

Fastenzeit – 40 Tage weniger – wir machen mit



Patricia Gacek
Bereich Hauswirtschaft
in der St. Josefspflege

Bewusst vegetarisch



In diesem Jahr hat sich unsere Einrichtung an einer Aktion beteiligt, bei der in der Fastenzeit bewusst vegetarisch gekocht wird. Für unsere Kinder, Jugendlichen und Mitarbeitenden war die Umstellung gar nicht so groß, denn bereits vorher gab es bei uns nur zweimal die Woche Fleisch oder Fisch.

Während der Fastenzeit wurde das Mittagessen (von Montag bis Freitag) komplett fleischlos zubereitet. Frühstück, Abendessen und das Mittagessen in den Ferien, sowie am Wochenende, werden in unserer Einrichtung von den Wohngruppen selbst organisiert.

Auch hier haben sich einzelne Gruppen der Aktion angeschlossen und ebenfalls bewusst auf Fleisch verzichtet.



Resonanz der Kinder & Mitarbeitenden

Die Reaktionen auf die Aktion waren sehr unterschiedlich. Während einige die vegetarischen Gerichte neugierig ausprobierten und dem ganzen positiv gegenüber gestimmt waren, standen andere der Umstellung zunächst sehr skeptisch gegenüber. Natürlich stößt man mit so einem Vorhaben nicht bei allen auf Verständnis. Gerade auch in einer ländlichen Region, ist es schwierig dieses Thema voranzubringen. Dennoch ist es sehr wichtig, dass man auf die Vorteile einer vegetarischen Ernährung für Tier, Mensch und Umwelt aufmerksam macht. Eine unserer Wohngruppen mit Kindern & Jugendlichen hatte sogar die Bereitschaft Fleisch in dieser Zeit auch beim Frühstück und Abendessen wegzulassen.

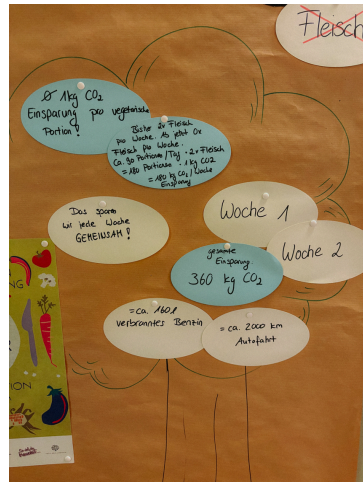
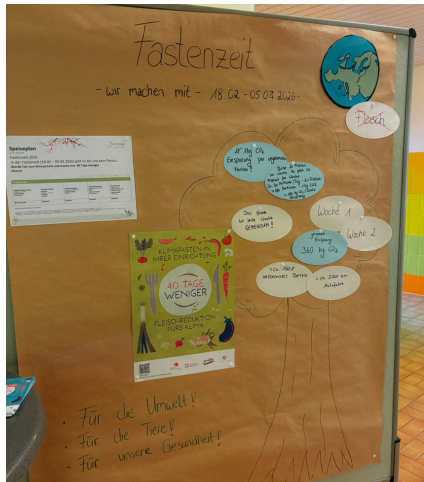


Fotos:
St. Josefspflege

Klassiker

Klassiker wie Pizza oder Nudelgerichte wurden einfach zu einem vegetarischen Essen umgewandelt und kamen immer gut an. Dies zeigt, dass ein leckeres Mittagessen auch ohne Fleisch möglich ist.

Vorteile einer veget. Ernährung



Plakatwand

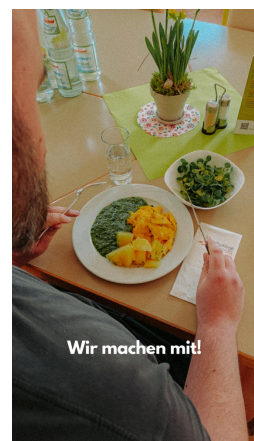
Um das Ganze etwas zu veranschaulichen haben wir ein Plakat gestaltet, auf dem man Wochenweise sehen konnte, wie viel CO₂ wir bereits eingespart haben.

Denn das ist eine erstaunliche Menge. Wir haben von Montag-Freitag pro Tag ca. 90 Portionen. Da wir bereits nur 2-mal pro Woche Fleisch anbieten, mussten wir nur noch diese zwei Tage vegetarisch anbieten. Man rechnet mit ca. 1 kg CO₂ Einsparung pro vegetarisches Gericht. Dies bedeutet, dass wir durch diese 2 Tage insgesamt 180 Essen auf Fleisch umgestellt haben und somit pro Woche 180 kg CO₂ eingespart haben. Das entspricht einer gefahrenen Strecke von ca. 1000 km.

Social Media Beiträge



Link zum Video



Um noch mehr Menschen auf dieses Thema aufmerksam zu machen, haben wir auch auf unseren Social Media Seiten immer mal wieder was zu dieser Aktion gepostet (Rezepte, Videos, Bilder etc.). Mehrere Follower:innen teilten uns daraufhin mit, dass sie auch an der Aktion mitmachen. Eine Followerin fragte bei uns nach weiteren Rezeptideen, die sie von uns selbstverständlich erhielt.

Rezeptideen



Zudem lagen bei uns Rezepte aus, an denen man sich bedienen durfte. Dadurch, dass wir auch einen offenen Mittagstisch anbieten, waren die Rezepte sehr beliebt. Die vegetarischen Gerichte zeigen, wie vielfältig und lecker eine fleischlose Ernährung sein kann. Gleichzeitig bietet die Fastenzeit eine gute Gelegenheit, Gewohnheiten zu überdenken und neue Wege auszuprobieren.

Als Einrichtung sehen wir es als unsere Verantwortung, mit gutem Beispiel voranzugehen und Themen wie bewusste Ernährung, Nachhaltigkeit und einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln an die Kinder weiterzugeben.

St. Josefspflege Mulfingen gGmbH

Impressionen

