

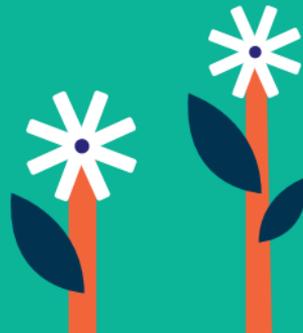
Wochenkalender



*Ein ewiger Kalender für die
wöchentliche Portion Inspiration.*

«Ich möchte allen, die in den verschiedensten Bereichen menschlichen Handelns daran arbeiten, den Schutz des Hauses, das wir miteinander teilen, zu gewährleisten, meine Anerkennung, meine Ermutigung und meinen Dank aussprechen.»

Laudato Si' 13



KW 1

Saisonales im Januar

Gemüse

Chicorée, Cikorino rosso, Chinakohl, Federkohl, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Knollensellerie, Kürbis, Lauch, Nüsslisalat, Pastinaken, Portulak, Randen, Rosenkohl, Rotkabis, Schwarzwurzel, Topinambur, Weisskabis, Wirz, Zuckerhut, Zwiebeln

Früchte

Äpfel, Birnen, Kiwi



KW 2

Tipps

Strom- und Heizkosten sparen



- Innenräume auf maximal 20 °C heizen
- immer Stosslüften statt Fenster kippen
- auf erneuerbare Heizsysteme setzen
- alte Leuchtmittel mit LED ersetzen
- bei Neuanschaffungen auf energieeffiziente Geräte der besten Kategorie setzen
- Geräte bei Nichtgebrauch abschalten und auf den Stand-by-Modus verzichten
- Kabel und Geräte bei Nichtgebrauch ausstecken
- zentrale Steckerleisten installieren
- auf unnötige Beleuchtung und Klimaanlage verzichten
- Büro mit vielen Grünpflanzen dekorieren



«Etwas aus tiefen Beweggründen wiederzuverwerten, anstatt es schnell wegzuwerfen, kann eine Handlung der Liebe sein, die unsere eigene Würde zum Ausdruck bringt.»

Laudato Si' 211



KW 4

Vorbereitung Repair-Café

Check-
liste

- Mitorganisatoren und Partnerinnen finden
- Ca. drei Monate im Voraus Ort, Datum und Zeit fixieren
- Werbetrommel rühren
- Reparaturprofis finden
- Räumlichkeiten ausstatten: mit Plastikplanen abgedeckte Tische, Empfangstisch, Stühle, gute Stromversorgung, idealerweise Lese- und Spielecke für Kinder sowie einen Tisch für Kuchen, Gebäck und Getränke
- Mithelfende organisieren und koordinieren: Einige Wochen vor dem Repair-Café sollte ein Treffen für alle Mithelfenden und Reparaturprofis organisiert werden; so können sich alle kennenlernen und noch anstehende Aufgaben können verteilt werden
- Grundstock an Werkzeugen und Ersatzteilen organisieren
- Weitere Ausrüstung, wie Leim, Klebeband, Kabelbinder, Schnur, Kugelschreiber, Schreibblätter, Verlängerungskabel, Erste-Hilfe-Koffer, Schutzbrillen, Tischbeschreibungen, Abfalleimer und Internet-Zugang, bereitstellen
- Feedback-Formular sowie eine Haftungsausschuss-Erklärung vorbereiten, welche von allen Besuchenden unterschrieben werden muss

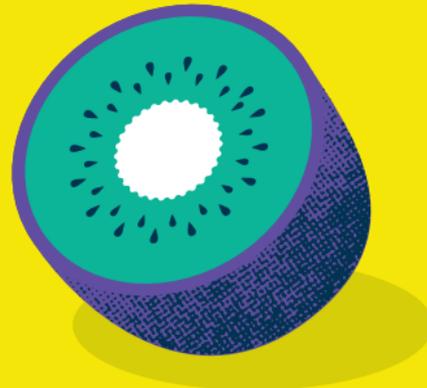
Saisonales im Februar

Gemüse

Chicorée, Cikorino rosso, Chinakohl, Federkohl, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Knollensellerie, Kürbis, Lauch, Nüsslisalat, Pastinaken, Portulak, Randen, Rosenkohl, Rotkabis, Schwarzwurzel, Topinambur, Weisskabis, Wirz, Zuckerhut, Zwiebeln

Früchte

Äpfel, Birnen, Kiwi



KW 6

Ausblick Fastenzeit

Verzicht macht offen für die Not von Anderen.

In der sechs Wochen dauernden Fastenzeit vor Ostern, während der ökumenischen Kampagne von Fastenaktion und HEKS, können wir mit einem freiwilligen Verzicht unseren Alltag entlasten und durchbrechen. Welche Gewohnheiten möchtest du herausfordern?

