

Dein Handeln macht einen Unterschied.

## STATION 1



Wie schön ist es, eine Mahlzeit in guter Gesellschaft zu geniessen!

### In der Familie

- Wir bedanken uns vor oder nach dem Essen bei der Person, die die Speisen zubereitet hat.
- Wir beginnen die Mahlzeiten mit einer kurzen Stille oder mit einem Wort, einem Zitat, einem Lied oder einem Gebet.
- Regelmässig beteiligen wir uns als Familie an der Vorbereitung des Essens: den Tisch decken und dekorieren, gemeinsam die Speisen auswählen, das Essen zubereiten usw.
- Mit unseren Kindern: Wir lassen sie erraten, aus welchen Produkten das Gericht auf ihrem Teller besteht und woher sie kommen.
- Während des Essens geben wir jedem Familienmitglied die Möglichkeit, sich zu einem Erlebnis des Tages zu äussern.

### Mit Freund:innen

- Wir tauschen uns über die Herkunft der Lebensmittel aus, aus denen die Mahlzeit besteht.
- Wir teilen gute Tipps und Adressen für erschwingliches, qualitativ hochwertiges und umweltfreundliches Einkaufen.
- Wir philosophieren über die Zukunft unserer Ernährung.
- Wir diskutieren über unser derzeitiges Ernährungssystem und dessen Zusammenhang mit Klimagerechtigkeit.



## STATION 2



Wie kam es zur heutigen Situation?

- Mir wird bewusst, dass die Art und Weise, wie ich mich ernähre, Auswirkungen auf das Klima hat.
- Ich informiere mich und sensibilisiere mein Umfeld für das Thema.
- Ich unterstütze die aktuellen Petitionen von NGO aus dem Bereich der Entwicklungszusammenarbeit <https://campax.org/themen>
- Ich schliesse mich den gesellschaftlichen Bewegungen an, die politisches Handeln fordern.
- Ich engagiere mich ehrenamtlich in gemeinnützigen Organisationen.
- Ich abonniere die Newsletter von HEKS und Fastenaktion.
- Ich informiere mich über Netzwerke wie Agroecology Works.
- Ich demonstriere für das Klima.
- Ich mache mich mit den Begriffen ökologischer Übergang und Energiewende vertraut.

ÖKUMENISCHE KAMPAGNE

In Zusammenarbeit mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS  
Brot für alle.

STATION  
3

### Ich esse lokal und saisonal



- Ich hänge in meiner Küche einen Kalender mit saisonalem Obst und Gemüse auf.
- Ich erstelle eine Einkaufsliste, um übermässigen Konsum und Zwangskäufe zu vermeiden.
- Ich wähle und bevorzuge den Lebensmittelladen oder den Bauernhof um die Ecke statt die grossen Supermärkte.
- Ich gehe auf den Markt, treffe Produzentinnen und Produzenten und befrage sie zu ihren Produkten.
- Ich akzeptiere und kaufe Gemüse und Obst, das sich weniger gut präsentiert.
- Ich probiere einheimische Gemüsesorten aus, die ich noch nicht kenne.
- Ich schaue regelmässig auf die Etiketten, um mich über die Herkunft und die Produkte zu informieren.
- Ich melde mich für einen wöchentlichen Gemüsekorb aus meiner Region an.
- Ich versuche mich im Gärtnern, wobei ich biologisches und lokales Saatgut wähle.
- Ich nehme an einem oder mehreren Hilfstagen auf einem Bauernhof teil.
- Ich kultiviere Genügsamkeit, indem ich Qualität vor Quantität stelle und mir Zeit nehme, um über meine tatsächlichen Bedürfnisse und tiefen Wünsche nachzudenken.

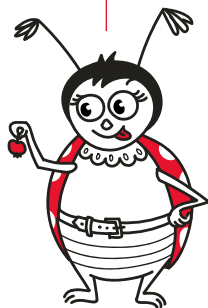
Gemüse-Abos  
in der Schweiz:



Bio in deiner  
Nähe:



Hofläden in  
deiner Nähe:



STATION  
4

### Wer produziert unsere Nahrung und wie?



- Ich gehe auf Landwirtinnen und Landwirten, Gemüsegärtnerinnen und Gemüsegärtner zu, um ihre Produkte und Arbeitsmethoden kennenzulernen.
- Ich kaufe Produkte aus fairem Handel.
- Ich nutze mein Wahlrecht, um die Agrarökologie zu fördern.
- Ich unterstütze die Rechte von Bäuerinnen und Bauern hier und im Süden (Recht auf Land, Wasser, Saatgut usw.).
- Ich vermeide gentechnisch veränderte Produkte.
- Ich unterstütze die Vielfalt des Saatguts, indem ich Samen von ProSpecieRara oder Kokopelli pflanze.
- Ich übe eine innere Haltung von Gerechtigkeit und Fairness ein: Alle Wesen – Menschen und nichtmenschliche Wesen, gegenwärtige und zukünftige – haben das Recht auf Existenzbedingungen, die die Achtung ihrer Rechte, ihrer Grundbedürfnisse und ein Leben in Würde garantieren.



STATION  
5

### Ich trage Sorge zur Natur



- Ich kaufe Produkte von Landwirtinnen und Landwirten, die die Natur erhalten.
- Ich staune über den Beitrag der Insekten, die unermüdliche, unsichtbare Arbeiter:innen sind.
- Ich unterstütze das Projekt «HEKS Neue Gärten», indem ich gärtnerische oder einen Garten zur Verfügung stelle.
- Ich lasse im Mai den Rasen wachsen, und eine Ecke des Gartens ist mit Blumen für die Insekten bestimmt.
- Ich organisiere einen (Familien-)Ausflug zu einem Permakultur-Bauernhof.
- Ich verzichte auf den Einsatz von Pestiziden und Insektiziden in meinem Garten.
- Ich probiere auf dem Markt neue lokale Sorten aus.
- Ich kultiviere die Tugend des Staunens über die Schönheiten der Schöpfung und die aussergewöhnliche Vielfalt des Lebens.

