



Challenge ERNÄHRUNG

REZEPTE FÜR NACHHALTIGE VORSÄTZE

KOMPOST-MÖGLICHKEITEN



In eurer Arbeit mit jungen Menschen fallen sicher ab und an auch kompostierbare Abfälle an. Je nach Ort und Lage gibt es bessere oder schlechtere Möglichkeiten, diesen Abfall zu verwerten. Leider haben nicht alle eine „Biotonne“ oder eine Fläche für einen Kompost zur Verfügung. Landen die wertvollen Abfälle in der Restmülltonne, gehen sie der Weiterverwertung und dem Kreislaufsystem verloren.

Im Sinne der ökologischen Nachhaltigkeit ist Mülltrennung allgemein und vor allem Kompostierung der wertvollen, übrig gebliebenen Nährstoffe aus unserem Essen sehr sinnvoll und auch im Rahmen der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ohne großen Aufwand umsetzbar. Besonders spannend wird es natürlich, wenn ihr daraus eine eigene Einheit macht und gemeinsam in einer Gruppenstunde Ideen sammelt und dann aktiv werdet. Im Folgenden stellen wir einige Ansätze vor und geben Tipps zur Umsetzung.

TIPP

[DEATER](#) plant mit euch eure Verpflegung, spart euch Geld, da ihr durch hilfreiche Mengenberechnung nicht zu viel einkauft und hilft euch damit auch, weniger Essen übrig zu haben, welches ihr dann auch nicht recyceln müsstet.

Es gibt auf DEATER auch Infos zur richtigen [Lagerung im Kühlschrank](#) und zum Umgang mit [Speiseresten](#), um Abfall weiter zu vermeiden.

Unterscheidung Biotonne und Kompost

Es gibt im Haushaltsmüll verschiedene Arten von Abfallkategorien: Restmüll, Bioabfälle, Verpackungsabfälle, Wertstoffe wie Altglas und Altpapier sowie Sondermüll, wie Elektrogeräte.



Bioabfälle, also alles an Küchenabfällen, alle Speisereste (roh, gekocht, verdorben) und Gartenabfälle können auf jeden Fall in die Biotonne. Der Inhalt der Biotonne wird dann teilweise in Biogasanlagen z.B. für Fernwärme verwertet oder im großen Stil kompostiert. Wer nun aber diese wertvollen Nährstoffe nicht weggeben möchte, um dann für den eigenen Bedarf Kompost kaufen zu müssen, kann selbst einen Kompost anlegen. Auf den Kompost darf allerdings nicht alles und ihr müsst auf eine ausgeglichene Mischung zwischen Kohlenstoff (holziges Material) und Stickstoff (frisches Material) achten.

Was braucht es dafür?

- etwas Platz, windgeschützt und eher schattig, auf offenem Erdboden, damit die Kleinstlebewesen und Regenwürmer aktiv werden können)
- Neben Küchenabfällen auch Grasschnitt, Äste und Laub
- ein wenig Motivation, Interesse am Thema und Zeit, um den Kompost gut durchs Jahr zu begleiten.

TIPP

Wer noch tiefer ins Thema einsteigen möchte, findet in dieser Biomüll-Doku viele spannende Infos.

Diese Challenge-Pakete sind Teil des Projekts

„**Nachhaltigkeits-Challenges**“,

das der **Landesjugendring Baden-Württemberg** durchführt.



Das Projekt wird finanziert durch das **Ministerium für Soziales,**

Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.





3 Challenge



AUFGABEN FÜR EINSTEIGER*INNEN

Im Folgenden haben wir Anregungen für euch, wie ihr mit wirklich wenig Aufwand Bioabfall trennen und dem Kreislaufsystem zuführen könnt.

