

# Jugend on-line tour

## Fastenaktion

7 Wochen Klimacheck  
für dein Leben  
mit spiri-öko-Impulsen



Online-Starttreffen:  
Mo, 15.02.2021  
19 Uhr

Woche 1:  
Wasser



Woche 2:  
Energie & Digitales Leben



Woche 3:  
Essen

Woche 6:  
Was brauche  
ich wirklich?



Woche 5:  
Müll & Plastik



Woche 4:  
Unterwegs sein



Woche 7:  
Wie kann ich mich  
engagieren?



Klimaaktionstag  
in der Osterzeit:  
Sa, 17.04.2021

Hast du Bock?

Komm' in die Gruppe  
oder meld' dich bei  
Vera Hofbauer-Dudziak:

hofbauer@pfarrei-heilige-elisabeth.de  
0174 8426223





Wasser ist ein extrem kostbares Gut, denn es sichert unser Überleben.

Hier in Deutschland haben wir den Luxus, dass wir unbegrenzt Wasser zur Verfügung haben und es täglich nutzen können.

Wenn die Bibel von Wasser spricht, ist immer das reale, lebenspendende, erfrischende, reinigende Element gemeint und auch seine metaphorische Bedeutung.

Wasser bedeutet Fruchtbarkeit und Wachstum (Psalm 104,10), ist Segensgabe Gottes vom Himmel und aus der Tiefe der Erde. Das frische Quellwasser ist Inbegriff göttlichen Segens: „Er weidet mich auf einer grünen Aue und führt mich zum frischen Wasser“ (Psalm 23,2).

(Volker Rotthauwe)

Wasser fasten - Wie geht das?

Was kann ich tun, um meinen Wasserverbrauch zu reduzieren?

z.B. mir eine Woche Zeit zu nehmen für meinen **"Wasserfußabdruck"**

Such dir einen Fastenvorsatz für diese Woche aus:



- Ich drehe den Wasserhahn beim Duschen zu, während ich mich einseife.
- Ich drehe den Wasserhahn zu, wenn ich mir die Zähne putze.
- Ich gieße meine Pflanzen mit Regenwasser.
- Ich repariere einen tropfenden Wasserhahn oder undichten Spülkasten.
- Ich informiere mich über schädliches und unschädliches virtuelles Wasser.
- Ich vermeide Fleisch und andere tierische Produkte, um meinen Wasserfußabdruck zu minimieren.
- Ich überprüfe die Anbauggebiete für meinen Kaffee, Orangensaft und die Baumwolle im T-Shirt und suche Alternativen, die wenig virtuelles Wasser verbrauchen.
- Ich unterstütze Organisationen durch den Kauf von Produkten, die sich für die Wasserversorgung einsetzen.

Was ist virtuelles Wasser?

<https://www.youtube.com/watch?v=sak-5nBZwck>

Jugend  
on-line tour

Woche 2:  
Energie &  
Digitales  
Leben

Fastenaktion



Kennen wir den Unterschied von konventionellen und erneuerbaren Energien? Na klar, aber nutzen wir sie auch?

**Konventionelle Energie** wird durch Verbrennung von fossilen Brennstoffen wie Kohle oder Gas erzeugt, wodurch CO<sub>2</sub> entsteht oder auch Spaltung von Uran, wobei kein CO<sub>2</sub> freigesetzt, aber Atommüll produziert wird.

**Erneuerbare Energie** wird durch z.B. Windkraft, Sonnenkollektoren, Gezeitenkraftwerken oder Biogasanlagen erzeugt.

**Kennen wir den größten Energieverbraucher bei uns zu Hause?**  
Finden wir es heraus!

So viel sei verraten, es ist nicht der Küchenherd oder das Smartphone.

**Das Internet braucht viel Energie.** Die Server, auf die wir zugreifen, laufen 24 Stunden pro Tag. Die Räume mit riesigen Server-Farmen müssen ständig auf 22-24°C gekühlt werden. Insgesamt verbrauchen die Server und die Kühlanlagen rund 5,7 Terawattstunden pro Jahr. Das ist ca. der Jahresstromverbrauch von San Francisco.

