
- Gesundheitliche Risiken wenig erforscht
- Fördert Abhängigkeit der Bauern von Saatgutkonzernen

Klimabilanz

- Herstellung von Pestiziden und Düngemitteln sehr energieintensiv
- Import von Futtermitteln verursacht CO₂-Emissionen

Biologische Landwirtschaft

- Verbot von chemisch-synthetischen Pestiziden, stattdessen mechanische Unkrautbekämpfung
- Düngung überwiegend mit Gülle oder Mist, nur bestimmte mineralische Dünger erlaubt, Verbot chemisch-synthetischer Stickstoffdünger

- Artgerechtere Tierhaltung, mehr Platz
- Antibiotika-Einsatz nur selten aufgrund gesünderer Tiere
- Keine genmanipulierten Pflanzen im Futter (stattdessen Bio-Futter), Zukauf von Futtermitteln begrenzt

- Verbot des Einsatzes gentechnisch veränderter Organismen

- Verzicht auf Agrarchemikalien
- Überwiegend hofeigene Futtermittel
- Böden binden mehr CO₂ durch höheren Humusgehalt

„Bio“ - das kann doch jeder sagen, oder?

*Nein, die Begriffe „bio“ und „öko“ sind gesetzlich geschützt!
Aber was bedeuten eigentlich die vielen Siegel?*

Nur nach den Richtlinien der EG-Öko-Verordnung erzeugte und verarbeitete Lebensmittel dürfen als „bio“ oder „öko“ bezeichnet werden. Sie müssen zu mindestens 95 Prozent aus Bio-Produkten bestehen.

Das **staatliche Bio-Siegel** bzw. das **EU-Bio-Siegel** garantieren die Einhaltung dieser Mindeststandards:



Daneben gibt es noch **Siegel der ökologischen Anbauverbände**, deren Richtlinien über die gesetzlichen EU-Mindeststandards hinausgehen:



Auch mit dem Bayerischen Öko-Zeichen gekennzeichnete Produkte erfüllen über die EG-Öko-Verordnung hinausgehende, strengere Richtlinien.



Das **NEULAND**-Zeichen ist kein Bio-Siegel, kennzeichnet aber Fleisch aus artgerechter und umweltschonender Tierhaltung.



Das **„Ohne Gentechnik“-Siegel** kennzeichnet (v.a. konventionelle) Produkte, die keine gentechnisch veränderten Organismen enthalten oder daraus hergestellt werden. Tiere dürfen nicht mit gentechnisch veränderten Pflanzen gefüttert werden.

Der wahre Preis vermeintlich günstiger Lebensmittel:

„Der Pestizideinsatz in der konventionellen Landwirtschaft gefährdet unsere **Gesundheit**. Und deren Rückstände in Lebensmitteln und Wasser kommen uns teuer zu stehen. Dazu kommen die Kosten für **Lebensmittelskandale**, wie BSE, Dioxine und Antibiotika im Tierfutter. [...] Würden zudem noch die Kosten für die verursachten **Klimaschäden**, **Biodiversitätsverluste**, **Bodendegradation** und **Bienensterben** an der Ladenkasse fällig werden, müssten wir beim Einkaufen viel tiefer in die Tasche greifen.“
(Umweltinstitut München e.V., eigene Hervorhebungen)

Fairer Handel

Ungerechtigkeit im Welthandel

- Lohn, der kaum zum Überleben reicht
→ Armut, Hunger
- Schlechte Arbeitsbedingungen
- Keine Gesundheitsvorsorge
- Ausbeuterische Kinderarbeit anstatt Schulbildung

Konzept des Fairen Handels

Ökonomie

- Stabile Mindestpreise (Deckung der Lebenshaltungs- und Produktionskosten, Ausgleich von Schwankungen des Weltmarktpreises)
- Fairtrade-Prämie (für Gemeinschaftsprojekte, z.B. Investitionen in Gesundheit, Bildung, etc.)
- Langfristige Handelsbeziehungen
- Vorfinanzierung auf Wunsch

Ökologie

- Förderung des Bio-Anbaus
- Verbot von Gentechnik
- Liste verbotener Substanzen (→ weniger Chemikalien)

Soziales

- Verbot von Kinderarbeit
- Menschenwürdige Arbeitsbedingungen
- Sicherheit am Arbeitsplatz
- Gesundheitsvorsorge
- Zusammenschluss der Kleinbauern zu Organisationen/Kooperativen (demokratische Strukturen, Transparenz)

Ziele des Fairen Handels

- Armut bekämpfen (→ Arbeits- und Lebensbedingungen verbessern)
- Transparente und auf Respekt basierende Handelspartnerschaften
- Perspektiven schaffen (Ausweg aus Drogenanbau, Prostitution, Flucht in die Elendsviertel der Großstädte)
- Bildung für die Kinder



Das **Fairtrade-Siegel** garantiert die Einhaltung der Fairtrade-Standards.



Das **Naturland Fair-Siegel** verbindet die hohen Bio-Standards des ökologischen Anbauverbands Naturland mit dem Fairen Handel.

Empfehlenswert und vertrauenswürdig sind außerdem die Logos der Fair Handels-Importeure GEPA, El Puente, dwp und BanaFair, deren Standards über die Fairtrade-Standards hinausgehen:



Gerechtigkeit statt Mitleid

„Eure Almosen könnt Ihr behalten, wenn Ihr uns gerechte Preise zahlt!“
(Dom Helder Camara, brasilianischer Bischof)



Regional und saisonal

Regionale Lebensmittel

- Weite Transporte per Flugzeug oder Lkw sind mit hohen Treibhausgas-Emissionen und Lärmbelastung verbunden
- Flugtransport verursacht pro Kilogramm Lebensmittel und Kilometer bis zu 220 mal mehr klimawirksame Emissionen als Schiffstransport, und immer noch bis zu 15 mal mehr als Lkw-Transport (Quelle: Verbraucherzentrale Bundesverband e.V., Klimaschutz schmeckt, 2009)
- Geringere Klimabelastung durch regionale Lebensmittel bei Verwendung effizienter Transportmittel
- Erhalt der Kulturlandschaft und der regionalen Wertschöpfung

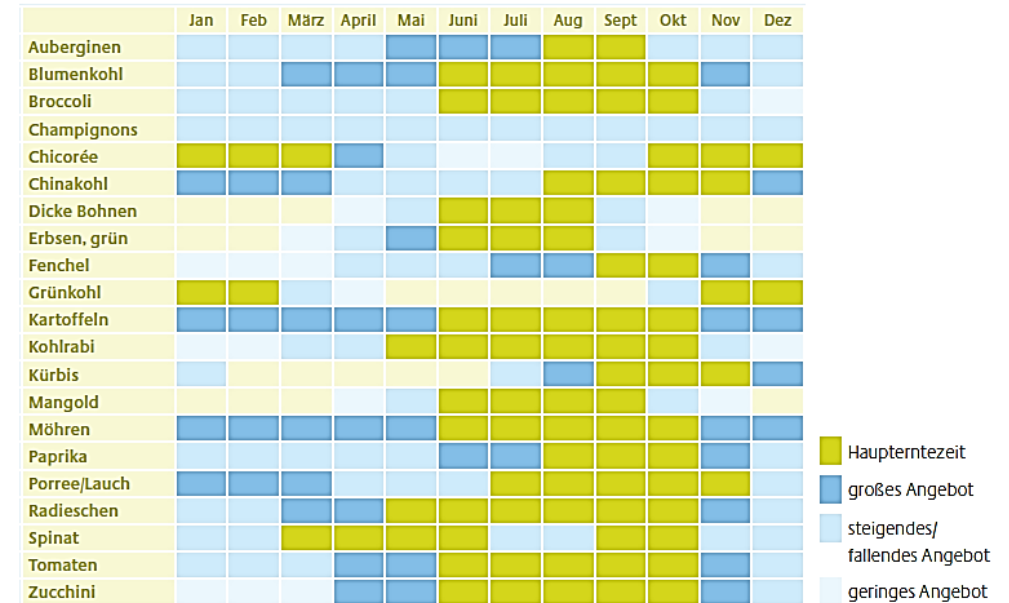
Saisonale Lebensmittel

- Treibhaus- und Tiefkühlware hat eine sehr schlechte Klimabilanz
- Produkte aus dem beheizten Gewächshaus verursachen bis zu 30 mal mehr Treibhausgase als Freilandgemüse (Quelle: Verbraucherzentrale Bundesverband e.V., Klimaschutz schmeckt, 2009)
- Tiefkühlkost hat hohe Klimabelastung zur Folge, da angefangen von der Verarbeitung über Transport und Handel die Kühlkette gewährleistet sein muss (Kühlung auch zu Hause)
- Vermeidung von Treibhausgasemissionen durch saisonale Lebensmittel

