



Vanessa Stefani

Klimagerechte Ernährung: Beispiel Vegan

konkret: Was hat sich für dich durch die Umstellung auf vegane Kost verändert?

Vor drei Jahren begann ich vegan zu leben und es war anfangs anstrengend. In der Familie hörte ich als „nur“ Vegetarierin nicht selten: „Den Schinken musst du einfach raussammeln.“

Eier und Milch lassen sich nicht raussammeln und somit bekam ich öfters eine Banane als Mittagessen angeboten. Im Restaurant gibt es verständnislose Blicke und im Zweifelsfall einen Salat serviert. Auswärts Kaffee trinken und Kuchen essen ist in unserer Region unmöglich geworden, selbst der Brötchenkauf ist ernüchternd, denn Milch oder Milchzucker steckt in sehr vielen Brötchen.



Teurer ist das Leben geworden, aber das liegt an den Begleitumständen. Ich kaufe nun bewusster und regionaler ein, meide kommerzielle Produkte und unterstütze lieber den kleinen Bioladen, in dem ich noch Kunde bin.

Wo kaufst du deine Lebensmittel?

Ich beziehe wöchentlich eine Gemüsebox vom Biobauern, die zu uns nach Hause kommt. Süßes, das ich nicht selber backen habe, kommt aus meinem Vorrat, den ich mir online bestelle, denn in unserem Umkreis ist das vegane Sortiment recht spärlich. Der Bioladen in Warburg hat mittlerweile ein ganz passables veganes Produktangebot, wo ich wöchentlich ein- bis zweimal einkaufe. Ansonsten beziehe ich meine Lebensmittel online.

Was steht bei dir anstelle von tierischen Produkten auf dem Tisch? Und womit deckst du deinen Eiweißbedarf?

Außer Pflanzenmilch, die ich für meinen geliebten Kaffee und zum Backen verwende, gibt es kaum etwas, das ich ersetzen muss, bzw. möchte. Kocht mein Mann, dann verwendet er gerne Saitangyros oder ähnliches, weil er als Fleisesser einen Ersatz möchte.

Über meinen Protein- und Vitaminhaushalt mache ich mir kaum Gedanken, da ich mich möglichst vielseitig ernähre.

Was ist dein veganes Lieblingsrezept?

Crepe: 250 g Mehl, 250 ml Hafermilch, 250 ml Mineralwasser, eine Prise Vanille, eine Prise Salz.

Alles verrühren, eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen und in der Pfanne mit wenig Öl ausbacken.

Vanessa Stefani ist Absolventin der gfh-Fortbildung 2014

Vegan fürs Überleben der Erde

Albert Einstein sagte, nichts werde der menschlichen Gesundheit und dem Überleben auf der Erde so sehr nützen wie eine vegetarische Ernährungsweise. Heute ist der Trend darüber hinausgehend vegan.

Vegan hat längst nicht mehr das Image des Verzichts, sondern wird mit Fitness und Gesundheit verbunden. Neben Gesundheit und Tierschutz gibt es dabei ein weiteres gewichtiges Argument für diese Ernährungsweise: das Klima. Denn die Herstellung von tierischen Produkten ist für mehr als die Hälfte der weltweiten Treibhausgas-Emissionen verantwortlich.

(WorldWatch, 2009)

Fortbildung 2016

Bis zum 15. Dezember sind Anmeldungen zur nächsten berufsbegleitenden 14-tägigen Fortbildung "Die Kraft der Gewaltfreiheit" in Germete möglich. Termine:

- 05.02. - 07.02. 2016
- 26.02. - 28.02. 2016
- 31.03. - 03.04. 2016
- 29.04. - 01.05. 2016
- 13.06. - 17.06. 2016

www.gewaltfreihandeln.org

Buchtipps

Warum schlägst du mich?

Gewaltlose Konfliktbearbeitung in der Bibel. Impulse und Ermutigung
Markus A. Weingardt (Hrsg.)

Mit der Bibel Konflikte gewaltfrei lösen. 25 unerhörte Geschichten und verblüffende Interpretationen. Anregend, ermutigend, lehrreich und aktuell.

Gütersloher Verlagshaus, 224 Seiten
19,99 €, ISBN: 978-3-579-08227-1

Comic-Tipp

Martin Luther King und die Montgomery Story

Das Original ist fast 60 Jahre alt, doch was dieser Comic aus dem Jahre 1957 beschreibt, ist hochaktuell: Wie kann es gelingen, sich auch angesichts extremer Gewalt gegen Unrecht einzusetzen, ohne die Gegner dabei zu verletzen?