Mehr erfahren unter: sehen-und-handeln.ch



KW 7



Pflanzen, die für Insekten nützlich sind

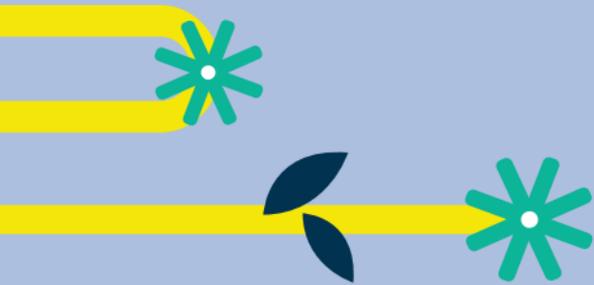
Auswahl für Garten, Nasch- und Kräuterbeet:

Akelei, Apfelbaum, Brombeeren, Buschwindröschen, Disteln, Duftnessel, einheimische Nelkenarten, Färberkamille, Fetthenne, Flockenblumen, Gelbes Sonnenröschen, Glockenblumen, Himbeeren, Hornklee, Hufeisenklee, Kapuzinerkresse, Klatschmohn, Königskerze, Kornblume, Kornelkirsche, Krokusse, Lavendel, Leberblümchen, Leimkraut, Lein, Löwenmäulchen, Löwenzahn, Minzen, Natternkopf, Oregano, Perlhyazinthe, Phacelia, Rainfarn, Ringelblume, Salbei, Schafgarbe, Schlüsselblume, Schneeglöckchen, Steinklee, ungefüllte Mädchenaugen, Vanilleblumen, Weide, Weissdorn, Wiesen-Margerite, Wilde Malve, Wilder Wein, Wildrose, Winterling



«Die Genügsamkeit, die unbefangen und bewusst gelebt wird, ist befreiend.»

Laudato Si' 223



KW 9



Saisonales im März

Gemüse

Bärlauch, Bataviasalat, Chicorée, Chinakohl, Eichblattsalat, Federkohl, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kopfsalat, Lauch, Nüsslisalat, Pastinaken, Portulak, Radieschen, Randen, Rotkabis, Schnittlauch, Schwarzwurzel, Spinat, Topinambur, Weisskabis, Wirz, Zwiebeln

Früchte

Äpfel, Birnen, Kiwis

KW 10

«Sauberes Trinkwasser ist eine Frage von vorrangiger Bedeutung, denn es ist unentbehrlich für das menschliche Leben und zur Erhaltung der Ökosysteme von Erde und Wasser.»

Laudato Si' 28

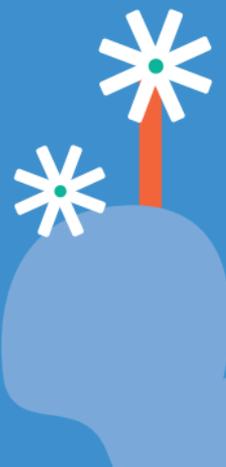


Der Weltwassertag findet am 22. März statt und erinnert alljährlich an die Bedeutung und den Wert von Wasser. Für alle Pfarreien, welche sich noch nicht als Blue Community engagieren, ist dies die optimale Gelegenheit, diesen wichtigen Schritt zu machen: bluecommunity.ch

KW 11

Treibhausgase messen und energieeffizient sanieren

Der Jahresabschluss steht an? Der ideale Zeitpunkt, um gleich auch die ökologische Bilanz zu ziehen und gemeinsam mit der Körperschaft die Treibhausgasbilanzierung vorzunehmen. Das geht in einem Zug, denn die wesentlichen Kennzahlen zu Wärme- und Stromverbrauch finden sich in den für den Jahresabschluss benötigten Rechnungen.



Wer Gutes tut, kriegt Fördergeld. Mit einer guten Sanierung kann der Energieverbrauch und damit der CO₂-Ausstoss eines Gebäudes deutlich gesenkt werden. Kein Wunder also, dass man bei besonders energieeffizienten Sanierungen Finanzspritzen anfordern kann. Also nichts wie los: Eine Gebäudeanalyse GEAK plus (auf geak.ch) in Angriff nehmen und profitieren!



KW12

Tipps

Für ein umweltfreundliches Osterfest

- *Osternest aus Naturmaterial, beispielsweise Seegras, Stroh, Papier oder Sträuchern, selber bauen*
- *lokale Bio-Eier aus Freilandhaltung kaufen*
- *ausschliesslich Schokolade mit Fairtrade-Gütesiegel kaufen*
- *vegane Alternative zum Kaninchenbraten und Osterlamm kochen*
- *Karfreitag ohne Fischgericht verbringen, ansonsten auf heimischen Fang mit Gütesiegel achten*
- *beim Schenken auf Selbstgemachtes und nachhaltige Verpackungsalternativen setzen*
- *das Osterfeuer erst kurz dem Anzünden aufbauen, klein halten und gleich noch zum Kochen oder zur Zubereitung von Heissgetränken nutzen*



KW 13



Saisonales im April

Gemüse

Bärlauch, Bataviasalat, Chicorée, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautstiel, Lauch, Lollo rosso, Nüsslisalat, Pak Choi, Petersilie, Portulak, Radieschen, Randen, Rettich, Rhabarber, Rotkabis, Rucola, Schnittlauch, Schwarzwurzel, Spargeln, Spinat, Weisskabis, Wirz, Zwiebeln

Früchte

Äpfel

KW 14

Magerwiese anlegen

Anleitung

Magerwiesen nennt man so, weil sie arm an Nährstoffen sind. Aus Sicht der Natur sind diese Flächen aber die artenreichsten Wiesen – und je grösser die Vielfalt an einheimischen Pflanzen, umso grösser die Vielfalt an Blütenbesucherinnen und -besuchern.