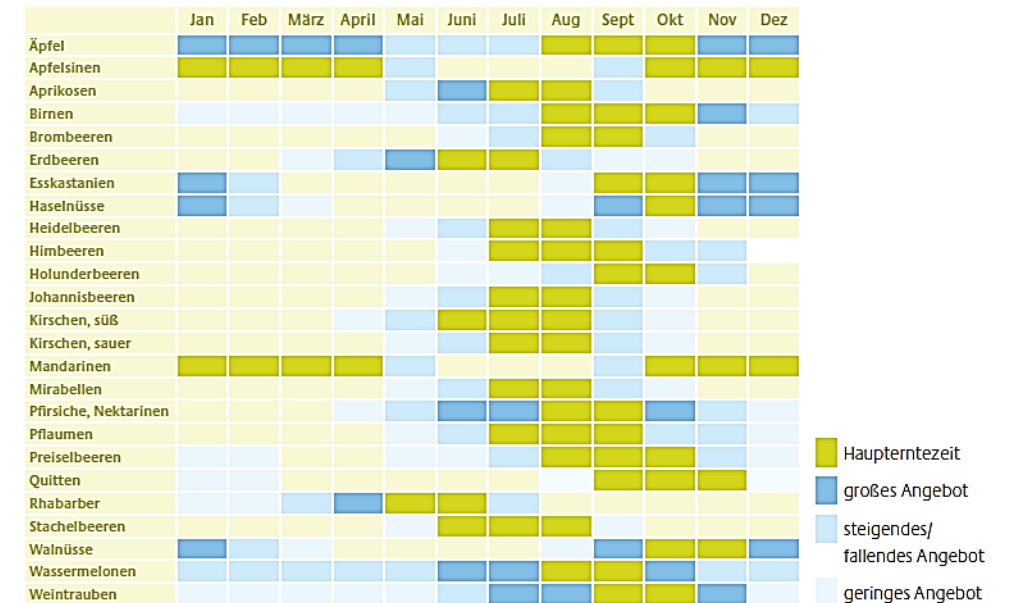
Was kann ich in Eichstätt machen?

- **Foodsharing:** Wenn du über das Wochenende nach Hause fährst, schenke anderen deine Lebensmittel oder hole bei anderen welche ab!
(www.facebook.com/groups/294655957332886)
- Lass dir eine „Öko-Kiste“ nach Hause liefern!
(Zum Beispiel hier: www.gemuese-hof-niederfeld.de)
- Lass dir **Milch von Eichstätter Kühen** nach Hause liefern!
(www.frisch-ins-haus.de)
- Hier findest du eine Datenbank von **Direktvermarktern** aus dem Landkreis Eichstätt:
www.koestliches-vom-land.de

Saisonkalender für Gemüsesorten



Saisonkalender für Obstsorten



Quelle: „Der nachhaltige Warenkorb“ – Rat für nachhaltige Entwicklung

1. Der Wochenmarkt

Marktplatz

Hier gibt es mittwochs und samstags regionales und saisonales (Bio-) Gemüse, Käse und Feinkost.

2. Naturkostladen Moskito

Widmannsgasse 6

Hier kannst du Bio-Lebensmittel und Naturkosmetik einkaufen.

3. Weltladen

Schlaggasse 2

Im Weltladen gibt es fair gehandelte Lebensmittel, Kosmetik, Papier, Kleidung und noch mehr.
www.welt-bruecke.de

4. Seifenstüberl

Ostenstraße 11

Vegane Seifen aus Handarbeit ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe – die findest du hier.
www.eichstätter-seifenstüberl.de

5. Kapuzinergarten Eden

Kapuzinergasse 2

Im Gemeinschaftsgarten hinter dem Kapuzinerkloster kannst du dein eigenes Gemüse anbauen und ernten (mehr erfährst du auf Seite 26 bei „Gruppen“).

Nicht auf der Karte:

Eichstätter Dienste (Buchtal 67):

Gebrauchte Möbel, Kleidung, etc.

www.soziale-dienste-gmbh.de

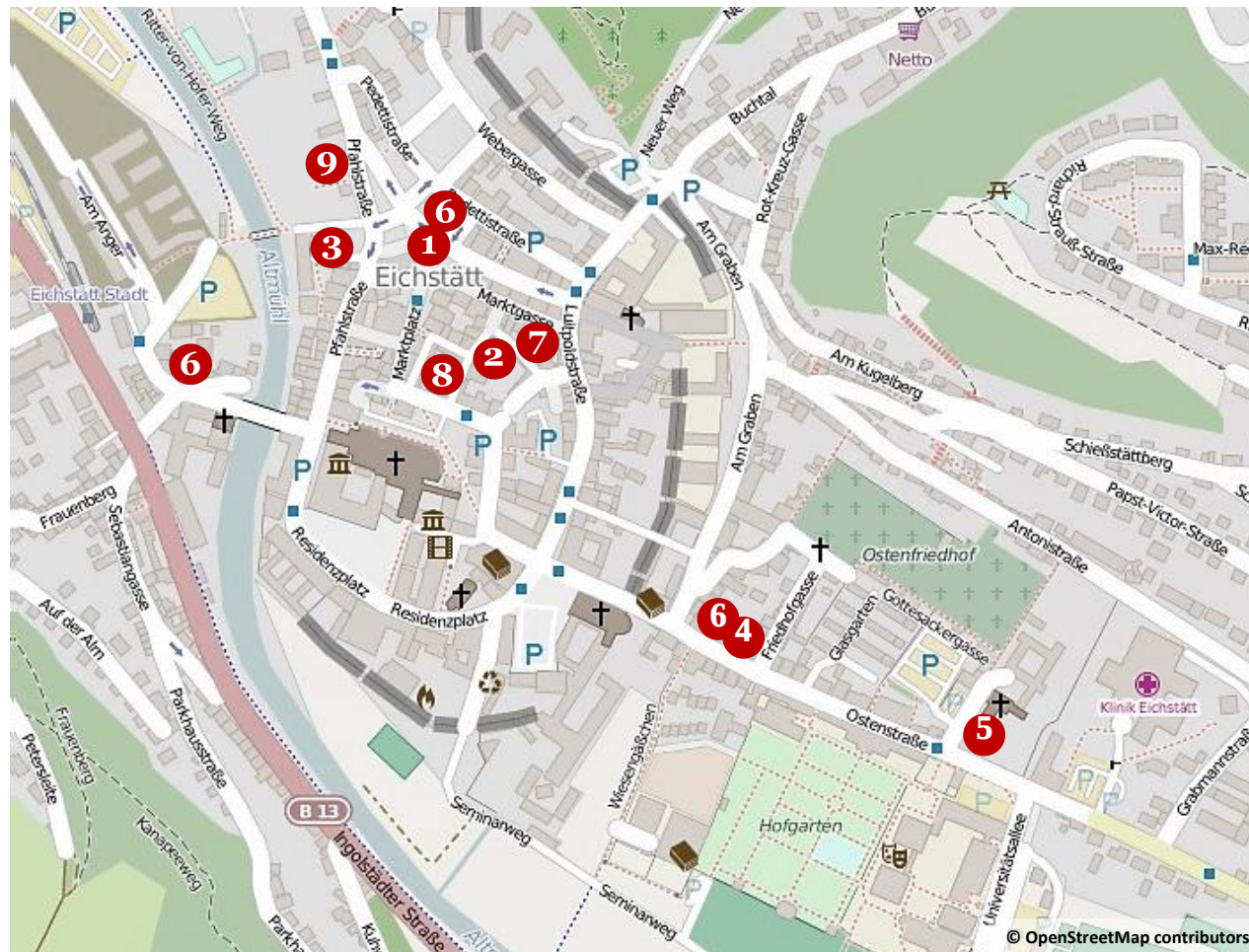
DM (Sollnau 42):

Bio-Kosmetik und Bio-Lebensmittel

Was finde ich wo in Eichstätt?

In Eichstätt gibt es zahlreiche Einkaufsmöglichkeiten, um sich mit saisonalen, re-

gionalen, fairen und ökologisch angebauten Produkten einzudecken. Auf geht's!



6. Schnellers Backstub'n

Weißburger Straße 25, Am Anger 4, Marktplatz 20a, Ostenstraße 7

Die Eichstätter Bäckerei backt nach Familienrezepten und ausschließlich mit Meersalz. Die Backwaren sind frei von künstlichen Säuren, Bräunungsmitteln und Konservierungsstoffen.
www.schnellers-backstubn.de

7. Bäcker Liepold

Marktgasse 16

Auch wenn ihr zur Bäckerei Liepold geht, unterstützt ihr ein lokales Unternehmen.

8. Naturheilmittel

Domplatz 3

Bei Anton Schmid, dem Kreuter Doni, findet ihr Bio-Lebensmittel, Naturkosmetik und vieles mehr.
www.altmuehlal-naturheilmittel.de

9. Fairwandel

Pfahlstraße 49

In diesem neuen Geschäft bekommt ihr fair gehandelte Kleidung. Zusätzlich wird Second Hand-Kleidung angeboten.
www.fairwandel.de

Nicht auf der Karte:

Hofladen Biohof Mayer

Steigweg 4, Preith

Frisches Obst und Gemüse, Bio-Lebensmittel

www.biohof-mayer.de



Kleidung

„Zweiundzwanzigseinhalb Sekunden hat die junge Frau für eine Naht. Ununterbrochen rattert die Nähmaschine, bis zu zwölf Stunden am Tag. Immer wieder die gleichen Handgriffe, immer wieder die gleichen zwei Stücke Stoff unter der Nadel vorbeiziehen. Achtzig T-Shirts pro Stunde sind das Pensum. Wer das nicht schafft, muss nachsitzen, unbezahlt. Sonst ist der ganze Tageslohn dahin.

