

So viel du
 brauchst ...

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

EINE WOCHE ZEIT ...

... für den Geschmack der Region

Im Winter finden wir in den Supermärkten Spargel aus Peru und Frühkartoffeln aus Ägypten. Die langen Transportwege führen zu einer schlechten Klimabilanz. Auch wenn es bei uns kalt ist, gibt es viele Möglichkeiten mit regionalen Lebensmitteln lecker zu kochen. Denn wenn die Wege kurz sind – vom Feld auf den Teller – dann wird meist das Klima geschont. Und es gibt einen Anreiz, die Vielfalt des Wintergemüses neu zu entdecken und zu schmecken – wie Schwarzwurzel, Steckrübe, Winterportulak, Pastinaken.



IN DIESER WOCHE ...

- schaue ich im Supermarkt, auf dem Wochenmarkt genau hin und frage nach: Welche Lebensmittel kommen aus der Region? Welche nicht?
- erkundige ich mich, wo ich regionale Lebensmittel beziehen kann, z. B. Hofladen, Abo-Kiste, Solidarische Landwirtschaft. Ich frage nach dem Angebot und probiere es aus.
- versuche ich mich vor allem von Lebensmitteln zu ernähren, die im Umkreis von maximal 30 km produziert wurden. Ich tausche mich mit anderen über die Erfahrungen aus.
- mache ich mich auf den Weg und lerne Erzeuger:innen und Anbieter:innen regionaler Lebensmittel kennen, z. B. eine Hofkäserei. Ich informiere mich, wie sie produzieren.
- probiere ich gemeinsam mit anderen verschiedene Rezepte rund um ein regionales Wintergemüse aus. Welches schmeckt uns am besten? Kräuter zum Verfeinern können in Blumentöpfen auf der Fensterbank angebaut werden.



*„Tu deinem Leib etwas Gutes,
 damit deine Seele Lust hat,
 darin zu wohnen.“*

Teresa von Ávila, Karmelitin,
 1515-1582