Schritt für Schritt von artenarm zu artenreich:

1. Eine wenig artenreiche Wiese, im Frühjahr so kurz wie möglich mähen
2. Moos, welke Pflanzenteile und kräftige Pflanzen ausharken
3. Vertikutieren
4. Sand oder Kalk in den Boden einarbeiten

5. dem Standort angepasste Wildblumensamen (möglichst mit Schweizer Herkunft) ausbringen
6. in den ersten vier Wochen regelmässig giessen, danach darauf verzichten
7. auf jegliche Düngergabe verzichten
8. maximal 2x jährlich mähen (idealerweise anfangs Juni und Ende September)

Besteht zu Beginn keine Wiese sondern eine dichte Rasenfläche, muss im Herbst die Grasnarbe entfernt und anschliessend Sand eingearbeitet werden, bevor im Frühling die Samen gestreut werden können.

KW15

Fahrrad-Frühjahrscheck

Check-
liste

Der Frühling ist eingekehrt – Zeit, das Fahrrad wieder aus dem Keller zu holen!

- *Reifen-Check: Reifen auf Risse oder andere Beschädigungen überprüfen – besonders an den Seitenwänden, da der Gummi über die Zeit porös werden kann. Findest du einen Riss, musst du den Reifen zwingend wechseln, Weiterfahren oder Aufpumpen ist zu gefährlich.*
- *Bremsen-Check: Funktionierende Bremsen sind das A und O für sicheres Fahren. Prüfe daher vor der ersten Fahrt, ob die Bremsen gleichmässig und kräftig reagieren. Greifen die Bremsen nur verzögert oder sind die Bremsbeläge abge-*

nutzt, sollte das Bremssystem repariert und die Beläge ausgetauscht werden. Hast du Zweifel, sollte eine Fachperson alles prüfen.

- *Licht-Check: Funktionieren Vorder- und Rücklicht? Falls nein, Kabelverbindungen wieder feststecken oder Lampe ersetzen.*
- *Öl-Kur: Lappen mit Reinigungsmittel anfeuchten, Lappen um Kette wickeln und Kette im Leerlauf ca. 3x komplett durchlaufen lassen. Danach wieder im Leerlauf wenig Kettenöl auf Kette geben. Überschüssiges Öl anschliessend mit Lappen abwischen.*

KW16



«Es gibt keine politischen oder sozialen Grenzen und Barrieren, die uns erlauben, uns zu isolieren, und aus ebendiesem Grund auch keinen Raum für die Globalisierung der Gleichgültigkeit.»

Laudato Si' 52

KW 17

Ausblick Laudato-Si'-Woche

Die Laudato-Si'-Woche findet jährlich im Mai statt und erinnert an die Unterzeichnung der richtungsweisenden Enzyklika von Papst Franziskus, «Laudato Si': Über den Schutz unseres gemeinsamen Hauses». Während der gesamten Aktionswoche finden jeweils globale und lokale Veranstaltungen statt, wobei jeder Tag einem der Laudato-Si'-Ziele gewidmet ist.

Alle Informationen, einschliesslich einer Tagesagenda, Social-Media-Posts, diverse Vorlagen sowie verschiedene Aktionsmöglichkeiten und Ideen findet ihr unter laudatosiweek.org



Saisonales im Mai

Gemüse

Bataviasalat, Blumenkohl, Broccoli, Chinakohl, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien, Fenchel, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautstiel, Lattich, Lauch, Lollo rosso, Nüsslisalat, Pak Choi, Petersilie, Radieschen, Randen, Rettich, Rhabarber, Romanesco, Rotkabis, Rucola, Schnittlauch, Spargeln, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Weisskabis, Zucchini, Zwiebeln

Früchte

Äpfel, Erdbeeren



Gebet für unsere Erde aus Laudato Si'

Allmächtiger Gott, der du in der Weite des Alls gegenwärtig bist und im kleinsten deiner Geschöpfe, der du alles, was existiert, mit deiner Zärtlichkeit umschliesst, giesse uns die Kraft deiner Liebe ein, damit wir das Leben und die Schönheit hüten. Überflute uns mit Frieden, damit wir als Brüder und Schwestern leben und niemandem schaden. Gott der Armen, hilf uns, die Verlassenen und Vergessenen dieser Erde, die so wertvoll sind in deinen Augen, zu retten. Heile unser Leben, damit wir Beschützer der Welt sind und nicht Räuber, damit wir Schönheit säen und nicht Verseuchung und Zerstörung. Rühre die Herzen derer an,

die nur Gewinn suchen auf Kosten der Armen und der Erde.

