



Zeitschrift für Falken

# FREUNDSCHAFT

FALKEN  
6-11 Jahre

## Ohne Mampf kein Kampf!



LUSTIG & LECKER

Warum krumme

Gurken nicht in

die Tonne gehören!

REZEPTE

Falken-Kekse &

Kinderpunsch



ZELTLAGER-

KÜCHE

Ein Tag voll

schnibbeln,

braten,

rühren!

02/  
2023



Sozialistische Jugend Deutschlands –  
Die Falken



## F06 EIN KÜCHENTAG

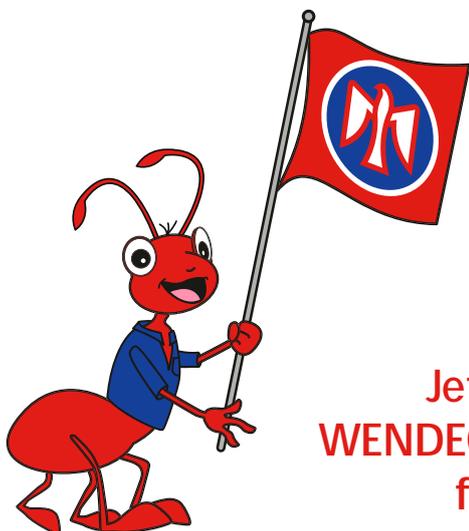
### IM ZELTLAGER:

*Die Krawallküche Nürnberg zeigt euch, was in einer Zeltlagerküche so abgeht.*



# F-INHALT

F  
02



Jetzt mit  
WENDECOVER  
für Falken und  
Rote Falken





## **F-10** LECKER, LECKER!

*Ran an die Rezepte:  
Falken-Kekse und  
Kinderpunsch*



## **F-16** MUTZ & MOTATE

*Schokolade aus  
der Mülltonne?*



## **F05** DIE FRESSLAGER

*Blick zurück in längst vergangene Jahre ...*

### F – FALKEN

#### F04 F – VORWORT

Was steckt in der FREUNDSCHAFT? Was ist neu?

#### F05 F – MAMPF

Die Fresslager

Warum war Essen in den Zeltlagern vor vielen Jahren so wichtig?

#### F06 Ein Küchentag im Zeltlager

Mit der Krawallküche geht's an die Töpfe!



#### F09 Lustig und lecker

Warum eine Gurke nicht gerade sein muss!

#### F10 Lecker, lecker!

Tolle einfache und schnelle Rezepte



#### F12 F – FALKEN

Was ist Zeltlager?

Warum machen Falken Zeltlager?

Tiere vorgestellt

Turm- und Wanderfalken

#### F13 F – SPIEL & SPASS

#### F15 F – SCHMÖKERN

#### F16 F – MUTZ UND MOTATE

Die Lieblingsschokolade

Mitte

ZELTLAGER

Der Zeltlagerverein

Falkenküche

Neue Homepage online!



**NEU**

F  
03

# F-VORWORT

## *Ohne Mampf kein Kampf!*

Habt ihr im Sommerzeltlager im Lagerrat diskutiert, was es beim Bergfest zu essen geben soll? Standet ihr stundenlang am Bräter und habt Eierkuchen gewendet? Oder findet ihr Kochen eigentlich doof? Essen spielt wahrscheinlich auch bei euch jeden Tag eine Rolle. Und auch auf dem Zeltlager wird oft viel darüber gesprochen. Einiges zu dem Thema könnt ihr jetzt in der FREUNDSCHAFT nachlesen: In dieser Ausgabe dreht sich alles um das Thema Essen - denn ohne Mampf kein Kampf!

Die Zeltlager-Ausgabe der FREUNDSCHAFT im Sommer hatte das Thema Klimawandel. Dort konntet ihr zum Beispiel Artikel über Waldbrände, Lagerfeuer und unser neues Liederbuch finden. Auch dort haben wir Rezepte eingepackt.

Habt ihr sie schon ausprobiert? Außerdem gab es wieder einen Artikel in der Rubrik Tiere. Da wurden sogar gleich drei Tiere beschrieben: Schwein, Hund und Ameise!

In dieser Ausgabe könnt ihr eine Zeitreise in die 1920er Jahre machen und etwas über die Fresslager der Falken erfahren. Außerdem war das Küchenkollektiv aus Nürnberg kreativ! Sie haben auf dem Zeltlager eine Bilderreihe für die FREUNDSCHAFT zum Thema Essen erstellt. Habt



ihr schonmal Essen weggeschmissen, weil es schlecht geworden ist? Ja? Und habt ihr schonmal Essen weggeworfen, was noch gut war? Nein? Das passiert aber leider sehr häufig in Deutschland. Mehr dazu könnt ihr in dem Artikel zur Lebensmittelverschwendung lernen.

Auch in dieser Ausgabe wird wieder ein Tier vorgestellt. Diesmal hat Ronja aus Bayern viele Infos zu dem Tier auf unserer Fahne gesammelt! Und für die von euch, die vielleicht noch nie auf einem Zeltlager waren, könnt ihr auch Ronjas zweiten Artikel „Was ist eigentlich Zeltlager?“ lesen. In der Buchvorstellung dreht sich alles um

die Frage, wie das Essen wieder aus uns herauskommt. Auf den Spiel- und Spaß-Seiten findet ihr diesmal ganz Verschiedenes: Spiele, Witze, Rezepte und sogar Zaubertricks! Und natürlich könnt ihr wieder mit Mutz und Motate auf ein Abenteuer gehen und sie auf ihren Wegen zwischen Mülltonnen und Gruppenstunden begleiten. Im Mittelteil

dieser FREUNDSCHAFT stellt sich der Zeltlagerverein vor. Noch nie davon gehört? Nicht schlimm! Deswegen stellt sich der Verein vor.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und viel Glück bei euren Küchenexperimenten!

*Eure FREUNDSCHAFT-Redaktion*

Aus der Falkengeschichte:

# DIE FRESSLAGER


 Beim Kartoffelschälen

Als die Falken sich vor über 100 Jahren zu einem Verband zusammengeschlossen haben, war ihnen schnell klar, dass sie Zeltlager machen wollen. Das hatte verschiedene Gründe:

Die Kinder von Arbeiter\*innen lebten oft in sehr kleinen Wohnungen. Ihre Eltern hatten nicht viel Geld. Viele arbeiteten in großen

Fabriken oder als Dienstbot\*innen für reiche Leute. Die Städte, in denen die großen Fabriken gebaut wurden, waren schmutzig und oft auch gefährlich - vor

allem für Kinder. Die Arbeiter\*innen wollten, dass ihre Kinder raus aus dem Dreck der Großstadt kamen. Und sie wollten, dass es einen Ort gibt, an dem Kinder und Jugendliche sich zusammenschließen können, um für ein besseres Leben zu kämpfen und das auch gleich schon ausprobieren können. Und dann war da noch ein anderer Grund, der uns heute vielleicht besonders merkwürdig erscheint: Die Kinder sollten auf den Zeltlagern ein paar Kilo zunehmen.

Wieso das?

Gerade in den 1920er Jahren waren viele Kinder unterernährt. Das Geld war knapp und das Essen auch. Und auch nach dem Zweiten Weltkrieg (1939-1945) stiegen

die Lebensmittelpreise und die Ernten fielen schlecht aus. Die Arbeiter\*innen bekamen aber nicht mehr Lohn und konnten sich oft nicht genug Lebensmittel kaufen, um alle satt zu kriegen. Weil alles so knapp war, wurden Essensmarken verteilt, die man statt Geld gegen Brot, Milch oder andere Lebensmittel eintauschen konnte. Aber auch das reichte hinten und vorne nicht. Die Falken wurden im Nationalsozialismus verfolgt. Als sie sich 1945 wieder neu gründeten war schnell klar: Die Arbeiter\*innenkinder, die mit uns auf Zeltlager fahren, brauchen was Ordentliches zu essen! Und so setzten sie alle Hebel in

Bewegung, um richtig viel Essen für ihre Zeltlagerküche zu bekommen. Sie fragten bei Bauernhöfen in der Umgebung an, ob sie einen Teil der Ernte an das Zeltlager spenden können und die taten das dann auch. Es gab sogar Lebensmittelspenden aus der Schweiz, den USA und Großbritannien. Am Ende des Zeltlagers wurden alle Kinder auf eine Waage gestellt. Wenn sie zugenommen hatten, war das ein großer

Erfolg und oft war das Zeltlager der einzige Ort an dem sie sich richtig satt essen konnte. Deswegen nannte man bis 1948 die Falkenzeltlager auch Fresslager.


 Zusammen beim Küchendienst


 Mittagessen vorm Zelt


 Gemeinsame Essensvorbereitung

# EIN KÜCHENTAG IM ZELTLAGER

## KRAWALLKÜCHE NÜRNBERG

*Hallo!*

Wir sind die Krawallküche aus Nürnberg und kochen auf dem Zeltlager der bayerischen Falken.



Insgesamt sind hier 150 Menschen auf unserem eigenen Falkenplatz, direkt an den Bergen! Wir sind insgesamt sieben Küchen-Helfis. Unser Ziel auf dem Zeltlager ist: Alle sollen leckeres Essen bekommen und immer satt werden!

### Zeltlager am Morgen

Wir wollen euch mal zeigen, wie ein Küchen-Tag auf dem Zeltlager bei uns aussieht und was wir dabei so alles erleben! Es ist noch ganz früh, wenn



wir uns kurz vor 7 Uhr in die Küche schleichen, um das **Frühstück vorzubereiten**. Fast alle schlafen noch, es ist noch ganz ruhig auf dem Zeltplatz. Aber nicht mehr lange!



Um 8 Uhr eröffnen wir das **Frühstücksbuffet**. Wir haben es leider nicht geschafft, ein Foto davon zu machen.

Es gibt Brötchen, Brot und natürlich auch Kakao und Schokomüsli. Wir machen jeden Tag 20 Liter Kakao – das sind 200 Tassen! Die Brötchen werden jeden Morgen von unserer Bäckerin Christl geliefert. Obst und

Gemüse gibt es auch jeden Tag.

### Besprechung

Nach dem Frühstück räumen wir auf und dann geht es auch gleich weiter: Wenn es für alle anderen in die Gruppenzeit geht, machen wir unsere **Küchen-Besprechung**. Hier reden wir darüber, was wir heute so alles machen müssen.

Was es zu Essen gibt, haben wir schon ein paar Tage vorher besprochen. Wir müssen ja auch die Zutaten dafür einkaufen.

Hier seht ihr uns bei unserer Besprechung. Wir teilen die Aufgaben auf. Zum Beispiel kümmert sich Elen heute um das Anbraten und Fabi um die Salat-Soße.



