



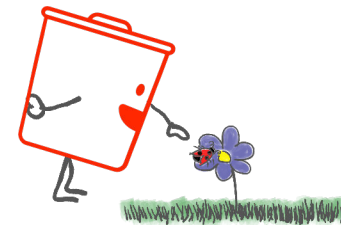
croix-rouge 
luxembourgeoise
Menschen helfen

AKAFSGUIDE

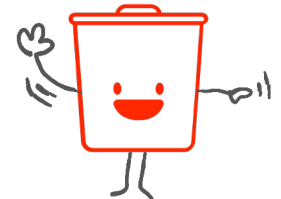


EINLEITUNG

Nohaltegkeet ass am Trend, och bei der Croix Rouge. Nodeems de Piloteprojet ‘Kolonie ouni Plastikfläschchen’ am Summer esou gutt geklappt huet, hu mir eis fir déi nächst Zäit méi virgeholl: E Sherpa, an deems du fir all Situatioun kuerz a knapp Erklärungen an Tipps fënns, wéis du d’Thema Nohaltegkeet kanns an d’Kolonie abannen an de Participante méi no brengen. Well dat e ganze Batz Aarbescht ass, hu mir eis e puer Kategorien iwwerluecht a starten dës Saison mam éischten Deel: Akafe goen! Mir hunn eng Rëtsch Selbstversorgerkolonien an och soss geet een alt mol an der Kolonie eppes akafen. Fir hei de richteg Choix ze treffen an ze wëssen, wat nohalteg ass a firwat, ass net ëmmer einfach. Dofir wollte mir dir e Guide un d’Hand ginn, mat deems du séier en Iwwerbléck kriss. Op de folgende Säite fënns du Informatiounen zu verschiddenen Aspekter vum nohaltegen Akafen:



Regional akafen	4
Saisonal akafen	6
Bio	10
Fair Trade	12
Less Waste	14
Special	16



Mat eisen Erklärungen an Tipps sollt et fir dech elo méi einfach sinn, gemittlech akafen ze goen a ganz niewelaanscht e Schrëtt an déi richteg Richtung ze maachen. Eisen Tipp fir unzefänken ass: maach ee Kapitel nom aneren. Lies der d’Informatiounen duerch, kuck der d’Tipps un, a probéier beim, beim nächsten Akaf un dat eent oder anert ze denken. Wanns de mol eppes vergiess has, ass dat net schlëmm: mir sinn all nëmme Menschen. Mee wee sech reegelméisseg domadder beschäftegt, fir dee gëtt et séier zur Gewunneg.



REGIONAL AKAFEN

WAT HEESCHT REGIONAL?

‘Regional’ ass keen gesetzlech definéierte Begrëff. Orientéier dech dofir net nëmmen un dem, wat um Produit steet, mee kuck eemol méi genee, wat gemengt ass: Heescht et, dass de Produit aus der Regioun kënnt oder gouff e just do veraarbecht?

Regiounen hu keng festgeluechten Grenzen an sinn dowéint oft subjektiv. Du bestëmms also, wéi grouss fir dech deng Region ass. Eng Richtlinn ka sinn, d’Produiten aus dem eegene Land oder aus Nopeschlänner ze kafen.

Bei Uebst/Geméis kann et hëllefen, ze wëssen, wéini dass et bei eis Saison huet. Wann Uebst/Geméis aus Frankräich kënnt, klengt dat net esou wäit eweg, wann et awer eppes ass, wat bei eis nach net oder guer keng Saison huet, kënnt et warscheinlech aus dem Süden oder muss mat vill Stroum a Waasser an enger Zär gezicht ginn. (cf. Kaptiel iwwer Saisonalitéit)



FIRWAT ASS ET WICHTEG

Produiten, déi net aus Europa kommen, mussen mat Fligieren/Schëffer transportéiert ginn an hunn dofir eng héisch CO2-Bilanz, bei regionale Liewensmëttel ass den Transport méi kuerz an dat schount d’Ëmwelt.

Uebst a Geméis, dat op anere Kontinenter ugebaut gëtt, gëtt schon gepléckt, iert et zeideg ass, wouduerch de Goût an d’Närstoffer sech nach net ganz entéckelt hunn. Regionalt Geméis an Uebst, par conter, gëtt erréicht gepléckt, wann et zeideg ass

Liewensmëttel, déi net aus der EU kommen, ënnerléie, wat z.B. de Gebrauch vu Pestiziden ugeet, anere Reegelen. Während d’EU hei streng reglementéiert, sinn aner Länner manner restrictif.

