



Schöpfung bewahren

*Neues ausprobieren
gemeinsam etwas
verändern*

*So viel du
brauchst ...*

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



VORWORT

Fasten ist traditionell geprägt durch Verzicht beim Essen. Im Mittelalter wurde z. B. in Klöstern auf Fleisch verzichtet. Die Mönche sollten vor allem Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte essen, auch Fisch durfte verzehrt werden. Verzicht - das Wort ist in unserer Zeit schwer verdaulich. „Mehr“ ist das Grundphänomen unserer modernen Gesellschaft – Wachstum um jeden Preis. Wie hoch der Preis ist, das zeigen uns die Folgen des Klimawandels. Es gilt ein Mehr einzuüben, das sich an den wirklichen Erfordernissen des Lebens orientiert. Mehr Genügsamkeit im Konsum, mehr Zufriedenheit im Leben, mehr Gelassenheit in der Begegnung mit sich selber und mit anderen. Das kann in der Fastenzeit eingeübt werden, damit es reiche Früchte trägt auch für die Zeit danach, in die das Fasten hineinwirken kann.

An die Ursprünge des Fastens anknüpfend möchten wir unsere Ernährung in den Mittelpunkt des Klimafastens stellen. Wir möchten Sie einladen, bewusster Ihren Einkauf und Umgang mit Lebensmitteln sowie Ihre Ernährung in den Blick zu nehmen. Sie können auf etwas verzichten, z. B. auf Fleisch oder Fertigprodukte. Sie können auf Kilometer verzichten und nur regionale Lebensmittel einkaufen. Alleine oder in Gemeinschaft, wie es auch in den Jahrhunderten zuvor üblich war. Sie werden merken, dass Genügsamkeit, Zufriedenheit und Gelassenheit neue Erfahrungen wecken, die Sie mit sich und möglicherweise anderen machen werden.

Lassen Sie sich vom Fasten neu begeistern und stöbern Sie in dieser Broschüre, die Ihnen in der Tradition der Fastenbriefe stehend vielfältige Anregungen fürs Fasten bietet und die die Fastentradition neu beleben möchte.



GRUSSWORT

Das Motto der Fastenaktion aus 2. Mose 16 lautet: *So viel du brauchst...*

Im Jahr 2022 steht Klimagerechtigkeit im Mittelpunkt der Aktionen unserer Werke. Der Klimawandel verstärkt Hunger und Ungerechtigkeit weltweit. Die Beseitigung des Hungers ist bis heute eine unserer Grundaufgaben. In der globalisierten Welt und durch den Klimawandel wird dies jedoch immer herausfordernder. Zunehmende Wetterextreme vernichten Ernten. Wenige Konzerne kontrollieren den weltweiten Markt für Saatgut und Agrarchemikalien. Viele unserer Partnerorganisationen in Afrika, Lateinamerika und Asien zeigen, dass eine nachhaltigere Landwirtschaft möglich ist. Menschen setzen sich dafür ein, sich



Dr. Dagmar Pruin
Präsidentin Brot für die Welt

möglichst in einer Kreislaufwirtschaft, ohne Abhängigkeit von außen – z. B. von Pestiziden oder Kunstdüngern – nachhaltig, gesund und ausreichend selbst versorgen zu können.

Wir laden ein, unsere Einkäufe, und damit unsere Ernährung, umzustellen und sie regional, saisonal, nach ökologischen Kriterien und möglichst pflanzenbasiert auszurichten – oder Nahrungsmittel selbst anzubauen, das geht sogar in der Stadt!



Pirmin Spiegel
Hauptgeschäftsführer MISEREOR

Wir freuen uns, Partner der Aktion Klimafasten 2022 zu sein – und wünschen uns allen sieben chancenreiche und gesunde Wochen der Fastenzeit.

Eine kleine Gebrauchsanweisung

In dieser Broschüre finden Sie Anregungen für Ihre Fastenzeit. Jede Woche steht dabei unter einem anderen Thema. Dazu passend sind die nachhaltigen Entwicklungsziele der UN abgebildet. Probieren Sie jede Woche einen, zwei oder mehrere Tipps aus, setzen Sie Ihre ganz eigenen Schwerpunkte oder vertiefen Sie den Hintergrund.