### Schnippeln

Währenddessen schnippeln Michl und Chris auch schon Gemüse für das Mittagessen. Gerade ist es noch ruhig, aber das ändert sich um 10 Uhr!

Jetzt kommt unsere **Schnippel-Hilfe!** Jeden Tag kommt eine andere Gruppe während ihrer Gruppenzeit vorbei und hilft mit!



Dann können alle sehen, was so zu tun ist. Alle können etwas lernen und einiges mitentscheiden. Die Gruppen sind stolz, für so viele Kinder und Erwachsene zu kochen!

### Küchenaction

Die RF-Gruppe ist weg. Wir sitzen auch nicht mehr vor der Küche in der Sonne, sondern stehen am Herd.

Kurz bevor das Mittagessen gegen 13 Uhr serviert wird, wird es nochmal hektisch. Das Essen soll ja rechtzeitig fertig werden und gut schmecken.

Da kann es auch mal heiß werden in der Küche – Christoph macht es richtig und trinkt viel Wasser.



Unser vegetarischer Döner ist aus Soja, damit auch alle, die kein Fleisch essen wollen oder können, ein leckeres Essen bekommen! Zum Braten nehmen wir keine normale Pfanne, sondern einen Bräter. Der ist wie eine Pfanne, aber in riesengroß!

Um das Soja im Bräter umzurühren, braucht Elen deshalb auch einen sehr großen Kochlöffel!

Zum Döner muss es natürlich auch Salat und Gemüse geben! Schaut mal die großen Schüsseln mit Blaukraut und Zwiebel an!

### Reis aus dem Konvektomaten

Nach dem Mittagessen spülen wir erstmal wieder ab. Dann geht es auch schon ans Abendessen.

Heute gibt es zum Abendessen vegetarischen Dönerteller mit Tomatenreis!

Michl kümmert sich dabei um den Reis. Weil es so viel Reis ist, machen wir den in unserem Konvektomaten (Dampf-Ofen). Für 150 Leute kochen wir 10 Kilo Reis, das passt nicht mehr in einen normalen Topf.



Bene macht eine leckere Dönersoße selbst. Dazu braucht er auch viel frischen Zitronensaft.

### Essensausgabe

Um 18 Uhr haben wir es geschafft!

Wir haben alles rechtzeitig fertig bekommen und stehen jetzt gemeinsam an der Essensausgabe.

Alle Gruppen kommen mit ihren Gruppenschüsseln und können sich so viel nehmen wie sie wollen.





Nachtisch gibt es heute keinen, aber morgen ganz bestimmt wieder!

Wenn alle etwas zu essen bekommen haben, machen wir auch eine Pause. Dann essen wir zusammen und sprechen über unseren Tag.

Danach spülen wir noch ab und machen die Küche sauber.

Es war ein superschöner Tag, alles hat geklappt und morgen früh geht es wieder los!

*So sieht der fertige Dönerteller mit Tomatenreis, Salat und Soße aus!*



### QUIZ & RÄTSELPASS!

Wisst ihr, was da blaues auf unserem Gulasch liegt?

- A) Schlumpf-Paste
- B) Wasabi, also japanischer Meerrettich
- C) Knoblauch, der warm geworden ist



Lösung: S. RF02 unten



# LUSTIG UND LECKER

Hast du schon mal eine verdrehte Karotte gegessen? Oder eine Kartoffel in Herzform? Vielleicht hast du auch schon mal ein Gesicht auf deinem Apfel entdeckt. Obst und Gemüse kann ganz viele verschiedene Formen haben. Ob man etwas lecker findet oder nicht, hat dabei nichts mit dem Aussehen vom Essen zu tun. Trotzdem wird ganz viel Essen aussortiert, das nicht schön genug ist. Solches Obst und Gemüse kann man dann auch in den meisten Läden nicht kaufen. In den Supermärkten soll das Essen möglichst ähnlich aussehen. Das ist ein bisschen so, als müsste jedes Obst und Gemüse eine Schuluniform anhaben, damit alles gleich aussieht. Obst und Gemüse, das nicht passt, wird weggeworfen. Wir Falken finden das sehr schade! Krummes Obst und Gemüse ist doch lustig und lecker. In Deutschland wird viel zu viel Essen, das man problemlos essen kann, weggeworfen. Nur wenn etwas schlecht riecht und schmeckt, kann man es nicht mehr essen. Wenn man Schimmel sieht, kann man etwas auch nicht mehr essen.

Damit man eine Hilfe zum Entscheiden hat, ob etwas noch gut ist, gibt es das

Mindesthaltbarkeitsdatum. Das ist auf jeder Verpackung aufgedruckt. Bis zu dem Tag kann man etwas noch problemlos Essen. Viele Leute und auch die Supermärkte werfen das Essen trotzdem vorher zur Sicherheit einfach weg. Dabei kann man das meiste Essen sogar noch nach diesem Datum essen. Gutes Essen wegzuworfen ist sehr teuer, man hat ja schon Geld dafür bezahlt. Gleichzeitig werden auch Materialien und Ressourcen verschwendet, das Essen musste vorher ja auch hergestellt, verpackt und transportiert werden. Wir Falken sind dafür möglichst viel gutes Essen zu behalten und aufzuesen. Es gibt auch Läden, die das ähnlich sehen, dort kann man krummes Obst und Gemüse bekommen. Vielleicht findet ihr da ja lustiges und leckeres Essen.

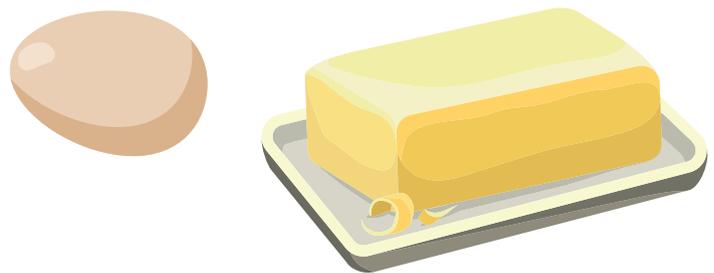




# LECKER, LECKER!

## FALKEN-KEKSE

In der Gruppenstunde könnt ihr gemeinsam backen. Um Kekse mit Falken Motiv zu machen, stellen wir euch ein paar Tricks vor. Am einfachsten ist es natürlich einen Keksausstecher in Falkenform zu verwenden. Um gleichmäßige Runde Kekse zu erhalten könnt ihr den Teig mit einem Glas ausstechen und dann die Kekse dekorieren. Ein Blech Kekse benötigt 12 bis 15 Minuten bei 180 Grad im Backofen.



### Keks-Grundteig:

- 100g weiche Butter
- 250g Mehl
- 100g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei

**So geht's:** Alles gut vermischen und verkneten. Dann ausrollen, backen und **verzieren**. Hierzu haben wir einige **Tipps** für euch:

### Puderzucker-Schablonen

Besonders schnell geht es mit Puderzucker. Dafür schneidet ihr einfach Papiermotive aus und legt sie auf die Kekse.

### Zuckerschrift

Ihr könnt Zuckerschrift selber machen oder Zuckerschrift-Stifte kaufen. Wenn ihr ungefähr 200g Puderzucker mit Flüssigkeit (z. B. Orangensaft oder Wasser) mischt, könnt ihr selber Zuckerschrift machen. Um verschiedenen Farben zu erhalten könnt ihr Lebensmittel Farbe unterrühren.



### Schokolade

Mit warmer Schokolade könnt ihr genau wie mit der Zuckerschrift auf den Keksen malen. Auf warmer Schokolade könnt ihr auch gut Streusel oder andere Deko auf den Keksen anbringen.



### Marmelade

Auch mit Marmelade könnt ihr Motive auf Kekse aufmalen. Falls die Marmelade zu fest ist könnt ihr etwas warmes Wasser hinzugeben.



## KINDERPUNSCH

Falls ihr zu den Keksen noch etwas trinken möchtet: Ein Punschrezept. Als erstes den Tee zubereiten. Anschließend könnt ihr die anderen Zutaten hinzugeben. Den Punsch warm machen aber nicht zum kochen bringen.

- 1 Liter Früchtetee
- 1 Liter Apfelsaft
- 1 Liter Nektar Pfirsich oder Aprikose
- ¼ Liter Orangensaft
- 1 Stange Zimt
- 2 Gewürznelken
- 3 Esslöffel Zucker



# WAS IST DAS ZELTLAGER?

von Ronja aus dem Landesverband Bayern

Wir Falken fahren zusammen ins Land oder irgendwo anders hin, wo wir zusammen tolle, lustige Sachen machen. Es gibt Gruppen: Die **F-Gruppen** sind die jüngsten. Die **RF-Gruppen**, also die Roten Falken, sind die mittlere Altersgruppe. Die **SJtis**, also die Sozialistische Jugend, sind die ältesten. Dann gibt es noch die **Helfis**, das sind die Erwachsenen, die dir helfen, wenn du Hilfe brauchst.



Wenn etwas Blödes passiert und du dich nicht traust, etwas zu sagen, dann gibt es das **Vertrauensteam**. Es gibt auch immer einen **Ausflugstag**, da gehen alle mit. Manchmal kann man auch in der Küche mithelfen und Essen kochen. Und in der Hälfte der zwei Wochen gibt es ein **Bergfest**. Am Ende gibt es natürlich auch ein **Abschlussfest**.



## TIERE VORGESTELLT: TURMFALKEN WANDERFALKEN

In dieser Ausgabe der FREUNDSCHAFT stellt euch Ronja Turm- und Wanderfalken vor. Das tolle Falken-Bild hat Emanuel gemalt. Beide kommen aus dem Landesverband Bayern.



Es gibt zum Beispiel Turmfalken und Wanderfalken. Falken sind die schnellsten Vögel. Die meisten Turmfalken leben oft in leeren Türmen und brüten dort. Viele Falken wohnen auch in den Bergen.



Oft legen sie Eier in Steingruben rein. Falken fressen Mäuse und Tauben und andere kleine Tiere.

Wir sind ja auch Falken, fressen aber keine Mäuse. Wir wollen Freiheit, Frieden und Freundschaft und so frei sein wie fliegende Falken.

Turmfalke



Wanderfalke



### \* INFO

**Falken:** Es gibt auf der Welt über 60 verschiedene Falkenarten. Hier bei uns leben vor allem Turmfalken und Wanderfalken.

Falken bauen gar keine eigene Nester. Sie legen ihre Eier in leer stehende Türme oder kleinen Höhlen oder Felsspalten. Oder sie benutzen verlassene Nester von anderen Vögeln, zum Beispiel von Krähen.

