

girl guide

Leiterinnenheft

mit vielen Tipps,
Ideen und Methoden!

SELFMADE PFADFINDERIN

Kunst und Spiele, Ressourcen, Mobilität und
Energie, Ernährung, Körper und Mode

INHALT

Editorial	2
Projektvorstellung	3 – 4
Kunst und Spiele	5 – 8
Ressourcen	9 – 12
Mobilität und Energie	13 – 16
Ernährung	17 – 20
Körper und Mode	21 – 24
In eigener Sache	25
Unnützes Wissen	26



Sonja



Anne



Jessica

Autorinnen dieser Ausgabe

Jessica Marten ist schon seit 2005 bei der PSG und betreut das Selfmade-Projekt. Egal, ob Kochen auf dem Lager oder Zelte aufbauen – als Pfadfinderin gehört das Selbermachen für sie dazu. Auch Nähen und Handwerken macht ihr Spaß, daher war die Leitung des Selfmade-Projekts genau ihr Ding. Wenn sie nicht gerade mit ihren Mädels aus Lauchdorf am Selbermachen ist, erforscht sie gerne andere Länder.

Anne May konnte als Projektreferentin mit der Pfadigruppe an der Maria-Ward-Realschule Mindelheim viel ausprobieren, was man Selbermachen kann. Sie hat einen Kräutergarten angelegt, gewerkelt, gekocht... ihre „Try and error“-Erfahrungen sind hier aufgeschrieben. Anne macht selbst gern Gartenarbeit, ist dafür absolut nicht begeistert vom Kuchen backen. Als Schuldnerberaterin beim Caritasverband sieht sie oft, dass es gar nicht so einfach ist, mit dem was man hat, klarzukommen.

Sonja Henle ist als Projektreferentin im Rahmen des Projektes „Selfmade-Pfadfinderinnen“ für die Caravelle-Gruppe an der Maria-Ward-Realschule in Mindelheim tätig. Privat mag sie auch gerne vieles selber machen, anfangen vom Kochen, Brot & Chutneys herstellen bis zum Aufputzen ihrer Möbel im Shabby-Stil. Da finden sich viele hausgemachte Anregungen für ihre PSG-Mädls in dieser Ausgabe wieder. Besonders wichtig ist ihr schon immer die verbandliche Mädchenarbeit und die Mädchen damit gezielt u.a. durch die Pubertät zu begleiten.



Liebe Leiterinnen, liebe Pfadfinderinnen, liebe Leser_innen der Girl Guide,

Kennt ihr das Gefühl etwas selbst geschaffen zu haben? Ein Brot gebacken, ein Kleidungsstück genäht, eine Tasse getöpft, etwas für euch wertvolles repariert, ein Geschenk für jemanden selbstgemacht, der euch wichtig ist? Egal, ob der Gegenstand im Supermarkt nur wenige Euro gekostet hätte – selbstgemacht oder repariert wird er zu etwas ganz Besonderem.

Erhalten statt wegwerfen

Jedes reparierte Stück muss nicht neu gekauft werden. Es müssen keine Rohstoffe ein- und Herstellungsprozesse in Gang gesetzt werden. Es kostet vielleicht einiges an Mühe und Nerven, aber der Erfolg, einen Gegenstand, der uns vielleicht schon Jahre begleitet hat und zu einem guten Bekannten geworden ist, wieder zum Funktionieren zu bringen – anstatt ihn einfach auszutauschen – macht ein gutes Gefühl.

Selbst ist die Frau

Wer selbstmacht, weiß genau, wie die Produktionsbedingungen sind und kann sicher gehen, dass keine Menschen, Tiere oder Lebensräume in entferntesten Teilen der Welt oder vor unserer Haustür darunter leiden müssen. Selbstmachen schafft Zufriedenheit und erhöht unsere Wertschätzung für die Gegenstände, mit denen wir uns umgeben, weil wir den Aufwand kennen, der dahintersteckt. Selbstmachen hat einen tollen Nebeneffekt: Selfmade gibt es nicht in Massen – unsere Kreationen sind einzigartig und individuell darauf abgestimmt, was wir selbst mögen.

Stopp!

Kaufen und wegwerfen, kaufen und wegwerfen, kaufen und wegwerfen... Wer es schafft, diesen Kreislauf zu durchbrechen und nicht mehr dazu beizutragen, ein System, welches auf einem dauerhaften Wachstum basiert, zu unterstützen, leistet einen großen Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung, die langfristig Lebensgrundlagen erhalten und die Lebensbedingungen aller Menschen verbessern kann.

Dass der Weg zu einem nachhaltigeren Bewusstsein weder langweilig ist, noch mit Verzicht zu tun haben muss, zeigt euch diese Ausgabe der Girl Guide. In der Region Allgäu haben die PSGlerinnen durch das Projekt „Selfmade-Pfadfinderin“ spannende und manchmal überraschend einfache Tipps und Methoden zusammengetragen, die ihr leicht in der Gruppe oder im Stamm nachmachen könnt.

Viel Spaß beim Lesen und Selbermachen
wünscht euch

Charlotte Busch
PSG Bayern

Impressum

Herausgeberin: Pfadfinderinnenschaft St. Georg (PSG) Bayern e.V.
Schaezlerstraße 32 | 86152 Augsburg | Tel. 0821 / 50 880 258
info@psg-bayern.de | www.psg-bayern.de

Redaktion: Charlotte Busch, Daniela Pauker

Autorinnen: Jessica Marten, Anne May, Sonja Henle

Grafik & Layout: Alexandra Obermayr

Auflage: 1000

Gefördert aus Mitteln der Umweltbildung der Bayerischen Staatsregierung.



Kultur der Kulturen

Das Allgäu im Selfmade-Fieber

Das Label „selbstgemacht“ ist „in“, egal ob es die eigene Mütze oder die selbst genähte Handytasche betrifft. „Do it yourself“ (abgekürzt DIY) ist für viele Mädchen jetzt schon ein wichtiger Bestandteil der Freizeitgestaltung, denn „Handmade with love“ ist im Moment der große Renner.

Aber was steckt denn hinter diesem Hype?

Eigentlich geht es hier um den Umweltschutz, denn unser Planet wird immer mehr verschmutzt und vermüllt – auch unsere Ressourcen werden immer knapper. Es wird immer mehr produziert und schnell wieder weggeworfen, da es ja schon wieder etwas Neues gibt – wir leben in einer Konsum- und Wegwerfgesellschaft. Das kann aber nicht lange gut gehen. Denn wohin mit unserem vielen Müll und Dreck?

Selfmade ist eine Antwort darauf, denn hier geht es nicht nur darum, zum Beispiel einen Schal selber zu stricken, sondern um viel mehr:

- wiederverwerten/recyceln bzw. aufwerten/upcyclen von alten, ausgedienten Sachen (z.B. im Vintagelook)
- Herstellungsverfahren hinter einfachen Dingen kennenlernen (z.B. Marmelade kochen)
- und sich auf frühere Werte zurückzubedenken (Wie war das denn bei meiner Oma?)

Wenn man diesen Gedanken weiter denkt, kann er alle Lebensbereiche umfassen. Aus dieser Idee heraus entstand das Selfmade-Projekt. Daran beteiligten sich acht PSG-Gruppen aus dem Allgäu mit insgesamt 100 Mädels – Klasse, oder?



Die Selfmade-Pfadfinderinnen aus dem Allgäu wollten der Konsumgesellschaft entgegenwirken und haben es sich zur Aufgabe gemacht Selbstversorgung zu erleben und dabei nachhaltig zu leben.

In den Gruppenstunden werkten, recycelten, kochten und erforschten die Mädchen fleißig. Dabei entstanden von selbstgebastelten Büchern über kreativen Modeschmuck bis hin zu eigens hergestellten Gummibärchen allerhand coole Dinge. Sie probierten allerlei Neues aus und nach und nach erkannten sie, dass sie nicht alles kaufen müssen, sondern es kurzerhand mit viel Spaß und Freude selber machen können. Und meistens ist es gar nicht schwer!



Starterpaket

Um sie für dieses Vorhaben auszurüsten, hat jede Gruppe zum Projektstart einen Werkzeugkasten mit praktischen Dingen wie Werkzeug, Gartereibedarf, Nähzeug und einer Arbeitshilfe mit Infos, Aktionsideen, einer Ausleihliste, Tipps und Bastelanleitungen bekommen. Damit ausgestattet konnte es losgehen!

