

#EARTH CARE CHALLENGE

Ahoi und Herzlich Willkommen! Schön, dass du dabei bist!

Bevor wir mit der Challenge starten, bekommst du von uns einen kleinen Exkurs worum es bei dieser Challenge geht und welche Permakultur Ethik dahinter steckt!

Die Ethik „EARTH CARE“...

lehrt uns für die Erde zu sorgen! Denn unser Planet als Ganzes mit allen Ökosystemen und dem darin erhaltenen Leben auf ihr ist wertvoll und schützenswert! Um unsere menschliche Lebensgrundlage jetzt und auch in Zukunft zu erhalten, ist es essenziell die Lebensmöglichkeiten für alle lebendige Systeme zu erhalten, unabhängig davon, ob wir Menschen einen Nutzen aus ihrem Dasein ziehen. So können wir zum Beispiel ökologische Landwirtschaft fördern und damit für einen lebendigen Boden sorgen, der als Grundlage allen Lebens auf der Erde dient. Die Ethik fragt auch danach, wer und wie wir das Land und die Ökosysteme nutzen, stärken und aufbauen können. Der permakulturelle Ansatz baut intensiv-extensiv bewirtschaftete Systeme gleichermaßen, mit reichen und vielfältigen Ertrag auf. In Siedlungsräumen können bereits kleinste Flächen für den Nahrungsanbau und die Unterstützung der heimischen Flora & Fauna etabliert und damit nutzbar für alle Lebewesen werden. In der Stadt können wir kleine Gärten auf Balkonen oder Terrassen etablieren. Wer keine Möglichkeit dazu hat, kann durch seine Ernährungsform und Nahrungsbeschaffung ganz konkret eine zukunftsfähige Landwirtschaft unterstützen.

#ChangeMyClimate!

CHALLENGE YOUR CLIMATE

Hier kommt unser #ChangeMyClimate! Challenge Leitfaden um dein ganz persönliches Klima positiv zu verändern!

Mach eine oder mehr Challenges und teile deine Erfahrungen auf unseren Kanälen. Damit dein Leben noch schöner wird als es eh schon ist! 😊



Dieser Challenge Leitfaden wurde mit finanzieller Unterstützung der europäischen Union erstellt. Für die Inhalte ist der Verein SONED e.V. verantwortlich. Der Inhalt gibt nicht notwendigerweise die Meinung der europäischen Union wieder.



Suffizienz – Brauch ich das?

Permakultur & Suffizienz gehen Hand in Hand. Genügsamkeit oder die Frage nach dem rechten Maß – so könnten wir Suffizienz umgangssprachlich übersetzen – bedeutet, mit uns in die Selbstreflexion zu gehen und unsere automatisierten Konsum- und Handlungsmuster zu hinterfragen. Wir beobachten durch die Permakultur Brille unsere täglichen Handlungsmuster und versuchen nur so viel Ressourcen zu nutzen wie wir wirklich brauchen.

Unsere Ernährung

Der Konsum von tierischen Produkten trägt erheblich zur Emission von Treibhausgasen, wie CO₂, Methan und Lachgas bei. Insgesamt macht unsere Ernährung 16-21% aller nationalen Emissionen aus. Die Frage ist natürlich nicht ob, sondern wie wir uns ernähren. Entscheidend ist, zu welchen Lebensmitteln wir greifen.

Ob eher tierische oder eher pflanzliche Lebensmittel unseren Speiseplan bestimmen und wie diese hergestellt, transportiert und zubereitet werden, entscheiden wir genauso, wie viele Lebensmittel in der Mülltonne landen. Wenn ihr aktiv etwas verändern möchtet, dann haben wir hier drei Stellschrauben für dich!

Challenge Nr. 1: Vegan essen

Die Umstellung auf rein pflanzliche Kost würde deinen Ernährungsfußabdruck um 50% reduzieren! Du musst nicht sofort deine ganze Ernährung umstellen. Ganz nach dem Permakultur Prinzip „Langsame und stetige Lösungen“ beginne mit der Reflexion deiner Ernährungsgewohnheiten und stelle diese langsam um. Fang doch erstmal mit einem veganen Tag in der Woche an und wenn es dir gefällt mach eine Woche, ein Monat oder ein ganzes Jahr daraus!



„Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Schritte tun, können das Gesicht der Welt verändern.“

Challenge Nr. 2: Regional, saisonal und ökologisch

In dieser Challenge wollen wir dich von der Vielfalt unserer einheimischen Lebensmittel überzeugen. Geh bei deinem nächsten Einkauf doch mal in den Bioladen und halte nach regionalen und saisonalen Produkten Ausschau, die deinen gewohnten Speiseplan erweitern. Im Internet findest du Saisonkalender für Obst & Gemüse, die dich dabei unterstützen neue Kaufentscheidungen zu treffen. Oder mach einen Probemonat bei einer solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) und lass dir deine Gemüsebox direkt nach Hause liefern!

Challenge Nr. 3: Produziere keinen Abfall

Verarbeite Gemüseschalen und Möhren oder Radieschen-Grün, viele Bestandteile sind essbar und schmackhaft und müssen nicht in der Tonne landen!