Lehre uns, den Wert von allen Dingen zu entdecken und voll Bewunderung zu betrachten; zu erkennen, dass wir zuriefst verbunden sind mit allen Geschöpfen auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht.

Danke, dass du alle Tage bei uns bist. Ermutige uns bitte in unserem Kampf für Gerechtigkeit, Liebe und Frieden.



KW 20

Lebensräume für Tiere schaffen und unterhalten

- wilde Ecken stehen lassen, die weder betreten noch gemäht werden dürfen
- heimische Wildblumen säen
- gebietsfremde Pflanzen mit einheimischen Arten ersetzen
- Rasenflächen in Mager- und Blumenwiesen umwandeln
- Teiche anlegen
- Insektenhotels, Nistkästen und Asthaufen installieren
- versiegelte Flächen aufheben und begrünen
- Fassaden begrünen
- immer ohne Chemie gärtnern
- auf Aussenbeleuchtung insbesondere in der Nacht bestmöglich verzichten
- bei Bauprojekten ansässige Tiere in tiergerechte Zuhause umsiedeln



Tipps

Umweltbewusstes Reisen

- nahe Reiseziele entdecken
- nach Möglichkeit auf Flugreisen verzichten und auf den ÖV setzen
- ausschliesslich nachhaltige Unterkünfte buchen
- Frotee- und Bettwäsche jeweils mehrmals benutzen
- auf kleine Probiergrössen verzichten
- eine wiederverwendbare Trinkflasche einpacken
- auf All-Inclusive verzichten
- auf lokale Produktion achten und lokale Spezialitäten konsumieren



KW 22

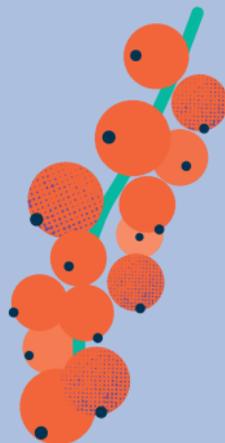
Saisonales im Juni

Gemüse

Auberginen, Bataviasalat, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Chinakohl, Cicerino rosso, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien, Erbsen, Fenchel, Frühkartoffeln, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kefen, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautstiel, Lattich, Lauch, Lollo rosso, Nüsslisalat, Pak Choi, Peperoni, Petersilie, Radieschen, Randen, Rettich, Rhabarber, Romanesco, Rotkabis, Rucola, Schnittlauch, Spargeln, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Weisskabis, Wirz, Zucchini, Zuckerhut, Zwiebeln

Früchte

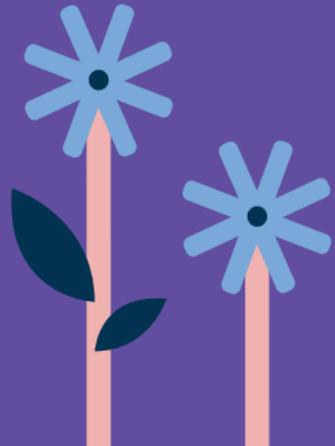
Aprikosen, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen



KW 23

«Die Natur als ein prächtiges Buch zu erkennen, in dem Gott zu uns spricht und einen Abglanz seiner Schönheit und Güte aufscheinen lässt.»

Laudato Si' 12



KW 24

Ausblick Schöpfungszeit

Der 1. September gilt als der Weltgebetstag für die Bewahrung der Schöpfung und läutet die fünfwöchige Schöpfungszeit bis zum 4. Oktober ein. Die Kirchen sind während dieser Zeit aufgerufen, für den Schutz der Schöpfung zu beten, sich auf ihre Verantwortung zu besinnen und daraus praktische Taten folgen zu lassen.

*«Oeku – Kirche für Umwelt» stellt jedes Jahr Anregungen für Predigten und Unterrichtsmaterialien zu einem bestimmten Aspekt zur Verfügung:
oeku.ch/schoepfungszeit*



KW 25

Bildungsveranstaltungen zum Thema Nachhaltigkeit

Lernen und vertiefen: Da wir nie ausgelernt haben, bietet die Katholische Kirche Kanton Zürich eine breite Palette an Bildungsveranstaltungen zum Thema Nachhaltigkeit an. Das Angebot – von ökumenischen Impulsveranstaltungen bis zu Erfahrungsaustauschen – richtet sich an Angestellte, Behördenmitglieder und Freiwillige. Ausführliche Informationen unter: zhkath.ch/kurse



Saisonales im Juli

Gemüse

Artischocke, Auberginen, Bataviasalat, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Chinakohl, Cikorino rosso, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien, Erbsen, Fenchel, Frühkartoffeln, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kefen, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautstiel, Lattich, Lauch, Lollo rosso, Nüsslisalat, Pak Choi, Peperoni, Petersilie, Radieschen, Randen, Rettich, Romanesco, Rotkabis, Rucola, Schnittlauch, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Weisskabis, Wirz, Zucchini, Zuckerhut, Zwiebeln

Früchte

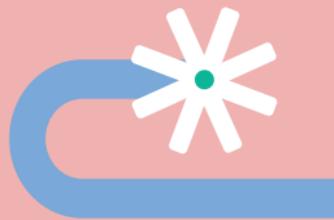
Äpfel, Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Jostabeeren, Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche, Preiselbeeren, Stachelbeeren, Zwetschgen



KW 27

«Ohne eine Solidarität zwischen den Generationen kann von nachhaltiger Entwicklung keine Rede mehr sein.»