Teilbereiche

Um einen großen Einblick in die Möglichkeiten der Selfmade-Welt zu bekommen, durchliefen die Teilnehmerinnen fünf Teilbereiche, mit denen sie sich je drei Monate beschäftigten:

- Kunst und Spiel**
- Ressourcen**
- Mobilität und Energie**
- Ernährung**
- Körper und Mode**

Zu allen Themenbereichen findet ihr in dieser self-made-Girl Guide viele Infos und tolle Aktionsideen.

Arbeitshilfe Gruppenstunden

Zum Start eines neuen Teilbereiches bekamen die Leiterinnen der Projektgruppen ein Heft mit tollen Tipps für die Gruppenstunden und größeren Aktionen. Viele dieser Anregungen findet ihr hier in der Girl Guide oder auf der Projekt-Website (siehe unten).

Selfmade-Punkte

Für jede Gruppenstunde und Aktion zum Projekt wurden die Selfmade-Pfadfinderinnen mit Selfmade-Punkten belohnt.

Diese konnten sie dann gleich in ihre gruppeneigene Stempelkarte eintragen. Für diese Punkte erhielten die Mädels dann neues Material, um noch mehr selber machen zu können.

Spezialabzeichen

Zusätzlich zu den „Selfmade-Punkten“ konnten die Gruppen – ganz nach der pfadfinderischen Tradition – Spezialabzeichen erringen. Ideen dazu findet ihr in der Girl Guide ‚Spezialabzeichen‘.

Homepage

Unter www.natuerlich-pfadfinderin.de findet ihr alle weiteren Infos rund um das Projekt: Tolle Aktionsideen, eine Übersicht über die gesammelten Selfmade-Punkte der teilnehmenden Gruppen und Vieles mehr.

Schaut doch einfach mal vorbei!



Kunst und Spiele

Text: Anne May

Die ältesten Bilder, die wir kennen, sind ca. 40.000 Jahre alt, an Höhlenwände gemalt und in Felsen geritzt. Sich auszudrücken durch Zeichnen, Malen, Gestalten ist ein Wunsch, der uns Menschen durch alle Wirren der Geschichte zu eigen ist. Wir lernen durch Kunstwerke viel über die Menschen, die in verschiedenen Epochen gelebt haben. Kleine Kinder fangen früh an zu zeichnen, auch sie wollen mitteilen, wie sie sich selbst und ihre Welt sehen und erleben.



Man kann Kinder um die unbekümmerte Art, sich auszudrücken, beneiden. Viele Erwachsene sind der Meinung, nicht malen oder zeichnen zu können, weil sie irgendwann erlebt haben, dass man da was „falsch“ machen kann. Nur um den Spaß am Gestalten ging es uns im Selfmade-Projekt, unabhängig von „Falsch oder Richtig“-Kriterien und Bewertungen. Es stehen die eigenen Ideen und die eigenen Möglichkeiten im Vordergrund.

Auf der Suche nach dem „kreativen Flow“ haben wir Wert darauf gelegt, vorhandenes Material zu nutzen, weniger zu kaufen und trotzdem schöne Ergebnisse zu erzielen. Und „kreativer Flow“ bedeutet für uns, den Kopf abzuschalten, sich in etwas zu vertiefen und nicht genau zu wissen, was dabei herauskommt. Das betrifft nicht nur das kreative Gestalten, sondern auch das Spielen. Auch zu diesem Bereich findet ihr Ideen und Anregungen, von denen wir hoffen, dass sie in euren Gruppenstunden gut umsetzbar sind. Viel Spaß!

„Der Mensch ist nur dann wahrhaft Mensch, wenn er spielt.“

Friedrich Schiller

BUCHTIPPS

Das Kunstbuch

von Wolfram/Veit/Feldhaus, Ravensburger
Eine gut lesbare Einführung in die Kunstgeschichte

Das andere Spielebuch

Andre Gatzke, Beltz & Gelberg
Ein tolles, übersichtliches Buch mit 365 Spielideen mit wenig Materialaufwand

Experimente für drinnen und draußen

Gellersen/Velte, Essling Verlag
Vor allem für Wichtel viele gute Ideen

LINKTIPPS

www.kreatvieber.de

www.doityo.de

Eine Gruppenstunde zum Thema Kunst kannst Du gut einleiten mit 2 kleinen Zeichen-Spielen: „Die unendliche Linie“ und „Blind zeichnen“. Du brauchst dafür nur Blatt und Stift.

Die unendliche Linie

Die Aufgabe ist es, ohne den Stift abzusetzen, eine unendliche Linie zu zeichnen. Die Linie kann sich kringeln, gerade sein, Spiralen bilden, Kurven schlagen, rückwärts laufen... Du bist fertig, wenn die Seite voll ist oder du keine Ausweichmöglichkeit mehr findest. Dann kannst du die Zwischenräume farbig gestalten.

„Blind zeichnen“

Alle, die mitmachen, haben die Augen geschlossen oder verbunden, ein Blatt vor sich und einen Stift in der Hand. Du machst Vorschläge, was gezeichnet werden soll: ein Baum, eine Blume, eine Kirche, eine Schnecke... Dann, Augen auf: es entstehen oft lockere, unverkrampfte Zeichnungen.

Ihr könnt auch Pappstücke, Zeitungspapier, teilweise bedrucktes Papier verwenden, um andere Effekte zu erzielen.

Möhrenfarbstoff

Du brauchst: einen Bund Karotten, Reibeisen, Speiseöl, Wachscreiden, Blätter.

Du reibst die Möhre in kleine Raspeln und gießt mit Speiseöl auf. Es entsteht ein schöner oranger Farbtön durch das Carotin. Mit Wasser aufgießen bringt nichts, da Carotin nur fettlöslich ist.

Dann machst du eine Zeichnung oder ein Muster

„Jeder ist Künstler.“

Joseph Beuys



mit Wachscreiden auf das Blatt und überstreichst dein Gemälde mit der Karottenfarbe. Die Wachscreiden verbinden sich nicht mit der „Karottenfarbe“, das Muster bleibt erhalten.

Drucktechniken

Du brauchst: Papier, Karton, Stoff, Pinsel, Acryl- und/oder Stofffarben, Stempelkissen, z. B. Kosmetikschwämmchen.

Tolle Effekte erzielst du mit einfachen Alltagsgegenständen: Verwende die Unterseite von Feuerzeugen und Stiften, Radiergummis, Stifte, die Deckel von PET Flaschen...

Mit den Böden von Flaschen und Gläsern erzielst du kreisrunde Muster.

Falls ihr Leinwände oder Stoffe zur Verfügung habt, könnt ihr euch aus Leisten auch einen Rahmen bauen und die Leinwand festackern. So sehen eure Werke dann aus wie vom Profi.

Dann braucht ihr mindestens zwei Gruppenstunden Zeit, bzw. einen ganzen Nachmittag. Lasst euch die Leisten im Baumarkt schon aufs richtige Maß zusägen (oder ihr habt selber viel handwerklichen Ehrgeiz!).

Und hier zwei Spiele, für die wenig Material gebraucht wird, dafür umso mehr Spielfreude!

Was hat sich verändert?

Auf dem Tisch liegen ungefähr 20 Alltagsgegenstände, z.B. Stifte, Radiergummi, Gläser... Alle prägen sich die Gegenstände und deren Lage gut ein. Dann geht eine Mitspielerin vor die Tür.

Jetzt wird ein Gegenstand weggenommen oder verlegt. Wenn die Mitspielerin wieder reinkommt heißt es genau schauen. Ein gutes Gedächtnis ist gefragt, wenn sie rausfinden muss: Was hat sich verändert? Als Alternative kann auch jeder einen Gegenstand von sich in den Kreis legen, z.B. Schuh, Uhr, Armband...

Anschleichspiel

Die Gruppe sitzt im Kreis am Boden, mit geschlossenen Augen. Die Spielleiterin beobachtet von außen. Eine weitere Mitspielerin schleicht sich an, umkreist die Gruppe so leise wie möglich und bleibt hinter einem Gruppenmitglied stehen.

Die Spielleiterin fragt jetzt jede Einzelne „Stehst hinter dir jemand?“ Erst wenn alle gefragt wurden, dürfen die Augen geöffnet werden. Jetzt kann jede feststellen, ob die eigene Einschätzung richtig war.