TIPPS, WÉI ET MÉI EINFACH GEET

-  Bei lokale Baueren oder um Maart akafen.
-  Kuckt op der Étiquett, aus wéienger Regioun et kënnt
-  Wësse wat an der Regioun wéini a Saison ass

JANUAR



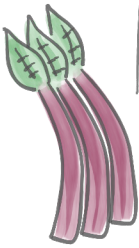
FEBRUAR



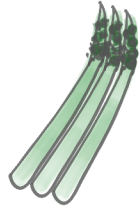
MÄRZ



ABRÉLL



MEE



JUNI



SAISONAL AKAFEN

JULI



AUGUST



SEPTEMBER



OKTOBER



NOVEMBER



DEZEMBER



WAAT HEESCHT SAISONAL

Saisonalitéit ass un d'klimatesch Bedingungen gebonnen, déi op der Plaz vum Ubau herrschen

All Zort Uebst/Geméis brauch ënnerschiddlech vill Waasser, Sonn an Temperaturen. Dofir kann net all Zort iwwerall oder dat ganz Joer iwwer ugebaut ginn.

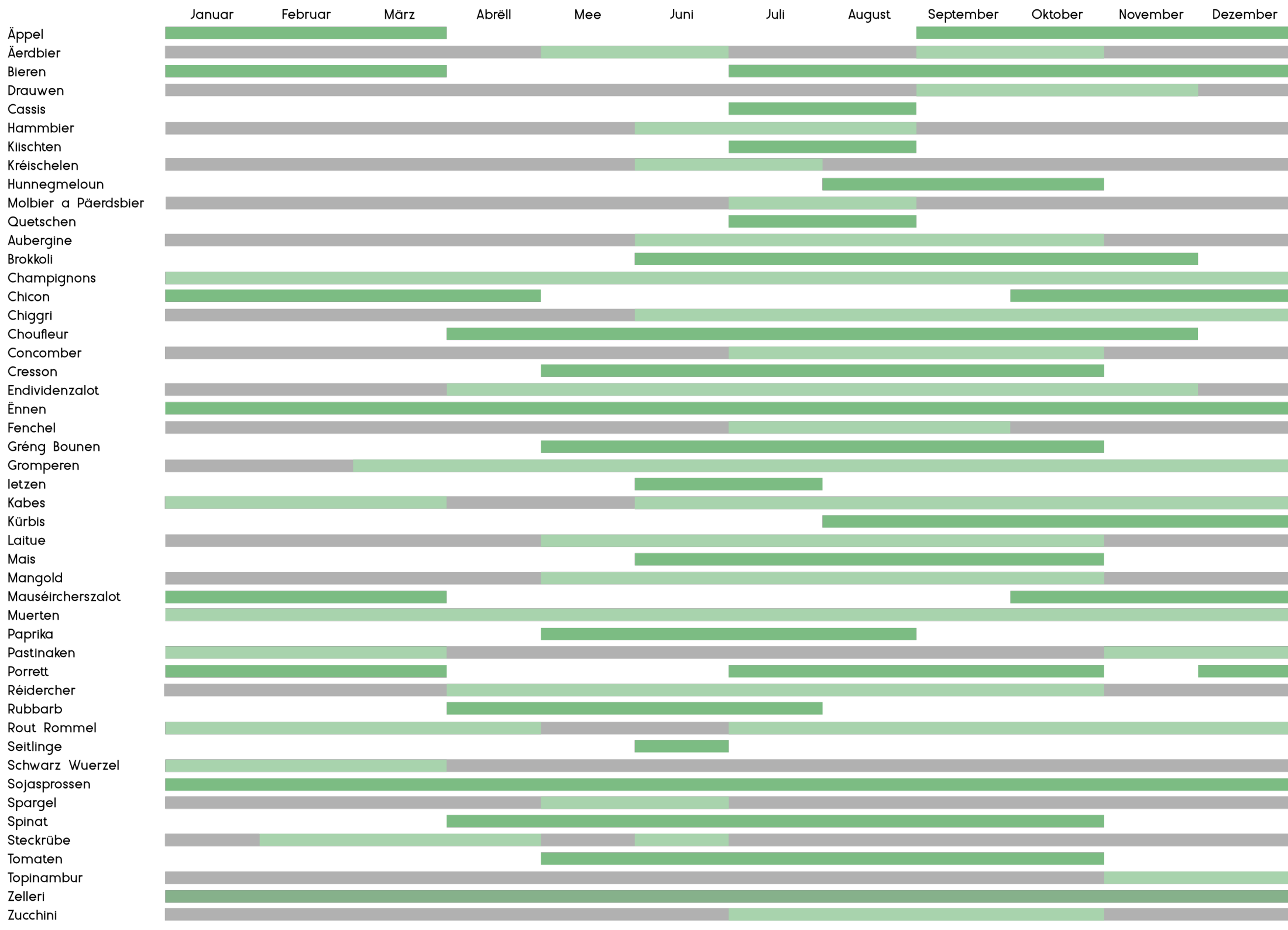
FIRWAT ASS ET WICHTEG

An der industrieller Landwirtschaft gi kënschtlech Bedingungen kreéiert, fir dass eng Planz wilst, och wann et net waarm genuch ass. Dono leie se dacks laang an enger Lagerhal. Beides brauch enorm vill Stroum a Waasser.

Saisonal Uebst a Geméis ze kafen, dat ënnert natierleche Bedingunge gewuess ass a frësch an d'Geschäft/op de Maart kënnt, huet dofir eng besser CO₂-Bilanz

TIPPS

- Et gëtt Uebst/Geméis, ops dats de net verzichte kanns? Da maach et oder fréier et an, wann et Saison huet.
- Probéier dach mol eng Zort Geméis oder Uebst aus, déis de nach ni giess hues - vläicht schmaacht se der jo.
