

2. WOCHE

So viel du
brauchst...

Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag – 14.2. bis 30.3.2024

2. WOCHE

EINE WOCHE ZEIT ...

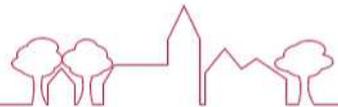
... für andere Ernährung

Wie kann Nahrung für die ganze Welt reichen, ohne die Umwelt weiter zu zerstören? Eine Antwort darauf ist, auf ökologisch, regional, saisonal und fair produzierte Lebensmittel zu setzen. Regionales Gemüse steht dabei auf Platz 1 der klimafreundlichsten Lebensmittel – und gesund ist es auch noch. Unvorstellbar, aber in Deutschland wird rund ein Drittel unseres Essens weggeschmissen! Da lohnt es sich doch, das Management unseres Kühlschranks und unserer Vorräte zu verbessern und Essen zu retten.



IN DIESER WOCHE ...

- verzichte ich auf Fleisch und Fisch.
- probiere ich vegane Ernährung aus und lasse tierische Produkte wie zum Beispiel Milch, Eier und Käse weg.
- kaufe ich nur Lebensmittel, die aus meiner Region stammen und die ökologisch und fair produziert sind.
- vermeide ich beim Einkauf klimabelastende Lebensmittel.
- besorge ich mir einen Saisonkalender oder eine -app.
- trinke ich Leitungswasser statt Flaschenwasser, denn die Klimabelastung durch Mineralwasser ist in Deutschland im Durchschnitt 600-mal höher als durch Leitungswasser.
- rette ich Essen und schmeiße keine Reste oder noch verwendbare Lebensmittel weg.
- kaufe ich unverpackte Lebensmittel und nutze vermeintliche Abfälle: Gemüsegrün wird zu Pesto, gekochte Schwarzteebeutel absorbieren Gerüche, Apfelreste werden zu Essig.



„Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“

Albert Einstein