- **Biotonne besorgen:** Wie schon erwähnt hat leider nicht jeder Ort eine Biotonne im Angebot. Aber falls das doch der Fall ist, könntet ihr anregen, für eure Arbeit eine Biotonne zu organisieren. Eine kleine Biotonne kostet im Jahr ca. 50€ und ist damit erschwinglich.
Die Trennung vom Restmüll auf diesem Wege ist wirklich unkompliziert und ihr tut viel für ein nachhaltiges Kreislaufsystem.
- **Nachbarn fragen:** Vielleicht gibt es in eurer direkten Nachbarschaft ja jemanden mit einem Kompost im Garten und ihr dürft euren Küchenabfall dort dazugeben. Fragt doch Mal freundlich an und bietet als Gegenleistung z.B. an, beim Bearbeiten des Komposts als Gruppe zu helfen (mehr dazu weiter unten).
TIPP: Auch Biotonnen können geteilt und die Kosten somit gesenkt werden! Sucht euch Verbündete.
- **Mit nach Hause nehmen:** Wenn vor Ort keine Möglichkeit besteht, einen Kompost anzulegen und es keine Biotonne zur Mülltrennung gibt, nehmt doch den Müll mit nach Hause und kompostiert ihn auf eurem eigenen Komposthaufen oder gebt es in eure Biotonne. Irgendwer im Team hat ziemlich wahrscheinlich diese Möglichkeit – fragt nach und macht es zu einem wichtigen Planungspunkt.
Verständlicherweise besteht vielleicht die Sorge, dass der Müll stinkt. Aber möglicherweise habt ihr ja ohnehin gut verschließbare Eimer übrig und könnt den Bioabfall darin auslaufsicher lagern und transportieren.
TIPP: Lasst Biomüll aber nicht zu lange in Eimern bevor ihr ihn auf den Kompost gebt.

Kompostierung braucht Luftzirkulation – ohne diese fängt es an zu stinken und es wird das extrem klimaschädliche Gas Methan gebildet. Eine Alternative ist hier der Bokashi-Eimer – mehr Infos weiter unten.

AUFGABEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Nun haben wir noch einige Tipps und Ideen für die von euch, die noch mehr tun möchten und können.

- **Kompost anlegen:** Wenn von euch ein Ort genutzt wird, wo ohne Probleme ein eigener Kompost angelegt werden kann, ist das immer die beste Lösung und es macht weit weniger Arbeit als oft befürchtet - auch kann das Pflegen des Komposthaufens eine spannende gemeinsame Aktivität mit Kinder und Jugendlichen sein.

Der NABU hat diese sehr hilfreiche Übersicht der Dinge, die auf den Kompost dürfen, erstellt und viele weitere [Tipps und Ideen](#) gesammelt:

Das darf:	Das darf in Maßen:	Das darf nicht:
Gemüse- und Obstreste und Schalen	Holzstreu	behandeltes Holz
Eierschalen	Papier	beschichtetes Papier
Kaffeesatz	Federn, Haare	Essensreste
Rasenschnitt trocken	Rasenschnitt frisch	Brot
Laub	unerwünschte Wildkräuter vom Jäten (Wurzelunkräuter), wenn eine ausreichend lange heiße Rotte erzeugt wird	erkrankte Pflanzenteile
alte Erde aus dem eigenen Garten	Asche von unbehandeltem Holz (max. 3 %)	Pflanzen mit Schädlingsbefall
	Zitrusfrüchte (unbehandelt)	Asche von Briketts
		Metall, Leder
		Katzenstreu
		mineralische Abfälle

Für einen gut funktionierenden Kompost ist es wichtig, Materialien zu mischen. Zu euren Küchenabfällen müssen also auch Gartenabfälle, wie Grasschnitt und Äste und Laub. Je nachdem, ob ihr viel Material auf einmal habt oder übers Jahr verteilt langsam den Kompost füllt, habt ihr entweder einen „heißen“ oder „kalten“ Kompost. Beides klappt gut, schaut euch aber z.B. beim NABU weitere Infos zu den Details an.

- **Offener Kompost vs. Plastikkompostboxen:** Ein offener Kompost aus Holzlatten, Metallgitter oder ein simpler Haufen sind unkompliziert und günstig. Im Fachhandel sind auch sogenannte „Schnellkomposter“ aus Plastik verfügbar, die zwar im Idealfall schneller Kompost produzieren, allerdings teuer in der Anschaffung sind, mehr Arbeit beim Einschichten machen und das Entnehmen des Komposts kann auch eher umständlich sein. Für Gruppenaktionen eignet sich dieses System wenig.