Wanderfalken können bis zu 320 km/h im Sturzflug erreichen – und sind damit die schnellsten Tiere auf der Welt!

Turmfalken haben hell- und dunkelbraune Federn, Wanderfalken dagegen schwarz-grau-weiße Federn.

# SPIEL & SPASS



## DRAMA

Bei diesem Spiel stehen alle im Kreis und schauen auf den Boden. Am Anfang jeder Runde wird laut bis drei gezählt. Bei drei heben alle den Kopf und schauen EINE Person ihrer Wahl an. Wenn sich dabei die zwei gleichen Personen anschauen, kommt es zum Drama und die beiden fallen um. Ihr könnt euch vorher schon überlegen, wie ihr mit möglichst viel Drama umfallt. Das Spiel hat so viele Runden, bis niemand mehr übrig ist.

## SONNENSYSTEM

Jede\*r von euch verhält sich bei diesem Spiel wie der Mond. Ihr sucht euch vor jeder Runde zwei Personen für euer Sonnensystem aus, ohne es diesen zu sagen. Eine Person ist eure Sonne, von der wollt ihr viel Abstand. Die zweite Person ist eure Erde, die wollt ihr immer umkreisen. Da die anderen Monde euch auch als Sonne oder Erde auswählen können, gibt es ein großes Chaos im Sonnensystem.



## ALLE DIE ... FANGEN

Ihr braucht für dieses Spiel eine Spielleitung und eine Freizone. Alle anderen laufen herum. Die Spielleitung ruft dann zwischendurch wer fängt, zum Beispiel: „Alle die graue Socken anhaben fangen“. Dann müssen diese Personen so lange fangen, bis alle im Frei oder gefangen sind. Danach kann die nächste Runde anfangen in der es neue Fänger\*innen gibt, zum Beispiel „Alle die im Sommer Geburtstag haben“.

## GORDISCHER KNOTEN

Zu Beginn des Spiels stehen alle nahe zusammen. Dann werden die Augen geschlossen und jede\*r muss die Hand von jemand anderem nehmen. Wenn keiner mehr eine Hand frei hat, werden die Augen wieder geöffnet. Der Gordische Knoten muss jetzt gelöst werden, ohne die Hände der anderen loszulassen.





# ZAUBERTRICKS

SIM  
SALA  
BIM

Hier ein paar Zaubertricks. Am besten übt ihr sie ein paar Mal, bevor ihr sie dem Publikum zeigt. Um das Publikum abzulenken in schwierigen Momenten könnt ihr Zaubersprüche aufsagen

## Starker Luftballon

**Magie:** Zauber\*in kann mit einer Nadel in den Luftballon stechen, ohne dass der Luftballon platzt.

**Material:** Luftballon, Klebeband, Nadel oder spitzer Gegenstand

**Vorbereitung:** Ihr klebt ein kleines Stück Klebeband auf den Luftballon.

**Aufführung:** Wenn man nur auf das Klebeband sticht, platzt der Luftballon nicht.

**Tipps:** Ihr könnt anschließend das Publikum in den Luftballon stechen lassen (dann natürlich an einer Stelle ohne Klebeband), dann wird dieser platzen.

## Verzauberte Streichholzschachtel

**Magie:** Zauber\*in kann eine Münze in eine Streichholzschachtel zaubern.

**Material:** zwei identische Münzen, Streichholzschachtel, Klebeband,

**Vorbereitung:** Eine Münze in die Streichholzschachtel legen. Außen an der Unterseite der Streichholzschachtel doppelseitig das Klebeband anbringen.

**Aufführung:** Ihr zeigt die Streichholzschachtel und eine Münze dem Publikum. Um zu beweisen, dass die Schachtel leer ist, kann man die Streichholzschachtel halb öffnen. Dabei darf die zweite Münze innen nicht zu sehen sein. Ihr legt nun die zweite Münze auf den Tisch, wenn ihr jetzt die Streichholzschachtel auf die Münze drückt, bleibt sie am Klebeband hängen. Jetzt könnt ihr die Streichholzschachtel komplett öffnen und die zweite Münze innen dem Publikum zeigen.

## Papier heilen

**Magie:** Zauber\*in zerreißt vor den Augen des Publikums ein Blatt Papier. Nach einem Zauberspruch ist das Papier wieder geheilt.

**Material:** Zwei gleich große Papier Stücke, Kleber.

**Vorbereitung:** Klebe ein zweites Papier, klein gefaltet, in eine Ecke des anderen Papiers.

**Aufführung:** Als erstes bekommt das Publikum das Stück Papier gezeigt. Dabei darf die Ecke mit dem zusammengefalteten Papier nicht zu sehen zu sein. Anschließend wird das Papier zerrissen. Ihr legt die beiden zerrissenen Hälften aufeinander, um das Papier zu heilen. Um das Publikum abzulenken könnt ihr währenddessen einen Zauberspruch sagen. Dabei faltet ihr das zweite noch ganze Papier aus der Ecke heimlich auf und habt so das Papier geheilt.

## Schwebendes Ei

**Magie:** Zauber\*in lässt ein Ei in einer Wasserschüssel schweben.

**Material:** durchsichtige Schüssel mit warmen Wasser, Ei, Briefumschlag, Salz, Löffel oder Zauberstab.

**Vorbereitung:** Salz in den Briefumschlag füllen.

**Aufführung:** Lasse das Ei in die Schüssel gleiten. Das Ei sinkt zu Boden. Verwende einen Zauberspruch und füge das Salz hinzu. Rühre das Salz um und das Ei wird nach oben schweben.

F

## SCHMÖKERECKE



## BUCHTIPP

## „Die Kackwurstfabrik“

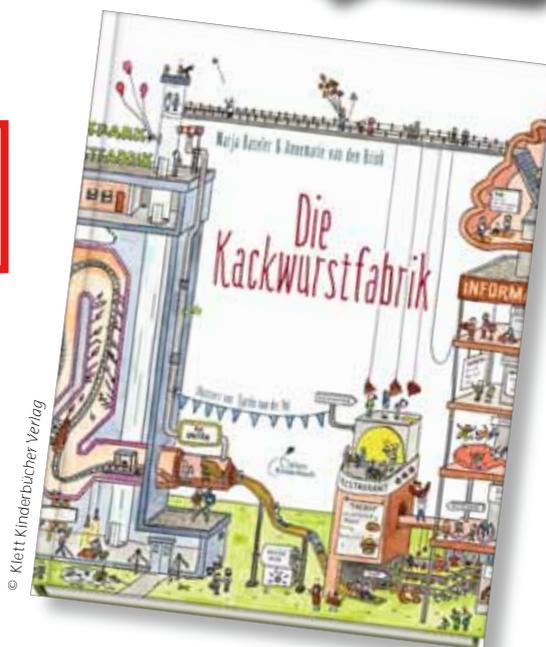
von Marja Baseler &amp; Annemarie van den Brink

**Die Kacke ist am Dampfen!**

Diese Ausgabe der FREUNDSCHAFT dreht sich um Essen. Aber was passiert eigentlich mit unserem Essen, wenn wir es runtergeschluckt haben? Und warum kann man manchmal auf dem Zeltlager nicht kacken? Und warum muss man aufs Klo, wenn man Angst hat? Und warum ist Kacke braun? Die Antworten auf diese Fragen findet ihr in dem Buch „Die Kackwurstfabrik“!

Polly und Pim wohnen mit ihrem Vater in der Stinkehaufenstraße 1. Der Vater von Pim und Polly arbeitet im Labor der Kackwurstfabrik. Doch gerade läuft es dort nicht so gut – es flutscht nicht. Polly und Pim wollen wissen, was das Problem ist und schleichen sich heimlich in die Fabrik. Im Kontrollraum treffen die beiden auf Karel. Der erzählt, dass alles verstopft ist! Auf der Suche nach dem Grund für die Verstopfung wandern Pim und Polly durch alle Stationen der Verdauung: Mund, Magen, Dünndarm, Dickdarm, Enddarm und After. Können Polly und Pim die Kackwurstfabrik retten?

Bei ihrer Erkundungstour erfahren sie viele spannende Dinge über die Kackwurstfabrik. Zum Beispiel wie harte Kacke weich gemacht werden kann oder dass unser Dünndarm ausgebreitet so groß wie ein Fußballfeld ist! Vielleicht habt ihr auch schon gemerkt, dass das Thema Kacken nicht so laut und oft besprochen wird.



Obwohl wir alle eine Kackwurstfabrik sind! Das ist in diesem Buch anders. Hier werden alle Fragen rund um die Kackwurstfabrik offen beantwortet: Wenn ihr also Lust habt, mehr über Pupse, Rülpsen und natürlich Kacke zu erfahren, dann schnappt euch das Buch! Und wenn ihr gerade keine Lust aufs Lesen habt, könnt ihr euch auch einfach über die vielen Kackwurstbilder beömmeln. Das Buch kann man gut in der Gruppenstunde zusammen anschauen oder natürlich allein auf dem Klo. Vielleicht habt ihr auch noch Fragen, die nicht in dem Buch beantwortet werden? Schickt sie uns gerne mit oder ohne Antworten zu und wir veröffentlichen sie in der nächsten Ausgabe der FREUNDSCHAFT!

## „Die Kackwurstfabrik“

Von: Marja Baseler, Annemarie van der Brink  
Verlag: Klett Kinderbuch

Altersempfehlung: Ab 5-8 Jahren

ISBN-10: 9783954701889

ISBN-13: 978-3954701889

Umfang: 48 Seiten; Preis: ab 18 Euro

# MOTATE ROTZAMELLA

## SCHOKOLADE AUS DER

## MÜLLTONNE

Motate Rotzamella und Mutz Punter waren den ganzen Sonntag zusammen unterwegs gewesen. Sie haben am Fluss gespielt und versucht, einen kleinen Damm zu bauen. Mutz wäre beinahe in den Fluss gefallen, aber Motate konnte Mutz im letzten Moment am Arm packen und festhalten. Jetzt waren sie auf dem Weg zur Gruppenstunde. Als sie einen Abkürzungsweg am Supermarkt nehmen wollten, sahen sie, dass eine der Mülltonnen hinter dem Markt leicht geöffnet war.