Und was machen wir alles übers Internet? Telefonieren, über Google was suchen, auf Instagram posten, via Whats App schreiben, Musik streamen, ... Vielleicht fällt uns noch viel mehr ein. Fragen wir mal Alexa oder Siri! 😊

**Oder wir schalten mal ab – ganz bewusst:**

Hör in dich hinein! Welche Gedanken und Ideen kommen dir, wenn alles ruhig ist, ohne Musik, Bilder, Input von außen?

Was hilft dir selbst dabei, Energie & Kraft zu tanken?

Hier ein paar mögliche Vorsätze für dich zum „Energiefasten“:

- Ich senke die Zimmertemperatur um 1° ab und merke, wie gemütlich ich mich mit meinem Lieblingspullover und einer schönen Decke auf das Sofa kuscheln kann.
- Ich schließe die Türen von beheizten Räumen.
- Ich prüfe, welche Lichtquellen in meinem Haushalt noch nicht auf sparsame LEDs umgestellt sind.
- Ich mache einen SOS-Sonntag – Sonntag ohne Smartphone.
- Ich spiele Kniffel, Scrabble oder Memory statt am Fernseher oder PC zu sitzen.
- Ich überprüfe mein Lüftungsverhalten: Kippe ich noch oder stoßlüfte ich schon? Alle Fenster zum Lüften kurzzeitig weit öffnen!
- Ich spüre meiner eigenen Kraft nach, rühre den Kuchenteig von Hand und steige Treppen statt Lift zu fahren.

**Energiesparen ohne Komfortverzicht:**

<https://www.youtube.com/watch?v=NuXtZQ0JuH4>



**"Die Energiewende jedes Einzelnen ist unser aller Weg in eine bessere Zukunft."**

Torben Gösch (\*1976),  
Fachjournalist der Energiewirtschaft

Jugend  
on-line tour

Woche 3:  
Essen

  
Fastenaktion



Wurstbrot zum Frühstück, Schnitzel in der Kantine und Hühnerbrust zum Abendessen: 1100 Tiere verzehrt jede\*r Deutsche im gesamten Leben – 60kg Fleisch jährlich. Dabei landet nicht einmal die Hälfte eines Schlachttieres bei den Konsument\*innen, sondern wird anderweitig verwertet. Wir essen zu viele Tiere und das schadet nicht nur dem Klima und den Tieren selbst, sondern auch uns. Ausgewogenes Essen, das weniger tierische Produkte enthält, ist gesund und lecker. Und leichter zuzubereiten, als du denkst.

### Regional und saisonal essen

Frische Früchte und Gemüse, die keine weiten Transportwege hinter sich haben und nicht unreif geerntet werden, schmecken besser und enthalten mehr gesunde Inhaltsstoffe.

Produkte aus dem Gewächshaus schädigen die Umwelt bis zu 30 x mehr mit CO<sub>2</sub> als Freilandgemüse.

Das ganze Jahr über werden im Handel Waren aus aller Welt angeboten. Erkauft wird das ständig verfügbare Schlaraffenland durch lange Transportwege. Der Transport durch die Luft ist besonders klimaschädlich: Er verursacht je Tonne Lebensmittel und Kilometer bis zu 90-mal mehr Treibhausgase als per Hochseeschiff und rund 15-mal mehr als per Lkw.

Es lohnt sich also, den Versuch zu wagen, ab und zu regional und saisonal zu essen!

### Sich als Christ\*in bewusst ernähren

In der Fastenzeit vor Ostern kein Fleisch zu essen, wird heutzutage von vielen Menschen praktiziert. Auch früher war der Fleischverzicht in der katholischen Kirche schon sehr wichtig.