Weiterführende Lektüre, kreative Veranstaltungsideen und theologische Impulse finden Sie auf unserer Internetseite www.klimafasten.de

Klimafasten macht noch mehr Freude, wenn Sie Ihre Erfahrungen und Ideen mit anderen teilen: mit Freund:innen, in Fastengruppen, bei Veranstaltungsreihen und in Andachten in Ihrer Kirchengemeinde.



www.klimafasten.de
[#klimafasten](https://www.instagram.com/klimafasten)



ANDACHTEN ZUM KLIMAFASTEN

Andachten sind Teil der ökumenischen Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit. Sie können sie in einem privaten oder öffentlichen Umfeld mit Familie, Fastengruppe, als Gemeinde oder zum Einstieg in Klimafastenveranstaltungen feiern. Hier ein Vorschlag zum Thema „Erfülltes Leben“.

Weitere Vorschläge finden Sie im Internet unter www.klimafasten.de

VOTUM

*Im Namen Gottes, der schöpferisch gestaltet,
im Namen Jesu, der geschwisterlich aufrichtet,
im Namen der heiligen Geistkraft,
die frischen Wind ins Leben weht. Amen*

LIED

*Ich singe dir mit Herz und Mund
(z.B. EG 324)*

PSALM

Psalm 36, 6-10 wird im Wechsel gesprochen.

IMPULS

„Ich gebe dir, so viel du brauchst!“ Hinter diesem Zuspruch steht ein unglaublich großes Versprechen: ich bekomme – reichlich bemessen – von dem, was mir mangelt. Jenseits der Angst, zu kurz zu kommen, kann sich mein Leben aus der göttlichen Fülle nähren, kann eintauchen in den großen Schöpfungssegen: Es ist sehr gut.

Unbehagen an der Fülle kommt an der Stelle auf, wo sie sich ins Überfüllt-Sein wendet.

Zu viele Dinge machen das Leben überflüssig und in der Folge dürftig. Oft ersticken sie die innerlich wirklich bedeutenden Wünsche. Wie Mimosen melden die sich still und verschwinden bei der Berührung mit dem überwältigenden Konsumkarussell.

„Ich gebe dir, so viel du brauchst!“ Gottes Heilmittel für den tiefen Lebenshunger ist wohlwollende Zuwendung. Sein unbedingtes Ja ermutigt zu einem Leben aus der inneren Mitte: achtsam, selbstbegrenzt und solidarisch.

Am Ende ist es Gotteshunger, der „des Lebens Mangel“ füllt und uns gibt, was wir tatsächlich brauchen:

Gott, mach mich hungrig nach dir: meinen Magen, mein Herz, meine Seele. Nach dir, der großen Bäckerin, die den Magen satt macht, mich nährt mit der Fülle der Schöpfung. Nach dir, dem Gerechten, der mich teilen lehrt, mein Herz satt macht von liebender Güte. Nach dir, dem Segnenden, der mich geschwisterlich verbindet, meine Seele sättigt mit erfülltem Leben.

LIED

*Solang es Menschen gibt auf Erden
(GL 300, EG 427)*

VATERUNSER

SEGEN & AUSTAUSCH über Erfahrungen
mit Klimafasten





EINE WOCHEN 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 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.zugutfuertietonne.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



EINE WOCHEN ZEIT ...

... für das Leben im Meer

Jede:r von uns isst ungefähr 14 kg Fisch im Jahr. Steigende Preise zeigen, dass Fische rar werden. Der Großteil der von uns konsumierten Fische stammt aus Importen, vielfach aus armen Ländern, deren Bevölkerung oft unter Mangelernährung leidet. Für Krabben oder Tintenfisch wird bis zu 20 Mal mehr anderer Fisch mitgefangen, der überwiegend vernichtet wird. Es kommt darauf an, weniger Fische und Meerestiere zu konsumieren und wenn, dann nachhaltig produzierte – mit Bedacht auf Artenvielfalt und weltweite Fairness!