„MUTZ! Da liegt deine Lieblingsschokolade drin!“ rief Motate aufgeregt. Mutz zögerte: „Aber wahrscheinlich ist es nur Müll.“ Motate entgegnete energisch: „Nein, es sieht so aus, als wäre noch etwas drin.“ Die beiden steckten ihre Köpfe in die Mülltonne und holten die Schokolade heraus. „Warum liegt die da drin? Sie sieht doch noch gut aus?“, wunderte sich Motate. Motate zupfte ein angeschmolzenes Gummibärchen von der Verpackung und warf es zurück in die Tonne. Mutz versuchte eine Erklärung zu finden: „Vielleicht ist sie schlecht?“ Motate war verwirrt: „Hä? Schokolade kann doch gar nicht schlecht werden“, lachte Motate. „Haha, bei dir auf jeden Fall nicht. Du isst sie schneller auf als ein Staubsauger aufsaugen kann.“ Die beiden imitierten Staubsaugergeräusche und lachten so heftig, dass sie sich vor den Mülltonnen auf den Boden setzen mussten. „Hihi, aber jetzt mach die Packung mal auf. Ich möchte sehen, wie Schokolade aussieht, wenn sie schlecht ist!“ forderte Motate Mutz heraus.

Mutz öffnete die Packung vorsichtig, roch an der Schokolade und begutachtete sie von allen Seiten. „Die sieht genauso aus wie immer“, stellte Mutz fest. „WEIL Schokolade nicht schlecht werden kann, ich habe es gewusst!“, rief Motate triumphierend. Mutz probierte ein kleines Stück. Motate schaute gespannt: „UND?“ - „Einfach lecker!“ Dann riefen beide im Chor: „Staubsaugerattacke!“, und aßen die ganze Packung leer.

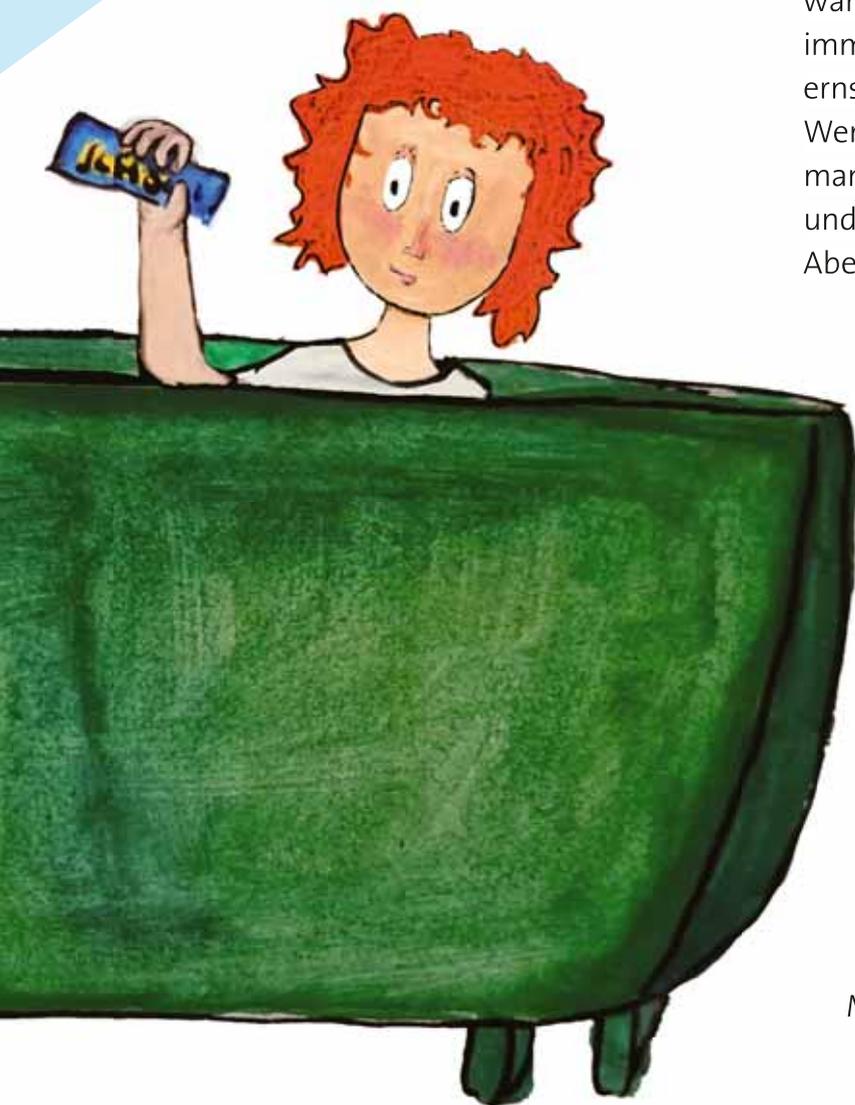
„Ob es noch mehr gibt?“ Noch bevor Motate die Frage beenden konnte, sprangen sie auf und schauten in die Mülltonnen. Da lag eine Menge Zeug drin, einige Dinge sahen nicht mehr gut aus,



aber vieles schien noch in Ordnung zu sein. Sie füllten einen Beutel mit Süßigkeiten, Chips und Flips. Es gab auch viel Obst und Gemüse, aber ihre Rucksäcke waren bereits voll.

Vollgepackt flitzten sie zur Gruppenstunde. Als sie dort ankamen, kippten sie ihre Rucksäcke aus. Die anderen Kinder staunten: „Woher habt ihr so viele Süßigkeiten?“, fragte Mieke erstaunt. Stolz berichteten sie von ihrem Fund und dass nicht alles schlecht war, was im Supermarkt in der Mülltonne gelandet war.

„Oh weh“, sagte Mieke besorgt. „Man darf das offiziell nicht aus den Mülltonnen nehmen. Laut Gesetz ist das sogar Diebstahl!“ – „Aber es ist doch Müll!“,



protestierte Mutz. „Warum ist das verboten? Das ist total unfair. Manche Menschen können sich das nicht leisten und der Supermarkt hat es sowieso schon weggeworfen!“ Alle sprachen aufgeregt durcheinander.

„Und es ist eine Verschwendung von Lebensmitteln! Das hier kann man alles noch essen!“

„Wisst ihr, wie man testet, ob etwas noch essbar ist? Auch zu Hause, wenn ihr unsicher seid?“ fragte Mieke.

„Mutz hat vorhin dran gerochen und geschaut, ob Schimmel oder Tiere dran sind“, erklärte Motate.

„Es steht auch ein Datum darauf, bis wann es gut ist!“ - „Mein Papa sagt immer, man sollte das Datum nicht zu ernst nehmen.“ - „Da hat dein Papa recht. Wenn das Datum abgelaufen ist, sollte man genauer hinsehen, daran riechen und zunächst ein kleines Stück probieren. Aber wenn es genauso aussieht, riecht und schmeckt wie immer, ist es immer noch gut!“

„Wenn das hier jedoch gestohlene Schokolade ist, dürfen wir sie dann überhaupt essen?“, fragte Mutz. Mieke lächelte: „Klar, sie ist jetzt hier. Aber es ist viel. Ich schlage vor, wir essen nur einen Teil und verschenken den Rest. Denn obwohl die Schokolade noch gut ist, zu viel kann Bauchschmerzen verursachen.“ Alle nahmen sich ein Stück. „Aber was können wir gegen Lebensmittelverschwendung tun?“, fragte Mutz in die mampfende Runde.

## WAS MACHT EIGENTLICH DER

## ZELTLAGERPLATZVEREIN?

*Liebe Falken,*

wahrscheinlich habt ihr noch nie von uns gehört. Aber hoffentlich schon ganz oft Zeltlager oder Freizeit auf einem der vielen Falkenplätze gemacht. Im Sommer waren Falken auf ganz schön vielen Plätzen unterwegs.

Föhr, Heiligensee, Blomberg, Mellnau, Reinwarzhofen, Schwangau und Sonthofen. Kennt ihr einen davon? Wir sind Heike, Karl, Sascha, Lutz, Maria, Stephanie, Haymo und Marcus und sind zur Zeit im Vorstand des Zeltlagerplatzvereins, kurz ZEV. Aber was machen wir eigentlich? Die Falken haben in ganz Deutschland verteilt Zeltplätze und Freizeithäuser. Diese werden jeweils von Vereinen gepflegt, die Vereine kümmern sich auch darum, dass ihr mit Eurer Gruppe da Platz habt. Alle diese Vereine treffen sich einmal im Jahr und tauschen sich darüber aus, wie es gerade so läuft. Haben wir genügend Falken auf den Plätzen oder in den Häusern? Reicht das Geld für alles, was wir so brauchen oder wollen? Wie können die Häuser und Plätze schöner werden? Was muss auf jeden Fall gemacht werden, um weiter Freizeiten stattfinden zu lassen?

Ihr kennt das vielleicht aus eurem Gruppenraum oder auch von zuhause: Oft genug muss was repariert werden, manchmal wollt ihr eine andere Farbe an der Wand oder einen neuen Tisch, einen Kicker, was auch immer...

Und die Vereine kümmern sich in den Häusern und auf den Plätzen genau darum. Und manchmal gibt es auch große Sachen zu tun, ein neues Dach,

eine neue Heizung, manchmal auch ein ganz neu gebautes Haus. Und da hilft es immer, andere zu fragen, die so was schon mal gemacht haben. Da kommen oft gute Tipps und Ideen.

Und das Besondere an unseren Plätzen und Häusern? Wir sind alle Falken und wollen den Falken auf unseren Plätzen freien Raum geben. Bei uns könnt ihr machen, was Euch gemeinsam gefällt. Natürlich solange das Haus stehen bleibt (zwinker) und die nächste Gruppe auch wieder kommen kann.

Um allen Vereinen Unterstützung anzubieten, bei allem was sie für die Falken machen, treffen wir uns regelmäßig im ZEV und besprechen, was die Vereine gerade an Hilfe brauchen. Manchmal kommen sie auch mit konkreten Fragen, da versuchen wir natürlich besonders zu helfen.

In den nächsten Freundschaften werden wir die einzelnen Häuser und Plätze vorstellen, mal sehen, welche ihr davon kennt. Wenn ihr Fragen zu uns habt, schreibt an die Freundschaft, die gibt es uns weiter.

Freundschaft!

*Heike, Karl, Sascha, Lutz, Maria,*

*Stephanie, Haymo und Marcus*



# Jetzt online: DIE FALKENKÜCHE!

Um die Vereine und Falken beim Kochen im Zeltlager und auf der Freizeit zu unterstützen, haben wir eine Kochwebseite gemacht. Hier haben wir ganz viele Tipps rund um das Thema „Viel kochen für viele“ gesammelt. Schaut gern mal rein!




