

FASTEN-TIPPS

Folgende Fasten-Tipps können mit Jugendlichen zunächst nach der Pro&Contra-Methode diskutiert, anschließend als Collagen gestaltet und diese dann sichtbar im Klassen- oder

Gruppenraum aufgehängt werden. Mit Ausschnitten aus Zeitungen, Magazinen, aber auch mit eigenen Texten setzt so jede Gruppe die jeweiligen Verzichtse und Gewinne



© beermedia, fotolia.com

WOCHE 1: Unfaire Schokolade fasten!

WOCHE 2: Breakfast-to-go fasten!

WOCHE 3: Einweg fasten!

WOCHE 4: Fleisch fasten!

WOCHE 5: Plastiktüten fasten!

WOCHE 6: Wegwerfen fasten!

WOCHE 7: Essen fasten!

FASTEN-TIPP 1



© Mondry/MISEREOR

Fasten-Tipp 1:

Unfaire Schokolade fasten!

Der Fasten-Klassiker aus Kindertagen? Denkste! Du musst bei diesem Tipp nicht komplett auf Schokolade verzichten: faire Schokolade ist nämlich erlaubt!

Unser Tipp: Achte beim Einkauf auf das GEPÄ-Logo oder Transfair-Siegel. Faire Schokolade gibt es nicht nur im Weltladen, sondern auch in großen Supermärkten. Durch deine Kaufentscheidung kannst du Verantwortung übernehmen - mit jedem Stück Schokolade.

Mit dem Kauf von fairen Produkten setzt du dich ein für

- ➔ eine faire Bezahlung der Kakaobauern.
- ➔ bessere Arbeitsbedingungen.
- ➔ für die Nutzung von Gewinnen in Gemeinschaftsprojekten.
- ➔ Rücksichtnahme auf ökologischen Anbau und Nachhaltigkeit.

Es gibt übrigens nicht nur faire Schokoladentafeln, sondern auch fairen Kakao und einen köstlichen Schoko-Brotaufstrich! Mehr Infos findest du auf www.fair4you-online.de oder www.gepa-shop.de

FASTEN-TIPP 2

© Klaus Eppeler, fotolia.com



Fasten-Tipp 2:

Breakfast-to-go fasten!

Mal ganz ehrlich. Wie häufig ist die Zeit morgens knapp und du besorgst dir deinen Kakao oder Milchkaffee als „to go“ auf dem Weg zur Schule oder zur Ausbildung? Den Frühstücksnack oder das Croissant gibt es im Angebot gleich noch mit dazu... Wann hast du dir das letzte Mal so richtig Zeit fürs Frühstück genommen? Und das nicht nur am Wochenende?

Unser Tipp: Steh doch morgens ein wenig früher auf und starte den Tag mit einem Relax-Frühstück zu Hause - vielleicht mit der ganzen Familie oder mit deinen Früh-aufsteher-Freundinnen und -Freunden:

- ➔ Ein stressfreies Frühstück stärkt dich für den Tag.
- ➔ Selbstgemacht schmeckt doppelt gut!
- ➔ Jeder einzelne nicht gekaufte Pappbecher spart etwa 110g Kohlendioxid (CO₂).

Weitere Infos über die Klimabilanz eines „coffee to go“-Pappbechers findest du auf www.klima-sucht-schutz.de

FASTEN-TIPP 3

© Thomas Reimer, fotolia.com



Fasten-Tipp 3:

Einweg fasten!

Im Durchschnitt produziert jede und jeder Deutsche 1,2 Kilogramm Haushaltsmüll pro Tag.

Ein Teil davon kann wiederverwertet (recycelt) werden, aber am besten ist der Müll, der gar nicht erst entsteht.

Unser Tipp: Versuche bewusst, beim Einkauf auf unnötigen Verpackungsmüll zu verzichten und verwende im Alltag häufiger Mehrwegprodukte. Zum Beispiel:

- ➔ Butterbrotdose statt Einweg-Papiertüte
- ➔ Eigene Glas- oder Aluminiumflasche statt PET-Flasche
- ➔ Stofftasche statt Plastiktüte (siehe auch Fasten-Tipp 5)

Mehrweg bedeutet Klimaschutz durch weniger Abfall, weniger Verkehr und weniger CO₂!

FASTEN-TIPP 4

© Francesco83, fotolia.com



Fasten-Tipp 4: Fleisch fasten!

Unser zu hoher Fleischkonsum (fast 90 kg Fleisch pro Person im Jahr) ist nicht nur ungesund, sondern mitverantwortlich für Welthunger und Klimawandel. Die industrielle Landwirtschaft zur Futtermittelproduktion (z.B. Sojaanbau in Paraguay) verbraucht wertvolle Land- und Wasserressourcen, die den Armen fehlen, um ihren Hunger zu stillen. Industriell betriebene Fleischproduktion erzeugt in hohem Maße Treibhausgase, die Erderwärmung und Klimawandel beschleunigen. Kühe sind daher echte Klimakiller: Bis ein Stück Fleisch bei uns zu Hause auf dem Tisch landet, ist durch ihre Verdauung viel CO₂ in die Atmosphäre gelangt.

