5. Woche

Vegetarische Lebensmittel
Auf Fleisch verzichten schont die Umwelt

Auf den ersten Blick hat vegetarische Ernährung vielleicht nicht viel mit Müllfasten zu tun. Wenn wir aber mit Müllfasten einen nachhaltigen Lebensstil meinen, dann schon. Alleine einmal in der Woche auf den Verzehr von Fleisch zu verzichten, spart viel CO2 Ausstoß. Spannend ist hier der CO2 Rechner: https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner. Die Herstellung und Produktion tierischer Lebensmittel ist viel enegieaufwändiger und verursacht bei weitem mehr CO2 als das Wachstum von Obst und Gemüse. Außerdem sind es auch häufig die tierischen Produkte, die mehr Verpackung benötigen oder eher in Verpackungen angeboten werden.

Gleichzeitig beinhalten diese Gedanken auch das Thema Tierschutz. Welches Fleisch kaufe ich? Lieber oft und billig oder Fleisch in Bioqualität von einem Bauern vor Ort? Woher kommen meine anderen tierischen Produkte? Was kann ich direkt selber herstellen?

Meditation:
https://www.youtube.com/watch?v=xAkr4H1c2xE

Wann fühle ich mich im Einklang mit der Natur, erfahre mich als Teil einer wunderbaren Schöpfung, umfasse alles mit Liebe?

„Liebe die Tiere, liebe jegliches Gewächs und jegliche Dinge! Wenn du alles liebst, so wird sich dir das Geheimnis Gottes in allen Dingen offenbaren, und du wirst schließlich alle Welt mit Liebe umfassen.“

Fjodor M. Dostojewski