Laudato Si' 159



KW 28

The background is a solid teal color. It features several stylized plant elements: a large, light green leaf shape on the right side; three pink, star-shaped flowers with blue centers scattered in the upper right; and two purple, elongated, capsule-like shapes on thin stems in the lower left.

Pflanzen, die gut sind fürs Raumklima

*Grünlilie, Einblatt, Aloe Vera, Bogenhanf, Chrysanthemen,
Dieffenbachia, Efeu, Flamingoblume, Drachenbaum, Gummi-
baum, Schwertfarn, Birkenfeige*

KW 29

Clean-up Day

Check- liste

Gemeinsam für eine saubere Gemeinde!

- *überlegt euch, welchen Ort ihr von Müll befreien möchtet*
- *definiert ein Datum samt Ersatztermin*
- *informiert eure Pfarrei über den geplanten Aufräum-Aktionstag und involviert lokale Organisationen, um Freiwillige aller Generationen zu erreichen*
- *bereitet die Ausrüstung, bestehend aus Müllsäcken, Eimern, Handschuhen, Sicherheitswesten und Greifzangen, vor*
- *organisiert im Voraus die korrekte Mülltrennung und -entsorgung in Absprache mit dem örtlichen Baubetriebshof, der Gemeinde oder der Stadt*
- *sensibilisiert alle Freiwilligen dazu, auf ihre eigene Sicherheit zu achten, insbesondere beim Umgang mit dem aufzuhebenden Müll*
- *dokumentiert den Clean-up Day für die sozialen Medien und lokale Publikationen*

«Wir müssen uns jedoch davon überzeugen, dass die Verlangsamung eines gewissen Rhythmus von Produktion und Konsum Anlass zu einer anderen Art von Fortschritt und Entwicklung geben kann.»

Laudato Si' 191



KW 31

Saisonales im August

Gemüse

Artischocke, Auberginen, Bataviasalat, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Cicorino rosso, Chinakohl, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien, Fenchel, Frühkartoffeln, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kefen, Knoblauch, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautstiel, Kürbis, Lattich, Lauch, Lollo rosso, Nüsslisalat, Pak Choi, Pastinaken, Peperoni, Petersilie, Radieschen, Randen, Rettich, Romanesco, Rotkabis, Rucola, Schnittlauch, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Weisskabis, Wirz, Zucchetti, Zuckerhut, Zuckermais, Zwiebeln



Früchte

Äpfel, Aprikosen, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Feigen, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Stachelbeeren, Zwetschgen

Pflanzliche Proteinquellen

Unser Organismus braucht Eiweisse, also Proteine, für die vielfältigsten Aufgaben und Funktionen; unter anderem stellen sie Energie bereit, stärken das Immunsystem und helfen beim Muskelaufbau. Pflanzliche Lebensmittel mit hohem Eiweissanteil sind vor allem für Menschen wichtig, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Zu Lebensmitteln mit vergleichsweise vielen Proteinen gehören:

Amaranth, Cashewnüsse, Chiasamen, Dinkel, Erdnüsse, grüne Bohnen, Erbsen, Haferflocken, Hanfsamen, Haselnüsse, Kichererbsen, Kidneybohnen, Kürbiskerne, Leinsamen, Linsen, Lupinen, Mandeln, Pistazien, Quinoa, Sesam, Sojabohnen, Sonnenblumenkerne, Tofu, Walnüsse





Tipps

Nachhaltiger Konsum

Auch als Kirche kaufen wir ständig Dinge für den laufenden Betrieb ein – höchste Zeit, dass wir ein Leitbild für unsere Beschaffung ausarbeiten, um so unseren ökologischen Fussabdruck auch in diesem Bereich zu reduzieren.

Schreibblockade? Folgende drei Vorsätze machen sich besonders gut in Beschaffungsleitlinien und sind optimale Anknüpfungspunkte für weitere:

- lokale und regionale Produkte und Dienstleistungen bevorzugen
- schon beim Einkauf an die Entsorgung und Weiterverwendung denken
- fair produzierte, recycelte und ökologische Produkte bevorzugen

Orientierung im Label-Dschungel: Mit all den verschiedenen Standards und Zertifizierungen kann man schnell den Überblick verlieren, insbesondere beim Festlegen konkreter Standards für bestimmte Produkte wie Wasser, Kaffee, Reinigungsmittel und Papier. Als zuverlässige Hilfestellung dient dabei labelinfo.ch.