Das beschreibt dieser Comic über den Montgomery-Busstreik, der entscheidend zur Aufhebung der Rassentrennung in den USA beitrug. Jetzt ist er in deutscher Fassung über den Versöhnungsbund erhältlich: versoenungsbund.de

gfh-Leitbild in aktualisierter Fassung

Unsere Mitgliederversammlung hat eine aktualisierte Fassung des gewaltfrei handeln Leitbilds beschlossen, das auf unserer Homepage abrufbar ist:

www.gewaltfreihandeln.org

GfK-Kursreihe 2016/17

2016 und 2017 bieten wir eine Kursreihe "Empathisch sein – mit mir selbst und anderen" zur Einführung und Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg an:

- 25.–27.11.2016 Einführung
- 12.–15.01.2017 Vertiefung
- 24.–26.03.2017 Umgang mit Ärger

Kursleitung:
Dr. Elisabeth Schieffer, Christian Bliß

Weitere Informationen sind in der Geschäftsstelle erhältlich.

Geht doch! Ökumenischer Pilgerweg für Klimagerechtigkeit

Ein ökumenisches Bündnis lädt bis zum 28. November zur Teilnahme am KLIMAPILGERN.de von Flensburg über Trier nach Paris ein. Ergänzt wird der Pilgerweg durch einen südlichen Zulauf von Ludwigshafen nach Metz.

Termine

- 19.–21. Februar 2016
AbsolventInnentreffen der gewaltfrei handeln Fort- und Ausbildungen
- 26. August 2016
Mitgliederversammlung gewaltfrei handeln e.V., Imshausen
- 26.–28. August 2016
Sommertreffen, Imshausen

Impressum

Herausgeber: gewaltfrei handeln e.V.
Mittelstraße 4, 34474 Wethen
Tel.: 0 56 94 - 80 33, Fax: 0 56 94 - 15 32
info@gewaltfreihandeln.org
www.gewaltfreihandeln.org
www.facebook.com/gewaltfreihandeln

gewaltfrei handeln e.V. wurde 2011 mit dem Lothar-Kreyssig-Friedenspreis ausgezeichnet.

Redaktion: Gisela Dürselen, Ralf Becker

Fotonachweise

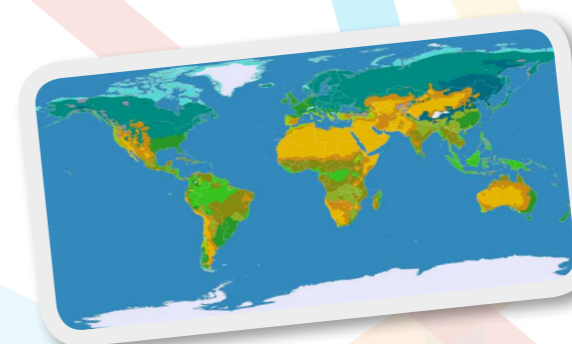
Großklimare der Erde: CC BY-SA 3.0
Papst Franziskus: Korea.net / Korean Culture and Information Service (Jeon Han)
Vegan: Logo der vegansociety.com

CO²-neutrales Papier, 100 % Recycling

gewaltfrei konkret

Oktober 2015

Klima-Gerechtigkeit geht!



Großklimare der Erde
(nach wikipedia)

Anja und Marius Pötting

Anja duscht gerne heiß - sehr heiß.

Friederike Gezork

Papst-Enzyklika nimmt persönliche Lebensstile in den Blick

Martin Schreyer

CO₂-Emissionen durch Zahlungen für Klimaschutzprojekte ausgleichen

Vanessa Stefani

Klimagerechte Ernährung:
Beispiel Vegan

Anja und Marius Pötting

Anja duscht gerne heiß, sehr heiß.



Anja duscht gerne heiß, sehr heiß. Ob das eine Klimasünde ist? Vor einigen Jahren vielleicht. Mittlerweile kommt das heiße Duschwasser aus unserem regenerativen Heizungssystem und ist mal sowas von nachhaltig! Dem Himmel (und der Sonne) sei Dank ...

Die Nachhaltigkeit ist uns ein Anliegen, spätestens seit unseren Auslandsaufenthalten in Kenia, Brasilien und Honduras und der Beschäftigung mit der Verschwendung, unserer Wegwerfgesellschaft, dem Klima-Wahnsinn und und und.

Am Anfang stand die Frage: In welchen Bereichen verbrauchen wir die meiste Energie und wie können wir diesen Verbrauch nachhaltig und regenerativ gestalten? Schnell wurde klar: Der Konsum, die Mobilität und Heizung/Warmwasser sind die größten Energieschlucker.