**BUCHTIPP**
**„Hanna – Wackelpudding-Beine, Freundinnentage und das Glück der Erde“** von Kristin Varner

**Gestreifte T-Shirts, Pferde und Body-Balancers**

„Meine Mum meint, ich soll keine Querstreifen tragen, weil sie mir nicht stehen.“ Das ist der erste Satz des Comicromans „Hanna – Wackelpudding-Beine, Freundinnentage und das Glück der Erde“. Es dreht sich also ums Aussehen. Genauer gesagt: Das Buch handelt von Hanna, die dick ist. Der Comic ist aus der Sicht von Hanna geschrieben, was den\*die Leser\*in sehr gut nachempfinden lässt, wie sie sich fühlt: zu Hause, in der Schule und auf dem Reithof. Schwabbelbacke, Dickmops, Fettle, ... so wird Hanna von den Freunden ihres älteren Bruders Ross genannt. Und auch in der Schule und auf dem Reithof wird sie wegen ihres Aussehens gemobbt. Doch sie findet auch Unterstützung. Zum Beispiel bei ihrer besten Freundin Becky oder ihrer Reitlehrerin Barb. Auch ihre Mutter versucht nachzuvollziehen, was Hanna durchmacht – trifft dabei jedoch nicht immer den richtigen Ton und schlägt sogar ein Abnehmprogramm (Body-Balancers) vor.



Ablenkung findet Hanna beim Reiten. Auch wenn es dort fiese Reiter\*innen gibt, ist sie doch meist glücklich auf dem Rücken der Pferde. Dabei gehört Hinfallen und wieder Aufstehen dazu. Fachbegriffe des Reitsports werden in dem Buch erklärt, was es auch spannend für unwissende Leser\*innen macht. Hanna muss für ihre Reitstunden auf dem Hof arbeiten: Ställe ausmisten, Sättel polieren, Pferdemaßen flechten und so weiter. Jana reitet auch auf dem Hof. Sie muss allerdings keine Stallarbeit machen, weil ihre Familie genug Geld hat, um ihr Hobby zu finanzieren. Sie besitzt sogar ein eigenes Pferd. Ausgerechnet Jana macht sich auch noch ständig über Hanna lustig. Und wie geht Hanna damit um? Als sie eine Verbündete findet, nimmt sie schließlich Rache... Was sie macht und wie es ihr danach geht, könnt ihr auf den 280 Seiten nachlesen.

Auch andere Themen beschäftigen Hanna: die erste Periode, das erste Mal verliebt sein, die Teilnahme an Reitturnieren und ihre Freundschaften. Wie Hanna durch all diese Bereiche ihres Lebens navigiert, wird in dem Comic sehr emphatisch jedoch nie kitschig dargestellt. Die Autorin des Buchs, Kristin Varner, betont, dass es sich nicht um eine Autobiografie handelt, aber sie viel von dem erlebt hat, was in dem Buch beschrieben wird. Auch interessant: Am Ende des Comics erklärt Kristin Varner mit Hilfe von Bildern ihren Arbeitsprozess – von den ersten Ideen über grobe handgezeichnete Skizzen bis zum Feinschliff der Zeichnungen am Computer. Vielleicht kann euch das Mut machen, auch einmal einen Comic zu zeichnen? Zum Thema Körpnormen oder einem ganz anderen Thema – Unterstützung dafür findet ihr bestimmt bei euren Gruppenhelfis und/oder den anderen aus eurer Falken-Gruppe. Wenn ihr Lust habt, schickt uns gerne eure Comics zu und wir drucken sie dann in der nächsten Ausgabe der FREUNDSCHAFT!

Autorin: Kristin Varner  
Verlag: Ueberreuter  
Ab: 10 Jahren

ISBN-10: 3764152389  
ISBN-13: 978-3764152383  
Preis: 15 Euro



RF

# SPIEL & SPASS



## Harry Potter Tag



Am Harry Potter-Tag dreht sich natürlich alles rund um die magische Welt.

Ihr könnt euch die Filme anschauen, ein Hörbuch hören oder euch gegenseitig aus den Büchern

vorlesen. Als Gruppe könnt ihr auch eine Szene aus Harry Potter nachspielen oder eine eigene erfinden. Ihr könnt euch wie Figuren aus Harry Potter verkleiden und das beste Double wählen.



*Die Brücke, über die der Hogwarts Express fährt gibt es wirklich: Es ist das „Glenfinnan-Viadukt“ und steht in Westschottland. Auch in echt fährt hier oft noch ein alter Zug mit einer Dampflok. Viadukt nennt man hohe Brücken, die mit Halbkreisbögen gebaut sind.*



*Das echte Hogwarts, also die Filmkulisse, ist das Schloss „Alnwick Castle“ in Nordengland.*

Natürlich könnt ihr euch auch vom sprechenden Hut in die vier Häuser Gryffindor, Ravenclaw, Slytherin und Hufflepuff einteilen lassen. Dann könnt ihr in verschiedenen Disziplinen gegeneinander antreten und versuchen, am meisten Hauspunkte zu sammeln. Um euch untereinander zu erkennen, könnt ihr Freundschaftsbändchen in den Farben der Häuser knüpfen.

Gemeinsam könnt ihr Quidditch spielen. Auch ein Besenstiel-Wettrennen darf auf keinen Fall fehlen. Um euch wie in Hogwarts zu fühlen, könnt ihr ein Harry Potter Quiz rund um die Filme und Bücher machen. Oder Ihr Veranstatet einen Zauberspruch Wettbewerb. Um Wahrsagen könnt ihr aus dem Kakao-Satz lesen. Für den Zauberspruch-Unterricht kann man leckere Säfte mischen. Vielleicht könnt ihr auch die sieben versteckten Horkruxe finden.

### Quiz

#### MINI HARRY POTTER QUIZ

- ◆ Über welches Gleis kommt man zum Hogwarts Express?
- ◆ Wie heißen die Geschwister von Ron Weasley?
- ◆ Was für ein Haustier hat Hermine und wie heißt es?
- ◆ Welches Tier zeigt das Wappen des Hauses Gryffindor?
- ◆ Was ist Harrys Patronus?



*Lösung: s. RF02 unten*

# + TOPS

UND

# FLOPS



*Im Kapitalismus läuft vieles schief – so viel ist klar. Trotzdem gibt es immer wieder kleine und große Lichtblicke, die auf eine bessere Zukunft hoffen lassen oder einen einfach nur zum Schmunzeln bringen. In dieser neuen Kategorie „Tops und Flops des Kapitalismus“ sammeln wir mutmachende und lustige, aber auch enttäuschende und nervige Nachrichten aus der ganzen Welt.*



## Polizisten in London wurden aussortiert

In London gab es eine unabhängige Untersuchung bei der Metropolitan Police. Dabei kam heraus, dass die Polizei dort „institutionell rassistisch, sexistisch und homophob“ ist. Das ist an sich natürlich kein Top,



sondern eher ein Flop. Andererseits ist es auch mal gut, dass darüber gesprochen wird und als Folge wird gerade das Verhalten von Polizist\*innen untersucht und sehr viele dürfen wegen

Fehlverhaltens nicht mehr so arbeiten wie vorher oder werden sogar suspendiert.



*Das ist „Manneken Pis“, eine sehr berühmte Figur eines Brunnens in Brüssel.*

## Pipi-Gate

Der belgische Justizminister ist 50 Jahre alt geworden! Das ist uns eher egal, aber auf seiner Geburtstagsparty haben mehrere Gäste wiederholt gegen ein Polizeiauto gepinkelt, das zum Schutz der Feier dorthin beordert worden war. Die Polizisten haben das mitbekommen und sich

schlimm beleidigt gefühlt. In Videoaufnahmen von Überwachungskameras sieht es auch so aus, als ob der Minister selbst eine „Pinkelgeste“ macht. Er selbst hat gesagt, dass er gerne Gitarre spielt und das vielleicht eine „Gitarrenbewegung“ gewesen sein könnte. Jedenfalls fordert die Polizeigewerkschaft jetzt, dass der Justizminister wegen der ganzen Sache zurücktreten soll. Wir finden das alles ziemlich witzig.

### \* INFO

*...-Gate: Das Wort „Gate“ wird immer an einen Begriff angehängt, wie hier bei „Pipi-Gate“, wenn es um einen Skandal geht, wie hier beim belgischen Minister.*

## Wohnungskonzerne enteignen!

Viele Menschen können sich ihre Wohnung nicht mehr leisten. Vor allem für Familien wird es immer schwieriger, ihre Wohnungen zu bezahlen. Grund dafür ist, dass viele Wohnungen großen Firmen gehören, die so viel Geld wie möglich mit der Miete verdienen wollen. Davon profitieren dann ein paar reiche Menschen, die die Gewinne dieser Firmen bekommen. Wir finden: Das darf nicht erlaubt sein!

Eigentlich müssten die Menschen, die in den Wohnungen leben, entscheiden, was mit den Wohnungen passiert. Wann sie renoviert werden oder wie z.B. Parkplätze verteilt werden, wann der Flur geputzt wird und welche Heizung eingebaut wird ...

Mit dieser Meinung sind wir nicht alleine. In Berlin gibt es die Initiative „Deutsche Wohnen und Co enteignen!“. Das ist eine Organisation, die dafür



kämpft, dass die Wohnungen in Berlin nicht mehr großen Firmen gehören dürfen. 2021 haben sie mit einer Abstimmung bewirkt, dass die Berliner Politik ein Gesetz entwickeln muss, das genau diese Forderung regelt. Seit dem ignoriert die Politik die Abstimmung. Jetzt geht DW Enteignen einen Schritt weiter.

2024 soll von allen Einwohner\*innen in Berlin direkt über dieses Gesetz abgestimmt werden. Über den QR-Code könnt ihr dazu mehr erfahren – also schnell scannen!



Wir hoffen, dass das Gesetz beschlossen wird und dass die Mieten in Berlin dann endlich wieder bezahlbar werden! Viel Erfolg an Deutsche Wohnen und Co enteignen!



### Bleibt das Deutschlandticket?

Erinnert ihr euch noch, dass wir im Sommer 2022 für 9 Euro durch ganz Deutschland fahren konnten?

Das 9-Euro-Ticket gab es leider nur drei Monate, was viele ganz schön sauer gemacht hat. Stattdessen wurde dann das Deutschlandticket eingeführt, mit dem man einen Monat lang für 49 Euro durch Deutschland fahren kann. Das benutzen auch viele Schüler\*innen oder Azubis für den täglichen Weg zu Schule und Ausbildungsstelle. Doch jetzt ist nach nicht mal einem Jahr auch bei diesem Ticket nicht sicher, ob es bleibt. Die Finanzierung ist für 2024 unklar. Dann müssten ganz viele Menschen doch wieder deutlich mehr Geld für Monatstickets ausgeben.