An vielen Stellen der Bibel wird beschrieben, dass Tiere geopfert werden, einige Jünger waren Fischer und Jesus hat auch Tiere gegessen. Das war in seiner Zeit so üblich. Allerdings ist die Bibel auch voller Aufforderungen zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit allen Geschöpfen (Spr 12,10; Gen 1, 30; Jes 65, 25).

Christ\*in zu sein bedeutet, mit offenem Blick die Welt zu sehen, in der ich heute lebe. Ich will mit liebevollem Herzen meinen Mitmenschen und der gesamten Schöpfung Gottes, also auch den Tieren, begegnen und verantwortungsbewusst handeln.

### Diese Vorsätze kannst du dir für diese Woche vornehmen:

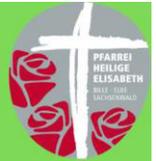
- ❖ Ich kaufe nur unverpacktes Obst und Gemüse im Supermarkt.
- ❖ Ich kaufe einmal auf dem Wochenmarkt ein und esse so regionale Produkte,
- ❖ Ich erkundige mich über das Obst und Gemüse, das Saison hat und kaufe dieses bevorzugt ein.
- ❖ Ich probiere Hafermilch in meinem Müsli oder Kaffee. (Achtung: Soja- und Mandelmilch haben keine sehr gute Ökobilanz!)
- ❖ Ich setze mich mit den Folgen unseres Fleischkonsums für Tier, Mensch und Umwelt auseinander, Lesetipp: Fleischatlas des BUND.
- ❖ Ich esse an mindestens drei Tagen vegetarisch.
- ❖ Ich schaue mir genau das vegetarische und vegane Angebot in Supermärkten an und probiere etwas Neues aus.

Jugend  
on-line tour

Woche 4:  
Unterwegs  
sein



Fastenaktion



## Klima-Verkehrsmittelranking

Ganz klar – the winner is: **zwei gesunde Beine & der gute alte Drahtesel (0 g CO<sub>2</sub>)**. Selbst in der E-Variante hält er noch fit und spart jede Menge CO<sub>2</sub> & Ressourcen im Vergleich zu anderen motorisierten Fahrzeugen wie Moped, Auto (150 g CO<sub>2</sub>) & Co ein. Der letzte Platz im Klimaranking ist selbstverständlich dem Flugzeug mit 200-300 g CO<sub>2</sub>-Ausstoß pro Personenkilometer vorbehalten.

Selbst die Zeitersparnis von Auto zu Fahrrad (z.B. im Stadtverkehr) für Kurzstrecken und Flugzeug zu Fernbus/-zug (inkl. Anfahrt & Check-In etc.) für Fernstrecken ist in manchen Fällen nicht ganz eindeutig.

Je mehr Menschen ein Verkehrsmittel nutzen, desto klimafreundlicher wird es in der Summe: *Wo kann ich (nach Corona) mehr auf öffentliche Verkehrsmittel umsteigen?*

## Gerne unterwegs?

Manchmal ist es notwendig für Schule und Arbeit oder sogar lästig, unterwegs zu sein. Urlaubsreisen vermitteln umgekehrt ein Gefühl von Freiheit und können den eigenen Horizont erweitern. Menschen auf der Flucht haben nur eingeschränkte Wahlmöglichkeiten, wohin sie gehen und welches "Verkehrsmittel" sie wählen, körperlich bewegungseingeschränkte Menschen ebenso. Sie sind besonders auf Hilfsmittel oder andere Menschen angewiesen. Ohne Handicap hält uns Sport fit und beweglich. *Was tue ich für meine Gesundheit, dass ich so mobil bleibe, wie ich bin?*

Auch in der Bibel waren die Menschen schon viel unterwegs (z.B. 40 Jahre in der Wüste) – Gott war immer mit dabei. Das verspricht er auch uns: „**Ich bin mit euch alle Tage bis ans Ende der Welt.**“ (Mt 28,20b)