Wir empfehlen einen offenen Kompost aus Holzlatten oder Metallgitter, der ein bis zwei Mal im Jahr gewendet (die Profis sagen dazu „umgesetzt“) und vor Verwendung gesiebt werden sollte.

Das Umsetzen ist die schwerste Arbeit – macht in der Gruppe als Aktion aber auch viel Spaß! Sucht euch einen sonnigen und nicht zu warmen Tag dafür aus. Hilfreich ist es hier, zwei Kompostboxen direkt nebeneinander zu haben, damit der Kompost nur von der vollen in die leere bewegt werden muss.

TIPP: Für mehr Details ist die [Kompostfiabel](#) vom Umweltbundesamt sehr zu empfehlen.

Hinweis: Der [NABU](#) weist auf einen wichtigen Faktor hin: Grasschnitt aus dem Garten kann ohne Probleme mit auf den Kompost – illegale Entsorgung am Wald- oder Wegesrand ist aus sehr guten Gründen verboten. Es bringt Ökosysteme durcheinander und schadet der Natur.

- **Wurmkompost:** Eine Wurmkompostbox ist eigentlich auch schnell vorbereitet und recht unkompliziert zu pflegen – aber man braucht vor allem im Winter einen guten Standort, geschützt vor Frost und muss bedenken, dass man sich einige hundert wurmige Mitbewohner anschafft und diese auch in längeren Schließzeiten nicht vergessen darf!

Das kann gut klappen und ist dann auch eine wirklich spannende Sache für Kinder und Jugendliche, da der Kompostierungsvorgang sehr anschaulich wird.

Es gibt schicke [Modelle zu kaufen](#) – es kann aber auch eine [simple Box selbst gebaut](#) werden. Es braucht im Grunde nur zwei Kammern, damit die Würmer hin und her umziehen können (dafür brauchen sie etwa vier Wochen) und ihr den entstandenen Kompost entnehmen könnt, ohne die Würmer zu stören. Eure Schnippelreste können einfach direkt in die aktive Kammer zu den Würmern – die Würmer mögen es allerdings

eher kleingeschnitten und nicht zu viel auf ein Mal. Gekochtes, Zitruschalen und tierische Produkte sind nicht zu empfehlen.

- **Kompostbike:** Wer städtisch angebunden ist, kann sich informieren und wenn vorhanden, Angebote wie das [Kompostbike aus Karlsruhe](#) nutzen. Das Kompostbike von Urbane Gärten in Karlsruhe holt allerlei Bioabfälle klimafreundlich ab und kompostiert diese professionell für die Weiternutzung als Komposterde für Gärten in der Stadt. Damit entsteht ein sinnvoller Nutzungskreislauf, der sozial sowie ökologisch nachhaltig ist.
- **Bokashi-Komposteimer:** Ein [Bokashi-Kompost](#) ist ein luftdichtes Eimersystem, in dem Küchenabfälle direkt in der Küche ohne üblen Geruch fermentiert anstatt im herkömmlichen Sinne kompostiert werden. Hier können allerlei Bioabfälle verwertet werden, also auch Essensreste. Das System eignet sich sehr gut für pädagogische Zwecke, da es schnell geht und unkompliziert ist.

Man braucht dazu:

- ein Eimersystem ([selbstgemacht](#), neu [gekauft](#) oder gebraucht bei Kleinanzeigen)
- Bokashi-Starter mit effektiven Mikroorganismen
- eine kleine Ecke in der Küche

Wichtig ist, dass der entstandene Saft alle paar Tage abgelassen wird und der Kompost gut verdichtet und luftdicht ist. Der Saft kann mit Wasser verdünnt direkt als Dünger verwendet werden und die festen Reststoffe können nach ca. 3 Wochen einfach direkt in einem Gartenbeet in 20cm Tiefe eingegraben werden. Die CO₂ Bilanz dieser Methode ist sehr gut und der Bokashi-Dünger ist reich an Nährstoffen.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren und möchten euch nochmals ermutigen, Ansätze zu testen. Selbst wenn ihr nur eine „kleine“ Lösung umsetzt, ist für ein nachhaltiges Kreislaufsystem viel gewonnen, wenn Bioabfälle nicht im Restmüll landen.