### Hohe Zinsen für Studienkredite

Vielleicht wollt ihr oder eure Geschwister irgendwann mal studieren? Da verdient man ja kein Geld und viele Eltern haben nicht genug, um



Miete, Essen und was man sonst noch alles braucht für ihre Kinder zu bezahlen. Das ist eh schon ein Flop. Eine Möglichkeit war bisher, einen Kredit aufzunehmen. Das bedeutet, man leiht sich

das Geld. Dann muss man aber Zinsen zahlen, also mehr zurückzahlen als man sich geliehen hat. Diese Zinsen haben sich bei der staatlichen Förderbank jetzt verdoppelt. Menschen, die sich kein Studium leisten können, sollen jetzt also

immer mehr dafür zahlen, dass sie sich das Geld dafür leihen können.

### Kindergrundsicherung

Die Bundesregierung hat einen Vorschlag für ein Gesetz zur finanziellen Unterstützung von Kindern und Jugendlichen entwickelt. Das klingt erstmal gut. Wenn man sich dann das Gesetz aber durchliest, ist es eher ein ziemlicher Flop!

Im Moment haben die meisten Kinder und Jugendliche - oder ihre Eltern - ein Recht auf ca. 250€ im Monat. Dieses Geld heißt Kindergeld. Das ist



natürlich viel zu wenig. Wir haben gehofft, dass man durch die Kindergrundsicherung mehr Geld bekommt. Das wird wohl aber nicht passieren.

Eigentlich sollte es über 100€ mehr Geld geben, doch auch das ist jetzt nicht mehr sicher. Die Bundesregierung ist sich selbst nämlich nicht einig.

Die einzige sinnvolle Änderung ist, dass es in Zukunft einfacher wird, an das Geld zu kommen. Nachdem das Gesetz immer und immer wieder verschoben wurde, sieht es jetzt so aus, als würde das Gesetz frühestens 2025 in Kraft treten.

# ESSEN EINFACH WEGWERFEN?

Manchmal findet man etwas im Kühlschrank und es ist schon grün und schimmelig. Das ist natürlich super fies und man kann es nicht mehr essen. Insgesamt wirft jede Person in Deutschland 78 kg Essen im Jahr weg. Das ist ungefähr 300€ Wert, davon kann man auch einmal ins Sommerzeltlager mit den Falken fahren und hat noch Taschengeld mit dabei. Aber warum werfen Menschen so viel weg? Es gibt doch extra das Mindest-Haltbarkeits-Datum auf Verpackungen. Das Datum gibt an, wie lange etwas mindestens noch essbar ist. Oft werden die Sachen vorher weggeworfen oder sobald dieses Datum erreicht wird. Das ist allerdings Quatsch, die meisten Sachen kann man danach auch noch problemlos essen. Wenn man sich nicht sicher ist, kann man daran riechen oder vorsichtig probieren.

Viele Lebensmittel-Abfälle, die man vermeiden könnte, entstehen wegen zu großen Packungen oder Sonderangeboten. Es wurde also einfach zu viel eingekauft. Deswegen gilt auch ein Einkaufszettel und genaues Planen als wichtiges Mittel, um später nichts wegzuworfen. Aber nicht nur Privatpersonen, also Menschen zuhause, werfen eigentlich noch essbare Lebensmittel weg. Das passiert auch in Supermärkten und Restaurants. Wo ebenso noch essbare Lebensmittel weggeworfen werden, ist bei der Herstellung und Verarbeitung, das passiert oft, wenn das Essen Schönheitsfehler hat. Zum Beispiel Äpfel, die nicht rot genug sind oder Kartoffeln, die zu klein sind. Obst und Gemüse macht mit einem Drittel den größten Anteil an den Lebensmittel-Abfällen aus. Dabei kommt Obst und Gemüse aus der Natur und sieht deswegen immer unterschiedlich aus. Solches Essen nehmen der Handel und Supermärkte oft gar nicht erst an, dabei schmeckt es genauso gut. Lebensmittel, die sofort in den Müll kommen sind schlecht für die Umwelt. Diese Lebensmittel wurden bereits produziert und der Müll muss teuer entsorgt werden. Von noch guten Lebensmittel hätte man problemlos noch essen können, daher

wird das Wort Lebensmittel-Verschwendung benutzt. Insgesamt werden in Deutschland jedes Jahr 11 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen.

Wir Falken finden, dass das viel zu viel ist. Daher gibt es Organisationen, die Lebensmittel vor dem Müll bewahren. Dort kann man die Lebensmittel umsonst oder für wenig Geld abholen. Dort gibt es oft große Mengen, also genau das Richtige für eine Gruppenstunde. Damit Essen nicht im Müll landet, ist die beste Methode, es einfach aufzuessen. Aus den Resten kann man ein ganz leckeres Essen kochen. Schickt uns gerne Fotos und Rezepte von euren besten Reste-Essen aus der Gruppenstunde. Ein weiterer Trick ist einfach Essen einzufrieren und es dann später zu essen. Im Kühlschrank selber ist es nicht überall gleich kalt. Wenn man Essen richtig lagert, hält es viel länger. Daher hat jedes Essen sein Lieblingsfach im Kühlschrank, wo es am längsten hält.

## \* INFO

*Oben haben wir euch von 11 Millionen Tonnen Lebensmittel berichtet. Hier einige Beispiele, damit es euch besser vorstellen können, was einer Tonnen entspricht:*



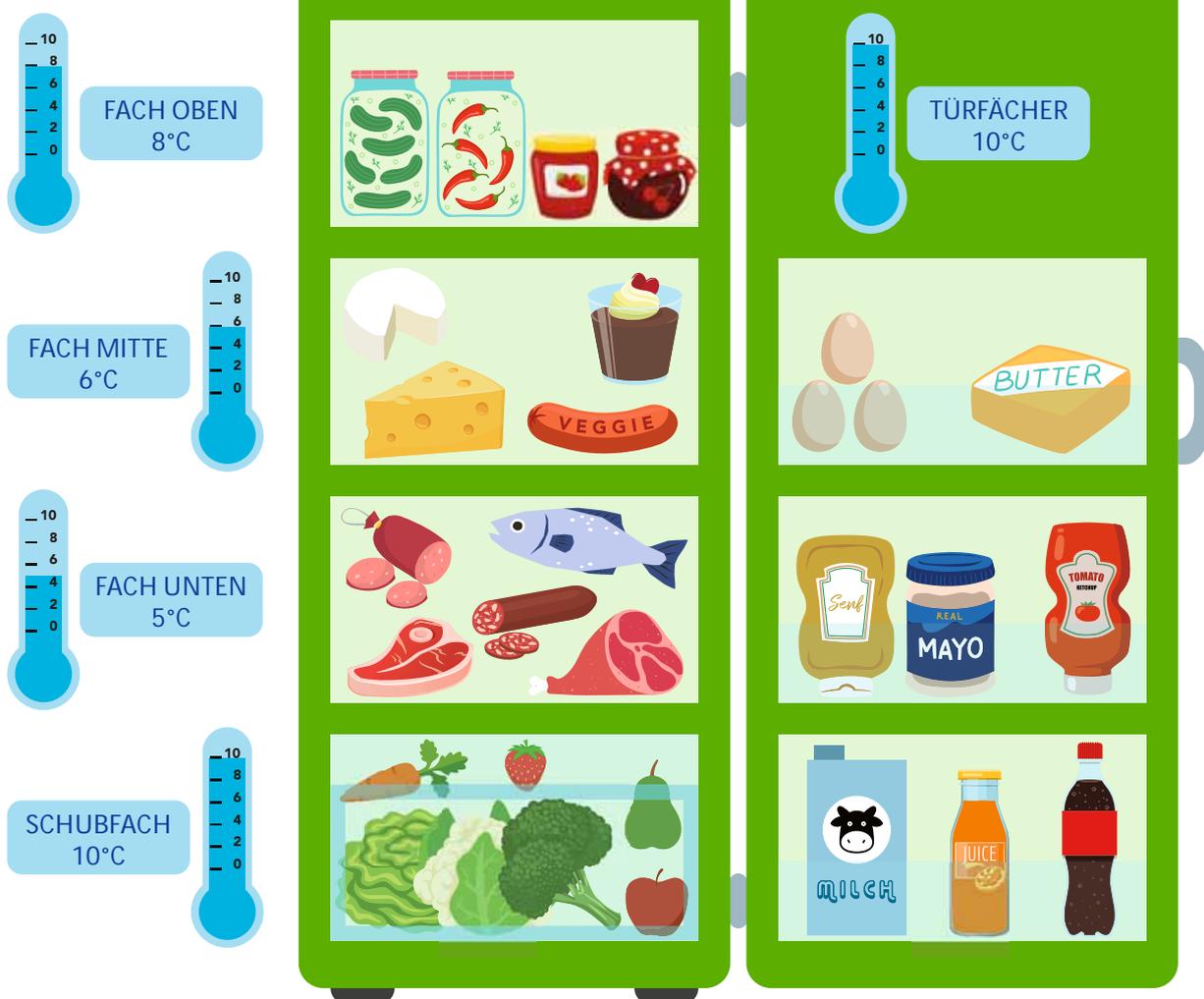
1 Tonne =  
1.000 Kilogramm



*Ein kleines Auto wiegt 1 Tonne, eine Giraffe in etwa auch.*



*Der Blauwal ist das schwerste Tier der Erde und wiegt bis zu 20 Tonnen.*



## SO BLEIBT ALLES LÄNGER FRISCH: KÜHLSCHRANK RICHTIG EINRÄUMEN

Den Kühlschrank richtig einzuräumen, kann dabei helfen weniger Lebensmittel wegzuerwerfen. Wenn alles in den richtigen Fächern liegt, dann bleibt es auch länger frisch.

- Fach oben:** Hier sollten gut haltbare Lebensmittel gelagert werden, die nur wenig Kühlung benötigen, wie z.B. Marmelade, eingelegtes Gemüse (Gurken, Chillis, Oliven ...), vegane Brotaufstriche.
- Fach mittig:** In diesem Fach sollte das Thermometer 6 Grad anzeigen, damit ist es perfekt geeignet für Milchprodukte aller Art (Käse, Joghurt, Pudding) und vegane Fleischersatzprodukte.
- Fach unten:** Hier ist die kälteste Zone im Kühlschrank. Hier sollten Lebensmittel gelagert werden, die schnell verderben und daher die beste Kühlung benötigen, wie z.B. Fleisch, Wurst und Fisch.
- Schubfach:** Die Schublade unten im Kühlschrank ist für Gemüse und Obst vorgesehen, wie z.B. Möhren, Salate, Blumenkohl, Brokkoli, Äpfel, Birnen oder Erdbeeren.
- Türfächer:** Dieser Bereich ist perfekt für Butter, Eier, Soßen und Getränke, wie Milch, Säfte ...
- ABER:** Nicht alles sollte in den Kühlschrank, wie z.B. Südfrüchte (Zitronen, Orangen, Mangos oder Bananen ...). Auch einige Gemüse sollten nicht im Kühlschrank gelagert werden, weil sie einen hohen Wasseranteil haben, wie z.B. Tomaten, Auberginen, Gurken, Paprika oder Zwiebeln. Auch Brote und Brötchen gehören nicht in den Kühlschrank.