Die wichtigste Kategorie, unter der wir bei ebay-Kleinanzeigen im Internet stöbern, ist der Bereich „zu verschenken“. Da findet sich so vieles, was andere nicht mehr haben wollen, was aber noch sehr gut zu verwenden ist. Andere nennen es direktrecycling:

Die Wände unserer Wohnräume bestehen aus alten Möbeln, das Styropor unter dem Estrich war schon fast auf der Müllkippe, ein alter Gastank, ein alter Heizöltank und ein gerissener Milchtank auf unserem Hof werden zu einem großen Regenwasserspeicher ...

Wir versuchen, ressourcenschonend zu bauen und das zu verwenden, was andere wegwerfen. Brauchen wir etwas neu, dann natürlich öko-

logisch. Durch das Baustoffrecycling sparen wir Geld, das haben wir dann bei der Neubeschaffung für hochwertige Materialien übrig. Schon seit drei Jahren fahren wir elektrisch, das heißt mit unserem Tazzari, einem 400 kg leichten, reinem Elektroauto. Schweres Material wird wo eben möglich mit unserem Elektrostapler bewegt.

60% unseres Energiebedarfs für Heizung und Warmwasser deckt mittlerweile unsere 100 qm große Solarthermieanlage ab, der Rest kommt aus der Hackschnitzelheizung. Wir kooperieren mit der biologischen Station bei der Kopfweidenpflege. Der biologischen Station fehlt das Personal für den regelmäßigen Schnitt der Bäume. Wir häckseln das Holz, lassen es ein Jahr lang an der Luft trocknen und füttern damit unsere Holzhackschnitzelheizung. Nachhaltig, wie wir finden.

Second Hand

Anjas Familie ist sportlich, da sammeln sich T-Shirts diverser Laufveranstaltungen. Marius trägt bei der Arbeit Münster-Marathon Shirts seines Schwiegervaters und wird dadurch regelmäßig in Gespräche verwickelt. Irgendwie witzig, aber auch sonst finden wir Second Hand gut!

Wenn wir alle unsere Projekte aufzählen, dann sieht das so aus, als seien wir die extremen Klimaschützer. Sind wir aber nicht. Wir bemühen uns nur nach unseren Möglichkeiten. Vieles läuft nicht so gut, manches miserabel. Bei vielem sind wir ziemlich inkonsequent, wir konsumieren ordentlich.... ABER ihr wollt ja lesen, was wir schon so machen, nicht wahr?

Kommt uns gern besuchen: vaushof.de

Anja und Marius Pötting sind gfb-Kursabsolventen, Marius arbeitet im gfb-Team mit

Friederike Gezork

Papst-Enzyklika nimmt persönliche Lebensstile in den Blick



In seiner Enzyklika „Laudato si – Über die Sorge für das gemeinsame Haus“ macht Papst Franziskus auf die ethischen und spirituellen Wurzeln der ökologisch-sozialen Krise aufmerksam.



Zum ersten Mal erwähnt ein Papst die Notwendigkeit, ökologische Fragen ganzheitlich zu betrachten und dabei auch soziale, wirtschaftliche und kulturelle Komponenten mit einzubeziehen.

Mit ganzheitlichem, ethisch-spirituellen Blick auf die ökologische und soziale Krise weist Papst Franziskus auf deren Ursachen und Veränderungspotentiale hin, die Zusammenhänge von Klimawandel, Ressourcenausbeutung, Kriegen, Privatisierung und individualisiertem Verhalten.

Papst bezieht sich auf die Erdcharta

Dabei bezieht sich der Papst auch auf die „wertvolle Herausforderung“ der Erd-Charta. So heißt es unter Punkt 207: „Die Erd-Charta lud uns alle ein, eine Zeit der Selbsterstörung hinter uns zu lassen und neu anzufangen, doch wir haben noch kein universales Bewusstsein entwickelt, das dies möglich macht. Deshalb wage ich, jene wertvolle Herausforderung erneut vorzubringen:

„Wie nie zuvor in der Geschichte der Menschheit fordert uns unser gemeinsames Schicksal dazu auf, einen neuen Anfang zu wagen. [...] Lasst uns unsere Zeit so gestalten, dass man sich an sie erinnern wird als eine Zeit, in der eine neue Ehrfurcht vor dem Leben erwach-

te, als eine Zeit, in der nachhaltige Entwicklung entschlossen auf den Weg gebracht wurde, als eine Zeit, in der das Streben nach Gerechtigkeit und Frieden neuen Auftrieb bekam, und als eine Zeit der freudigen Feier des Lebens.“ (erdcharta, Den Haag 29. Juni 2000)

Erdcharta konkret in Deutschland

Als Koordinierungsstelle bündelt und vernetzt die Ökumenische Initiative Eine Welt e.V. (OEIEW.de) seit 2001 die Erd-Charta-Aktivitäten in Deutschland. Bereits seit 1976 setzen wir uns für eine zukunftsfähige Lebens- und Wirtschaftsweise ein.

