



# Was heisst «nachhaltig essen» konkret?



## Ein Luzerner Experiment

Die Ökumenische Kampagne 2024 von Fastenaktion und HEKS thematisiert unsere Konsumgewohnheiten. Die Art und Weise, wie wir Lebensmittel produzieren, ist für ein Drittel der schädlichen Treibhausgase verantwortlich und trägt erheblich zum Klimawandel bei. Unsere Grosseltern haben in den 1950er Jahren weitgehend nachhaltig gegessen. Auf den Tisch kam, was im eigenen Garten und auf dem Feld wuchs. Fleisch, Milchprodukte, Kaffee und Zucker gab es nur in bescheidenem Masse. Geschmeckt hat es trotzdem toll – zahlreiche Rezepte aus Grossmutterns Zeiten zeugen davon.

**Was heisst nachhaltig essen konkret? In einem Luzerner Experiment wollen wir das herausfinden. Machen Sie mit und kochen Sie ein Wochenende lang wie Ihre Grosseltern.**

## Mitmachen

Sie können von 22. Januar bis 20. Februar online ein Foodpaket bestellen mit allen Zutaten und Rezepten, die Sie für ein nachhaltiges Wochenende brauchen. Es erwarten Sie saisonale und lokale Produkte, fast alles in Bio-Qualität. Kochen Sie genau mit diesen Lebensmitteln, ohne etwas zu ergänzen.



## Erfahrungen teilen

Hat's geschmeckt? Was haben Sie gezaubert aus den gelieferten Lebensmitteln? Teilen Sie Ihre Bilder und Erfahrungen mit uns auf Instagram unter **#Luisstnachhaltig** oder markiert uns **@fastenaktion**

## So funktioniert's

Die Foodpakete gibt es für zwei oder für vier Personen für das Wochenende vom **2./3. März 2024** (Lieferung am Freitag, 1. März) oder für das Wochenende vom **9./10. März** (Lieferung am Freitag, 8. März).

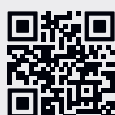


Das Paket kann von 22. Januar bis 20. Februar 2024 online unter [www.sehen-und-handeln.ch/luzernisstnachhaltig](http://www.sehen-und-handeln.ch/luzernisstnachhaltig) bestellt werden.

Ökumenische Kampagne 2024

## Weniger ist mehr – jeder Beitrag zählt!

Die Art und Weise wie wir uns ernähren, trägt viel zum Klimawandel bei. Dieser bedroht die Lebensbedingungen der Menschen im globalen Süden. Die Formel «weniger ist mehr» kann heissen: **weniger Konsum = weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen = weniger Klimakatastrophen.** Das bedeutet **mehr Klimagerechtigkeit = mehr Ernte = mehr Sicherheit.** In der Ökumenischen Kampagne rufen Fastenaktion, HEKS und Partner sein zu Klimagerechtigkeit auf, denn diejenigen, die am wenigsten zur Klimakrise beigetragen haben, leiden am meisten darunter. Mit einer saisongerechten, fair produzierten und lokalen Ernährung können wir viel dazu beitragen. Wir freuen uns auf Ihren Beitrag.



Jeder Beitrag zählt!  
[sehen-und-handeln.ch](http://sehen-und-handeln.ch)