

# So viel du brauchst ...

## Fastenaktion & für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit

Von Aschermittwoch bis Ostersonntag



Foto: nreicus/Fotolia

3. Woche

Eine Woche Zeit zum ...



### Pfannkuchen-Variationen

4 Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit 50 g Grünkernmehl, 50 g Dinkel-(Vollkorn-)mehl und 150 g Weizen(-Vollkorn-)mehl zu einem sehr festen Teig verrühren. 1 Prise Salz dazugeben. Soviel Milch (oder Wasser) einrühren bis ein gut zu gießender Teig entstanden ist. 15 Min. quellen lassen. Mit etwas Butter oder Öl in einer Pfanne von beiden Seiten backen.

**Variationen:** \* Zwiebelwürfel mit dem Teig in die Pfanne geben / \* Apfelscheiben in den Teig einrühren / \* Den fast fertig gebackenen Pfannkuchen mit weiteren Zutaten wie Käse oder Gemüse belegen, zusammenklappen und zu Ende backen. \* Eigene Ideen ausprobieren.

## ... anders und achtsamer kochen und essen

Die Dose Ravioli, die Pizza aus der Tiefkühltruhe, die Tütensuppe ... manchmal muss es einfach schnell gehen. Doch was geht uns dabei an Genuss und Geschmack verloren? Wissen wir noch, was im Essen drin steckt? Wissen wir, wie Lebensmittel produziert werden?

## In dieser Woche ...

- Zeit nehmen zum selber Kochen und Genießen, dazu auch Freunde einladen oder in der Gemeinde eine Reste-Kochaktion organisieren.
- den Lebensmitteln auf den Grund gehen. Erfahren Sie, woher die Lebensmittel kommen, z.B. der Fisch, der Honig, die Mohrrübe.
- sich informieren über die Aktion „Mitnehmen statt wegwerfen! Für eine neue Restaurantkultur“. [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)
- sich über den Nachhaltigen Warenkorb informieren und als App nutzen. [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)
- Leitungswasser statt Tafel- oder Mineralwasser trinken.
- mit Kindern Kräuter in einen Topf aussäen und später ernten und essen.
- auf Fleisch verzichten und vegetarische oder vegane Rezepte mit fairen und regionalen Zutaten ausprobieren, z.B. mit dem Kochbuch „Mahlzeit Gemeinde! Die Nordkirche kocht“. [www.kirche-fuer-klima.de/klimafasten](http://www.kirche-fuer-klima.de/klimafasten)

## „Eintüten statt wegwerfen“

... wenn etwas übrig bleibt: belegte Brote, Kuchen, Obst... bei Gemeindefesten, Arbeitsbesprechungen, Freizeiten. Das geht z.B. mit der „Papiertüte“, die wertvolles Essen vor der Tonne rettet.

[www.brot-fuer-die-welt.de/shop](http://www.brot-fuer-die-welt.de/shop)  
Suchwort: Eintüten