Unser Netzwerk ermöglicht gegenseitigen Austausch und Stärkung. Gemeinsam entdecken wir Neues und erproben neue Wege in eine zukunftsfähige Weltgemeinschaft. Neben einer Erd-Charta MultiplikatorInnen-Ausbildung



unterstützen wir Bildungsarbeit in Schulen und für Erwachsene.

Schauen Sie gern vom 20.-22.11.2015 in Marburg bei der ECHT-Zeit vorbei, wo es um Verknüpfungen von „Erd-Charta und Geflüchteten-Perspektiven/Fluchthintergründen und Lebensbedingungen von geflüchteten Menschen in Deutschland“ geht.

wikipedia/Laudato si‘; erdcharta.de

Friederike Gezork ist Mitarbeiterin der ÖIEW in Wethen, Kulturanthropologin, Interkulturelle Trainerin und Konfliktmediatorin

Martin Schreyer

CO₂-Emissionen durch Zahlungen für Klimaschutzprojekte ausgleichen



Gleich mehrere Anbieter vermitteln inzwischen Klimaschutzprojekte zur Umsetzung von Klimaneutralität im eigenen Handeln.

Eine Karte des Magazins katapult zeigt den weltweiten CO₂-Ausstoß nach Ländern verteilt: katapult-magazin.de/de/artikel/artikel/fulltext/zukunftsweisend

In dem dazugehörigen Artikel heißt es zur erstrebenswerten Klimaneutralität: „Liberale Gesellschaften tendieren zu CO₂-intensiven Lebensstilen. Lebensstile mit niedrigen CO₂-Emissionen werden in diesen Gesellschaften an den Rand gedrängt.“

Da sich liberale Gesellschaften dem Ziel verpflichtet fühlen, verschiedenen Lebensstilen gleiche Möglichkeiten zu bieten, bedarf es einer besonderen Anstrengung, um auch Null- oder Niedrigemissions-Lebensstilen am Rande der Gesellschaft einen Raum zu bieten.“

Seit längerem sehen sich viele in der Verantwortung, ihren ökologischen Fußabdruck zu verringern - und suchen nach persönlich verantwortbaren Wegen. Am Beispiel des Autos verdeutlicht wäre die klare Konsequenz, auf ein mit Ökostrom betriebenes Modell mit Null klimaschädlichen Emissionen umzusteigen.

Insofern steht der Vermeidungsaspekt immer am Anfang jeglicher Kompensationszahlung - wie verschiedene Kompensationsanbieter auch betonen.

Der finanzielle Ausgleich von CO₂-Emissionen über weltweite Klimaschutzprojekte kann als Übergangslösung bereits jetzt ein Beitrag zur eigenen Klimaneutralität sein. Einen entsprechenden CO₂-Rechner mit Kompensationsprojekten bietet die Webseite atmosfair.de an.

Nach dem Prinzip Vermeiden geht vor Reduzieren und Reduzieren geht vor Kompensieren sind hier viele Tipps zu finden, das Urlaubs- und Reiseverhalten von Grund auf klimaneutral neu zu entwickeln.



Den Kosten für Öko-Mobilität trägt bei atmosfair das Klimaschutzunternehmen Arktik Rechnung, das eine Vignette für herkömmliche PKWs anbietet.

Üblicherweise bieten die Organisationen ein Spektrum möglicher Kompensationsprojekte, so auch Myclimate.de und der kirchliche Fonds klima-kollekte.de



Die Bereitschaft, Emissionen durch die Förderung von Klimaprojekten auszugleichen, ist laut einer Umfrage des Bundesverbands der Verbraucherzentralen da: vzbv.de/pressemitteilung/billen-verbraucher-benoetigen-mehr-transparenz-bei-co-2-kompensationszahlungen

2010 legte der Verband eine Vergleichsstudie zu Treibhausgas-Kompensationsanbietern vor (primaklima-weltweit.de/grafiken/pdf/vzbv_studie.pdf). In dieser Studie sind unter anderem die Standards für die Projekte näher beschrieben.

Martin Schreyer ist Teilnehmer der gfb-Fortbildung 2008/09 und regt eine klimaneutrale Ausrichtung unseres Vereins an