Wald- und Wiesenboccia

Kreatives Gestalten und Spielen könnt ihr gut verbinden, wenn ihr ein eigenes Spiel baut für eure Gruppe. Für ein Boccia-Spiel, das ihr auch auf der Wiese spielen könnt, braucht ihr:

10–20 Luftballons, Trichter, Reiskörner, Sand, Plastikflasche, Schere.

Ihr füllt die Plastikflasche mit einem Reis/Sandgemisch und füllt den Luftballon (nicht aufgeblasen) durch den Trichter mit Reis, bis eine kleine Kugel in der Größe eines Jonglierballs entsteht. Ihr legt die Öffnung des Luftballons um. Bei einem zweiten Ballon schneidet ihr die Öffnung ab und zieht den Ballon über die entstandene Kugel. So wird eure Kugel dicht. Ihr braucht insgesamt 6 Bocciabälle in zwei verschiedenen Farben und eine kleine Kugel als Ziel.

Jeder hat drei Würfe. Gewonnen hat, wer seinen Ball möglichst nahe zum kleinen Ball geworfen hat. Wenn ihr Zeit habt, könnt ihr auf diese Weise noch ganz, ganz viele Jonglierbälle bauen.

Die nächsten Spiele kommen aus dem Improvisationstheater und können auch als „warming up“ für eine längere Spielszene ausprobiert werden.

Zettelstrasse

Jede aus der Gruppe schreibt ein Wort auf einen Zettel. Die Zettel werden im Raum am Boden verteilt. Es sollen möglichst alle Wortarten (Substantive, Adjektive, Verben) vorkommen, eventuell könnt ihr als Spielleiterin noch ergänzen. Eine aus der Gruppe läuft durch den Raum und erzählt eine spontane Geschichte mit den Wörtern, die sie findet.

Als Alternative könnt ihr auch Gegenstände im Raum verteilen, zu denen ihr eine Geschichte erfinden könnt.

Wer ist die „Vormacherin“?

Die Gruppe steht im Kreis. Eine aus der Gruppe geht vor die Tür. Die Gruppe legt eine „Vormacherin“ (die Impulsgeberin) fest. Die Gruppe greift jede der Bewegungen der Anführerin auf, z.B. Kopfschütteln, und macht sie nach. Das Gruppenmitglied, das nicht im Raum war, beobachtet jetzt die Gruppe und soll die Impulsgeberin erraten, die vorsichtig von Bewegung zu Bewegung (klatschen, stampfen, hüpfen...) wechselt, nachgeahmt von allen anderen.

Wenn ihr eine spielfreudige Gruppe seid, könnt ihr eine etwas schwierigere Variante ausprobieren: Dafür wird eine Szene vorgegeben, die für alle gilt. Gleichzeitig bekommt jede eine Rolle innerhalb der Szene und ein Tier zugeordnet. Jede spielt dann ihre Rolle und versucht dabei die Eigenschaften des Tieres einfließen zu lassen. Die Verkäuferin verkauft zum Beispiel Schuhe mit dem Verhalten einer Schlange. Die Mutter benimmt sich wie eine Elefant, die Kinder schleichen wie Eidechsen durchs Geschäft, ...

Mögliche andere Szenen: Im Zug, Lehrerkonferenz, auf der Tribüne beim Fußballspiel...

Improspiel: „Ich kehre“

Der erste Spieler gibt eine pantomimische Szene vor. Er kehrt den Boden. Der nächste Spieler kommt auf ihn zu und fragt „Was machst du?“

Spieler 1 antwortet „sinnverkehrt“, z. B. „ich tanze“ (er kehrt aber weiter). Spieler 2 greift die Bewegung auf (Tanzen) – ein neuer Spieler kommt auf ihn zu und fragt „was machst du?“ Die Antwort ist wieder verdreht, z. B. „ich gieße“. Hier ist Spontaneität und Bereitschaft für „verkehrte Welt“ notwendig!



„Als Kind ist jeder ein Künstler.
Die Schwierigkeit liegt darin,
als Erwachsener
einer zu bleiben.“

Pablo Picasso

EIN
ZELTLAGER-
KLASSIKER

Ressourcen

Text: Anne May



Frei übersetzt bedeutet Ressourcen „aus der Quelle“. Wie wir mit den natürlichen Grundlagen, den „Quellen“ unseres Lebens auf diesem Planeten umgehen, ist leider oft kurzsichtig. Selten denken wir über die längerfristigen Konsequenzen unseres Handelns nach, wenn sie nicht unser nächstes Lebensumfeld betreffen.

Wir produzieren, kaufen und werfen weg, aktivieren auf der einen Seite Wirtschaftskraft und unterstützen auf der anderen Seite Produktionsverfahren, die menschen- und auch tierunwürdig sind. Wir sind mit den USA und der Schweiz Spitze im Kleidung shoppen: Im Schnitt kauft jeder Deutsche zwischen 40 und 70 Kleidungsstücke im Jahr. Pro Kopf verbrauchen wir 242 Kilogramm Papier (1950: 32 kg). 20% aller Lebensmittel werden weggeworfen und ein Handy wird im Schnitt ein Jahr genutzt. In Deutschland werden in der Stunde 320.000 „Coffee to go“ Becher verbraucht. Wir verdanken den Meeren jeden zweiten Atemzug, die Meere sind die Grundlage allen Lebens auf unserem Planeten. Trotzdem hat der Mensch nur wenige Jahrzehnte gebraucht, um „das blaue Wunder“ zu vermüllen und zu plündern. Die weltweiten Speisefischbestände sind zu 90% erschöpft, nördlich von Hawaii treibt eine Insel aus Plastik von der Größe Mitteleuropas im Meer. Unser „Way of life“ ist oft „gefestigt“ und viel Motivation und Information ist notwendig, um eingefahrenes Verhalten wieder aufzulockern. Und das geht in der Gruppe natürlich viel besser...

Ihr findet hier Methoden, Ideen und Links, wie ihr das Thema „verantwortungsvoller Konsum“ und „bewusster Umgang mit Ressourcen“ spielerisch in eurer Gruppe umsetzen könnt.

*„Erst wenn der letzte Baum gerodet,
der letzte Fluss vergiftet,
der letzte Fisch gefangen ist,
werdet Ihr merken,
dass man Geld nicht essen kann.“*

Weissagung der Cree

Das Tauschspiel

Ihr teilt eure Gruppe in Kleingruppen auf. Jede Gruppe erhält einen Gegenstand, z.B. eine Zitrone, einen Stift, einen Stein oder ein selbst gemaltes Bild. Dann ziehen die Kleingruppen los, z.B. durch den Heimort, über den Pausenhof, durchs Zeltlager – wo ihr gerade seid. Die Aufgabe ist es, euren Gegenstand einzutauschen. Ihr dürft Tauschangebote auch ablehnen.

Ihr tauscht immer weiter, bis der Tauschzeitraum abgelaufen ist bzw. bis ihr mit eurem Ergebnis zufrieden seid. Dann zeigt ihr den anderen, mit welchem Gegenstand ihr zurückkommt. Gegen Geld kann nicht getauscht werden. Was macht ihr mit euren ertauschten Schätzen? Vielleicht weiterverschenken?



Kleidertauschrausch

Jeder soll zur Gruppenstunde mindestens 3 Kleidungsstücke mitbringen, die zwar gut erhalten sind, aber nicht mehr gern getragen werden. Dann sucht euch Tauschpartner. Idealerweise findet jeder ein neues, altes Kleidungsstück, das jetzt von jemand anderem gerne weitergetragen wird. Und dann ab auf den Catwalk!

Schenk-Ecke

Richtet eine Schenk-Ecke ein, z.B. beim Gemeindefest, in der Schule, im Jugendtreff. Bringt Bücher, Kleidungsstücke, Dekoartikel mit, für die ihr keine Verwendung mehr habt, die aber gut erhalten sind. Hier dürfen Dinge kostenfrei mitgenommen werden oder auch eingetauscht werden. Wichtig ist, dass ihr euch weiter für die Schenk-Ecke zuständig fühlt und ab und zu nach dem Rechten schaut, damit eure Ecke nicht vermüllt.

Experimentiertage

Ein Tag ohne Plastik

Vermeidet für einen Tag Plastik. Womit putzt ihr die Zähne? Welche Kleidung tragt ihr? Welche Lebensmittel könnt ihr unverpackt kaufen?

