Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag

EINE WOCHE ZEIT ...

... für achtsam kochen und essen

Fasten wird oft mit dem Verzicht auf Fleisch verbunden. Das bedeutet nicht allen Gaumenfreuden zu entsagen. Die Kunst besteht darin: Das, was ich esse und trinke, genieße ich in Ruhe und bewusst. Ein „Coffee-to-go“ erfüllt dies sicher nicht, mit Freunden aus frischen Zutaten selbst kochen und genießen dagegen schon.

IN DIESER WOCHE ...

- koche ich selbst und probiere ein veganes Rezept aus.
- verzichte ich auf Fleisch – wenn ich nicht ganz darauf verzichten möchte, dann nicht jeden Tag und ich wähle gezielt Produkte aus artgerechter Tierhaltung.
- kaufe ich regionales und saisonales Obst und Gemüse. *www.regional-saisonal.de*
- prüfe ich, ob das Abo einer Gemüsekiste etwas für mich wäre. *www.oekokiste.de*, *www.biokisten.org*
- informiere ich mich, ob es in meiner Nähe direktvermarktende Bauernhöfe gibt.
- verschaffe ich mir einen Überblick über meine Vorräte und prüfe, welche trotz vielleicht abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar sind.

Ich probier's aus!

Jedes achte Lebensmittel landet in der Tonne, das sind 84 kg pro Bundesbürger/-in – nicht mit mir!

Reste verarbeiten hilft, Lebensmittel, Kosten, Wasser und Energie zu sparen. Tipps dazu: *www.machs-mahl.de*, *www.resterechner.de* und *www.zugutfuerdietonne.de*