- Op der nächster Säit fënns du e Saisonskalenner fir d'Groussregion (LU, FR, DE, BE).





BIO



WAAT HEESCHT BIO

Op e Produkt bio ass oder net, erkennt ee vrun allem u verschidde Labelen. Dës ginn et suwuel fir Uebst a Geméis, wéi och fir Déiereproduiten. Beim Uebst a Geméis heescht dat, datt keng synthetesch Planzeschutzmëttel zum Asaz kommen. Bei den Déiereproduiten heescht et, dass d'Déieren mat Bioproduite gefiddert ginn, keng Antibiotiquen oder Wuesstumshormoner kréien a méi déiererecht gehal ginn.



FIRWAT ASS DAT WICHTEG

Duerch de ville Gebrauch vu synthetesch Planzeschutzmëttel ass net nëmme vill Chemie op dengem Uebst a Geméis, mee och am Buedem an an eise Gewässer. De Buedem gëtt mat der Zäit méi schwach an et muss ëmmer méi Dünger beigesat ginn, fir datt de Bauer nach en Ertrag huet. Dëst ass nohalteg schlecht fir de Buedem a Réckstänn vun dëse synthetesch Planzeschutzmëttel gelaangen an eist Grundwaasser. Dobäi kënnt, datt den Asaz vu synthetesch Planzeschutzmëttel der Biodiversitéit schuet. Beien, Insekten a Villecher leiden besonneg ënnert dëse Produiten. Insekten stinn awer um Ufank vun enger Rëtsch u Nahrungsketten a sinn d'Basis fir gesond Biotopen, esou z.B. fir d'Bestäubung vum Uebst, Geméis, Wees a Kräider duerch Beien.