Julia Esmeralda Pleites arbeitet in der Textilfabrik „Formosa“ in El Salvador. Dort näht sie T-Shirts für Nike und Adidas. Für fünf Euro am Tag. 2,55 Euro am Tag bezahlen die Näherinnen fürs Kantinenessen: zum Frühstück Bohnen und Kaffee, mittags ein Stück Hühnerfleisch mit Reis. Für die zwölf Quadratmeter große Wohnung, die Julia Pleites gemeinsam mit ihrer Mutter und der dreijährigen Tochter bewohnt, kommen Monat für Monat noch einmal 35 Euro dazu. Der Bus zum Arbeitsplatz kostet 77 Cent, hin und zurück. Weil ihr eines Tages das Geld dafür fehlte und sie deshalb zu spät kam, wurde die 22jährige gefeuert. Auf der Stelle. Und ohne den restlichen Lohn zu erhalten.“

Aus: „Das neue Schwarzbuch Markenfirmen“ (Klaus Werner/Hans Weiss, S. 207)

Die Weltreise einer Jeans – ein Beispiel

Die Herstellung einer Jeans beginnt nicht in China hinter der Nähmaschine in einer großen und stickigen Fabrikhalle. Genommen führt der Beginn der Jeans in diesem Beispiel auf die Baumwollfelder nach **Kasachstan (1)**.

Tägliches Ausbringen riesiger Mengen von Pestiziden und Düngemitteln ist an der Tagesordnung. Nirgendwo werden mehr Pestizide eingesetzt als auf Baumwollfeldern. Der Chemieeinsatz ist acht Mal so hoch wie der beim Anbau von Lebensmitteln. Ein weiteres Problem ist der hohe Wasserverbrauch auf Baumwollplantagen, welcher oftmals Flüsse und Seen im Anbaugebiet versiegen lässt und zu großer (Trink-)Wasserknappheit führt.

Im zweiten Schritt wird die Baumwolle mehr als 3000 km mit dem Flugzeug nach **Bangladesch (2)** transportiert, um dort teilweise noch von Hand, nicht selten sogar von Kinderhand und für 1,50 Euro am Tag zu Garn gesponnen zu werden.

Nächster Halt ist **Taiwan (3)**, wo unter Lärm der Maschinen ohne Sicherheitschutz und harter Schichtarbeit das Garn gewoben wird.

Im dritten Schritt wird das verwobene Garn zur Indigofarbenherstellung nach **Polen (4)** transportiert. Dort werden trotz offizieller Arbeitsschutzregelungen aufgrund von nicht ernstzunehmender interner Kontrollen Mindestlohnbezahlungen untergraben.

In **Tunesien (5)** wird der Stoff mit chemischen, krebserregenden Färbemitteln wie Phenolen und Azofarbstoffen ohne ausreichende Schutzkleidung eingefärbt. Auch die Umwelt wird belastet, da Teile der Farbe auch immer in den Boden und das Grundwasser gelangen.

Als Nächstes gelangt der Stoff nach **Bulgarien (6)**, um dort mit Hilfe von Natronlaugen, die stark ätzend wirken und bei

deren Anwendung meist auch nicht von ausreichender Schutzkleidung die Rede sein kann, veredelt zu werden. Ziel ist es, ein weiches und knitterarmes Ergebnis zu erhalten.

Nach einem kurzen Stopp zur Knopfherstellung in **Italien (7)** landet der Stoff nach mehr als 8000 Flugkilometern schließlich in **China (8)** in einer großen Textilfabrik unter der Nähmaschine. Obwohl Sandstrahlen verboten ist, ist es besonders in China noch gängige Praxis. Dabei frisst sich der toxische Sandstaub in die Lunge der Arbeiter, was zu Lungenkrebs führt und tödliche Folgen mit sich bringt.

In **Griechenland (9)** wird der Jeans noch durch das Waschen mit Chlor bzw. stark ätzendem Wasserstoffperoxyd und Bimsstein ein abgetragener Look (stone-washed-Effekt) verliehen und sie gelangt dann endlich nach **Deutschland (10)** und wird für 25 Euro im Verkauf angeboten.





Macht es denn nun einen Unterschied, ob meine Jeans in China, Bangladesch oder Rumänien hergestellt wurde?

Die „Kampagne für saubere Kleidung“ hat in den vergangenen Jahrzehnten immer wieder festgestellt, dass in den Billiglohnländern die Arbeitsbedingungen überall gleich schlecht sind. Auch in europäischen Ländern. Trotz der Aktivität von Nicht-Regierungs-Organisationen wie etwa Gewerkschaften, Frauenorganisationen oder kirchlichen Einrichtungen kommt es immer wieder zu gravierenden Arbeitsrechtsverletzungen.

In einigen Produktionsländern wie China gibt es eigentlich sehr gute Arbeitsgesetze. Die Einhaltung und die tatsächlichen Arbeitsbedingungen sehen jedoch oft ganz anders aus. Das gilt übrigens auch für Bangladesch. Prinzipiell vergibt die Bekleidungsindustrie ihre Aufträge immer eher in Länder, die geringe Arbeits- und Sozialstandards und nur wenige Umweltauflagen haben. Das heißt auch, dass die Produktion wandert: Ist es in einem Land zu teuer, geht man einfach in ein anderes, denn eine Nähmaschine kann man problemlos von A nach B bringen, im Gegensatz zu großen Industrieanlagen.

Billige Modeketten, aber auch teure Designer zahlen gerade mal drei Euro für die Herstellung einer Jeans. Woher kommt der Preisunterschied?

Man muss wissen, dass die großen Marken viel Geld in Werbung investieren. Ein Beispiel: Die Produktion der Unterwäschelinie von H&M, die David Beckham zurzeit bewirbt, soll genauso viel gekostet haben, wie der Fußballer für diesen Einsatz als Honorar bekommen haben soll. Die großen Werbe- und Marketingmaßnahmen tragen also unter anderem dazu bei, dass die Markenware so teuer ist und die Global Player so große Gewinne machen. Diese haben eine Gewinnmarge von zehn bis zwölf Prozent.

Unterscheidet sich denn die Herstellung teurer Markenjeans von der Billigware?

Die Arbeitsbedingungen der Näherinnen und Näher in den Fabriken sind die gleichen, ob sie für eine Nobelmarke oder einen Discounter arbeiten. Es werden höchstens unterschiedliche Materialien verwendet. Den Arbeitern wird womöglich mehr Zeit gegönnt, um die Nähte besser zu setzen, aber insgesamt sind es die gleichen schlechten Bedingungen in den gleichen Fabriken.

Was müsste passieren, damit sich die Arbeitsbedingungen der Fabrikarbeiter verbessern?

Die Konsumenten müssten deutlich machen, dass sie Textilien kaufen wollen, die unter menschenwürdigen Bedingungen hergestellt worden sind. Und vor allem muss die deutsche Bekleidungsindustrie dafür geradestehen, dass in ihren Zuliefererfabriken Arbeits- und Sozialstandards eingehalten werden. Sie müssen dafür sorgen, dass diese Fabriken unabhängig kontrolliert werden und vor allem, dass die Arbeiter einen fairen Preis erhalten. Darüber hinaus benötigen wir dringend international geltende Arbeitsgesetze. Es gibt zwar die Richtlinien der Internationalen Arbeitsorganisation der Vereinten Nationen (ILO) dafür, aber die ist ein zahnloser Tiger: Wenn sich ein Unternehmen nicht daran hält, gibt es keine Möglichkeit, das zu sanktionieren.

Was gehört zu fairen Arbeits- und Sozialstandards?

Erst mal ein existenzsichernder Lohn für die Näherinnen und Fabrikarbeiter. Und das gilt auch für die Herstellung der Stoffe. Zudem müssen Umweltauflagen eingehalten werden, genauso wie Arbeitsschutz- und Sicherheitsrichtlinien.

Wie teuer müsste eine Jeans sein, die so hergestellt wurde?

Der Anteil des Lohns einer Näherin oder eines Nähers an einer Jeans beträgt ein Prozent. Wenn man diesen Anteil verdoppeln würde, würde eine 100-Euro-Jeans also nur einen Euro mehr kosten. Das hört sich nach einer einfachen Lösung an, ist in der Realität aber nicht umsetzbar, denn unsere freie Marktwirtschaft basiert auf anderen Regeln und Gesetzmäßigkeiten. Natürlich produzieren die Konzerne dort, wo es am billigsten ist.

