

So viel du brauchst ...

3. Woche

Schöpfung bewahren
Neues ausprobieren
gemeinsam etwas
verändern



Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit – von Aschermittwoch bis Ostersonntag, 17.02.–04.04.2021

3. Woche



15 LEBEN AN LAND

EINE WOCHE ZEIT ...

... für eine vegetarische Ernährung

Wurstbrot zum Frühstück, Schnitzel in der Kantine und Hühnerbrust zum Abendessen: 1100 Tiere verzehrt jede*r Deutsche im gesamten Leben – 60kg Fleisch jährlich. Dabei landet nicht einmal die Hälfte eines Schlachttieres bei den Konsumenten, sondern wird anderweitig verwertet. Wir essen zu viele Tiere und das schadet nicht nur dem Klima und den Tieren selbst, sondern auch uns. Ausgewogenes Essen, das weniger tierische Produkte enthält, ist gesund und lecker. Und leichter zuzubereiten, als du denkst.



IN DIESER WOCHE ...

- esse ich an mindestens drei Tagen vegetarisch.
- setze ich mich mit den Folgen unseres Fleischkonsums für Tier, Mensch und Umwelt auseinander, Lesetipp: Fleischatlas des BUND.
- sehe ich mir gezielt das Angebot an vegetarischen und veganen Produkten in meinem Supermarkt an.
- gehe ich auf kulinarische Entdeckungsreise und suche mir ein leckeres vegetarisches oder veganes Gericht heraus, das ich nachkoche. veggies.de, chefkoch.de
- melde ich mich zur Veggie Challenge (veggiechallenge.de) an und kann wählen, ob ich während der Challenge fleischfreie Tage einführen oder mich vegetarisch oder vegan ernähren möchte.
- probiere ich Hafermilch oder eine andere Pflanzenmilch in meinem Müsli oder Kaffee.
- informiere ich mich über vegane Kleidung und vegane Kosmetik. utopia.de



„Liebe die Tiere, liebe jegliches
Gewächs und jegliche Dinge!
Wenn du alles liebst, so wird sich
dir das Geheimnis Gottes in allen
Dingen offenbaren!“

Fjodor M. Dostojewski