

So viel du  
brauchst ...

Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag, 02.03.–17.04.2022

## EINE WOCHE ZEIT ...

... für meinen respektvollen  
Umgang mit Lebensmitteln

Jede:r von uns wirft pro Jahr durchschnittlich 75 Kilogramm Lebensmittel weg. Das entspricht etwa zwei vollgepackten Einkaufswagen, aufs ganze Land hochgerechnet einem gewaltigen Berg von 6,1 Mio. Tonnen Lebensmittelabfällen. Hinzu kommt, dass rund ein Drittel der Lebensmittel bereits aussortiert wird, bevor sie je einen Laden erreichen. Rechnet man Produktion, Verarbeitung, Handel und Außer-Haus-Verpflegung dazu, sind es sogar 12 Mio. Tonnen! Das muss nicht sein.



## IN DIESER WOCHE ...

- verschaffe ich mir einen Überblick über meine Vorräte, sortiere diese nach dem Mindesthaltbarkeits- und Zu-Verbrauchen-bis-Datum und mache mir den Unterschied beider bewusst.
- prüfe ich, welche Lebensmittel trotz vielleicht abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar sind und verarbeite diese kreativ zu leckeren Mahlzeiten.
- überlege ich mir, was in den kommenden Tagen auf dem Speiseplan stehen soll und plane meinen Einkauf (Was habe ich vor? Esse ich zu Hause? Bekomme ich Besuch?).
- registriere ich mich als Foodsharer:in auf [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de) und biete meine überschüssigen Lebensmittel zur Abholung an oder bringe sie selbst zu einer Fair-Teiler-Abgabestelle.
- lese ich mich in die Aktion „Zu gut für die Tonne“ ein und starte ein Projekt auf [www.zugutfuertonne.de](http://www.zugutfuertonne.de)
- plane ich eine Veranstaltung mit meiner Gemeinde zum Thema Lebensmittelverschwendung, z. B. eine Schnippelparty, einen Filmabend.



„Geiz ist Grausamkeit gegen  
die Dürftigen und die  
Verschwendung ist es nicht  
weniger.“

Christian Fürchtegott Gellert,  
Philosoph, 1715-1769