Würde eine Produktionsstätte ein paar Groschen mehr für die Löhne zahlen, würden sie auf dem Markt keine Abnehmer mehr finden. Wenn ein Standort aufgrund verbesserter Arbeitsbedingungen auch nur ein wenig teurer wird, ziehen die Konzerne weiter und suchen sich einen billigeren Standort. Erhöht ein Land also die Sozialstandards, riskiert es damit, dass alle Investoren ins Nachbarland abwandern. Die Textilindustrie braucht ja nur irgendwelche Fabrikhallen anzumieten und Nähmaschinen aufzustellen. So schnell kann man gar nicht schauen, sind diese wieder abgebaut und zurück bleiben dann Zehntausende Arbeitslose.

Gibt es überhaupt Jeans, die unter fairen Bedingungen hergestellt werden?

Die Produktion von egal welcher Ware ist immer an Wasserverbrauch, Umweltbelastungen durch Abbau der Rohstoffe, Herstellung und Transport sowie natürlich auch an Entsorgung gekoppelt. Allerdings gibt es einige Firmen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Produkte anzubieten, die unter fairen und ökologisch vertretbaren Bedingungen hergestellt wurden. Unabhängige, strenge Kontrollen sorgen für die Einhaltung der Standards. Diese Firmen sind bisher oft nur kleine Nischenlabels. Aber je mehr Interesse der Kunde an sauberer Kleidung an den Tag legt, desto mehr wird genau diese Branche wachsen.

Woran erkenne ich sie und wo kann ich sie kaufen?

Für die gesamte Produktionskette gibt es keine Soziallabels. Einer Jeans kann man also nicht gleich ansehen, ob sie unter fairen Bedingungen hergestellt wurde. Es gibt aber eine Reihe von Produktkennzeichnungen, die faire und ökologisch vertretbare Produktionshintergründe garantieren.



Diese Siegel garantieren internationale hohe Standards für eine sozial verträgliche und ökologische Herstellung von Textilien. Die Kriterien beziehen sich auf die gesamte Produktionskette. Zusätzlich gibt es das Label „NATURLEDER IVN zertifiziert“.

Mehr Infos auf: www.naturtextil.de



Dieses Label beschreibt soziale Anforderungen für den Herstellungs- und Verarbeitungsprozess von Textilien.

Mehr Infos auf: www.fairwear.org



Hier gibt es eine Schadstoffprüfung am Endprodukt, bei der eine bestimmte Schadstoffgrenze eingehalten werden muss.

Mehr Infos auf: www.oeko-tex.com

„Fair produzierte Mode ist teuer, nicht überall zu haben und man sieht in ihr aus wie ein typischer Öko“ – Falsch!

Faire Mode kostet zwar mehr als Textilien aus dem Discounter. Einen preislichen Unterschied zu konventionell gehandelter und produzierter Mode gibt es aber nicht unbedingt. Beispielsweise zahlt man für einen Kapuzenpulli der Marke Continental Clothing, deren Mode unter geprüft fairen Produktionsbedingungen entsteht, 26,95 Euro. Ein vergleichbarer Pullover aus konventioneller Produktion kostet aktuell bei H&M zwischen 20 und 25 Euro, bei Esprit zwischen 35 und 50 Euro.

Natürlich gibt es in den Großstädten mehr Geschäfte und Labels für faire Mode als auf dem Land. Aber auch in kleineren Städten erweitert sich das Angebot ständig. Außerdem gibt es die besten Angebote meist online, also für jeden, der Zugang zum Internet und einem entsprechenden Bezahlssystem hat.

Hier ein paar Beispiele für sauberes Kleider-Shopping im Internet:

- www.fairtradekleidung.org
- www.saubere-kleidung.de
- www.manomama.de
- www.zuendstoff-clothing.de

Außerdem empfehlenswert sind die in Deutschland weit verbreiteten Naturtextilversände wie:



Was kann ich in Eichstätt machen?

Das Klischee von bunt gebatikten Baumwollschals und lila Haremshosen ist schon längst nicht mehr Realität. Das gängigste Kleidungsstück im Repertoire der fairen Mode ist das Baumwoll-T-Shirt – und zwar ein schlichtes, ohne Aufdruck. Ein Modeklassiker also, den jeder im Kleiderschrank hat. Faire Mode deckt mittlerweile die gesamte Palette der typischen Freizeitmoden ab: T-Shirt, Sweatshirt, Kapuzenpullover, Trainingshose, Leggings, ja sogar einfache Laufschuhe.

Secondhand-Shopping ist die einfachste und auch günstigste Lösung, jeglicher Textilproduktion entgegenzuwirken und dem Prinzip „Aus alt wird neu“ zu folgen. Es ist erstaunlich, welche guten Klamotten in großen aber auch kleinen Secondhand-Läden zu finden sind.



In Eichstätt findet dazu jedes Semester einmal eine große **Kleidertauschparty** im Studihaus statt. Man bringt einfach seine Kleider, die man nicht mehr anziehen möchte am besagten Tag zu einem Sammelpunkt und dort werden die Berge von Klamotten sortiert. Noch am selben Abend finden sich alle Beteiligten ein, um sich durch die große Auswahl der Kleidungsstücke der anderen zu stöbern und es kann kostenlos mitgenommen werden, was auch immer man findet. Für Eichstätt gibt es auch in Facebook die Möglichkeit, altes Zeug an andere weiterzugeben oder neues zu erwerben => „Eichstättger“ oder „Kleiderkreis“.

Seit November gibt es in Eichstätt ein neues Geschäft für fair gehandelte Kleidung und Second Hand-Klamotten: „**fairwandel**“ in der Pfahlstraße 49 (siehe Seite 10). Der Modeladen ist ein Projekt zweier Studentinnen, die damit faires und nachhaltiges Wirtschaften in die Praxis umsetzen wollen. Es finden dort auch kulturelle Veranstaltungen statt.

Alternative Kleidung kaufen in Eichstätt macht Spaß und schont den Geldbeutel und die Umwelt. Das Konsumverhalten komplett umzustellen ist schwierig. Als Konsument hat man aber durchaus eine große Verantwortung. Was man z.B. bei jedem Einkauf auch immer tun kann und sollte, ist einfach mal nachzufragen, wie die Kleidungsstücke produziert werden und Interesse an fair hergestellter Mode zeigen. Erhöhtes Interesse an der Produktionskette gibt vielen Unternehmen zu denken – kritisches Hinterfragen der Kunden ist wichtig und mit vielen kleinen Schritten kann ein Umdenken und langfristig veränderte Produktionsmuster auch in größeren Konzernen erzielt werden.



Kosmetik

Der Markt für Kosmetik- und Pflegeprodukte boomt. Cremes, Lotionen, Peelings, Pflegemasken, Haarkuren und vieles mehr sollen unsere Haut straffer und unser Haar glänzender erscheinen lassen. Aber brauchen wir das alles überhaupt oder verdient sich da nur die Kosmetikindustrie ihr großes Geld damit?! Unmittelbar zu der immer wieder neu erscheinenden Auswahl an Kosmetikartikeln gehören auch Laborversuche mit Tieren für verschiedene Chemikalien, die sich beispielsweise in einer Körperlotion im Inhaltsstoffverzeichnis finden lassen.

Aber sind Tierversuche in Deutschland und auch Europa nicht eigentlich verboten?

Ja, das ist richtig, und ebenfalls verboten ist der Verkauf von Kosmetikprodukten, die ab einem fixen Zeitpunkt im Tierversuch getestet wurden – unabhängig davon, in welchem Land die Produkte hergestellt wurden. Viele Firmen nennen ihre Produkte „tierversuchsfrei“. Was die Produzenten dabei aber bewusst verschweigen, ist, dass für die Inhaltsstoffe ihrer Produkte oft Tausende Tiere grausam sterben mussten. Denn jeder neue

chemische Stoff muss in verschiedenen Tierversuchen getestet werden. Damit nun ein neuer Inhaltsstoff nicht unter das Verbot von Tierversuchen für Kosmetika fällt, wird dieser nebenbei noch für ein anderes Einsatzgebiet verwendet. Kosmetische Inhaltsstoffe, die also nicht ausschließlich für Kosmetik verwendet werden, können weiterhin an Tieren getestet werden. Tatsächlich belaufen sich diese „Ausnahmechemikalien“ auf 90 %.

Weshalb werden überhaupt Tierversuche für Kosmetika gemacht?

In erster Linie dienen Tierversuche der Verbrauchersicherheit. Wenn eine Firma eine neue Substanz (Inhaltsstoff) für ein Kosmetikprodukt entwickelt, dann muss die Firma diese Substanz auf Unbedenklichkeit testen. Diese Tests sind vom Gesetzgeber vorgeschrieben. Nicht jedes Land hat diesbezüglich die gleichen gesetzlichen Vorschriften, wer sein Produkt jedoch international vermarkten will, muss diese Tests durchführen bzw. durchführen lassen. Für diese Tests sind keine Tierversuche vorgeschrieben. Aber wenn es sich um eine neue chemische Substanz handelt, müssen dafür Tierversuche gemacht werden.