## Hier ein paar Vorsatzvorschläge für diese Woche:

- 1) Ich gehe jeden Schritt ganz bewusst in dem Tempo, das mir gut tut, und bin dankbar, dass ich mich bewegen kann.
- 2) Ich fahre diese Woche so viele meiner Wege wie möglich mit dem Rad oder gehe zu Fuß und stärke damit durch körperliche Bewegung mein Immunsystem.
- 3) Ich rechne mir aus, wie lange und warum ich in einer Woche unterwegs bin (am besten mit Vergleich zwischen Lockdown & davor üblichem Schul-/Arbeitsbetrieb) und überlege, welche Wege wirklich sinnvoll & notwendig sind und welche nicht.
- 4) Ich berechne den CO<sub>2</sub>-Ausstoß meiner Fahrten.
- 5) Ich überlege, welche Wege im Alltag ich auch nach dieser Fastenwoche klimafreundlicher bewältigen könnte als ich es bisher getan habe.
- 6) Ich denke an meine Reisen (> 100 km) in den letzten Jahren und recherchiere, wie ich diese in Zukunft klimafreundlicher gestalten kann.
- 7) Wenn Flugreisen wirklich unvermeidbar sind, spende ich einen entsprechenden Betrag an Organisationen wie Klimakollekte, um das ausgestoßene CO<sub>2</sub> zu kompensieren.



### Hast du schon mal versucht, einen Tag lang keinen Müll zu produzieren?

Das ist gar nicht so leicht! Fast alles, was wir kaufen, ist irgendwie verpackt. Diese Verpackungen landen meistens sofort wieder im Mülleimer. Und obwohl viele glauben, dass unser Müll vollständig recycelt wird, kann nur ein Bruchteil tatsächlich wiederverwertet werden. Der große Rest landet auf Mülldeponien, wird verbrannt oder direkt in die Natur entsorgt. **Jede/r Deutsche wirft pro Jahr über 600 kg Müll weg.** Dadurch entstehen große Umweltprobleme. Besonders gefährlich ist dabei das Mikroplastik, das bei der Zersetzung von Plastikmüll entsteht oder in Kosmetikprodukten vorkommt. Diese winzig kleinen Plastikteile verteilen sich unbemerkt überall in der Umwelt (Wasser, Erde & Luft) und werden von Tier & Mensch über die Nahrung wieder aufgenommen. Sie sind zu klein, um sie herauszufiltern. Schau dir dazu doch mal dieses [Lied](#) an!

#### Was kann ich tun?

**Rethink:** Darüber nachdenken: Was brauche ich? Wie kaufe ich ein?

**Refuse:** Statt alles neu zu kaufen: Ausleihen, Tauschen oder Second-Hand kaufen

**Reduce:** [Weniger verbrauchen](#) und auf das reduzieren, was tatsächlich nötig ist.

**Reuse:** Nicht ständig neues kaufen, sondern alles möglichst lange verwenden.

**Repair:** Nicht alles, was kaputt ist gleich wegschmeißen, sondern reparieren oder für etwas anderes wiederverwenden (Upcycling).

**Recycle:** Gegenstände, die wirklich nicht mehr verwendet werden können, richtig entsorgen.

Kreisläufe gibt es viele im Leben.  
Der Wasserkreislauf, der Blutkreislauf oder  
der Nahrungskreislauf.

Eigentlich alles eine runde Sache.

Eines geht über ins Andere.

Nichts bleibt zurück.

Warum klappt das eigentlich nicht bei unserem Müll?  
Aus Gewohnheit, Geiz, Egoismus oder Bequemlichkeit?

Fakt ist: Es geht noch viel besser.

Doch dazu muss sich etwas ändern:

Gewohntes überdenken.

Einstellungen verändern.

Das große Ganze im Blick haben.

Ein Zeichen setzen.

An die Grenzen gehen und darüber hinaus.

Einer hat es uns vorgemacht: Jesus Christus

Wir tragen seinen Namen -

Aber warum handeln wir nicht danach?

Fangen wir endlich damit an.