# WENN MAN ESSEN

## ALS GEFAHR SIEHT

Habt ihr schon den Artikel „Körperideale und der Spaß am Essen“ auf Seite RF05 gelesen? Kennt ihr das auch? Gedanken wie „Mist, jetzt habe ich schon wieder ganz schön viel Schokolade gegessen“ oder „Ich müsste abnehmen“ kennen ganz viele Jugendliche und Erwachsene. Vor allem kommt das bei Frauen und Mädchen vor. Unsere Gesellschaft lehrt ihnen, nie so richtig zufrieden mit ihrem Körper zu sein. Mädchen und Frauen werden nämlich fast immer auch nach ihrem Aussehen und ihrem Körper bewertet, auch wenn es eigentlich um Wissen oder Können geht.

Wenn Menschen sehr unzufrieden mit sich und ihrem Körper sind und noch weitere Schwierigkeiten in ihrem Leben dazu kommen (wie zum Beispiel Schwierigkeiten in der Schule oder eine Scheidung der Eltern), kann sich eine Essstörung entwickeln. Oft startet das mit einer Diät oder Versuchen, eine Diät zu machen, gefolgt von Essanfällen, weil der Hunger so groß ist. Stück für Stück kann die Person dann immer weniger einschätzen, was normales Essverhalten bedeutet. Eine Essstörung bedeutet also nicht, eine Diät zu machen, sondern liegt viel tiefer. Deswegen können Menschen mit einer Essstörung auch nicht einfach so wieder anfangen, normal zu essen, sondern brauchen meistens eine Therapie und viel Zeit und Unterstützung.



Es gibt verschiedene Arten von Essstörungen. Sehr bekannt ist die Magersucht, auch Anorexie genannt. Das ist eine der gefährlichsten psychischen Erkrankungen, die es gibt. Die Betroffenen verlieren Stück für Stück ihr Gefühl für Hunger und Sättigung und bemerken gar nicht mehr, was ihr Körper zum Überleben braucht. Sie können auch ihren eigenen Körper nicht mehr einschätzen. Das nennt man Körperschema-

störung und bedeutet, dass

Menschen ihren Körper

immer noch als zu

dick wahrnehmen,

obwohl sie total

abgemagert sind.

Die Betroffenen

bekommen

richtig Angst

vor bestimmten

Nahrungsmitteln, die sie

vielleicht früher

sehr gerne

gegessen haben.

Wenn sie keine

Hilfe von außen

bekommen, bekommt

der Körper irgend-

wann so wenig Nährstoffe,

dass das Herz nicht mehr richtig

arbeiten kann. Auch die Haare können aus-

fallen und die Knochen werden schwächer und

brechen schneller. Personen, die an einer Anorexie

erkrankt sind, sehen häufig nicht selbst, dass sie

krank sind. Der Teufelskreis, in dem sie gefangen

sind, ist zu stark. Um daraus auszubrechen, wird

fast immer eine Therapie gebraucht. Ganz oft

auch erst mal in einer Klinik, um wieder so viel

zuzunehmen, dass der Körper und das Gehirn

überhaupt richtig arbeiten können.

Eine andere Art der Essstörung ist die Bulimie.

Auch hier wollen die Betroffenen unbedingt ab-

nehmen und geben sich strenge Regeln fürs

Essen. Da der Körper aber Essen braucht, bekommen die Menschen dann richtig starken Hunger und essen sehr, sehr viel auf einmal. Deswegen bekommen sie ein schlechtes Gewissen und schämen sich dafür und erbrechen das Essen wieder, um nicht zuzunehmen. Manchmal wird auch nicht erbrochen, sondern durch sehr viel Sport oder Abführmittel versucht, das Essen wieder loszuwerden. Danach versuchen sie wieder, die strengen Diäten einzuhalten. Auch hier stecken die Menschen also in einem Teufelskreis fest. Und auch hier wird auf Dauer der Körper geschädigt. Das Erbrechen greift zum Beispiel durch die Magensäure die Zähne und die Speiseröhre an.



Bei allen drei Arten von Essstörungen stecken die Jugendlichen also in Teufelskreisen fest, aus denen sie selbst oft nicht herauskommen und die sie manchmal auch selbst gar nicht erkennen. Ohne Unterstützung kann es richtig gefährlich werden.

Die Hintergründe von Essstörungen liegen oft in persönlichen Erfahrungen in Schule, Freizeit und Familie. Aber durch Körperideale in Fernsehen, Werbung und auf Insta oder TikTok werden die Probleme weiter vertieft. In sozialen Medien gibt es sogar Trends und Challenges, die die Erkrankungen pushen und als etwas Positives darstellen.

Die dritte Art von Essstörungen ist die sogenannte Binge-Eating-Erkrankung. Hier haben die Betroffenen Essanfälle, bei denen sie sehr, sehr viel auf einmal essen. Zwischen den Essanfällen essen sie ziemlich normal. Diese Essanfälle werden häufig durch negative Gefühle ausgelöst – zum Beispiel weil man sich selbst nicht mag, oder schwierigen Situationen ausgesetzt ist. Danach entwickeln sich Schuldgefühle und Scham, was dann häufig wieder den nächsten Essanfall auslöst.



Wenn ihr bei Euch oder bei Euren Freund\*innen Schwierigkeiten mit dem Essen bemerkt: Sprecht es an! Bevor Menschen in diesen Teufelskreisen drin sind, können sie auch noch selbst was ändern. Holt Euch aber auch Unterstützung. Von Eltern oder Euren Helfer\*innen oder sonst jemandem, dem ihr vertraut.

**Sprecht aber auch mit Euren Freund\*innen und Genoss\*innen darüber, was die Anforderungen und Körperideale mit Euch machen. Es geht bestimmt auch anderen so und gemeinsam lässt sich besser damit umgehen.**

# RF-VORWORT

## LIEBE GENOSS\*INNEN,

die neue Ausgabe der **FREUNDSCHAFT** ist da! Und es geht um etwas Alltägliches. Was wir jeden Tag machen (müssen) – **Essen!** Habt ihr ein Lieblingsessen? Oder eines, das ihr richtig eklig findet? Manche von Euch essen vielleicht vegetarisch oder vegan. Oder kein Schweinefleisch. Aber kann man über so etwas Normales wie Essen eine ganze **FREUNDSCHAFT** machen? Wir haben uns mal daran versucht.

**Kocht** ihr manchmal auch in der Gruppenstunde? Und **esst** dann gemeinsam? Das macht beides Spaß – vor allem, wenn das Gekochte lecker ist. Aber wir haben auch bemerkt, dass einem der Spaß am Essen manchmal ziemlich vergehen kann. Wenn man nämlich ständig gesagt bekommt, wie man aussehen muss und wie viel man wiegen muss. Darüber könnt ihr im Artikel **„Körperideale und der Spaß am Essen“** lesen. Wenn noch mehr Belastungen dazukommen, kann es auch sein, dass Menschen irgendwann eine Essstörung entwickeln. Gerade während Corona haben mehr Jugendliche Essstörungen entwickelt als vorher. Was das ist und was daran gefährlich ist, kannst du im Artikel **„Wenn man Essen als Gefahr sieht“** lesen.

Doch was passiert denn mit Essen, das wir nicht mehr essen? Es wird weggeschmissen. Aber nicht nur Reste werden weggeworfen. Wie viele **Lebensmittel verschwendet** werden, erfahrt ihr auch in dieser **FREUNDSCHAFT**. Dazu geben wir euch ein paar Tipps, wie ihr einen **Kühlschrank** richtig einräumt, so dass die Lebensmittel lange frisch bleiben.

Natürlich sind auch die Rubriken, die ihr aus früheren Ausgaben kennt, wieder mit dabei. Schon

immer Lust auf einen **Harry-Potter-Tag** gehabt? Dann los gehts! Wenn das nicht so euer Ding ist und ihr lieber ein neues Buch lest, dann guckt doch in die Schmökerecke. Hier wird **„Hanna – Wackelpudding-Beine, Freundinnentage und das Glück der Erde“** vorgestellt. Und schließlich könnt ihr in der Rubrik **Tops & Flops** wieder über aktuelle Hochs und Tiefs der Politik lesen.

Vielleicht habt ihr auch selbst oder in der Gruppenstunde Ideen für die **FREUNDSCHAFT**? Dann schickt sie uns – wir freuen uns über jede Idee, jeden Artikel, jedes Bild!

*Eure FREUNDSCHAFT-Redaktion*



Jetzt mit  
**WENDECOVER**  
für Falken und  
Rote Falken



# KÖRPERIDEALE UND

## DER SPASS AM ESSEN

„Germany's Next Topmodel“, Sportunterricht, Klamotten kaufen – all das war und ist teilweise immer noch in meinem Kopf mit Körpervergleichen verbunden. Ständige habe ich, eine Genossin aus der Freundschaft-Redaktion, meinen Körper mit dem der Kandidat\*innen, dem meiner Mitschüler\*innen und den Körpern der fremden Menschen um mich herum verglichen.

Dabei ging es für mich nicht darum, ob ich größer oder kleiner bin, ob ich hellere oder dunklere Haare habe, sondern darum, ob ich dicker oder dünner bin. Und das lag an Körperidealen. Körperideale sind gesellschaftlich verbreitete Vorstellungen davon, wie Körper aussehen sollten, damit sie als „schön“ gelten.

Diese Vorstellungen zeigen sich zum Beispiel in Filmen, Serien oder in der Werbung. Dort werden immer noch vor allem weiße, nicht behinderte, dünne und/oder muskulöse Menschen gezeigt. Und auch auf Instagram und TikTok werden solche Körperideale dargestellt.

Und was hat das jetzt mit Essen zu tun? Manchmal versuchen Menschen ihre Körper an die bestehenden Ideale anzupassen, in dem sie weniger und manchmal leider auch zu wenig essen. Dann kann es passieren, dass sie eine Essstörung entwickeln. Zu dem Thema könnt ihr auch einen Artikel auf Seite RF06 lesen. Hier soll es vor allem darum gehen, welchen Bezug man durch die Körperideale zum Essen und auch zu seinem Körper hat. Ich denke, dass wenn man versucht, auf ungesunde Weise über seine Nahrung seinen Körper zu verändern, man den Spaß am Essen verliert. Dann geht es nicht mehr darum, was einem gut schmeckt oder guttut, sondern darum, **Kalorien** zu zählen und nicht zu viel zu essen. Dann kann das Essen zu einer sehr unangenehmen und schwierigen Aufgabe werden.