Ein Trend, der in der Kosmetik- und Reinigungsmittelbranche immer stärker wird, ist die Anreicherung der Produkte mit Nano- und Mikropartikeln. Nanopartikel können nachweislich die DANN in Gewebezellen schädigen, Krebs auslösen, stark toxisch wirken u.v.m. Die Risiken sind vollkommen unabschätzbar. Deshalb werden immer mehr Tierversuche für Nanopartikel durchgeführt und zeigen gravierende Nebenwirkungen auf. Die Ergebnisse dieser Tierversuche haben jedoch kaum Einfluss auf die Verwendung von Nanopartikeln. Würden die Ergebnisse aus diesen Tierversuchen Konsequenzen haben, wären Nanopartikel in Lebensmitteln und Kosmetika verboten.

Beispiele für Tierversuche

Hautallergietest (Hautsensibilisierungstest)

Meerschweinchen wird die Prüfschubstanz in die Haut gespritzt, um das Immunsystem der Tiere zu stimulieren. Löst die Testsubstanz bei nochmaligem Kontakt allergische Reaktionen aus, so kommt es zu schmerzhaften Hautentzündungen.

Absorptionstest (Hautabsorptionstest)

Die Testsubstanz wird Ratten auf die Haut aufgetragen. Die Tiere werden danach isoliert in sogenannten Stoffwechselkäfigen gehalten. Harn-, Kot- und meistens auch Blutproben der Tiere werden daraufhin untersucht, ob die Testsubstanz darin vorhanden ist. Die Versuchstiere können dabei an allen möglichen Krankheiten und Vergiftungssymptomen, die durch die hohe Menge der Testsubstanz ausgelöst werden, leiden.

Können Tierversuche wenigstens die Sicherheit für uns Konsumenten erhöhen?

Die Ergebnisse von Tierversuchen lassen sich nicht immer auf den Menschen übertragen. Zu groß sind die Unterschiede hinsichtlich Körperbau, Organfunktion, Verstoffwechselung und vielem mehr. Nur 4 Prozent der Tierversuchsergebnisse sind auf Menschen übertragbar (Untersuchungen der amerikanischen Arzneimittelbehörde FDA). Und welche 4 Prozent das sind, weiß man natürlich erst nach deren Überprüfung am Menschen. Tierversuche dienen nicht der Sicherheit von Konsumenten, sondern der Sicherheit der Hersteller vor Schadensersatzforderungen.

Was bedeutet tierversuchsfrei*?

Slogans wie „Ohne Tierversuche“, „Nicht im Tierversuch getestet“ oder „Dieses Produkt wurde nicht im Tierversuch getestet“ sind nicht gesetzlich geschützt. Jeder Hersteller kann einfach damit werben – was viele auch skrupellos ausnutzen.

Die **Rote & Grüne Markenliste** der Tierversuche geben durch die folgenden Kriterien Auskunft über alle Kosmetikhersteller und deren Handhabung gegenüber Tierversuchen. Kriterien für die Grüne Liste sind:

- Verzicht der Testdurchführung am Tier weder für die Rohstoffe noch für das Endprodukt
- Konzern gibt keine Tierversuche für Rohstoffe oder Produkt in Auftrag
- Konzern garantiert, dass Zulieferer weder Tierversuche zulassen, noch selbst durchführen
- Konzern verkauft Produkte nicht in einem Land, in dem Tierversuche gesetzlich vorgeschrieben sind

Die Rote Liste enthält Firmen, die diesen Kriterien nicht entsprechen. Leider kann man sich nicht darauf verlassen, dass Bio- oder Naturkosmetika tierversuchsfrei sind.

Inhaltsstoffe wie Tenside, Emulgatoren, Sonnenschutzfilter und weitere stammen häufig von der chemischen Industrie.

Wie erkenne ich tierversuchsfreie Kosmetikprodukte?

Auf den entsprechenden Produkten kann man verschiedene Testsiegel ausmachen. Die bekanntesten Siegel, die für Tierversuchsfreiheit und für die Verwendung von Rohstoffen aus kontrolliert biologischem Anbau stehen:



Beispiele bekannter Marken, die unter die Kriterien der oben genannten Grünen Liste fallen, sind: *Alverde, Balea, Sundance, Essence, Lavera, Sante, Body and Soul, Primavera, Alterra, Santa Verde, Speick Naturkosmetik*

Beispiele der Roten Liste:

Labello, Nivea, Florena, Eucerin, Lacura, Esprit, Adidas, Schwarzkopf, got2b, Bebe, Wella, Yves Rocher, Wala und Dr. Hauschka aufgrund von Pharmabranchezugehörigkeit sowie *Weleda*, da wenige Produkte auch auf dem chinesischen Markt vertreten sind, wo Tierversuche gesetzlich vorgeschrieben sind.



Alltagstipps

Bank

Gründe, warum man zu einer sozial verantwortlichen Bank wechseln sollte:

- Hungerprofite, Nahrungsmittelspekulationen
- Landraub im großen Stil: Land Grabbing
- Strahlende Gewinne mit Atomenergie
- Investitionen in den Klimakiller Nr. 1: Kohle
- Geld für Waffen und Rüstung
- Zwielfichtige Geschäfte in Steueroasen
- Lobbyismus für bankenfreundliche Politik
- „Too big to fail“ – für diese Banken zahlen wir

Alternative Banken:

- EthikBank, Triodos Bank, UmweltBank, GLS Bank
- Sparkassen, Volksbanken, Genossenschaftsbanken, Kirchenbanken (auch eine gute Wahl, aber kritisches Nachfragen notwendig, da es starke regionale Unterschiede zwischen den Geschäftsmodellen gibt)
- Mehr Infos: www.attac.de/kampagnen/bankwechsel/worum-geht-es

Mitfahrgelegenheit

Warum eine Mitfahrgelegenheit nutzen?

- Der Kraftstoff wird immer teurer und die Straßen immer voller
- Die Umweltbelastung nimmt ständig zu
- Man kann interessante Leute kennen lernen und viel Geld sparen!

Facebook-Gruppen:

„Mitfahrgelegenheit/Bayernticket Eichstätt – München“:

www.facebook.com/groups/259554347423182/

„Von Eichstätt nach...“: www.facebook.com/groups/147687458590977/

Weitere Plattformen: www.mitfahrgelegenheit.de, www.mitfahrzentrale.de, www.blablacar.de

Haushaltstipps

Tipps zum Waschen

- Nicht jedes Wäschestück muss nach einmaligem Tragen gewaschen werden.
- Weiße Wäsche wird bereits bei 60°C richtig sauber, normal reichen schon 30°C.
- Die Maschine möglichst nur voll beladen laufen lassen!
- Spezialwaschmittel nur gezielt einsetzen! Flüssigwaschmittel belasten wegen des höheren Gehalts an Tensiden die Gewässer stärker als Kompaktwaschmittel.
- Minimieren den Einsatz von Weichspülern!

Wohnungsputz

- Dosiere so niedrig wie möglich!
- Giftige und ätzende Spezialputzmittel vermeiden! Statt silikonhaltigen Herdputzmitteln, die nicht abbaubar sind, empfiehlt es sich, die noch warmen Ceranfelder mit einem feuchten Lappen abzuwischen.
- Statt Backofenreiniger den ca. 50°C warmen Ofen mit Wasser und Spülmittel säubern.
- Zum Entkalken von Wasserkocher, Wasch-, Spül- und Kaffeemaschinen eignet sich am besten Zitronensäure – Essig macht Gummi und Plastik porös. Zitronensäure ist in jedem Drogeriemarkt erhältlich. Das Konzentrat dem Waschgang bzw. Durchlauf ohne weitere Zusätze beifügen.
- WC-Reiniger: Verwende Reiniger mit Zitronensäure statt mit Essig oder Salzsäure.
- Glasreiniger sind überflüssig: Ein Spritzer Spülmittel, Essig oder Spiritus im Wasser reinigt genauso gut.

(Quelle: <http://reset.org/act/auch-ohne-chemie-blitzeblank-oekologisch-waschen-und-putzen>)

Empfehlenswerte Alternativen zu konventionellen Produkten:

Frosch, Ecover (gibt's u.a. bei dm), Produkte aus dem Naturkostladen





Plastik, Alu und Papier

Plastik und Alu

Tüten und Flaschen aus Plastik, Dosen aus Aluminium oder Weißblech brauchen bis zu 500 Jahre zur Zersetzung!

Folgen:

- Hunderte Kilometer große Strudel aus Plastik
- Unzählige Meerestiere und Vögel sterben an Plastikteilchen in ihren Mägen (empfehlenswerte Kurzdoku zum Thema Plastik und Meeresvögel: „Midway“)
- Jedes zehnte Sandkorn an Großbritanniens Stränden ist ein Plastikpartikel (<http://www.sueddeutsche.de/wissen/der-muell-im-meer-stoepsel-tueten-badeenten-1.1097178>)

Was kann ich tun?

