

## Aktionsvorschläge für Einzelpersonen

„Der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt“

Kopiervorlage  
zur Weitergabe

Wer neue Pfade beschreiten und in der Fastenzeit etwas Neues ausprobieren will, sollte sich dabei keine unrealistischen Ziele setzen.

Mit eingelagerten Äpfeln statt Erdbeeren zur Fastenzeit, lassen sich auch herrliche Gerichte zaubern und fair gehandelter Kaffee, der nur sehr geringe Mehrkosten verursacht, schlägt vermutlich auch keine riesigen Löcher in die Haushaltskasse. Der bewusste Kauf von Milchprodukten aus Mecklenburg-Vorpommern ist ebenfalls ein erster realistischer Schritt.

Wie Sie die Fastenzeit 2012 im Sinne eines zukunftsfähigen Konsums bewusst gestalten können, zeigen wir Ihnen an einigen Beispielen.

Weitere Anregungen sind zu finden auf den Seiten 4, 5 und 9f.

### Kauf fair gehandelter Produkte im Supermarkt

Lidl, Penny, Netto, Real und Co. haben in ihrem Sortiment auch fair gehandelte Produkte. Greifen Sie beim nächsten Einkauf doch z.B. einfach mal nach dem Kaffee mit dem Fairtrade-Logo.



### Kauf von saisonalem Gemüse und Obst

Schauen Sie im beiliegenden Saisonkalender nach, welches Obst und Gemüse gerade saisonal in der Region angeboten wird und kochen Sie daraus ein jahreszeitentypisches Gericht. Tauschen Sie sich untereinander aus, welche regional-saisonalen Rezepte Sie kennen. Rezeptanregungen gibt es auf [www.regional-saisonal.de](http://www.regional-saisonal.de).

### Milchprodukte aus MV

Schauen Sie beim nächsten Einkauf etwas genauer auf das Kleingedruckte. Der auf jeder Verpackung von Molkereiprodukten befindliche Betriebsnummernstempel stellt klar, wo das Produkt abgefüllt/hergestellt wurde. Wählen Sie nach Möglichkeit die Produkte mit „MV“ aus. Diese wurden in unserem Bundesland produziert / abgefüllt. Zum Teil kommen auch Produkte mit „BB“ für Brandenburg in Frage, soweit es sich um Betriebsstätten im Norden dieses Bundeslandes handelt. Recherchemöglichkeiten unter <http://hersteller.kilu.de/de/suche02.php>.

DE  
MV 006  
EG

DE  
BB 003  
EG

### In den Weltladen gehen

Wenn es in Ihrem Ort einen Weltladen oder eine Fair-Handels-Gruppe gibt (s. Seite 5) statten Sie denen doch mal einen Besuch ab und schauen, welche fair gehandelte Produkte es dort gibt.

### Austausch mit Bekannten

Oft gibt es in Ihrem Ort Möglichkeiten, regionale oder auch fair gehandelte Produkte zu kaufen, die Sie zwar nicht kennen aber Ihre Bekannten. Vielleicht hier ein Bauer auf dem Wochenmarkt und dort ein Direktvermarkter, der übers Land fährt?

### Das Märchen vom Kolibri

*Es war einmal ein großer Fluss, an dessen Ufern sich ein riesiger Wald ausdehnte. In diesem Wald lebten unzählige Tiere: Elefanten, Löwen, Vögel, Affen und noch viele mehr. Eines Tages brach im Wald ein Feuer aus. Die Tiere hatten Angst, dass ihre Wohnungen und Nistplätze zerstört werden könnten, und waren verzweifelt.*

*Nur ein kleiner Kolibri ließ den Kopf nicht hängen, sondern flog immer wieder zum Fluss, holte einen Schnabel voll Wasser und ließ diesen kleinen Wassertropfen über dem brennenden Wald fallen. Die großen Tiere lachten ihn aus: Was wollte dieser kleine Kerl schon ausrichten?*

*Der Kolibri antwortete nur: Ich leiste meinen Teil.*

nach Adriano Martins, Brasilien

Wir laden Sie ein

- sieben Wochen lang die Wirtschaft national und international zu beeinflussen
- sieben Wochen lang noch bewusster Verantwortung zu übernehmen für Ihr Handeln
- sieben Wochen lang einen nachhaltigen – für viele vielleicht ungewohnten – Lebensstil auszuprobieren.

**Nutzen wir diese Chance – sieben Wochen lang.**