Ein Tag ohne Geld

Lasst den Geldbeutel zuhause. Wann gebt ihr normalerweise das erste Mal am Tag Geld aus? In der Pause? Was macht ihr nachmittags? Was fällt weg? Fällt es euch schwer oder leicht? Wofür gebt ihr sonst Geld aus?

Vielleicht macht ihr in eurer Pfadfinderinnen-gruppe einen gemeinsamen Tag aus?

Wir freuen uns über eure Erfahrungsberichte unter info@psg-bayern.de oder via facebook: [Pfadfinderinnenschaft St. Georg Bayern!](#)

FILMTIPPS

4 Wochen ohne Plastik – ein Familienexperiment auf www.youtube.de oder www.ndr.de

www.ideengegendetirrsinn.de

www.thestoryofstuff.de

BUCHTIPP

Upcycling – Aus Alt mach Neu:
70 Kreative Ideen zum Selbermachen
von Julia Romeiss, blv-Verlag

LINKTIPPS

www.going-green.info
(sehr informative Seite)

www.saubere-kleidung.de

www.greenpeace.de

www.agrarkoordination.de

(hier kannst du auch Material für Gruppenstunden bestellen)

www.duh.de/becherheld_problem.html

*
Info
Methoden

Kistenwerkstatt

Ihr braucht:

Schuhkartons, Dosen, Becher, die sonst zum Wertstoffhoff wandern, Kleister, Geschenkbänder und viele alte Zeitschriften mit schönen Motiven

Zuerst schneidet ihr euch schöne oder interessante Motive aus den Zeitschriften aus. Dann die Kiste (bzw. Dose, Becher) nach und nach mit Kleister bestreichen. Jetzt könnt ihr eure Collagen-Kiste bekleben. Gut trocknen lassen, lose Stellen noch mal nachkleistern.

Ein schöner Gebrauchsgegenstand für Stifte, Fotos, Sammelsurium...

Wenn ihr viele Schuhkartons mit Deckel für eine Gruppe braucht, im Schuhladen nachfragen! Aus Dosen und Bechern könnt ihr Stifthalter oder Vasen machen.



Perlen selber machen

Wenn der Kleister gerade dasteht: Schneidet euch ein länglich verlaufendes Dreieck aus buntem Papier bzw. Zeitschriften zurecht. Das streicht ihr mit Kleister ein und rollt es über einem Schaschlikstäbchen auf. Kurz antrocknen lassen, dann abziehen.



Der „save the planet“ Fisch

Macht auf die Verschmutzung der Meere aufmerksam. Sammelt und säubert Plastikmüll aus einer Woche und baut daraus einen Riesenfisch. Ansonsten braucht ihr Draht und Heißkleber.

Entwickelt vorher ein Muster für euren Fisch. Vielleicht habt ihr die Möglichkeit, den Fisch öffentlich zu zeigen, z.B. bei einem Schulfest, im Jugendtreff, bei einem Dorffest... Holt euch Inspiration bei Upcycling-Künstlern im Internet.

Briefumschläge aus alten Zeitschriften

Nehmt einen Briefumschlag, faltet ihn auf und legt ihn auf einen dünnen Karton. Schneidet den Umriss aus dem Karton aus, dann habt ihr eure Schablone. Jetzt sucht euch schöne oder witzige Motive aus der Zeitschrift und schneidet euch euren Briefumschlag aus. Gut eignen sich da Zeitungen wie Geo, Landlust, View, ...

Aus Resten könnt ihr euch ein Lesezeichen machen.

Upcycling aus Fahrradschläuchen

Etwas mehr Zeit und Vorbereitung braucht ihr für einen „Fahrradschlauchkreativworkshop“. Aber der Aufwand lohnt sich!

Material: Fahrradschläuche, eine Schere, Cutter, Nietzange + Nietösen, Lochzange, Schlüsselring, Bänder

Die Fahrradschläuche müssen gewaschen werden, dann schneidet ihr ca. 16 cm lange Stücke zurecht. Mit der Lochzange stanzt ihr dann mit ca 2 cm Abstand auf jeder Seite ein Loch zurecht. Dort müssen die Nieten angesetzt werden. Faltet euer Gummistück und verbindet die Nieten mit dem Schlüsselring. Fertig!

Oder ihr macht euch ein Armband – dafür braucht ihr auf jeder Seite zwei Nieten, die dann mit Bändern verbunden werden. Messt die Länge vorher am Handgelenk ab.

Windspiel aus Fundstücken

In der Natur und manchmal sogar im Müll ist Sammeln angesagt: Besonders viel anfangen kann man mit Treibholz vom See- oder Flusssufer. Natürlich auch mit Muscheln und Steinen, aber auch mit „Müllfundstücken“, wie Kronkorken. Ansonsten braucht ihr noch ein paar Holzperlen und Kordel. Die Treibholzstücke sollten mit der Bohrmaschine durchbohrt werden, die Stücke muss man festspannen, sonst ist das schwierig. (Nur für Leute mit „Bohrmaschinenerfahrung“!). Dann fädelt ihr eure Sachen auf einer Kordel auf. Macht zwischen durch Knoten nach den einzelnen Fundstücken. Ihr könnt die Sachen auch an der Kordel festdrahten oder mit Heißkleber ankleben. Ein schönes Erinnerungsstück!



Mobilität und Energie

Mobilität ist ein ganz wichtiges Stichwort für uns: Diejenigen von euch, die in ländlichen Regionen wohnen, müssen oft genau planen, wenn sie zum Beispiel eine Freundin im Nachbardorf besuchen möchten. Die öffentlichen Verkehrsmittel fahren seltener und die Abdeckung ist weniger dicht, als in urbanen Regionen. Also braucht man eine Alternative – man fährt mit dem Auto.

Aber ist das wirklich immer nötig? Kann man denn vielleicht auch einfach mal mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen oder verschiedene Verkehrsmittel kombinieren? Diejenigen von euch, die in der Stadt wohnen, haben es da meistens etwas leichter, aber auch da müsst ihr darüber nachdenken, wie man wann am besten an den gewünschten Zielort kommt.

Die entscheidenden Fragen sind: Was habe ich für Möglichkeiten? Was sind gute Alternativen zum Auto? Coole Aktionsideen zu diesen beiden Themen findet ihr auf den folgenden Seiten.

LINKTIPPS

- www.technorama.de
- www.loewenzahn.de
- www.ausgestrahlt.de

FILMTIPP

Dokumentation: Leben mit der Energiewende
www.youtube.com/watch?v=VzX8Aa0YmTU

APP-TIPP

Viele Anbieter öffentlicher Verkehrsmittel haben Handyapps, mit deren Hilfe man Reisen planen, Fahrpläne ansehen und Tickets kaufen kann und über spontane Änderungen informiert wird. So gibt es keine bösen Überraschungen!

Stöbert mal in eurem Appstore oder Playstore nach Stichworten, wie: Öffi – Nahverkehr, Deutsche Bahn, Flixbus...

Text: Jessica Marten

Strom ist etwas ganz alltägliches für uns – wir stecken den Stecker in die Steckdose und die Lampe geht an – ganz einfach! Aber wie kommt die Energie in die Steckdose, die wir jeden Tag so selbstverständlich benutzen und verbrauchen?

Der Großteil unserer Energie wird immer noch durch fossile Energieträger (wie z.B. Kohle) und Atomkraft erzeugt. Das ist ungünstig, da Kohle nicht nur irgendwann aufgebraucht sein wird, sondern die Verbrennung auch noch schlecht für unser Klima ist. Die Nutzung der Atomkraft ist eine sehr gefährliche Art der Stromerzeugung, durch die radioaktiver Müll entsteht, der viele, viele Jahre braucht, um „ungefährlich“ zu werden. Die deutsche Staatsregierung hat sogar bestimmt, dass Atom Müll bis zu einer Million Jahren sicher verwahrt werden muss. Kaum zu glauben – oder?

In den letzten Jahren hat sich aber sehr viel getan – 2014 wurde schon über ein Viertel des gesamten Stroms aus regenerativen Energien, wie beispielsweise Wind- und Wasserkraft oder aus der Kraft der Sonne (Solar), gewonnen. Dass das wirklich funktioniert, könnt ihr mit den Selfmade-Methoden auf den nächsten Seiten selber testen.

„Jeder will zurück zur Natur, aber keiner zu Fuß.“

Alois Glück,
Dt. Politiker u. Journalist



„Nichts ist vergleichbar mit der einfachen Freude, Rad zu fahren.“

John F. Kennedy,
35. Präsident der USA, 1917 – 1963

Vor Ort

Was bedeutet es denn für euch mobil zu sein? Was ist euch wichtig? Überlegt euch das doch mal in eurer Gruppe.