TIPPS

Lenks gesels de verschidde Bio-Labelen, op déis de kanns oppassen

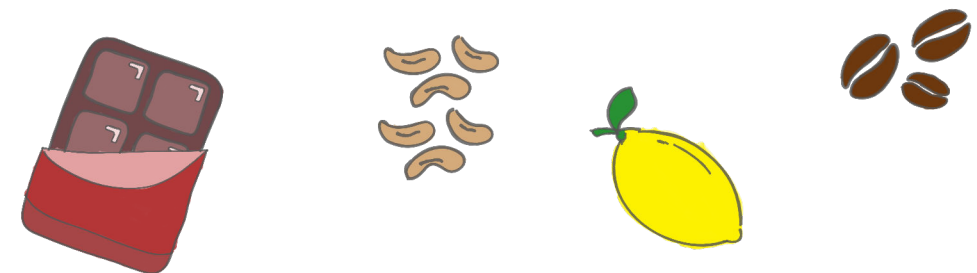


FAIRTRADE



WAT BEDEIT FAIRTRADE

Fairtrade steet fir e gewësse Standard bei der Produktioun, beim Ubau an bei der Recolte vun de Liewensmëttel an Entwëcklungs- a Schwellelänner, woubäi fair, sécher a mënschewürdeg Aarbechtsbedéngungen fir d'Aarbechter assuréiert ginn. De Fairtrade an de GEPA Logo versécheren, dass de Präis vum Produit duergeet, fir d'Produktioun a fir e gerechte Loun un d'Aarbechter an d'Bauern ze bezuelen.

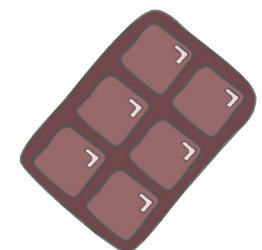


FIRWAT ASS ET WICHTEG

Verschieden Produkte kann een net hei an Europa ubauen (z.B. Kaffi, Kakao, Bananen, etc.). Als Jugendroutkräiz ass et eis natirlech en Uleies, de mënschlechen Aspekt net ze vergiessen. Wanns du net op dës Produkte verzichten wëlls/kanns, kanns de drop oppassen, se fairtrade ze kafen. Sou bass de secher, dass d'Bauern an d'Aarbechter net ausgebeut ginn an ënner schlëmmen Konditiounen op de Felder schaffe mussen.

TIPPS

Des versécheren dass den Präis vum Produit duergeet, fir d'Produktioun a fir e gerechte Loun un d'Aarbechter an d'Bauern ze bezuelen





LESS WASTE

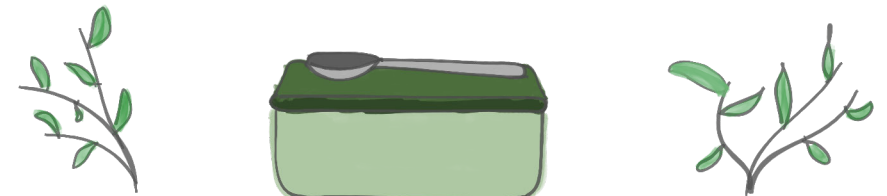
FIRWAT ASS ET WICHTEG

All Verpackung, net just déi aus Plastik, muss produziéiert ginn, wat Energie a Ressourcen kascht. Wann een d'Verpackung net méi brauch, misst se am beschte rëmverwert ginn, dacks lant se awer leider einfach an der Natur oder op Deponien.

Wann een op all From vun Eeweeverpackung verzicht, vermeide ee Verpackungsmüll a spuert Energie a Ressourcen. Dobäi kënn, dass verschidde Verpackungen, wéi Metalldosen, beschicht Pabeierstuten oder Tetrapack aus verschidde Materialien bestinn, déi komplex zesumme gesat sinn. Se kënnen dofir dacks just schwéier getrennt a recycléiert ginn.

ALTERNATIVEN

- Jugurt net am Plastiksdéppchen mee am (Vidange)glas kafen.
- Keng Plastikfläsche fir Gedränk mee gliese (Vidange)fläschen.
- Als Alternativ zu Frisch- an Alufolie kanns de Smiereklëschen oder (Beie)wuessdicher benotzen.



TIPPS

- Onverpacktbuttek, Onverpackt-Stationen wéi am Auchan, Cactus, Cora
- Uebst- an Geméisnetzer mathuelen beim Akafen (déi kann een och vir Brout huelen)
- Fleesch, Fësch a Kéis un der Téik kafen, hei kann een en dacks och rappe loossen
- Den Offall, deen ee mécht, uerdentlech trennen.
- Iers de eppes ewech geheis, iwuerlee, obs de nach eppes kanns draus maachen, z.B. eppes bastellen.





Fir ofzeschleissen wëlle ma dir nach e puer Special-Tipps ginn, op déis de kanns oppassen, wanns de akafe gees.