IN DIESER WOCHEN ...

- prüfe ich meinen Fischkonsum, vermeide es, Fisch und Meerestiere zu essen und lasse mich nicht von Sonderangeboten verführen.
- finde ich heraus, wann und wo in meiner Nähe Markstände regionale Fische, z. B. Forelle oder Karpfen, anbieten und frage nach, welcher Fisch gerade Saison hat.
- besorge ich mir einen Fischratgeber, z. B. von der Verbraucherzentrale.
- finde ich mehr über nachhaltige Fischerei und Aquakultur heraus und informiere mich über nicht überfischte Arten.
- frage ich bei den Supermarktketten und Herstellern nach Fangmethoden und Herkunftsländern der angebotenen Fische und Meerestiere.
- beschäftige ich mich mit verschiedenen Zertifizierungen und den Unterschieden zwischen Siegeln wie z. B. MSC (Marine Stewardship Council), ASC (Aquaculture Stewardship Council) oder Bioland und Naturland.



„Gott sprach: ‚Im Wasser soll es von Lebewesen wimmeln, ...‘ So schuf Gott die großen Meerestiere und alle anderen Arten von Lebewesen, die sich im Wasser tummeln, Gott betrachtete sein Werk: Es war gut.“

Genesis 1, 20-21 – Neue Genfer Übersetzung



EINE WOCHEN ZEIT ...

... um das „Drumherum“ unter die Lupe zu nehmen

Raten Sie einmal: Das Wievielfache unseres Körpervolumens werfen wir im Durchschnitt pro Jahr an Plastikverpackungen in den Müll? Das 10 bis 15-fache. Nur ein kleiner Teil davon wird so recycelt, dass ein neues Produkt entsteht. Der größere Teil wird verbrannt. Zudem gelangen Plastikverpackungen ins Meer. Wenn wir so weitermachen, werden bis zum Jahr 2050 mehr Plastikteile als Fische in den Meeren schwimmen. Erschreckend, zumal Plastikmüll sich über Jahrhunderte kaum abbaut.



IN DIESER WOCHE ...

- vermeide ich Müll, indem ich Waren unverpackt einkaufe oder meine eigene Verpackung mitbringe: beim Einkaufen auf dem Markt, beim Erzeuger, im Unverpackt-Laden.
- verwende ich beim Einkauf Gemüsesäckchen, verschließbare Glasschalen für Wurst und Käse sowie Mehrweg-Becher, wenn ich unterwegs bin.
- kaufe ich nur Produkte in umweltfreundlichen Verpackungen, z. B. Papier und Karton statt Kunststoff und Blisterpackungen.
- trenne ich die Verpackungen, damit sie möglichst sortenrein dem Recycling zugeführt werden.
- überlege ich mir, wie ich Geschenke liebevoll mit Naturmaterialien oder Papier- und Stoffresten einpacken kann.



*„Der Mensch sieht was
vor den Augen ist,
Gott aber sieht das Herz.“*

1 Sam 16,7 23.



EINE WOCHEN 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



EINE WOCHEN ZEIT ...

... für junges Gemüse

Wer träumt nicht von der eigenen Ernte? Dass Obst und Gemüse nicht nur auf dem Land wachsen können, beweist Urban Gardening. So baut Lucia Alcover mitten in der philippinischen Großstadt Talisay City mit ihrem Verein Obst und Gemüse an. In einer Hütte wachsen hier Kräuter, Heilpflanzen und hängende Farne. Dort geben sie auch ihr „Grünes Wissen“ weiter. Dieses und viele andere Beispiele zeigen, dass es auch in Großstädten Orte gibt, um Lebensmittel anzubauen – und Menschen, mit denen wir gemeinsam gärtnern können.



IN DIESER WOCHE ...

