

Klimafasten 2020

Das Jahr 2020 haben wir in St. Peter und Paul in den Blick der Nachhaltigkeit gestellt. In der anstehenden Fastenzeit möchten wir mit Ihnen jede Woche ein anderes Thema zur Bewahrung der Schöpfung widmen. Wir wollen Ihnen immer mal wieder Anregungen zum Innehalten und Nachdenken geben.

In der kommenden Fastenzeit wäre es schön, wenn Sie sich Gedanken über Ihren Lebensstil machen. Machen Sie also mit beim Klimafasten 2020.

Jeden Mittwoch wird im Schaukasten an der Kirche bzw. auf unserer Homepage www.kaufbeuren-katholisch.de das Wochenthema veröffentlicht. Näheres finden Sie auch unter www.klimafasten.de.

Ihre AG Schöpfung



Eine Woche Zeit für achtsam kochen und essen

Fasten wird oft mit dem Verzicht auf Fleisch verbunden. Das bedeutet nicht, allen Gaumenfreuden zu entsagen. Die Kunst besteht darin: Das, was ich esse und trinke, genieße ich in Ruhe und bewusst. Ein „Coffee-to-go“ erfüllt dies sicher nicht, mit Freunden aus frischen Zutaten selbst kochen und genießen dagegen schon.

IN DIESER WOCHE ...

- koche ich selbst und probiere ein veganes Rezept aus.
- verzichte ich auf Fleisch – wenn ich nicht ganz darauf verzichten möchte, dann nicht jeden Tag und ich wähle gezielt Produkte aus artgerechter Tierhaltung.
- kaufe ich regionales und saisonales Obst und Gemüse.
www.regional-saisonal.de
- prüfe ich, ob das Abo einer Gemüsebox etwas für mich wäre.
www.oekokiste.de, www.biokisten.org
- informiere ich mich, ob es in meiner Nähe direktvermarktende Bauernhöfe gibt.
- verschaffe ich mir einen Überblick über meine Vorräte und prüfe, welche trotz vielleicht abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar sind.