«Diese Verantwortung gegenüber einer Erde, die Gott gehört, beinhaltet, dass der Mensch, der vernunftbegabt ist, die Gesetze der Natur und die empfindlichen Gleichgewichte unter den Geschöpfen auf dieser Welt respektiert.»

Laudato Si' 68

KW 35

Saisonales im September

Gemüse

Artischocke, Auberginen, Bataviasalat, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Cicorino rosso, Chinakohl, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien, Fenchel, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautstiel, Kürbis, Lattich, Lauch, Lollo rosso, Nüsslisalat, Pak Choi, Pastinaken, Peperoni, Petersilie, Portulak, Radieschen, Randen, Rettich, Romanesco, Rotkabis, Rosenkohl, Rucola, Schnittlauch, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Wirz, Zucchini, Zuckerhut, Zuckermais, Zwiebeln

Früchte

Äpfel, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Feigen, Heidelbeeren, Himbeeren, Mirabellen, Pflaumen, Stachelbeeren, Trauben, Zwetschgen



KW 36



Grünes Investieren

Geldanlagen können etwas bewegen! Wer sich beispielsweise fürs Klima, die Artenvielfalt, Bildungsgerechtigkeit oder Wasserversorgung einsetzen will, kann beim Investieren ökologische und ethische Aspekte in die Bewertung miteinbeziehen, um so persönliche Werte und Renditechancen in Einklang zu bringen. Dabei müssen Umweltschutz, soziale Gerechtigkeit und Rendite keine Widersprüche sein, sondern können sich gegenseitig verstärken. Denn die nachhaltige Ausrichtung von Unternehmen macht Geschäftsmodelle weniger anfällig für Krisen.

Digitalen Fussabdruck verringern

Tipps

Die Produktion, Nutzung und Datenübertragung der digitalen Geräte verursachen mehr CO₂-Emissionen als der weltweite Flugverkehr. Mit einigen Verhaltensänderungen lässt sich unser Ressourcenverbrauch im Netz aber reduzieren:

- *Speichern statt streamen: Musik und Filme bei wiederholtem Konsum herunterladen*
- *Cloud aktuell halten: weniger hochladen, Kopien vermeiden und alternativ auf Festplatten speichern*
- *Gezielt suchen: unnötige Suchanfragen vermeiden, Links direkt eingeben oder unter den Favoriten speichern und die grüne Suchmaschine Ecosia nutzen*
- *Grosse Mailanhänge komprimieren oder noch besser Webseiten zur*

- vorübergehenden Ablage nutzen*
- *Ordnung halten: Mailpostfach regelmässig entrümpeln*
- *Richtig surfen: Tabs wieder schliessen, Werbeblocker aktivieren und regelmässig Cookies und Browserverlauf löschen*
- *Bei Videotelefonie Kamera regelmässig ausschalten*
- *lieber WLAN als 4G benutzen*
- *Für ein langes Mobiltelefon-Leben Energiesparmodus einschalten sowie GPS und Bluetooth bei Nichtgebrauch deaktivieren*
- *Digitalen Fussabdruck via App messen und persönliche Reduzierungsziele setzen*

Stabiles Laub-Versteck

Anleitung

Beim Überwintern helfen.

Ab einer Temperatur von fünf Grad ziehen sich Igel in ihr Winterquartier zurück. Dabei suchen sie sich natürliche Verstecke in ruhigen, verwilderten Ecken des Gartens. Damit Igel auf der Suche nach einem sicheren Zufluchtsort in keine Fallen geraten, ist es wichtig, Gruben, Schächte oder Löcher abzudecken und offene Kellerfenster zu schliessen. Ausserdem sollte in einem igelfreundlichen Garten auf Mähroboter verzichtet werden. Wir können den hiesigen Igel das Überwintern zusätzlich erleichtern, indem wir geeignete Behausungen zur Verfügung stellen:

1. an einem schattigen Platz, idealerweise neben einer Hecke, durch kreuzweises Aufschichten von dünnen Scheitern oder dicken Ästen einen ca. 30×30×30 cm grossen Hohlraum errichten
2. ein flaches Dach aus Scheitern oder dicken Ästen über dem Hohlraum bauen
3. das Ganze grosszügig mit Laub und anschliessend dünnen, durren Tannenzweigen bedecken
4. eine Öffnungsluke Richtung Süd-Osten seitlich von Hand einkerben

KW 39

Saisonales im Oktober

Gemüse

Artischocke, Auberginen, Bataviasalat, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Cico-rino rosso, Chinakohl, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien, Federkohl, Fenchel, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautstiel, Kürbis, Lattich, Lauch, Lollo rosso, Nüsslisalat, Pak Choi, Pastinaken, Peperoni, Petersilie, Portulak, Radieschen, Randen, Rettich, Romanesco, Rosenkohl, Rucola, Schnittlauch, Schwarzwurzel, Spinat, Süsskartoffel, Stangensellerie, Tomaten, Weisskabis, Wirz, Zucchetti, Zuckerhut, Zuckermais, Zwiebeln

Früchte

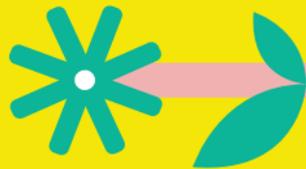
Äpfel, Birnen, Kiwis, Marroni, Quitten, Trauben



KW 40

«Der grösste Teil der Bewohner des Planeten bezeichnet sich als Glaubende, und das müsste die Religionen veranlassen, einen Dialog miteinander aufzunehmen, der auf die Schonung der Natur, die Verteidigung der Armen und den Aufbau eines Netzes der gegenseitigen Achtung und der Geschwisterlichkeit ausgerichtet ist.»