- prüfe ich Möglichkeiten, auf dem Balkon oder der Fensterbank zu gärtnern.
- schaue ich in einen Aussaatkalender und entscheide, welches Gemüse ich unter Glas oder schon im Freien aussäen kann.
- besorge oder bastle ich die notwendigen Utensilien, um beispielsweise Oregano, Melisse oder Basilikum auf der Fensterbank selbst ziehen zu können. Es lassen sich z. B. aus altem Zeitungspapier oder Toilettenpapierrollen kleine Ansaattöpfchen herstellen.
- recherchiere ich, ob es in meiner Nähe bereits Gemüsekooperativen oder Urban Gardening-Gruppen gibt.
- frage ich Nachbarn oder im Freundeskreis, wer Lust hat, gemeinsam zu gärtnern.
- suche und finde ich zwischen Beton und Asphalt eine Fläche für das Urban Gardening-Projekt.



„Dann sprach Gott: Siehe, ich gebe euch alles Gewächs, das Samen bildet auf der ganzen Erde, und alle Bäume, die Früchte tragen mit Samen darin. Euch sollen sie zur Nahrung dienen.“

Genesis 1,29 / 1. Mose 1,29 (EÜ 2016)



EINE WOCHEN ZEIT ...

... mit weniger Energie in der Küche

Küchengeräte machen das Leben leichter. Schnell wird die Kaffeebohne gemahlen, der Teig geknetet, die Mohrrübe geraspelt. Große Küchengeräte wie Herd und Kühlschrank gehören zu den größten Stromverbrauchern im Haushalt – und sind damit große Stellschrauben, um mit weniger Energie auszukommen. In dieser Woche geht es darum, beim Kochen, Backen, Spülen, Kühlen und Einfrieren weniger Energie zu benötigen und dafür die eigene Küche und das eigene Handeln genauer in den Blick zu nehmen.



IN DIESER WOCHE ...

- erwärme ich nur so viel Wasser, wie ich wirklich für den Tee oder die Nudeln benötige. Um Wasser zu erwärmen, nehme ich den Wasserkocher.
- koche ich vorausschauend und geplant Lebensmittel vor, damit Kartoffeln oder Nudeln nicht nochmals gekocht, sondern nur erwärmt, aber auch nicht weggeworfen werden müssen.
- nutze ich nur „stromfreie“ Geräte oder meine Hände, um die Zitrone zu entsaften, den Pfeffer zu mahlen, Teig zu kneten, Brot zu schneiden, Sahne zu schlagen.
- prüfe ich, ob mein Kühlschrank nicht zu kalt eingestellt ist. Optimal sind 7 Grad Celsius.
- taue ich Tiefkühlware im Kühlschrank auf und kühle warme Lebensmittel ab, bevor sie in das Kühlgerät kommen.
- leihe ich mir von der Energieberatung ein Strommessgerät und prüfe den Energieverbrauch der Küchengeräte. Ich lasse mich beraten, z. B. bei der Verbraucherzentrale, ob eine Neuanschaffung sinnvoll wäre.



*„Sei du selbst
die Veränderung,
die du dir wünschst
für diese Welt.“*

Mahatma Gandhi,
1869–1948



FÜR EINE
WELT
IN DER WIR
GUT & GERNE LEBEN

EINE WOCHEN ZEIT ...

... für gemeinsamen Wandel

Ideen für einen Wandel weiter zu tragen, darum geht es in dieser Woche. Sie haben vielleicht schon die eine oder andere Möglichkeit gefunden, Ihren ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Und wenn Sie dabei an Grenzen kommen? Dann geht es nur mit anderen weiter. „Gemeinsam für den Wandel mit Fuß und Hand“ kann das Motto sein. Eine gute Möglichkeit sind sogenannte Handabdruck-Aktionen. Probieren Sie es aus! Für jede:n gibt es einen passenden Hebel für mehr Klimagerechtigkeit und Nachhaltigkeit.



IN DIESER WOCHE ...

- finde ich heraus, was es mit dem Handabdruck auf sich hat. Unter www.handabdruck.eu gibt es viele Handabdruck-Ideen rund um die Themen Landwirtschaft und Ernährung.
- lade ich meine Freund:innen zu einem gemeinsamen vegetarischen oder veganen Kochabend ein.
- schließe ich mich einer Initiative in meinem Umfeld an, z. B. Food-sharing, Solidarische Landwirtschaft, Urban Gardening.
- initiiere ich in meiner Kirchengemeinde gemeinsam mit anderen eine Aktion oder Veranstaltung zu Biodiversität, ökofairen Produkten o.a.
- suche ich eine eigene Handabdruck-Idee www.handabdruck.eu und finde Mitmachende.



