

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

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*





So viel du brauchst ...

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



12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION

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* 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.zugutfuerdietonne.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



So viel du brauchst ...

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



14 LEBEN UNTER WASSER

EINE WOCHE 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 WOCHE ...

- 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



So viel du brauchst ...

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



12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION

EINE WOCHE 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.



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



15 LEBEN AN LAND

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



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



11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN

EINE WOCHE 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)



So viel du brauchst ...

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



13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ

EINE WOCHE 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



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



17 PARTNERSCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE

EINE WOCHE 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. Foodsharing, 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
80 g 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
NATIONALE KLIMASCHUTZ INITIATIVE