- Produkte ohne Kunststoffverpackungen kaufen
- Mehrwegflaschen und -gläser
- Auf dem Wochenmarkt einkaufen
- Tasche oder Korb verwenden
- Plastiktüten wiederverwenden, am Ende als Müllbeutel verwenden
- Statt Alu oder Frischhaltefolie einen Teller zum Abdecken verwenden
- Alufolien mehrfach verwenden

Papier

- Beide Seiten benutzen
- Papier in die Altpapiertonne werfen
- Recyclingpapier kaufen
- Geschenke mit Zeitungspapier einpacken (da findet man oft viel interessantere Motive als bei Geschenkpapier)

Siegel



Der Blaue Engel

Der Blaue Engel kennzeichnet umweltschonende Produkte und Dienstleistungen im Haushalt. U.a. Papier, Batterien, Trinkwassersprudler, Babyfone, Zahnbürsten... Die Anforderungen beziehen sich bei vielen Produkten auf den gesamten Produktlebenszyklus.



FSC (Forest Stewardship Council)

Das FSC-Siegel wird für Produkte aus Holz und Papier vergeben, die aus sozialer und ökologischer Waldbewirtschaftung stammen. Durch strenge Kriterien hilft es, illegale Rodung und Waldmissbrauch zu vermeiden.

Strom und Heizung

Heizen

- Heizkörper etwas runterdrehen, wenn man länger nicht zu Hause ist
- Dreimal am Tag kurz und kräftig Lüften (kein Dauerkippen)
- Eventuell mit dem Vermieter über bessere Dämmung/neue Fenster reden
- Kuschelwärmflasche und Tee statt Heizung raufdrehen!

Strom

- Licht ausschalten, wenn niemand im Raum ist
- „Heimliche Stromfresser“ wie Radio, Computer, Rasierapparate, etc. ganz ausstecken
- Zum Kochen Deckel verwenden
- Oft kann man schon früher ausschalten und die Restwärme verwenden
- Zu Ökostrom wechseln



Ökostrom

Wenn ihr die Möglichkeit habt, euren Stromanbieter selbst zu wählen, könnt ihr damit etwas Gutes fürs Klima und die Umwelt tun und die Energiewende voranbringen

Man muss sich den Strommarkt folgendermaßen vorstellen:

Der ganze erzeugte Strom (konventionell und erneuerbar) landet in einem großen „Stromsee“ (dem Stromnetz), von dem aus er dann in die einzelnen Haushalte fließt. Durch den Bezug von Ökostrom verändern die Stromkunden die Zusammensetzung des „Stromsees“, d.h. durch die Einspeisung von Strom aus erneuerbaren Energien wird konventioneller Strom vom Markt verdrängt. Obwohl letztendlich der Strom aus der Steckdose physikalisch gesehen der gleiche ist wie vor dem Wechsel zu einem Ökostromanbieter, bringt man damit den Ausbau der erneuerbaren Energien voran.

Welche Stromanbieter sind zu empfehlen?

Empfehlenswert sind unabhängige Ökostromanbieter, die ausschließlich Strom aus regenerativen Energiequellen

produzieren. Damit ist sichergestellt, dass das Geld nicht an einen großen Stromkonzern fließt, der auch Atom- und Kohlestrom verkauft und diese Energiequellen womöglich sogar ausbaut.

Die wichtigsten unabhängigen Ökostromanbieter in Deutschland sind:

Naturstrom AG, EWS Schönau GmbH, Greenpeace Energy eG, LichtBlick AG

Ökostrom ist heutzutage nicht mehr automatisch teurer als konventioneller Strom, es kann sich also sogar preislich lohnen. Auch der Wechsel ist einfacher als man denkt!

Wo kann ich mich informieren?

Alle wichtigen Infos zu Ökostromanbietern, Preisvergleiche, eine Anleitung zum Wechsel etc. findet ihr unter:

www.oekostrom-anbieter.info

Gruppen in Eichstätt

Umweltreferat der KU

Das Umweltreferat ist ein Arbeitskreis des Studentischen Konvents der Universität Eichstätt. Die Studentengruppe möchte das Thema „Umwelt“ in all seinen Facetten den Studenten näherbringen. Dazu veranstalten sie zum Beispiel Infostände, Vorträge, Hochschultage und andere Aktionen.

Wann: Jeden Dienstag 20:15 Uhr

Wo: KHG Gruppenraum 2 im 1. Stock

Kontakt: umweltreferat-ei@gmx.de

Facebook:

www.facebook.com/groups/122698277757660/

Studierende für Tierrechte

„Studierende für Tierrechte“ ist eine Gruppe, die für die Rechte von Tieren eintritt und über die Zustände im Umgang mit Tieren informieren will. Außerdem will die Gruppe ein Bewusstsein für einen ethisch verantwortungsvollen Umgang mit Tieren schaffen und tierleidfreie Alternativen aufzeigen.

Wann: Jeden 2. Donnerstag um 20 Uhr

Wo: Theke

Kontakt: jens.a.mayer@gmx.de

Facebook:

www.facebook.com/groups/1402288306718934/?fref=ts

Kapuzinergarten Eden

Der Gemeinschaftsgarten ist ein Freiraum. Er wird auf ökologische Weise bewirtschaftet, Pflanzen werden gepflegt sowie Obst und Gemüse angebaut. Im Sommer kannst du dein eigenes Gemüse ernten. Außerdem gibt es seit dem SS2014 das Garten-Freimodul „Grundlagen und Praktische Umsetzungsmöglichkeiten für nachhaltige Entwicklung“.

Wann: Jeden Mittwoch um 16 Uhr

Wo: Im Kapuzinergarten (siehe Seite 10)

Kontakt: dlillich@yahoo.de

Facebook:

www.facebook.com/groups/188954827811603/

Greenpeace Ingolstadt-Eichstätt

In der Greenpeace-Gruppe Ingolstadt-Eichstätt kannst du dich ehrenamtlich für regionalen und internationalen Umweltschutz engagieren. Die Gruppe unterstützt Kampagnen von Greenpeace e.V. und veranstaltet Infostände, Vorträge und Aktionen.

Wann: Jeden zweiten Montag

Wo: Bürgerhaus „Alte Post“, Kreuzstraße 12, Raum A1

Kontakt: info@ingolstadt.greenpeace.de

Website:

<http://gruppen.greenpeace.de/ingolstadt/>



ZeitTausch-Ring Ingolstadt-Eichstätt

Der ZeitTausch-Ring Ingolstadt-Eichstätt ist ein freiwilliges, regionales Bürgernetz, in dem Güter und Dienstleistungen untereinander getauscht werden. Das Tauschen geschieht bargeldlos. Die Leistungen werden in der Zeitwährung „Donautaler“ verrechnet. Zehn Donautaler entsprechen einer Stunde Lebenszeit. Teilnehmen kann jeder.

Wann: „Markttage“ jeden letzten Mittwoch im Monat von 19 bis 21 Uhr

Wo: Gasthaus „Zum Gutmann“ in Eichstätt

Kontakt: Ulrich Jell 08421/9366369

Website: www.zeittauschring.de/

Attac Ingolstadt

Attac ist ein Netzwerk aus lokalen Gruppen, Organisationen und Einzelpersonen, die für Alternativen zur neoliberalen Globalisierung eintreten. Attac ist die Abkürzung für den französischen Ausdruck „Vereinigung zur Besteuerung von Finanztransaktionen im Interesse der BürgerInnen“. Der Name ist auf die ursprüngliche Forderung zurückzuführen, weltweit die Tobin-Steuer einzuführen. Dem Attac-Netzwerk haben sich bereits 90.000 Mitglieder in 50 Ländern angeschlossen. Die Regionalgruppe Ingolstadt organisiert Arbeitskreise und Veranstaltungen und unterstützt bundesweite Kampagnen von Attac.

Wo/Wann: Auf Anfrage

Kontakt: Matthias Pelzer
ingolstadt@attac.de

Website:

www.attac-netzwerk.de/ingolstadt

Slow Food Ingolstadt

Slow Food ist eine weltweite Vereinigung und Non-Profit-Organisation mit der Aufgabe, die Kultur des Essens und Trinkens zu pflegen und lebendig zu halten. Slow Food fördert eine verantwortliche Landwirtschaft und Fischerei, eine artgerechte Viehzucht, das traditionelle Lebensmittelhandwerk und die Bewahrung der regionalen Geschmacksvielfalt. In Deutschland gibt es über 12.000 Mitglieder und 80 Lokalgruppen.

Wann: Stammtisch an jedem zweiten Donnerstag um 20 Uhr

Wo: Wechselnd; Infos auf der Website

Kontakt: Michael Olma
ingolstadt@slowfood.de

Website:

www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/ingolstadt

Eichstätt Kleinanzeigen

Eine Facebook-Gruppe zum Tauschen, Handeln und Kaufen!

www.facebook.com/groups/247096992071688/

Veranstaltungen in Eichstätt

Vortragsreihen/Hochschultage vom Umweltreferat

Das Umweltreferat veranstaltet jedes Semester Vorträge, Filmabende oder Hochschultage zu verschiedenen Themen. Im vergangenen Jahr gab es zum Beispiel einen Hochschultag zum Thema „Wie viel ist genug? Verantwortungsvoll leben und konsumieren“, einen Vortrag zu Massentierhaltung und Filmabende („Bottled Life“, „We feed the World“). Die Termine findest du auf der Facebook-Seite des Umweltreferats, auf der KU-Homepage oder auf Plakaten in der Uni.