*„Ich kann freilich nicht sagen,
ob es besser werden wird, wenn es
anders wird; aber so viel kann ich sagen,
es muss anders werden, wenn es gut
werden soll.“*

Georg Christoph Lichtenberg,
deutscher Physiker, 1742-1799

FLAMMKUCHEN MIT KÜRBIS

Boden aus

225 g Mehl (z.B. Dinkel 630)

100 ml Wasser

2 EL Pflanzenöl

1/2 TL Salz

einen Flammkuchenteig bereiten, zur Kugel formen, mit Öl bestreichen und mindestens 30 Min ruhen lassen, dann auf dem gefetteten, bemehlten Backblech dünn ausrollen.

Belag

250 g Hokkaido-Kürbis, gehobelt

Salz, Pfeffer, etwas Honig, Thymian, Rosmarin

1 Knoblauchzehe, feingehackt

1 Zwiebeln (rot), gehobelt

1 kleiner Apfel, entkernt, mit Schale gehobelt

80g Schmand (oder ein veganes Ersatzprodukt)

2 EL Kürbiskerne, angeröstet, etwas Kürbiskernöl

Zubereitung

Ofen auf **250 Grad** vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Knoblauch fein hacken, Schmand mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kräutern verrühren und abschmecken. Schmand auf dem Teig verstreichen und mit Kürbisscheiben belegen. Nach Belieben rote Zwiebeln, Apfelscheiben und Kürbiskerne darauf verteilen. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene 10–12 Min. backen. Mit Kürbiskernöl beträufeln und sofort servieren.



IMPRESSUM

Klimafasten ist eine gemeinsame Initiative von:

Evangelische Landeskirche in Baden

Diözesanrat der Katholiken im Erzbistum Berlin

Evangelische Kirche Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz

Bremische Evangelische Kirche

Bistum Eichstätt

Erzdiözese Freiburg

Evangelisch-Lutherische Landeskirche Hannovers

Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung der Evangelischen Kirche
in Hessen und Nassau

Diözesanrat der Katholiken im Bistum Hildesheim

Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck

Lippische Landeskirche

Evangelische Landeskirche in Mitteldeutschland

Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland

Evangelisch-Lutherische Kirche in Oldenburg

Evangelische Kirche im Rheinland

Diözese Rottenburg-Stuttgart

Evangelische Kirche von Westfalen

Evangelische Landeskirche in Württemberg

Brot für die Welt

Bischöfliches Hilfswerk MISEREOR e.V.

Herausgegeben von:

Institut für Kirche und Gesellschaft und Amt für MÖWe

der Ev. Kirche von Westfalen

Iserlohner Str. 25, 58239 Schwerte

Redaktion: Simone Hüttenberend, Katja Breyer, Projektteam.

Alle Inhalte dieser Broschüre, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Die Redaktion weist vereinzelt auf andere Organisationen hin. Für Inhalte und Internetseiten Dritter tragen die jeweiligen Anbietenden die Verantwortung.

Fotos: Pixabay, Unsplash, Jacqueline Hernandez / MISEREOR (S. 16),
juefraphoto / iStock (S. 22)

Gestaltung: Adrienne Rusch/*dieprojektoren.de*

Klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier

Schwerte, Oktober 2021

Bestellung der Broschüre:

www.klimafasten.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Fasten für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit

Wir laden Sie ein, den Klimaschutz in den
Mittelpunkt Ihrer Fastenzeit zu stellen.

Darum geht es:

- achtsamer mit Lebensmitteln umgehen
- weniger wegwerfen
- selbst etwas wachsen lassen
- das Naheliegende schmecken



Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland



Diözesanrat der
Katholik*innen
im Bistum
Hildesheim



Evangelische Kirche
von Westfalen



Lippische Landeskirche



Weitere Informationen: www.klimafasten.de