Unser Tipp: Schütz unsere Umwelt und das Weltklima, indem du mit deiner Familie immer öfter auf Fleisch verzichtest!

- ➔ Auch vegetarisch kochen und genießen kann zum Rendezvous der Sinne werden.
- ➔ Wenn schon Fleisch, dann ist regionales Biofleisch klimafreundlicher, da weniger Düngemittel verwendet wird.
- ➔ Jede Ackerfläche, die nicht für Tiermast oder Tierfutter genutzt wird, steht im besten Fall für den Anbau von regionalem Obst und Gemüse zur Verfügung und beugt so dem lokalen Hunger vor.

FASTEN-TIPP 5

© wildworx, fotolia.com



Fasten-Tipp 5: Plastiktüten fasten!

In Deutschland ist es selbstverständlich, dass man beim Einkauf von Klamotten & Co eine Plastiktüte bekommt. Allein bei uns in Deutschland werden pro Minute mehr als 10.000 Plastiktüten verbraucht, da kommt im Jahr schon eine ganz große unnötige Menge Müll zusammen. Dabei ist Plastiktüten-Fasten so einfach:

Unser Tipp: Ein Einfaches „Nein, danke!“ an der Kasse kann Ressourcen schonen und „produziert“ keinen Müll!

- ➔ Probier es beim nächsten Einkauf einfach mal aus und bring deine eigene Tasche mit!

- ➔ Baumwolltaschen lassen sich übrigens wunderbar bedrucken und bemalen; vielleicht sogar mit unserem BASTA!-Logo ?! ;-)
- ➔ Achte beim Einkauf doch einmal darauf, wo du noch überall Plastik sparen kannst!
- ➔ In Österreich heißen die Plastiktüten übrigens Nylon-sackerl...!

Super empfehlenswert ist auch der Dokumentationsfilm „Plastic Planet“, aber den kennst du sicherlich schon. Falls nicht, auch empfehlenswert für die Jugend-Aktion „Diskussions-Kino“!!!

FASTEN-TIPP 6

© shootingankauf, fotolia.com



Fasten-Tipp 6: Wegwerfen fasten!

Jedes achte Lebensmittel, das in Deutschland gekauft wird, werfen wir weg. Im Jahr werfen wir so nicht nur wertvolle Nahrungsmittel, sondern auch eine durchschnittliche Einkaufssumme von etwa 235 Euro pro Person in die Tonne! Nicht nur Essensreste werden weggeworfen, sondern immer häufiger auch Lebensmittel, die ungeöffnet im (Kühl-)Schrank stehen und deren Mindesthaltbarkeitsdatum oft nur kurz abgelaufen ist.

www.kritischerkonsum.de, www.zugutfuerdietonne.de

Unser Tipp: Bei dir landet kein Lebensmittel mehr in der Mülltonne! Und so einfach geht das:

- ➔ Verschaffe dir einen Überblick: Was lagert bei euch in der Küche und im Keller? Und was läuft davon als Nächstes ab? Was kannst du damit Schönes kochen?
- ➔ Erstelle einen Einkaufszettel: Was wird in Kürze tatsächlich in welcher Menge gebraucht?
- ➔ Schmeiße keine Essensreste in den Müll, sondern verwerte sie kreativ weiter - im Internet findest du viele Beste-Reste-Rezepte.
- ➔ Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum. Du kannst schnell überprüfen, ob das Produkt nicht doch noch genießbar ist.

FASTEN-TIPP 7

© Kopp/MISEREOR



Fasten-Tipp 7: Essen fasten!

Fasten hat eine lange Tradition. Dazu gehört auch schon immer, für eine gewisse Zeit auf bestimmte Speisen oder Getränke ganz bewusst zu verzichten, um sich auf die wesentlichen Dinge des Lebens konzentrieren zu können. Das Heilfasten kann, wenn man es verantwortungsvoll angeht, neben dem gesunden durchaus auch einen spirituellen Gewinn mit sich bringen.

Unser Tipp: Verzichte für mindestens eine Woche auf Nahrungsmittel, die du sonst täglich zu dir nimmst!

- ➔ Wann hast du das letzte Mal bewusst auf etwas verzichtet?
- ➔ Wie fühlt sich der bewusste Verzicht an? Siehst du nur den „Verlust“ oder entdeckst du vielleicht sogar einen „Gewinn“ im Fasten?
- ➔ Kennst du schon diese Bibelstelle im Alten Testament? Hier geht es um das Fasten, wie der Herr es liebt: Jes 58, 1-11

Im Quiz auf www.jugendaktion.de gibt es viele spannende Fragen rund ums Thema Hunger - viel Freude beim Raten und Lösen!