

Jahresthema

Fastenzeit & Ostern nachhaltig feiern

CO₂-Fußabdruck, Nachhaltigkeit, Klimawandel. Beinahe täglich begegnen uns diese Themen in den Nachrichten. Denn inzwischen beschäftigt sich auch die große Politik damit. Doch während wir auf die großen Veränderungen warten, könnten wir doch auch im Kleinen etwas tun. Zur bevorstehenden Fastenzeit und zum Osterfest habe ich einige Vorschläge zusammengesucht. Zum darüber Nachdenken und Ausprobieren.

Bei uns ist der **Heringschmaus** am Aschermittwoch in familiärer Runde inzwischen eine schöne Tradition. Doch gerade die Herkunft von Fisch und Meeresfrüchten ist meist hochproblematisch. Für heuer nehme ich mir vor, heimischen Fisch zu kaufen. Wussten Sie eigentlich, dass in Kremsmünster Garnelen gezüchtet werden?

So wie zu Neujahr, hat man auch für die Fastenzeit üblicherweise allerlei **Fasten-Vorsätze**. Ich überlege mir, diesmal in der Fastenzeit weitgehend auf Fleisch zu verzichten. Die Gemüseproduktion ist ja bekanntlich wesentlich nachhaltiger als die Fleischproduktion. Mal sehen, ob auch die Familie mitmacht.

Ein wenig Frühlings- und Oster-Deko muss einfach sein. Aber warum dazu den Billig-Ramsch aus den Einrichtungshäusern und Diskontern nach Hause tragen? Mit Naturmaterialien lässt sich kostenlose, umweltfreundliche **Oster-Deko** zaubern. Die Werkstätte der Diakonie hat wunderschöne, hochwertige Sachen aus Holz und Glas. Oder man bastelt etwas aus Materialien, die sonst weggeworfen würden, wie zum Beispiel diese Henderln aus Stoffresten.



Und dann wird es schon Zeit zum **Eierfärben**. Bei gekauften Farben lesen Sie bitte unbedingt das Kleingedruckte. Manche Inhaltsstoffe sind nicht ganz unbedenklich. Die Eier kann man aber auch mit Blaukraut, roten Zwiebelschalen oder Currypulver färben. Einen Versuch ist es wert. Das wird auf jeden Fall spannend und unbedenklich.

Beim **Lebensmitteleinkauf** für's große Ostermenü oder die kleine Osterjause gilt: BIO ist besser für Umwelt, Mensch und Tier. Immer achte ich aber darauf, regionale und saisonale Produkte zu kaufen. Das ist inzwischen auch gar nicht kompliziert. Sogar auf unserem Wimsbacher Wochenmarkt gibt es mehrere Direktvermarkter, die allerlei Köstlichkeiten anbieten. Was bei mir nie fehlen darf ist ein selbstgemachter Aufstrich aus selbstgezogener Kresse von der Fensterbank.



Vielleicht können Sie mit dem einen oder anderen Vorschlag etwas anfangen. Viel Spaß beim Ausprobieren. Seien wir kreativ und nachhaltig!

Monika Schidlowski