Nehmt dazu euren eigenen Ort unter die Lupe!

Schaut, welche öffentlichen Verkehrsmittel ihr zur Verfügung habt. Ist das Angebot in eurem Ort ausreichend, oder hättet ihr bestimmte Wünsche? Geht dafür z.B. zu eurer Bushaltestelle und untersucht den Fahrplan genauer, oder testet die Verkehrsmittel einfach gleich aus.

Challenges:

Teilt euch beispielsweise in zwei Gruppen auf und macht einen Zielort aus. Nun versucht jede Gruppe diesen so schnell wie möglich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Mal schauen, wie kreativ ihr dabei seid.



Stadtspiel

Eine andere Idee wäre, das Brettspiel Scotland Yard live in der nächstgrößeren Stadt nachzuspielen. Dafür bildet ihr mehrere Kleingruppen und versucht Mrs. X zu fangen, die euch ca. alle 10 Minuten Hinweise zu ihrem aktuellen Standort und ihrem nächsten Verkehrsmittel zuspielt. Dann heißt es für alle Detektive der Spezialeinheiten nur noch kombinieren, verfolgen und aufspüren. Am einfachsten bildet ihr zu diesem Zweck eine Whatsapp-Gruppe, so könnt ihr mit relativ wenig Aufwand eine echt coole Aktion starten.

Variante fürs Land

Wenn ihr wie ich auf einem Dorf wohnt, gibt es wenige Möglichkeiten ein Spiel wie Mrs. X zu spielen. Vielleicht gibt es einen Flexibus, der ähnlich wie ein Taxi telefonisch gebucht werden kann, aber viel weniger kostet. Überlegt doch gemeinsam welche Möglichkeiten es auch auf dem Land geben könnte, um ein solches Spiel zu spielen. Gleichzeitig sammelt ihr so Ideen, wie das Netz öffentlicher Verkehrsmittel verbessert werden kann. Stellt die Ergebnisse doch eurem Bürgermeister oder eurer Bürgermeisterin und dem Gemeinderat vor. Vielleicht könnt ihr ja in eurem Dorf wortwörtlich etwas bewegen.



Fahrradausflug

Frühling, Sommer, Sonne – was liegt da näher, als ein Fahrradausflug? Ihr könntet z.B. an den nächsten Badeweiher radeln, oder eine befreundete Pfadfinderinnengruppe in der Nähe besuchen. Und das ganz ohne Auto!

Also packt euer Fahrrad und los geht's!

Solarofen

Testet die Kraft der Sonne:

Material:

- 1 Postkarton Größe M (Es geht auch jeder andere Karton, der ungefähr die gleiche Größe hat.)
- 1 quadratischer Schokokuss-Karton
- Alufolie
- Rettungsdecke
- Zeitungspapier
- Schwarze Farbe
- Isolierband

Werkzeuge:

- Cuttermesser
- Kleber
- Pinsel

Und so einfach geht's:

- 1 Baut den Postkarton zusammen, verstärkt die Ecken mit Isolierband und malt den Karton anschließend mit der schwarzen Farbe aus.
- 2 Beklebt nun die Innenseite des Deckels mit der Alufolie (Achtung: die glänzende Seite muss oben sein) Dies wird nachher die Sonnenenergie auf euren Ofen reflektieren.
- 3 Nehmt nun den Schokokuss-Karton und befestigt auch hier die Ecken mit Isolierband, damit der Karton stabil wird.



Danach schneidet ihr mit dem Cutter-Messer aus dem Deckel ein großes Rechteck aus – lasst dabei am Rand 1-2 cm des Deckels aber stehen.

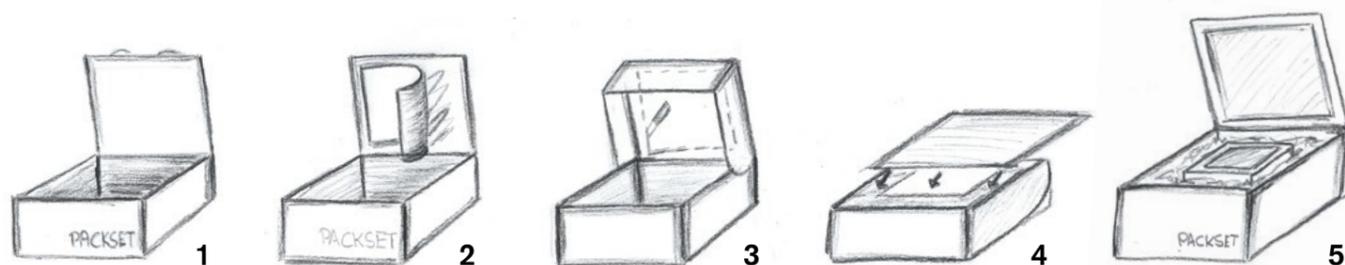
4 Schneidet jetzt die Rettungsdecke in der Deckelgröße des Schokokuss-Kartons zu. Bestreicht den stehen gelassenen Rand des Deckels mit Kleber und klebt die Rettungsdecke mit der goldenen Seite nach oben darauf. (Die goldene Seite ist wichtig, da sie die Wärme anzieht, nach unten abgibt und besser isoliert, als die silberne Seite – das könnt ihr aber auch noch einmal auf der Verpackung der Rettungsdecke nachlesen.)

5 Jetzt müsst ihr nur noch den Postkarton mit luftig geknülltem Zeitungspapier ausfüllen, den präparierten Schokokuss-Karton in die Mitte einpassen und fertig ist euer Solarkocher!

Wenn ihr einen guten Sonnenplatz findet, funktioniert der Solarkocher super, um darin beispielsweise Schokolade für Obstspieße zu schmelzen oder ein schon gekochtes Essen wieder aufzuwärmen. Bedenkt aber, dass alles im Solarofen etwas länger dauert, als auf dem Herd – dafür ist es aber sehr ressourcenschonend!

„Ich würde mein Geld auf die Sonne und die Solartechnik setzen. Was für eine Energiequelle! Ich hoffe, wir müssen nicht erst die Erschöpfung von Erdöl und Kohle abwarten, bevor wir das angehen.“

Thomas Alva Edison, amerikanischer Erfinder, 1931



Windrad aus alten PET-Flaschen

Testet die Kraft des Windes!

Material:

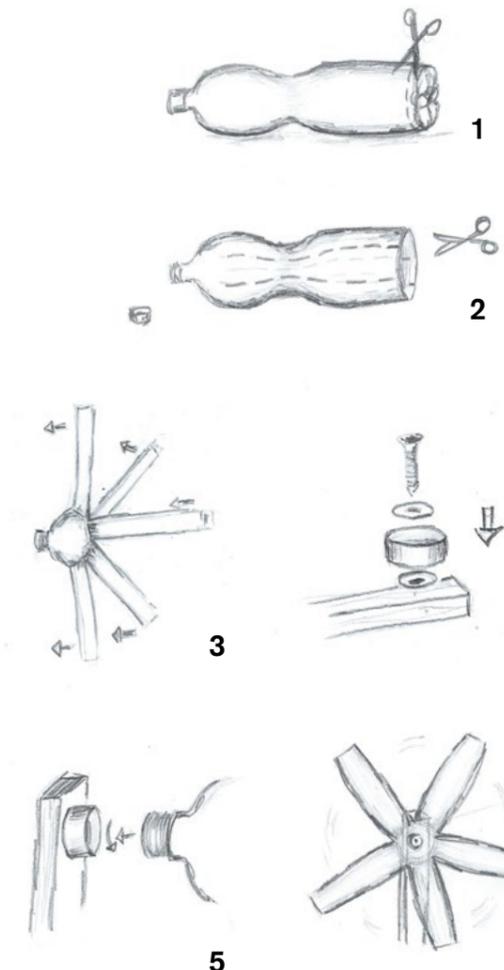
- 1 PET-Flasche
- Bunte Klebebänder
- 1 Schraube
- 2 Beilagscheiben
- 1 Holzstab oder Ast

Werkzeug:

- Schere
- Bohrer
- Schraubenzieher

So einfach geht's:

- 1 Schneidet mit der Schere den Flaschenboden ab. Beklebt dann die Flasche mit den bunten Klebebändern, wie es euch gefällt. Messt nun den Umfang an der Schnittstelle und teilt diesen durch die gewünschte Anzahl an Rotationsblättern (4–6 Stück). Tragt nun die berechneten Abstände rundherum an.