Kleidertauschparty

Ebenfalls veranstaltet vom Umweltreferat sind die beliebten Kleidertauschpartys, die jedes Semester einmal stattfinden. Mehr zum Konzept findest du auf Seite 17. Den aktuellen Termin findest du auch bei Facebook oder auf Flyern und Plakaten.

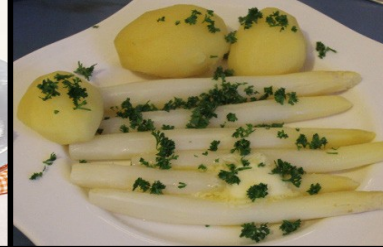
Theken-Flohmarkt und Flohmarkt am Volksfestplatz

Der AK Theke veranstaltet in jedem Semester einen Flohmarkt. Dort kannst du alte Kleidung und Gegenstände verkaufen oder auch selbst neue Schätze erwerben. Gleiches gilt für den Flohmarkt am Volksfestplatz, dort ist keine Anmeldung erforderlich. Aktuelle Termine findest du auf:

<http://www.eichstaett.de/maerkte/>

Dialogue on Sustainability

Der WFI Dialogue on Sustainability ist die größte studentische Konferenz zum Thema Nachhaltigkeit im deutschsprachigen Raum. Für zwei Tage treffen Studenten auf Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Politik, um sich über Nachhaltigkeit in der Wirtschaft auszutauschen. In diesem Jahr findet der DOS vom 20. - 22.11. statt. Mehr Infos findest du auf: www.denknachhaltig.de



12 Rezepte für 12 Monate

Januar: Rosenkohl-Curry

30 g frischer Ingwer / 1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 300 g Rosenkohl / 400 g Süßkartoffeln / 1 El Butter / 1,5 Tl Currypulver / 300 ml Gemüsebrühe / Salz / 1 Limette / evtl. Bund Koriander
Ingwer, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Rosenkohl putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk jeweils dünn abschneiden. Die Röschen je nach Größe halbieren oder vierteln. Süßkartoffeln schälen und in 1,5 cm große Stücke schneiden.
Butter erhitzen. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch 2 Min. darin dünsten. Rosenkohl und Süßkartoffeln zugeben und 4 Min. mitdünsten. Gemüse mit Curry bestäuben und unter Rühren kurz rösten.
Brühe zugießen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen. Rosenkohl-Curry mit Salz und einigen Spritzern Limettensaft abschmecken. Mit grob gehacktem Koriandergrün bestreut servieren.

Februar: Feldsalat mit Gorgonzola und Birnen

2 Hände voll Feldsalat / 1 Birne / 150 g Gorgonzola / Für's Dressing: Weißer Balsamico, Senf, Kürbis- oder Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer
Salat waschen, Birne und Käse klein schneiden und Dressing drunter mischen. Fertig!

März: Spinatknödel

150 g Spinat / 125 ml Milch / 250 g Brötchenbrösel / 80 g Mehl / 1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 3 Eier / 150 g Parmesankäse, gerieben / Salz, Pfeffer
150 g Spinat bei mittlerer Hitze 3-4 Min. dünsten. Mit Milch zusammen pürieren. Brötchen fein würfeln, mit Mehl vermischen. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und alles zu den Brötchenwürfeln geben und mit der Spinatmilch übergießen. Eier, etwas geriebenen Käse und zerlassene Butter untermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Mit nassen Händen Knödel formen, fest rollen, so dass sie außen glatt sind. In kochendes Salzwasser geben und 10-15 Min. bei milder Hitze garziehen lassen. Herausnehmen und

mit etwas zerlassener Butter und dem restlichen Parmesankäse sowie wahlweise mit Pinienkernen verfeinern.

April: Spargel mit Salzkartoffeln

1 kg Spargel / 0,5 l Gemüsebrühe / 1 Zwiebel / 30 g Butter / 1 Bund Basilikum / 50 g Schmand oder Joghurt / Limettensaft / Salz, Pfeffer, Muskat
Den Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Die Schale 10 Min. in 0,5 l Brühe kochen. Die Spitzen vom Spargel abschneiden. Die Hälfte der Stangen in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen. Den Rest wie gewohnt kochen, 10 Min. vor Ende der Kochzeit die Spargelspitzen dazu geben.
Die Spargelstückchen mit der gewürfelten Zwiebel in einer Pfanne mit heißer Butter glasieren, dann 200 ml Spargelbrühe vom Auskochen der Schalen dazu geben und 10 Min. zugedeckt kochen. Basilikumblätter und Schmand dazu geben und die Sauce fein pürieren. Mit Salz, Muskat, Zucker und Limettensaft abschmecken.
Kurz heiß werden lassen, dann den gekochten Spargel mit der Sauce überziehen und heiß servieren.
Dazu passen Salz- oder Bratkartoffeln.

Mai: Penne mit Mandel-Frühlingszwiebeln-Pesto

40 g Mandeln(, gemahlen) / 7 Stiele Basilikum / 40 g getrocknete Tomaten / 1 El Limettensaft / Schale von 1 Bio-Limette / 8 El Olivenöl / Pfeffer / 2 Frühlingszwiebeln / 200 g Schafskäse / 400 g Penne / 6 Blätter Kopfsalat
Gemahlene Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikumblätter abzupfen und grob hacken. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Getrocknete Tomaten, Basilikum, Limettensaft, Limettenschale und Olivenöl in einem Blitzhacker fein pürieren. Gemahlene Mandeln untermischen und mit Pfeffer würzen.
Frühlingszwiebeln putzen und schräg in feine Scheiben schneiden. Salat in Streifen schneiden. Zuletzt die tropfnassen Penne mit dem Pesto und den Salatstreifen vermengen und Frühlingszwiebeln und zerbröselten Schafskäse darüber geben.



Juni: Veganer Gemüse-Tofu-Auflauf

El Kokosfett / 1 kleine Zwiebel / 2 große Kartoffeln, gekochte (gerne auch Reste vom Vortag) / 300 g Mangold / 1-2 Tomaten / 250 ml Sojamilch / 20 g Mehl / 30 g Margarine (oder Butter) / 1 TL Senf / 50 g Räuchertofu / Salz, etwas Muskat / 30 g Hefe-Flocken / Pfeffer, Currypulver / evtl. Chilisauce oder Peperonisauce / n. B. pflanzliches Fett für die Form

In einer Kasserolle oder kleinem Kochtopf das Kokosfett erhitzen. Zwiebel abziehen, klein würfeln und in den Topf geben. Ca. 2 Min. leicht anbraten. Das frische, geschnittene Gemüse zu den Zwiebeln in den Topf geben. Mit 1 Schuss Sojasauce, Pfeffer, Muskat, Salz und Currypulver würzen. Den Räuchertofu (!) in ca. 2 cm lange und 1 cm dicke Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Deckel aufsetzen und das Ganze auf niedriger Temperatur ca. 10 Min. dünsten.

Eine Auflaufform leicht einfetten (kann man auch entfallen lassen). Die vorgekochten Kartoffeln in halbe Scheiben schneiden und in die Auflaufform geben. Salzen und pfeffern und Muskat untermischen. Die Gemüse-Tofu-Mischung ebenfalls in die Auflaufform geben und alles gut vermischen. Die Tomate in Scheiben oder Stücke schneiden und oben drauf legen, leicht salzen und pfeffern.

Den Backofen nun auf 180°C vorheizen.

Inzwischen in 1 kleinen Pfanne oder Topf die Margarine erhitzen. Mehl hinein geben und mit kleinem Schneebesen eine Mehlschwitze bzw. Einbrenne durch ständiges Rühren zubereiten. Sobald das Mehl anfängt, leicht zu bräunen, mit der Sojamilch ablöschen und kontinuierlich weiterrühren, damit sich keine großen Klümpchen bilden. Senf, Pfeffer, Salz und Muskat sowie bei Bedarf 2-3 Spritzer Chilisauce bzw. Peperonisauce zugeben und unterrühren. Ganz zum Schluss Hefewürzflöckchen einrühren.

Falls die Konsistenz sehr fest sein sollte, kann die Sauce mit etwas Wasser und Sojamilch noch verdünnt werden (aber bitte beachten, dass durch das viele Gemüse auch noch viel Wasser dann beim Backen entsteht).

Diese „Hefeschmelz“-Mischung nun über die Tomaten oben in der Auflaufform geben (am besten mit Hilfe eines Teigschabers). Ein wenig mit einer Gabel leicht oberflächlich „einarbeiten“, aber keinesfalls komplett durchmischen.

Auflaufform nun auf der 2. Schiene von unten in den Backofen schieben und solange backen, bis die Oberfläche hellbraun geworden ist (dauert je nach Backofen ca. 30 bis 40 Min).