OFHOLZUNG VU (REE)BËSCHER

Fir d'Herstellung vun Produiten wei Bananne, Kaffi, Kakao oder och Téi ginn ënner anerem a Südamerika oft riseg Bëschflächen ofgeholzt fir sou Agrarland ze gewannen. Dëst bréngt net nëmmen en immense Liewensraumverloscht vun Planzen an Déieren mat sech mee huet och staark Auswierkungen op souwuel d'Loft- wei och d'Waasser an d'Buedemqualität.

Organisatiounen wei d' „Rainforest Alliance“ setzen sech fir de Schutz vun de Bëscher an a leeschten Oplärungsarbecht iwwer d'nohaltege Bewirtschaftung vun de Bëscher fir esou d'Ëmweltbelaaschtung ze miniméieren. Ausserdeem setze si sech an deenen Géigenden fir fair Aarbechtskonditiounen an. Du kanns also beim Kaf vun deenen Produiten méi genau op folgend Logoen oppassen.

Een Produkt deen esou ganz besonnesch ëmweltbelaschtend hiergestallt gëtt ass den Palmueleg. Fir ze evitéieren dass esou vill Bëschflächen ofgeholzt an ofgebrannt ginn fir riseg Palmpflanzungen unzebauen kans du also probéieren Wueren déi Palmueleg enthalten duerch anerer ze ersetzen. Vue dass méttlerweil ëmmer méi bekannt ass wéi schiedlech dëst Fett fir d'Ëmwelt ass, ginn et och schonn eng Réi u Marken, déi bewosst an der Produktioun dorop verzichten an dëst och op der Verpackung kennzeechen.

ENG REDUKTIION VUM KONSUM VUN DÉIEREPRODUITEN:

Vun allen lessproduiten hunn d'Déiereproduiten am Schnatt déi héchst CO2-Bilanz an deen héchste Waasserverbrauch. Vlächts hues de jo Loscht heinsdo mol am Plaz vum gewinnnten Déierproduit, eng planzlech Alternativ aus ze probéieren (z.B. Haferdrink amplaz Mëllech).

SCHUTZ FIR FËSCH A GEWÄSSER

Änlech wei d'Bëscher sinn och eis Gewässer e wichtigen Liewensraum fir vill Liewewiesen an eis Ëmwelt staark vun hinnen ofhänkt. Well awer Fësch an Muschelen fir vill Leit e feste Bestanddeel vun der Ernierung ass, huet dëse Produktionssektor och eng grouss Ëmweltbelaaschtung. Zum engen sinn vill Fëschsorten iwwerfëscht an dofir vum Ausstierwen bedroht, zum aneren droen riseg Zichterereien an de Schëffsverkëier extrem vill zur Waasserverschmutzung bei. E Label dat sech ënner anerem dofir aasetzt dass wéinstens den Ëmweltimpakt miniméiert gëtt an ass zum Beispill den ASC.

1% FOR THE PLANET

Zu gudder lescht dann nach ee Label, déi mir immenz flott fannen. Mam 1%fortheplanet erkennt ee Marken, déi 1% vun hirem Revenue un d'Organisatioun spenden, déi dës Suen da weider u verschidde Projete leeden.

Dës Guide erhiewt bei kengem Thema en Usproch op Vollstännegkeet. E soll vill éischer eng Iddie ginn, wéi een nohalteg akafen kann an dir bei der Ëmgewinnung hëllefen.

De kompletten Inhalt baséiert op eegene Recherchen an Erfahrungen. Trotzdem si mir keng Expertinnen a Mëssverständnisse kënnen ëmmer virkommen. Wann dir also bei eppes onsécher oder skeptesch sidd, da meelt ouch bei eis. Gären hëlere mir och Feedback a konstruktiv Kritik.



Akafsguide ass en Akafsguide vum Letzebuerger Jugendroutrëiz am Cader vun der
Initiativ 'Grénge Krees'
10, Cité Henri Dunant L-8095 Bertrange / Tél: 2755 6200 / E-mail: vacances@croix-rouge.lu

Comité de rédaction: Joy Mertz, Jil Scolati, Frenzy Brasseur, Jessie Thill

Verbesserungen: Joy Mertz, Jil Scolati, Frenzy Brasseur, Jessie Thill

Coordination: 'Initiativ 'Grénge Krees' Jugendroutrëiz

Layout an Illustration: dapit / dapit.lu