2 Schneidet nun an den Markierungen die Flasche der Länge nach ein – lasst dabei aber mind. 2 cm Platz zum Flaschenkopf.

3 Jetzt müsst ihr die einzelnen „Streifen“ sehr vorsichtig nach hinten biegen.

4 + 5 Um das Windrad in Betrieb nehmen zu können, müsst ihr in den Deckel der Flasche ein Loch bohren. Legt dann je eine Beilagscheibe über und unter das Loch und schraubt die Flasche an den Holzstab. Zieht die Schraube nicht zu fest, damit das Windrad rotieren kann.

6 Und schon ist euer Windrad fertig!

Tipp: Aus PET-Flaschen kann man auch tolle Wasserräder bauen. Im Internet findet ihr viele verschiedene Anleitungen.

Stromdetektive

Wieviele Strom verbrauchen wir? Und woher kommt der Strom?

Werdet zu Stromdetektiven und nehmt euren Stromverbrauch unter die Lupe! Wie viele Gegenstände in eurem Gruppenraum brauchen eigentlich Strom? Testet mit einem Stromzähler, wie viel Strom diese Gegenstände brauchen, um zu funktionieren.

Folgt dem Strom dann doch noch weiter. Wo kommt er denn in das Haus? Wo ist die Hauptzentrale der Stromverteilung in einem Haus (Sicherheitskasten/Hauptverteiler)? Aber wo kommt unser Strom eigentlich her? Wenn ihr jetzt noch Lust habt, könnt ihr ja mal im Internet recherchieren, wo der Strom für euren Ort herkommt (Solar, Wind- und Wasserkraft oder auch aus Atomkraftwerken?!).

Und wieso ist es denn eigentlich so wichtig Strom und Energie zu sparen? Ganz klar, die Erzeugung von Strom ist meistens mit großen Gefahren (Atomkraftwerke) oder aber mit Eingriffen in die Natur verbunden (Wasserkraft, Windenergie, Klimagase). Um dies so gering wie möglich zu halten, ist es wichtig, nicht mehr Strom zu verbrauchen als nötig.

Ernährung

Texte: Jessica Marten

Kann man klimafreundlich einkaufen? Was steckt in Fertigprodukten? Und wo kommt unser Essen eigentlich her? Auf den nächsten Seiten findet ihr Antworten auf genau diese Fragen, sowie verschiedene Infos, Tipps, Aktionsideen und leckere Rezepte rund um das Thema Ernährung.

Orientierungshilfen im Konsumdschungel

Konsum ist ein wirkungsvolles Mittel, um sich für das Weltklima einzusetzen. Mit unserer Kaufentscheidung können wir jeden Tag die Nachfrage nach klimafreundlichen Produkten verstärken und so einen Beitrag zu einem nachhaltigen Kreislauf leisten. Als Konsument hat man nicht nur ganz viel Macht, sondern auch sehr viel Verantwortung. Man muss viele schwierige Entscheidungen treffen: Lieber ein Bioapfel aus Neuseeland oder ein Apfel ohne Biosiegel aus Omas wildem Obstgarten? Erdbeeren im Februar und Tropenfrüchte im Sommer? Gewächshautomaten im September?

Diese Schlagwörter können euch helfen, beim nächsten Einkauf ein politisches Statement für mehr Klimaschutz abzugeben:

.Saisonal

Erdbeeren im Frühsommer, Tomaten im Spätsommer, Kohl im Winter – jedes Nahrungsmittel hat seine Saison, wann es im Jahreskreislauf bei uns natürlich erntereif ist. Wer regional einkauft, kauft auch gleichzeitig saisonal.

LINKTIPPS

Setzt euch gegen die Wegwerfgesellschaft ein und teilt übrig gebliebene Lebensmittel:

www.foodsharing.de

Hier sind ungeerntete Bäume verzeichnet, an denen man sich bedienen kann:

www.mundraub.org

FILMTIPPS

Taste the waste:

www.tastethewaste.com/info/film

We feed the world:

www.we-feed-the-world.at

„Es geht nicht um ein Stück vom Kuchen, es geht um die ganze Bäckerei!“

Lebensmotto

WERDET AKTIV!

Schaut beim nächsten Gruppeneinkauf genau, wo was her kommt – lernt eure Nahrungsmittel kennen! Überlegt, welche Obst- und Gemüsesorten zu welcher Jahreszeit passen, wie z.B. Birnen und Kürbis zum Herbst. Achtet auf sinnvolle Kombinationen von regionalen, biologischen und fairen Produkte – da entstehen manchmal spannende Diskussionen!

.Regional

Regionale Produkte kommen ganz aus der Nähe. Sie müssen keinen langen Weg zurücklegen um in den Laden und bis zu uns Verbrauchern zu kommen. Sie sind schneller bei uns und damit frischer und für den Transport müssen keine langen Schiffsfahrten oder Flüge um den halben Globus in Kauf genommen werden. So wird das Klima deutlich weniger belastet!

.Bio? Logisch!

Beim Anbau von Bioprodukten werden keine Chemikalien, wie Kunstdünger und Pflanzenschutzmittel verwendet. Die Nahrungsmittel werden nicht gentechnisch verändert und es wird auf eine artgerechte Tierhaltung geachtet. Bioprodukte sind also für uns und für die Umwelt gesünder – achtet auf das Biosiegel!

.Fair

Fair, das hört man meistens beim Sport. Aber auch unser Essen kann fair sein. Nämlich dann, wenn die Arbeiter_innen, die unser Essen produzieren und anbauen, fair für ihre Arbeit bezahlt werden. Das ist aber leider nicht immer so. Es gibt noch sehr viele Länder, in denen sehr schlechte Bedingungen für die Produzent_innen herrschen – unfair! Erkennen könnt ihr die fairen Produkte am fair-trade-Siegel.

Öko-Dinner

Veranstaltet in eurer Gruppenstunde doch mal ein Öko-Dinner. Wie das genau aussehen soll könnt ihr ja in einer Gruppenstunde zusammen überlegen.

Hier ein paar Ideen und Anregungen: Erstellt doch zusammen ein tolles Menü, das ihr gemeinsam kochen und anschließend genießen könnt. Im Internet findet ihr leckere Rezepte zum Ausprobieren. Oder durchstöbert doch die Kochbücher eurer Eltern oder Großeltern – da schlummern meistens noch richtige Schätze. Vielleicht fallen euch ja auch eigene Kreationen oder Abwandlungen ein.

Der Große Vergleich

Fertigprodukt vs. selbst gekocht

Habt ihr euch auch schon mal gedacht: Warum selber kochen, wenn man das Essen auch fertig kaufen kann? Probiert es doch einfach aus und macht den Schritt-für-Schritt-Test!

1. analysieren

Was ist denn in Fertigprodukten eigentlich drin? Schaut mal auf die Rückseite und recherchiert, was hinter den Bezeichnungen auf der Produktliste steckt.



Eure besten und liebsten Rezepte könnt ihr dann ja in ein Gruppen-Rezeptbuch eintragen.

Kauft alle zusammen ein und achtet dabei auf möglichst regionale, saisonale und ökologische (Bio) Produkte.

Versucht Plastikfrei einzukaufen, vielleicht habt ihr ja schon mal Einkaufstaschen genäht, die ihr jetzt zum Einsatz bringen könnt? Diese Aktion könnte auch ein toller Einsatz für Euren Solarkocher sein!



2. kochen

Kocht dieses Gericht selbst nach und findet heraus, was ihr dafür (nicht) benötigt.

3. bewerten

Bewertet, wie das eigene Essen sowie das Fertigprodukt bei euch abschneiden. Dabei könnt ihr auf folgende Punkte achten: Inhaltsstoffe, Geschmack, Zeitaufwand, Preis – Welche Zubereitungsart bekommt mehr Pluspunkte?

Marmelade kochen

Selbst gemachte Marmelade ist die Beste! Aber habt ihr es schon mal ausprobiert und wirklich selbst gemacht?