**Bei uns**

#### Vorsätze für diese Woche:

- 1) Lass einen kaputt gegangenen Gegenstand reparieren statt ihn wegzwerfen!  
(z.B. Hose flicken lassen oder mit einem kaputten Elektrogerät zu einem [Repair-Cafe](#) gehen)
- 2) Prüfe deine Kosmetika auf Mikroplastik und kaufe Alternativen (Schau dir die Zutatenliste an und suche nach Polyethylen, Nylon, Polyurethan und Polyacrylat oder verwende die kostenlose App „[Codecheck](#)“. Unter „Mein Profil“ kannst du die Einstellungen für Mikroplastik auf „Hoch“ setzen, dann werden Produkte mit Mikroplastik rot markiert.)
- 3) Gehe oder [laufe](#) alleine oder mit einem/r Freund/in Müll sammeln und entsorge den Müll in einer Mülltonne.
- 4) Verzichte auf Verpackungen und Tragehilfen aus Plastik, kaufe Obst und Gemüse lieber lose!
- 5) Wenn Du unterwegs bist, verzichte diese Woche auf [Einweg-Getränkeflaschen](#) und [Einweg-Einpackmaterial](#). Verwende lieber eine eigene Trinkflasche & Pausenbrotdose und bring deinen eigenen Kaffeebecher mit, wenn Du irgendwo einen Kaffee to go kaufst.

### Das eigene Konsumverhalten hinterfragen

Rund 10.000 Gegenstände besitzen erwachsene Westeuropäer\*innen im Durchschnitt. Längst ist uns klar, dass es kein unbegrenztes Wachstum gibt und dass wir unsere Erde über die natürlichen Grenzen hinaus ausbeuten. **Wir leben auf Kosten der nächsten Generation und der Menschen im Globalen Süden** – höchste Zeit, zu überlegen, was wir wirklich brauchen und was uns wichtig ist

Stellt sich die Frage: wo fange ich da an? Einem reichen Jüngling sagt Jesus: „Verkaufe, was Du hast, und gib's den Armen.“ (Mt 19,21)

### Kleidung & Co.

Deutsche kaufen im Durchschnitt **11 kg Bekleidungstextilien im Jahr**. Das entspricht ca. 30-60 Kleidungsstücken. Davon sind viele aus Baumwolle. Im weltweiten Durchschnitt werden für die Produktion von 1 kg Baumwolle rund 11.000 l Wasser benötigt. In Sachen Kleidung ist das Kriterium der Langlebigkeit entscheidend. Denn je länger Kleidung getragen oder weitergegeben wird, desto kleiner ist der virtuelle Wasserfußabdruck. Zudem sind die meisten Klamotten, die wir tragen in weit entfernten Ländern produziert und haben einen langen, ressourcenaufwändigen Transportweg hinter sich.

Daher denkt beim nächsten Einkauf auch einmal daran, wie viele Kilometer die Klamotten hinter sich haben und welche Ressourcen dieser Transportweg gekostet hat.

### Aus diesen Vorsätzen kannst du diese Woche auswählen:

1. Ich höre mir diesen interessanten Podcast an, wenn ich etwas Zeit habe.
2. Ich mache mir Gedanken darüber, was ich wirklich brauche und was mich glücklich macht. Dann frage ich meine Eltern, Großeltern oder Freund\*innen, was ihrer Meinung nach der Schlüssel für ein glückliches und gelingendes Leben ist. Dies kann ich dann mit meiner Meinung vergleichen.
3. Ich berechne meinen ökologischen Rucksack und schaue, in welchen Lebensbereichen ich etwas daran ändern kann.
4. Nachdem ich meine Winterschuhe ordentlich geputzt und gepflegt habe, verstau ich sie gut für das nächste Jahr und kaufe dann nicht direkt Neue.
5. Wenn ich ein Loch in der Socke habe, schaue ich vielleicht mal dieses Video an und versuche, meine Socken selbst zu stopfen.
6. Ich gehe durch die Zimmer in meiner Wohnung und sortiere einige Dinge aus, die noch gut sind und die ich aber nicht mehr verwende, und spende sie oder gebe sie an andere weiter. Tipps gefällig?