Juli: Erbsen-Risotto

2 Schalotten / 1 Knoblauchzehe / 1 l Gemüsefond / 2 El Öl / 200 g Risotto-Reis / 3 Stiele Estragon / 200 ml Weißwein / 300 g Erbsen / 3 Stiele Estragon / Salz, Pfeffer / 30 g Butter / 30 g italienischen Hartkäse / 100 g Ziegenfrischkäse

Schalotten fein würfeln, Knoblauchzehe leicht andrücken. Gemüsefond in einem kleinen Topf aufkochen. 2 El Öl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. glasig dünsten.

Risotto-Reis und 3 Stiele Estragon zugeben, 1 Min. dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, stark einkochen lassen. Je so viel kochenden Fond zugießen, dass der Reis knapp bedeckt ist.

Risotto unter Rühren 16-18 Min. garen. Dabei nach und nach den restlichen heißen Fond zugießen. Wenn das Risotto schön cremig ist und der Reis noch etwas Biss hat, Topf vom Herd nehmen.

Inzwischen Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Min. garen, abgießen und abschrecken.

Von 3 Stielen Estragon die Blätter abzupfen und grob hacken. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch und Estragonstiele entfernen. Butter, Erbsen und Estragonblätter unterrühren, 30 g italienischen Hartkäse (z.B. Grana Padano) darüberreiben und unterrühren, 2 Min. ziehen lassen. Ziegenfrischkäse in Stückchen über das Risotto streuen und servieren.

August: Frischer Bohnensalat – ideal für Grillanlässe

500 g grüne Bohnen / 500 g Tomaten / 1 Bund Basilikum / 2 Zehen Knoblauch / 30 ml Olivenöl / Essig / Salz & Pfeffer

Die Bohnen säubern, entstielen und in leicht gesalzenem Wasser 15 Min. al dente kochen, anschließend abschrecken und abkühlen lassen. Die Tomaten nach Geschmack überbrühen und häuten oder aber auch nur waschen und mit Schale würfeln.

Die Basilikumblätter hacken und die Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse zerkleinern. Zusammen mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren und diese über die Bohnen und Tomaten geben und eine Weile ziehen lassen.

September: Zucchini-Quiche

2 Schalotten / 2 Knoblauchzehen / 400 g Zucchini / 3 El Olivenöl / 250 g frische Erbsen / 8 Stiele Minze / Salz, Pfeffer / 8 Bio-Eier / 150 g Ziegenfrischkäse

Schalotten fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Zucchini putzen und waschen, der Länge nach vierteln und schräg in 2 cm breite Dreiecke schneiden. Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Zucchini und Schalotten darin unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer bis starker Hitze 3 Min. braten.

Erbsen in einem Sieb mit heißem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Blätter von 6 Stielen Minze zupfen und hacken. Knoblauch kurz mit den Zucchini braten, Erbsen und Minze untermischen und kräftig salzen und pfeffern.

Eier verquirlen und in der Pfanne verteilen. Frischkäse in groben Stücken daraufgeben. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Backofengitter auf der mittleren Schiene 15 Min. backen. 5 Min. ruhen lassen und auf eine Platte geben. Mit den restlichen abgezupften Minzblättern garnieren. Dazu passt Ciabatta.

Oktober: Kartoffel-Kürbis-Suppe

Für 6 Portionen Kartoffel-Kürbis-Suppe

900 g Hokkaido-Kürbis / 400 g Kartoffeln / 1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 40 g Ingwer / 2 rote Pfefferschoten / 1 El Öl / 1 El Butter / 1,5 El Currypulver / 1 gestr. Tl Koriander / 1 l Gemüsefond / 100 ml Schlagsahne / 250 ml Orangensaft / 30 g Kürbiskern / Salz, Pfeffer / 1 El Limettensaft / 6 Tl Kürbiskernöl

Kürbis putzen und in schmale Spalten schneiden. Kartoffeln schälen. Kürbis, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Pfefferschoten längs aufschneiden, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Kürbis, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und die Hälfte der Pfefferschoten zugeben und unter Wenden andünsten. Mit Currypulver und Korianderpulver bestäuben und kurz mit dünsten. Mit Gemüsefond, Sahne und Orangensaft auffüllen und 25-30 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen. Inzwischen die Kürbiskerne ohne Fett in einer kleinen Pfanne leicht rösten.

Die Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Die Suppe in Teller füllen und kurz vor dem Servieren mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

November: Rote Beete-Fenchel-Salat

1-4 Rote Beete und 1-4 Fenchel (Mengenverwendung frei je nach Anlass)

Rote Beete schälen und fein schneiden. Fenchel ebenfalls fein schneiden und in Olivenöl kurz auf kleiner Flamme andünsten. Auf dem Teller abkühlen lassen und ein einfaches Salz-Pfeffer-Essig-Öl-Dressing dazu. Grob gehackte Pistazien verfeinern das Ganze noch etwas.

Fertig und schmeckt wunderbar!

Dezember: Wurzelgemüse mit Couscous

1 Gemüsezwiebel / 2 Petersilienwurzeln (ca. 300 g) / 2 Topinambur (ca. 300 g) / 3-5 Möhren (ca. 300 g – im Winter besonders häufig auch die lila Möhren im Angebot) / 3 Orangen / 2 El Olivenöl / 20 g Butter oder Margarine / 1 Lorbeerblatt / Salz, Pfeffer / 150 ml Gemüsebrühe / Für die Couscous-Zubereitung: 3 Orangen / Salz, Pfeffer / 160 g Couscous / 3 El Weißweinessig / 2 El Olivenöl / 4 Stiele glatte Petersilie

Zwiebel achteln. Petersilienwurzeln putzen, schälen und je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Topinambur schälen und je nach Größe in 4-6 Stücke schneiden.

Saft aus den Orangen pressen (ca. 200 ml). Öl und Butter bzw. Margarine erhitzen, Zwiebeln und Topinambur bei mittlerer Hitze 5 Min. unter Rühren garen. Restliches Gemüse und Lorbeer zugeben, kurz mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangensaft und Brühe auffüllen, zugedeckt im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 200°C (Gas 3, Umluft 40 Min. bei 180°C) 35-40 Min. garen.

Inzwischen für den Couscous Saft aus den Orangen pressen (ca. 200 ml). Orangensaft mit Salz aufkochen, Couscous zugeben, zugedeckt beiseite stellen und 10 Min. quellen lassen. Mithilfe von zwei Gabeln den Couscous mit 2 El Essig und dem Öl auflockern, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

Gemüse aus dem Backofen nehmen und mit Couscous und der Sauce mit Petersilie bestreut servieren.

Nützliche Links und Videos

UTOPIA: hilfreiche Tipps, aktuelle Infos und Community zum Thema Nachhaltigkeit www.utopia.de

Bildung für nachhaltige Entwicklung: Lernplattform und ausführliche Infos zum Thema Nachhaltigkeit www.bne-portal.de/

TED: Kurzvorträge mit innovativen Ideen zu den Themen Technologie, Entertainment und Design www.ted.com

Ein Projekt von ARTE zum Thema Zukunft rund um die Themen Wirtschaft, Technologie, Umwelt und Gesellschaft: future.arte.tv/de

„Supermarket Secrets“ www.youtube.com/watch?v=68hapDEQEjo&list=PLBF85EoDF87968581

„Unser täglich Brot“ www.youtube.com/watch?v=aolONikGWM8

„Food, Inc. – Was essen wir wirklich?“ www.youtube.com/watch?v=uMVdrEo5130

„Monsanto, mit Gift und Genen“ www.youtube.com/watch?v=gRQ-xqZ-ocg

„Gift auf unserer Haut“
www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/2000960/Gift-auf-unserer-Haut?bc=sts;suc

„Taste the Waste“
www.youtube.com/watch?v=uHF-CQSbsno&index=1&list=PLQSu5Zqf-HVXymImQ1otRXV9AVDUixLeR

„Gasland“ www.youtube.com/watch?v=jV-bENteDiE

„Pipe Down“ <https://vimeo.com/8668733>

„Naturopolis New York – Die grüne Revolution“ www.youtube.com/watch?v=zJzNp8ovEPs

„Cradle to Cradle – Nie mehr Müll – Leben ohne Abfall“ www.youtube.com/watch?v=4YLNbhglD5M

„HOME“ www.youtube.com/watch?v=jqxENMKaeCU

Anregende Vorschläge und Ideen für selbst gemachte Kosmetik:
www.livingathome.de/wellness/kosmetik-selbst-gemacht-24845.html

Wenn du selbst noch Vorschläge, Ergänzungen, Wünsche oder Anregungen hast, schreibe uns doch eine Mail!

Impressum

Ein Projekt des Umweltreferats des Studentischen Konvents der
Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt

Kontakt: umweltreferat-ei@gmx.de

<https://www.facebook.com/Umweltreferat-Eichstätt-295851917117113/?fref=ts>

Text:

Sophia Boddenberg

Lara Fritz

Barbara Grill

Michael Zörner

Layout:

Sophia Boddenberg