Das ist gar nicht so schwer. Erst einmal braucht ihr die passenden Früchte und einen Gelierzucker. Ihr habt die Wahl zwischen:

1:2 (1 Teil Zucker, 2 Teile Früchte – wird etwas süßer)

1:3 (1 Teil Zucker, 3 Teile Früchte – wird nicht ganz so süß)

Die Herstellung ist ganz einfach:

Wascht die Früchte und schneidet sie wenn nötig noch klein. Je nach Früchten und Vorliebe müsst ihr das ganze auch noch pürieren. Gebt sie dann mit dem Gelierzucker in einen großen Topf und kocht das Ganze unter ständigem Rühren solange, bis es dickflüssig wird (ca. 5 min).

Jetzt geht es schon ans Abfüllen:

Wichtig: Legt die gespülten Gläser vor dem Abfüllen in kochendes Wasser und lasst sie nur abtropfen und an der Luft trocknen, damit eventuelle Bakterien abgetötet werden. So hält eure Marmelade länger. Dann könnt ihr eure Marmelade in die Gläser füllen und diese schließen.

Stellt sie dann **mit dem Deckel nach unten** zum Auskühlen, sodass ein Vakuum entsteht – auch das ist ein Trick, damit die Marmelade länger hält.

Wenn ihr euch nicht ganz sicher seid, könnt ihr auch auf der Verpackung des Gelierzuckers nachlesen, da steht alles nochmal beschrieben.



Obst pflücken

Nirgends gibt es so viele frische und leckere Früchte wie auf einer Obstplantage. Geht doch mit eurer Gruppe auch zum Obst pflücken und verarbeitet es in eurer Gruppenstunde.

Im Sommer gibt es viele offene Erdbeer- und Himbeerbelder, wo ihr zu einem billigen Kilopreis fleißig pflücken und auch ein bisschen naschen könnt. Danach könnt ihr aus eurer Beute z.B. leckeren Früchtequark, Marmelade, Apfelmus oder Erdbeerkuchen machen.



Ein Beet anlegen

Warum ein Beet? Ganz einfach – so könnt ihr euer Gemüse und Kräuter selbst anbauen und wisst genau, wo es herkommt.

Aus den tollen Dingen, die ihr zieht könnt ihr viele verschiedene, leckere Gerichte zaubern. Aus den Kräutern könnt ihr z.B. ganz einfach Kräuterbutter herstellen, oder einen tollen Salat mit Gurken, Blattsalat, Tomaten, etc. machen.

Ihr werdet sehen, dass selbstangebaute Dinge besser schmecken, als solche die ihr kaufen könnt – schon allein wegen der Arbeit, die ihr euch damit gemacht habt.

Butter selber machen

Habt ihr auch schon einmal Sahne zu lange geschlagen, sodass sie flockig wird? Dann habt ihr schon fast Butter gemacht! Probiert doch einmal gezielt aus Butter zu machen. Ihr werdet sehen es ist gar nicht so schwer, wie es klingt.

Zutaten:

600 g Sahne (aber wichtig, nehmt eine mit einem hohen Fettgehalt, am besten mit mind. 30 % Fettgehalt)

1+2 Rührt erst einmal die Sahne bis sie flockt und dann noch länger weiter, bis sich ein Butterklumpen von der Sahne absetzt.

Wenn ihr daraus eine Kräuterbutter zaubern wollt, könnt ihr noch Salz dazugeben und verschiedene Kräuter hineinschneiden. Schon habt ihr eine tolle Kräuterbutter für eure nächsten Stockbrote.

3 Dann gebt ihr diesen Butterklumpen auf eine Küchenrolle oder ein Geschirrtuch (das reißt nicht so leicht) und knetet ihn über einer Schüssel so lange, bis keine Flüssigkeit mehr heraus kommt.

4 Dann habt ihr schon die fertige Butter! Jetzt nur noch im Kühlschrank etwas kühlen und schon könnt ihr leckere Butterbrote machen.



Körper und Mode

Text: Sonja Henle

Körper und Mode sind für Mädchen aller Altersstufen ein wichtiges Thema. Anstelle von billig und fern produzierten Produkten im Bereich Kleidung und Schuck möchten wir den Blick auf die eigene Herstellung und das Wissen um das Selbermachen weitergeben.

Eigenkreationen entwickeln und handwerkliche Fähigkeiten erwerben sind in der PSG nichts Neues: Schaut euch mal das Spezi „Künstlerin“ genauer an! Dazu könnt ihr eure Gruppenstunden ganz bunt gestalten: Pflegeprodukte selber herstellen, Modeschmuck kreieren, Accessoires basteln und vieles mehr... Feiert Mädchentauschpartys, bei der jede ein Kleidungsstück gegen ein anderes eintauschen kann, organisiert eine Tauschrausch-Modeschau – zeigt euch und anderen, dass „gut leben statt viel haben“ angesagt ist!

„Mode ist nichts, was nur in Kleidung existiert.
Mode ist in der Luft, auf der Straße,
Mode hat etwas mit Ideen zu tun, mit der Art
wie wir leben, mit dem was passiert.“

Coco Chanel

LINKTIPPS

www.diy-mode.de

www.diy-das-mach-ich-selber.com

www.doityourselfideen.com

www.selber-machen.de

FILMTIPPS

Der Imagefilm von **Glore** – einfach mal bei youtube stöbern – macht Lust auf faire Mode!



Gesichtspeeling mit Mandeln

Zutaten:

2 EL Naturjoghurt
2 EL Mandeln, gerieben
1 TL Honig

Alle Zutaten zu einer Paste mischen und großzügig auf die Gesichtshaut auftragen. Die Maske etwas einmassieren und anschließend 10 Minuten einwirken lassen. Dann mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Tipp: Streicht euch doch gegenseitig die Maske ins Gesicht, dann erwischt ihr alle Gesichtszonen – dann Musik auflegen und 10 min chillen.

Lippenbalsam

ergibt ca. 12 Tiegelchen à 5 ml

Zutaten:

10 g Mandelöl
10 g Jojobaöl
10 g Honig
10 g Kakaobutter oder Shea Butter
evtl. 2 Tropfen ätherisches Öl, wie zum Beispiel Lavendel, Zitrone, Orange

Mandelöl, Jojobaöl und Bienenwachs im Wasserbad in einem Glas schmelzen lassen, bis eine klare „Flüssigkeit“ entstanden ist. Dann Kakao- oder Shea Butter dazugeben und auflösen lassen – Vorsicht, die Masse nicht zu heiß werden lassen, weil sonst wertvolle Inhaltsstoffe zerstört werden. Nun alles in kleine Tiegelchen gießen und fest werden lassen.

Handcreme mit Jojoba

ergibt ca. 150 ml Handcreme

Zutaten:

30 g Honig
4 EL Walnussöl
2 EL Jojobaöl
25 ml Kokosöl
50 ml destilliertes Wasser
50 ml Rosenwasser

Walnussöl, Jojobaöl, Kokosöl und Honig im Wasserbad bei 60°C (Kochthermometer) schmelzen lassen und es gründlich verrühren. Löffelweise destilliertes Wasser und Rosenwasser hinzugeben. Umrühren, bis die Mischung dickflüssig wird und anschließend abkühlen lassen. In ein geeignetes, gut verschließbares Gefäß umfüllen.

Körper und Mode

*
Körper
Methoden

Sprudelnde Badebomben

Ergibt etwa 6 Bomben à 100 g

Zutaten:

340 g Natriumbicarbonat
170 g Zitronensäure
90 g Speisestärke
54 g Kakaobutter
14 g Mulsifan
12 g Duft nach Wunsch
20 – 50 Tropfen Speisefarbe, je nach Farbintensivität

Die Kakaobutter im Wasserbad sanft schmelzen und wieder abkühlen lassen. Mulsifan, Duft und Lebensmittelfarbe zugeben und gut verrühren. In einer separaten Schüssel alle Pulver gut miteinander mischen, dann das flüssige Fett ins Pulver geben und schnell kneten – das geht am besten mit der Hand. Die fertige Masse sollte ungefähr so sein, als wenn ihr feuchten Sandkastensand zusammenklebt. Nun Kugeln daraus formen und am besten in eine mit Alufolie ausgelegte Eierschachtel legen. Die Bomben noch 3-4 Tage an einem kühlen, trockenen Ort vollständig aushärten lassen – oder im Tiefkühlfach aufbewahren.



Alle Zutaten bekommt ihr am Besten in Reformhäusern, Biomärkten oder dergleichen, den Rest in der Apotheke. Es lohnt sich in gute Qualität, die etwas teurer ist, zu investieren. Je hochwertiger die Zutaten, desto besser wird euer Produkt.



Wohin mit den leeren Kaffeekapseln?