### Was kann ich denn schon tun?

Der Klimawandel schreitet voran. Die Natur und immer mehr Menschen haben mit den Folgen zu kämpfen. Die große Politik machen andere Leute und wenn Geld = Macht, dann hab' ich ganz bestimmt nicht das Sagen. Was kann ich denn schon tun? Wer würde mir überhaupt zuhören?

Womit Gott dem Propheten Jeremia Mut macht, dürfen auch wir uns zusagen lassen: „Sag nicht: Ich bin noch so jung. Wohin ich dich auch sende, dahin sollst du gehen, und was ich dir auftrage, das sollst du verkünden.“ (Jer 1,7)

**Wozu sendet Gott mich?**

**Was ist mein Ding?**

### ... Eine ganze Menge!

Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich zu engagieren – laut oder leise. Wichtig ist, das Passende für sich selbst zu finden und die Herausforderung zu suchen, ohne sich zu überfordern.

Dabei können ganz kleine Beiträge viel mehr bewirken als wir oft denken: meine Trinkflasche aus Metall, mein Instagram-Post mit Foto vom Müll am Schulgelände, die Einladung zum Klimaaktionstag am 17.04. an eine\*n Freund\*in oder oder... Jeder Beitrag zählt! ☺

Und ganz wichtig:

**Ich bin nicht allein.** Millionen von Menschen auf der Welt kämpfen für Klimaschutz & den Erhalt unseres wunderbaren Planeten!

### Hier ein paar mögliche Vorsätze für diese Woche:

1. Ich gehe mit gutem Beispiel voran, suche mir einen Vorsatz aus den vergangenen Wochen aus und mache aus dem wöchentlichen Experiment eine dauerhafte Gewohnheit!
2. Ich folge Klimaschutzinitiativen auf den Social Media, halte mich auf dem Laufenden, teile Beiträge, beteilige mich an Aktionen, etc.
3. Ich mache dieses Quiz zu den gängigen Argumentationsmustern gegen Klimaschutz und bin dadurch besser auf Gespräche mit Familienmitgliedern und Freund\*innen vorbereitet. Weitere Tipps für Diskussionen gibt's hier!
4. Ich nehme an Unterschriftenaktionen und Petitionen teil, wie z.B. für ein Lieferkettengesetz, das auch Klimathemen beinhaltet.
5. Ich mache diesen Online-Kurs, um mehr über meine Möglichkeiten zu erfahren, zu einem Wandel in der Gesellschaft beizutragen.
6. Ich engagiere mich direkt bei einer Klimaschutzinitiative wie Churches for Future Hamburg oder Fridays for Future.

# Klimaaktionstag

Jugend  
on-line tour

Sa, 17.04.2021

15-17 Uhr

per Videokonferenz

Willst du...

... in Klimapolitik reinschnuppern?

... neue Ideen finden?

... deinen Einsatz fürs Klima feiern?

Dann bist du hier richtig!



Den Zoom-Link gibt's in dieser Gruppe  
oder bei Vera Hofbauer-Dudziak unter  
[hofbauer@pfarrei-heilige-elisabeth.de](mailto:hofbauer@pfarrei-heilige-elisabeth.de)



### Was wäre eine Fastenaktion ohne „Fastenbrechen“?!

Jippie! Wir haben's geschafft: 7 Wochen Klimacheck! Wenn das kein Grund zum Feiern ist! Wir feiern unser gemeinsames Engagement für den Klimaschutz beim

**Online-Klimaaktionstag am Samstag, 17.04., von 15-17 Uhr**

<https://zoom.us/j/96307014365>

mit spannendem Programm zu Klimapolitik & unseren Möglichkeiten, auch beim Klimaschutz „Berge zu versetzen“. 😊 Zu jeder Feier gehört natürlich auch was Gutes zu essen.

