



FAIR . NAH . LOGISCH .

Ideen und Tipps für ein fair.nah.logisch.-Frühstück/ Imbiss/ Umtrunk

Kaufen Sie vorrangig saisonale Lebensmittel aus der Region.

- ❖ Kaufen Sie Gemüse und Obst, das gerade in Ihrer Region Saison hat, ein Saisonkalender hilft Ihnen dabei.
- ❖ Kaufen Sie dieses z.B. auf Wochenmärkten, in Hofläden und direkt beim Erzeuger.
- ❖ Sie sparen so Verpackungsmüll und tragen dazu bei, dass möglichst viel vom gezahlten Preis bei den Erzeugern ankommt.
- ❖ Reduzieren Sie Südfrüchte und Orangensaft. Lokale Früchte und Obstsäfte sind auch sehr lecker!

Achten Sie auf ökologische Herstellung (kurze Lieferwege, Bio).

- ❖ Wenn möglich, kaufen Sie Produkte in Bio-Qualität und aus der Region.
- ❖ Vielleicht können Personen auch selbstgemachte Marmelade, Aufstriche, Säfte o.ä. mitbringen?
- ❖ Fahren Sie aber nicht „extra-weit“, sondern achten Sie auf kurze Wege, die evtl. sogar mit dem Fahrrad zurückgelegt werden können.

Kaufen Sie Produkte aus dem globalen Süden im Weltladen.

- ❖ Achten Sie auf das Fair Trade-Siegel.
- ❖ Wenn es einen Weltladen in der Nähe gibt, kaufen Sie dort ein. Im Supermarkt gibt es inzwischen aber auch ein großes Sortiment an Produkten mit Fair Trade-Siegel.
- ❖ Dies betrifft die Produkte (z.B.) Kaffee, Tee, Kakaopulver, ggf. Brotaufstriche (Schokoaufstrich und andere), Bananen, Orangensaft.

Verzichten Sie auf Fleisch und/oder reduzieren Sie tierische Produkte.

- ❖ Wie wäre es mal mit einem Frühstück/ Imbiss/ Umtrunk ohne Aufschnitt, Wurstwaren oder Fleisch?
- ❖ Gibt es Menschen in Ihrer Vorbereitungsgruppe, die selbst Brotaufstriche herstellen können, z.B. auf Basis von Gemüse oder Hülsenfrüchten?
- ❖ Bieten Sie alternative Produkte an, z.B. Hafermilch und vegetarische Brotaufstriche.
- ❖ Verwenden Sie Milchprodukte aus tiergerechter und ökologischer Haltung und aus der Region.
- ❖ Falls Sie auf keinen Fall auf Wurst oder Fleisch verzichten möchten, reduzieren Sie die Menge, kaufen Sie aus der Region, artgerecht und in Bio-Qualität und machen Sie dies transparent.



FAIR . NAH . LOGISCH .

Kalkulieren Sie mit wenig Resten und verwerten Sie diese.

- ❖ Kaufen Sie nicht im Überfluss, kalkulieren Sie genau.
- ❖ Bitten Sie doch einzelne Personen bereits im Vorfeld Boxen zur Mitnahme der Reste mitzubringen oder stellen Sie welche zur Verfügung.

Vermeiden Sie Abfall.

- ❖ Überlegen Sie, wie Ressourcen gespart werden können.
- ❖ Verwenden Sie möglichst keine Servietten.
- ❖ Verwenden Sie wiederverwendbares Geschirr und Besteck.
- ❖ Kaufen Sie mit so wenig Verpackungsmüll wie möglich (z.B. Glasflaschen statt Tetra Pak).

Verbinden Sie Genuss mit der Bewahrung der Schöpfung.

„Die Erde ist unsre Mutter, sie nährt uns mit Überfluss. Gibt Erdäpfel, Mais und Bohnen, gibt uns Früchte zum Genuss!“ ([Das gemeinsame Haus bewahren - katholisch.de](http://www.katholisch.de))

Machen Sie fair.nah.logisch. bekannt

- ❖ Zeigen Sie den fair.nah.logisch.-Film: <https://www.fair-nah-logisch.de/fair-nah-logisch/>
- ❖ Legen Sie unsere Flyer und Postkarten aus.

Lassen Sie sich von uns unterstützen und beraten

- ❖ Wir unterstützen Sie gerne bei der Planung
- ❖ Wir beraten Sie gerne zu inhaltlichen und organisatorischen Fragen
- ❖ Wenden Sie sich für das Unterstützungs- und Beratungsgespräch gerne an:
Paula Heusgen, paula.heusgen@ordinariat-freiburg.de, 0761 1379 1220

Hilfreiche Links:

[https://www.7wochenmit.info/fileadmin/user_upload/baukaesten/Baukasten_7Wochenmit/Klimafruehstueck - Anleitung.pdf](https://www.7wochenmit.info/fileadmin/user_upload/baukaesten/Baukasten_7Wochenmit/Klimafruehstueck_-_Anleitung.pdf)

<https://www.fairtrade-deutschland.de/aktiv-werden/fares-fruehstueck-2022>

https://www.nua.nrw.de/fileadmin/user_upload/NUA/Publikationen/Material_Bildungsarbeit/Bildungsordner/Bildungsordner/Globales_Lernen/056-061_Faires_Fruehstueck_02_Allgemein.pdf

https://mission-einewelt.de/wp-content/uploads/2020/06/Handbuch_Faires-Fruehstueck.pdf

Hier finden Sie darüber hinaus bestellbare Materialien zum Thema „Klimafrühstück“: [Materialien – KATE \(kate-berlin.de\)](http://www.kate-berlin.de)