Doch was macht Spaß am Essen? Es kann Spaß machen, neue Lebensmittel auszuprobieren oder neue Rezepte. Es kann auch Spaß machen, gemeinsam zu kochen und zu essen. Es kann Spaß machen, herauszufinden, was man eigentlich lecker findet (und was nicht). Und es kann Spaß machen, das Essen einfach zu genießen. Und

dabei sollte man sich nicht von Körperidealen lenken lassen, die einem

Einreden, dass man so und so auszusehen hat. Doch das ist manchmal gar nicht so einfach. Dazu gehört nämlich auch, seinen eigenen Körper zu akzeptieren und wertzuschätzen. Dafür kann es helfen, sich klarzumachen, dass die Bilder, die wir um uns herum sehen, gar nicht immer die Wirklichkeit zeigen: Einerseits sehen nicht alle Körper so aus, wie in der Unterwäsche-Werbung und andererseits sind viele Fotos auch bearbeitet, damit die Personen darauf zum Beispiel dünner aussehen.

Es kann auch helfen auf zum Beispiel Instagram, Personen zu folgen, die anders aussehen als das Körperideal. Oder mit Freund\*innen, Genoss\*innen oder anderen lieben Personen darüber zu reden und sich auszutauschen. Oft hilft es, wenn man merkt, dass man nicht allein mit solchen Gedanken ist und man gemeinsam überlegen kann, wie man damit umgeht. Dann könnt ihr euch vielleicht zum Kochen verabreden oder eine Gruppenstunde zum Thema Körperideale organisieren. Eure Helfer\*innen unterstützen euch sicher gerne dabei!

### \* INFO

**Kalorien:** Die Kalorienanzahl gibt an, wie viel Energie in dem bestimmten Lebensmittel steckt. Wenn wir etwas gegessen haben und dadurch Energie aufgenommen haben, können wir zum Beispiel beim Sport diese Energie wieder verbauchen.

# BLICK INS ARCHIV ...

Die FREUNDSCHAFT ist die Mitgliederzeitschrift für Kinder bei den Falken und wird vom Bundes-F-Ring herausgegeben. Sie erscheint 2-3 mal pro Jahr und versucht jeweils ein Schwerpunktthema kindergerecht aufzubereiten. Ergänzt wird sie von Erfahrungsberichten und Meinungen aus Falken-Kindergruppen und Aktionstipps zum jeweiligen Thema. Seit 2010 sind Ausgaben zu folgenden Themen erschienen:

Übersicht:



Bestellen oder Download:



SOMMER, SONNE, ERDRWÄRMUNG – 01/2023

FREUNDSCHAFT IST INTERNATIONAL  
01/2022 + 02./2022

WIR SIND KLASSE – 02/2021

SOMMERAUSGABE – 01/2021

FALKEN GEGEN RECHTS – 02/2020

NATUR & FREUNDSCHAFT – 01/2019

WOHNEN – 02/2018

ARMUT – 01/2018 + 01/2013

OKTOBERREVOLUTION 1918 IN RUSSLAND –  
03/2017

90 JAHRE FALKENREPUBLIK – 02/2017

MÄDCHEN SIND STARK – 01/2017

INTERNATIONALE SOLIDARITÄT – 03/2016

NATIONALISMUS ... IST SCHE\*SS – 02/2016

SCHULE – 01/2016

DEMOKRATIE & WAHLEN –  
03/2015 + 02/2013 + 02/2010

FAMILIE QUEER UND KUNTERBUNT – 02/2015

ANTIFASCHISMUS – 01/2015

KINDERRECHTE – 01/2020 + 03/2014 + 01/2011

WIE WOLLEN WIR ARBEITEN? – 02/2014

ANTIMUSLIMISCHER RASSISMUS – 01/2014

SOZIALISMUS / SOZIALISTISCHE ERZIEHUNG –  
02/2011 + 03/2013

## IMPRESSUM:

FREUNDSCHAFT, Ausgabe 02/2023

Zeitschrift der Sozialistischen Jugend Deutschlands – Die Falken

Herausgeberin:

SJD – Die Falken, Bundesvorstand

Verantwortlich für die Herausgeberin:

Karl Müller-Bahlke

Redaktion: René Bellinghausen, Silja Lindsiepe, Naima Tiné, Mine Hänel,  
Felicia Franke, Hannah Knopp, Philip Knotz

Texte – F-Teil: S. F01-F03 Patrick Menne; S. F04 Felicia Franke,  
S. F05 Naima Tiné; S. F06 Krawalküche Nürnberg; S. F09 Hannah Knopp;  
S. F10-F11 Hannah Knopp; S. F12 Ronja LV Bayern, Patrick Menne;  
S. F13 Hannah Knopp; S. F15 Felicia Franke; S. F16 Mine Hänel

RF-Teil: S. RF 01-03 Patrick Menne; S. RF04 Silja Lindsiepe; S. RF05 Felicia  
Franke; S. RF06 Silja Lindsiepe; S. RF08 Hannah Knopp, Patrick Menne;  
S. RF09 Patrick Menne; S. RF10 René Bellinghausen, Silja Lindsiepe;  
S. RF12 Felicia Franke; S. RF13 Hannah Knopp, Patrick Menne;  
S. RF14 Zeltlagerverein; S. RF15 Zeltlagerein, Patrick Menne

Bildernachweise F-Teil: F-Titelbild/S. F01 Anja Wichitill; S. F02 oben  
Krawalküche Nürnberg, Titelcover unten siehe jeweilige Seitenangaben;  
S. F03 oben Mine Hänel, unten unbekannt (SJD–Die Falken Bundesver-  
band); S. F04 Udo Beck; S. F05 unbekannt (SJD–Die Falken Bundesverband);  
S. F06-F08 Krawalküche Nürnberg; S. F09 oben Canva Pro, Kreis oben  
Hannah Knopp, Kreis unten Canva Pro, unten Canva Pro; S. F12 oben Artikel  
Silja Lindsiepe, unten Artikel links oben Emanuell LV Bayern, links unten  
John Napier/Pexels.com, mittig Co Sch/Pexels.com, rechts Mineia Martins/  
Pexels.com; S. F13 rechts oben Katie Schankula/Pexels.com, rechts unten  
Pixabay/Pexels.com, links Karolina Grabowska/Pexels.com;  
S. F16/F17 Mine Hänel

RF-Teil: RF-Titelbild/S. RF01 groß Helge Tschertwitzke, klein links oben  
Cottonbro Studio/Pexels.com, links unten Vinicius Cricatte/Pexels.com,  
rechts Canva Pro; RF03 links oben Fauxels/Pexels.com, links unten Liza  
Summer/Pexels.com, rechts oben Cats Cornig/Pexels.com, rechts unten  
(i) Rahmen Canva Pro; S. RF04 Cana Pro, Titelcover unten siehe jeweilige  
Seitenangaben; S. RF05 siehe S. RF03 links oben; S. RF06 siehe S. RF03  
rechts oben; S. RF07 oben siehe Titelbild/S. RF01 links oben, unten siehe  
Titelbild/S. RF01 links unten; S. RF10 oben Rdne Stock Project/Pexels.  
com, unten Ivan Dražić; S. RF11 links oben Deutsche Wohnen Enteignen,  
links mittig Markus Winkler/Pexels.com, rechts Cottonbro Studio/Pexels.  
com; S. F13 rechts Canva Pro, links Clementp.fr/Wikipedia.de; S. RF14-15  
Udo Beck

Redaktionsanschrift:

SJD – Die Falken, Bundesvorstand

Redaktion FREUNDSCHAFT

Saarstrasse 14, 12161 Berlin

Telefon 030 26 10 30-0, Fax 030 26 10 30-50

E-Mail: freundschaft@wir-falken.de

Web: www.wir-falken.de

Gestaltung: think:up art printdesign –

gestaltung visueller konzepte für politik und gesellschaft,

Patrick Menne, Kuhlmannstraße 5, 44139 Dortmund,

Telefon 0231 22 21 72-7, E-Mail: info@think-up-art.com

Stand: November 2023



### Lösungen

Was ist das Blaue auf dem Gulasch?: Das ist Knoblauch. Der kann sich so blau-grün ver-  
färben, wenn er warm gemacht wird.

Mini Harry Potter Quiz: 1. Gleis 9 3/4; 2. Bill, Charlie, Percy, Fred, George, Ginny; 3. Kater  
Krummbein; 4. Löwe; 5. Hirschkuh

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



## **RF05** KÖRPERIDEALE UND DER SPASS AM ESSEN

*Warum ihr auf „GNTM“ und  
viele Insta-Bilder nichts geben solltet!*



## **RF06** WENN MAN ESSEN ALS GEFAHR SIEHT

*Was sind Essstörungen  
und wie geht man damit um?*



## **RF10** TOPS & FLOPS IM KAPITALISMUS

*Vom Pipi-Minister bis Deutschlandticket*



## **RF13** SPIEL & SPASS

*Harry Potter-Tag*

### RF – ROTE FALKEN

RF02 ARCHIV & IMPRESSUM (F & RF)

RF04 RF – VORWORT  
... mit allem was neu ist!

RF05 RF – MAMPF  
Körperideale und der  
Spass am Essen  
Warum viele Vorstellungen  
komplett bescheuert sind!

RF06 Wenn man Essen  
als Gefahr sieht  
Wie umgehen mit Essstörungen?

RF08 Essen einfach wegwerfen?  
Was Essen mit einem  
Blauwal zu tun hat



RF09 Kühlschrank richtig einräumen  
So bleibt alles länger frisch

RF10 RF – TOPS & FLOPS  
Schatten und Lichtblicke  
im Kapitalismus!

RF12 RF – SCHMÖCKERECKE  
Toller Buchtip!

RF13 RF – SPIEL & SPASS  
Harry Potter-Tag

Mitte

ZELTLAGER  
Was macht ein Zeltlagerverein?

Die Falkenküche  
Jetzt online!

NEU



RF-INHALT

RF  
03



Zeitschrift für Rote Falken

# FREUNDSCHAFT

ROTE FALKEN

11-15 Jahre

## Ohne Mampf kein Kampf!



**KÖRPERIDEALE:**

Warum viele

Vorstellungen

bescheuert sind!

FREUNDSCHAFT

**ESSEN EINFACH**

**WEGWERFEN?**

Lebensmittel-

verschwendung

in Deutschland

Und Tipps für  
den Kühlschrank

**WENN MAN ESSEN**

**ALS GEFAHR SIEHT:**

Was sind

Essstörungen?



02/  
2023



Sozialistische Jugend Deutschlands –  
Die Falken