Thomas hat deshalb für uns ein ganz einfaches & super leckeres „Klimamenu“ zusammengestellt!

Ihr könnt es am Samstag **vor unserem Online-Treffen zubereiten** und dann **mit uns gemeinsam genießen**. Mmmh! Uns läuft schon das Wasser im Mund zusammen... 😊

**Wir freuen uns auf euch!!**

### **Lecker und schnell gemacht: Couscoussalat**

(Zubereitungszeit: 15 min, Ziehzeit: 10 min)

500 ml Tomatensaft

(bevorzugt aus Glasflaschen oder Tetra Pak)

250-300 gr. Couscous

100 g (gefrorenes) Gemüse

100 g Mais

4-5 Frühlingszwiebeln

1-2 Möhren

1 Bund großblättrige Petersilie

Salz und Pfeffer zum Würzen

(optional geröstete Sonnenblumenkerne, Minze oder Beeren)



Die Möhren raspeln, Frühlingszwiebeln und Petersilie fein schneiden.

Den Tomatensaft in einem mittleren Topf mit dem gefrorenen Gemüse, den Frühlingszwiebeln und den geraspelten Möhren erhitzen, bis es siedet.

Dann den Topf vom Herd nehmen und den Couscous dazu geben und vorsichtig verrühren.

Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten ziehen lassen.

Zum Schluss die frische Petersilie unterheben.

**Fertig!**

Warm kann es auch als Hauptgericht oder als Beilage angeboten werden. Man kann viel damit experimentieren, z.B. gewürfelten Schafskäse, Tomaten oder Gurken mit unterheben oder natürlich auch Geflügelfleisch oder Fisch aus nachhaltiger Zucht.

**Lasst eurer Fantasie freien Lauf!**

## **Nachspeise: fruchtiger Jogurt-Quark**

(Zubereitungszeit: 10 min)



200 g Quark (Q und J gibt es in 500 g-Gläsern,  
zum Teil auch in Pfandgläsern)  
200 g Jogurt  
200 g gefrorene Früchte  
(alternativ geht auch Marmelade oder Kompott)  
1 Päckchen Vanillinzucker  
Zucker zum Nachwürzen.

Die gefrorenen Früchte in eine mittlere Schale geben und etwas antauen lassen.

Dann den Quark, Jogurt und den Vanillinzucker dazu geben und alles verrühren.

Für die, die es süßer mögen, kann noch Zucker dazu gegeben werden.

An warmen Sommertagen ein Genuss... Die noch eisigen Früchte sind besser als jedes Fruchteis. Auch hier ist wieder Fantasie gefragt. Man kann wie geschrieben auch Marmelade, Kompott oder auch die überreife Tigerenten-Banane mitverarbeiten... oder statt Quark & Jogurt pflanzliche Alternativen verwenden.

### **Wir wünschen euch guten Hunger!**

Wer noch weitere Anregungen oder Rezepte haben möchte oder auch eine Idee hat, kann sich gerne bei mir melden.

Lieben Gruß, Thomas

E-Mail: [thomas.salvey@katholisch.org](mailto:thomas.salvey@katholisch.org)

#### **PS.: Hier noch ein paar Tipps:**

*Was macht ihr mit dem Grün von Radieschen?*

Wegwerfen? Viel zu schade! Die Blätter sind gewaschen, als Ganzes oder klein gehackt eine Alternative zu Petersilie oder Salat.

Auch als Pesto äußerst lecker.

*Wie sieht's mit Kartoffel- oder Apfelschalen aus?*

Im Backofen knusprig gebraten werden sie zu leckeren, selbstgemachten Chips.

*Bananenschale – weg damit?*

Beim Braten von Geflügelfleisch die Bananenschalen mit der Innenseite beim Braten mit in die Pfanne legen.

Durch die Enzyme der Bananenschale bleibt das Fleisch saftiger.

Man sollte darauf achten, dass es Schalen von Biobananen sind.