Laudato Si' 201



KW 41

Faire Kleidung

Tipps

Die Produktion und der Kauf von schnelllebiger Billigmode hat sich seit der Jahrtausendwende mehr als verdoppelt. Der Drang nach immer neuen, billigeren Klamotten hat massive Auswirkungen für Mensch und Umwelt – höchste Zeit, dass wir uns mit fairer Kleidung auseinandersetzen!

Was wir tun können:

- weniger Kleidung kaufen
- auf Fast Fashion verzichten und stattdessen auf gut verarbeitete, langhaltende Stücke setzen
- bei fairen und ökologischen Marken kaufen und auf Bio-Qualität achten (die App «Good on you» ist eine

verlässliche Quelle für Nachhaltigkeits-Ratings von Modemarken)

- Secondhand bevorzugen
- Kleider tauschen
- beim Onlineshopping gezielt auswählen, um Rücksendungen zu vermeiden
- Kleidung für besondere Anlässe ausleihen oder mieten
- flicken, ändern oder alte Teile umgestalten
- Wäsche richtig und sorgfältig waschen
- auf alternative Rohstoffe, wie Leinen oder Hanf, setzen



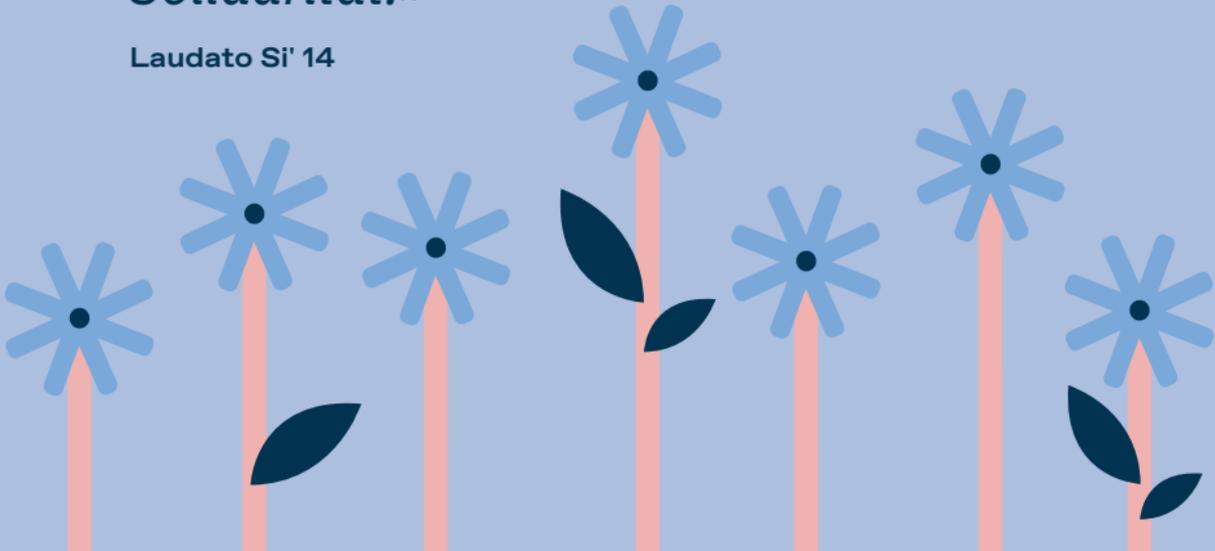
Tipps

Abfall vermeiden

- immer doppelseitig drucken
- konsequent auf Mehrweg-Geschirr setzen
- kein abgefülltes Wasser kaufen, sondern Leitungswasser trinken
- bewusst einkaufen dank Menüplan und Poschtilliischte
- unnötiges Verpackungsmaterial vermeiden
- Abfall trennen und recyceln
- Gemüsereste wiederverwenden (z. B. einkochen oder einpflanzen)
- immer Mitnahmemöglichkeiten für Essensreste bereithalten
- Lebensmittel tauschen und retten (z. B. via «Too Good To Go»-App)
- Food-Save-Bankett durchführen
- Tausch- und Verkaufsanlässe, wie Velobörsen, Kleidertausche oder Flohmärkte, besuchen oder selber organisieren
- Repair-Cafés veranstalten