Kaffeekapseln sind im Moment in aller Munde. Viele berichten, dass die Kapseln das Kaffee-Aroma besser einschließen und dadurch der Kaffee besser schmeckt, als z.B. aus einer Kaffeedose. Die Kritiker der kleinen bunten Kapseln weisen auf den Umwelt- und Klimaaspekt hin. Zwar ist es weniger energieaufwändig, eine einzelne Tasse Kaffee zu kochen, da die Maschine einem genau diese Menge liefert, dafür bestehen die Kaffeekapseln zum großen Teil aus Aluminium. Leider ist kaum ein anderes Material in der Herstellung so energieaufwändig. Da viele viele Kapseln pro Jahr geleert werden, summiert sich das zu einer unvorstellbar großen Menge Aluminium. Wer trotzdem nicht auf die Nutzung von Kaffeekapseln verzichten möchte, sollte die Kapseln dem Recycling-System zuführen, dann können neue Kapseln aus den weggeworfenen, alten entstehen. So könnte deren Energiebilanz deutlich verbessert werden. Kennt ihr auch jemanden, der Kaffeekapseln nutzt? Erklärt ihr oder ihm doch mal die Problematik und bittet darum, die Kapseln zu recyceln. Vielleicht bekommt ihr auch ein paar für ein Upcyclingprojekt:

Kaffeekapseln in verschiedenen Farben
 Heißklebepistole
 Hammer und Unterlage
 Biegering
 kleiner Bohrer
 kleine Flachzange und kleine Rundzange
 evtl. Perlen, Schmucksteine usw.
 Draht

Schmuck aus Kaffeekapseln

Ihr braucht:

- Kaffeekapseln in verschiedenen Farben
- Heißklebepistole
- Hammer und Unterlage
- Biegering
- kleiner Bohrer
- kleine Flachzange und kleine Rundzange
- evtl. Perlen, Schmucksteine usw.
- Draht

Zuerst wird bei den Kaffeekapseln das Alublättchen entfernt (recyceln!), der Kaffee entleert und die Hülle gereinigt. Dann werden die Kapseln mit dem Hammer platt geklopft, achtet dabei darauf, dass gleichmäßig geklopft wird, damit die Struktur erhalten bleibt. Nun werden immer zwei Kapseln mit der silbernen Seite zusammengeklebt. Dafür ver-

wendet ihr am besten den Heißkleber – aber Achtung, der Kleber ist wirklich sehr heiß! Nun könnt ihr nach Belieben verzieren, d.h. Perlen, Schmucksteine oder dergleichen aufkleben. Anschließend müsst ihr noch ein kleines Loch am Rand der Kapsel bohren, um so einen Anhänger draus zu machen – also vorsichtig mit einem kleinen Bohrer arbeiten, damit nichts beschädigt wird. Dann wird mit Hilfe der Zange der kleine Biegering durch das Loch gefädelt und wieder zugebogen.

Fertig ist der Anhänger! Ihr könnt ihn an einer Kette tragen, an Ohrhäkchen befestigen – eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Upcycling-Armbänder selber machen

Drei Varianten gibt es für euch zum Nachmachen:

... aus alten Fahrradschläuchen

Was ihr braucht:

- 1 Fahrradschlauch, aufgeschnitten und gereinigt
- Stanzzangen, z.B. mit Herz, Stern usw.
- Lochzange
- Ösenstanzen mit Einschlagwerkzeug
- ein 25 cm Band Eurer Wahl

Zuerst müsst ihr Euren Fahrradschlauch zuschneiden: so breit wie ihr wollt und so lang, dass er um Euer Handgelenk passt. Dann könnt ihr Figuren, Herzen, Sterne etc. einstanzen oder evtl. auch mit einem wasserfesten Stift etwas drauf schreiben, z.B. Eure Namen. Danach werden an beiden Enden Löcher in der Größe der Öse geschnitten und mit dem Einschlagwerkzeug die Ösen laut Anleitung einschlagen. Nun ist das Armband fast fertig – nur noch das Band einfädeln und schon kann es umgebunden werden



... aus einem alten T-Shirt

Was ihr braucht:

- ein altes T-Shirt
- Schere

Schneidet aus dem T-Shirt einen ca. 2 cm breiten Streifen, der möglichst 50 cm lang ist – dabei spiralförmig am T-Shirt-Bund entlang schneiden. Nun könnt ihr euer Armband entweder wie einen Zopf mit 3 Bändchen flechten oder gehäkelte Luftmaschen verwenden. Die Enden werden einfach zusammengebunden.

... aus einer Plastikflasche und Stoffresten

Was ihr braucht:

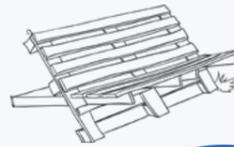
- eine leere 1 Liter-Plastikflasche
- Stoffreste
- Schere
- Kleber

Zuerst entfernt ihr von der Plastikflasche die Bänderle und reinigt die Flasche gründlich mit heißem Wasser – austrocknen lassen und los geht es! Nun werden der Boden und der Flaschenhals abgeschnitten. Aus dem „Rest“ können nun beliebig viele Ringe geschnitten werden. Schneidet passende Stoffstreifen zurecht und klebt sie um den Plastikring.

Neue Materialien für die PSG!

Verschönert Eure Cara-Ranger-Postkarten mit unseren DIY-Graphiken!

Holt euch das Kritzelbuch für Caras und Ranger mit viel Platz für Notizen, Adressen, Träume und Kritzeleien!



Coming soon:

- Kreativbuch für Wichtel und Pfadis
- Werbematerial zur Leiterinnensuche und -ausbildung

MEHR
INFOS AUF
www.psg-bayern.de



UNNÜTZES WISSEN

18 Fakten, die man im Gedächtnis behält, obwohl man sie sich nicht zu merken braucht

- Fünf Kilo Oliven ergeben etwa einen Liter Olivenöl.
- Aus der Wolle eines Schafes kann man im Schnitt 14 Pullover stricken.
- Mit einem einzigen Bleistift kann man einen 56 km langen Strich zeichnen.
- 1,7 Millionen Deutsche führen eine Fernbeziehung. Das entspricht 17mal der Anzahl der in Kasachstan lebenden Wölfe.
- Rund 94 Prozent der Frauen halten Shampoo für das wichtigste Pflegeprodukt.
- Fahrgäste, die aufgrund von Schlankheitskuren in Ohnmacht fallen, sind einer der Hauptgründe für Verspätungen in der New Yorker U-Bahn.
- Bereits vor 6700 Jahren aßen Menschen im heutigen Peru Popcorn.
- Der Erfinder der Jeans, Levi Strauss, wurde in Buttenberg bei Bamberg geboren.
- Mehr als 135 000 junge Frauen haben sich in den vergangenen Jahren bei „Germany's Next Topmodel“ beworben.
- Der VW Käfer heißt in Bulgarien Schildkröte, in Indonesien Frosch und in Guatemala Küchenschabe
- Die Azteken sahen in Kakao ein Rauschmittel, das Frauen und Kinder nicht konsumieren durften.
- Im Schloss Lengberg in Südtirol wurden 2008 vier 600 Jahre alte BHs entdeckt.
- Eine Gurke besteht zu rund 96 Prozent aus Wasser.
- Rembrandt malte mehr als 60 Selbstportraits.
- In Baden-Württemberg sagten 33 Prozent der Befragten einer Umfrage, dass Socken in Sandalen inakzeptabel sind. In Thüringen und Sachsen sind das nur 12 Prozent.
- High Heels wurden für Männer erfunden: Männer aus Persien (Asien) führten die Absätze im Mittelalter ein, um besseren Halt in den Steigbügeln zu haben.
- Kaugummi verklebt nicht den Magen, er wird unverdaut wieder ausgeschieden
- Fliegenpilze wurden im Mittelalter zum Bierbrauen verwendet.

Umgezogen? Wir sind überall!

Du bist für Deine Ausbildung oder zum Studium umgezogen und vermisst Dein Zuhause, Deine Gruppe, Deinen Stamm, pfadfinderisches Leben? Melde Dich doch einfach beim PSG DV-Büro in Deiner Nähe oder unter info@psg-bayern.de – Wir brauchen alte Hasen und bieten eine neue Pfadi-Heimat!



*Wir wünschen euch eine schöne Adventszeit
und viel Vorfreude auf Weihnachten!*



Die nächste
Girl Guide
erscheint
2017!