*«Wir brauchen eine neue universale
Solidarität.»*

Laudato Si' 14



KW 44

Saisonales im November

Gemüse

Bataviasalat, Blumenkohl, Broccoli, Chicorée, Cikorino rosso, Chinakohl, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien, Federkohl, Fenchel, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lauch, Nüsslisalat, Pak Choi, Pastinaken, Petersilie, Portulak, Radieschen, Randen, Rettich, Romanesco, Rosenkohl, Rotkabis, Schnittlauch, Schwarzwurzel, Süsskartoffel, Spinat, Topinambur, Weisskabis, Wirz, Zuckerhut, Zwiebeln

Früchte

Äpfel, Birnen, Kiwis, Marroni, Quitten



Heizen von kirchlichen Gebäuden

Jede Kirche ist anders, doch wir alle wollen darin nicht frieren. Durch schnelle Temperaturveränderungen und starkes Heizen können Fresken, Stuckaturen, Kunstverglasungen und Orgeln geschädigt werden. Um den Energieverbrauch, den Schutz der Kirche und den Komfort der Kirchengängerinnen und Kirchengänger in einen möglichst harmonischen Einklang zu bringen, erweisen sich folgende Empfehlungen als hilfreich:

- *Kirchen während Nutzung: zwischen 12 und 16 °C*
- *Kirchen ungenutzt: zwischen 8 und 12 °C*
- *Wichtig: Um die Kircheinrichtung zu schützen, Temperaturen immer langsam – ca. 1 °C pro Stunde – erhöhen.*
- *Alternativ bietet sich die Möglichkeit einer Winterkirche oder eines Gottesdienstes im Pfarreizentrum an.*
- *Der Leitfaden «Energie sparen und Klima schützen» von oeku.ch gibt ausführliche Tipps zum Thema.*



Umweltfreundliches Weihnachtsfest

Tipps

- *schöne und sinnvolle Geschenke fair kaufen oder nachhaltig selber basteln*
- *Spenden für einen guten Zweck verschenken*
- *Geschenkpapier wiederverwenden*
- *vegane Guetsli backen*
- *nachhaltige Kerzen kaufen oder aus Kerzenresten neue giessen*
- *Weihnachtsbeleuchtung nachts ausstecken oder Zeitschaltuhr verwenden*
- *Weihnachtsbaum aus regionaler und ökologisch zertifizierter nachhaltiger Produktion beziehen*
- *auf nachhaltiges, regionales und saisonales Weihnachtsmenu setzen*
- *Weihnachtsbaum mieten oder einen wiederverwendbaren stilisierten Weihnachtsbaum aus nachhaltig erzeugtem Holz kaufen*
- *im Adventskalender keinen Ramsch verschenken, sondern auf Sinnhaftigkeit, Bio-Qualität und fairen Handel achten*
- *beim Schokoladenkauf stets auf Bio- und Fairtrade-Siegel achten*

KW 47



*Daraus folgt, dass man Verzicht übt,
ohne eine Gegenleistung zu erwarten,
und grosszügig handelt, auch wenn
niemand es sieht oder anerkennt.»*

Laudato Si' 220

KW 48

Saisonales im Dezember

Gemüse

Chicorée, Cikorino rosso, Chinakohl, Federkohl, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Knollensellerie, Kürbis, Lauch, Nüsslisalat, Pastinaken, Portulak, Randen, Rosenkohl, Rotkabis, Schwarzwurzel, Süsskartoffel, Topinambur, Weisskabis, Wirz, Zuckerhut, Zwiebeln

Früchte

Äpfel, Birnen, Kiwis, Marroni



KW 49

Pläne fürs neue Jahr schmieden

Fördert und unterstützt als Pfarrei das nachhaltige Engagement im Quartier und in eurer Gemeinde, indem ihr Ideen und Initiativen, die für den Klimaschutz mobilisieren, stärkt und ermutigt. Oder plant ein eigenes Projekt fürs kommende Jahr! Wo seht ihr den grössten Handlungsbedarf? Initiiert und organisiert Projekte und Anlässe zum Thema Nachhaltigkeit, informiert und sensibilisiert an Veranstaltungen, wie Dorffesten und lokalen Weihnachtsmärkten, hinsichtlich unserer ökologischen und sozialen Verantwortung gegenüber der Schöpfung. Nicht vergessen: Bildungsprojekte zum Thema Nachhaltigkeit werden von der Körperschaft gefördert: zhkath.ch/nachhaltigkeit



KW 50

Bildungsveranstaltungen zum Thema Nachhaltigkeit

*Gut informiert ins neue Jahr: Da wir nie ausgelernt haben, bietet die Katholische Kirche Kanton Zürich eine breite Palette an Bildungsveranstaltungen zum Thema Nachhaltigkeit an. Das Angebot – von ökumenischen Impulsveranstaltungen bis zu Erfahrungsaustauschen – richtet sich an Angestellte, Behördenmitglieder und Freiwillige.
Ausführliche Informationen unter: zhkath.ch/kurse*



KW 51



«Es geht schlicht darum, den Fortschritt
neu zu definieren.»

Laudato Si' 194



Als Glaubensgemeinschaft stehen wir in der Verantwortung, achtsam mit Klima, Umwelt und Natur umzugehen und so aktiv und wegweisend zum Erhalt der Schöpfung beizutragen. Der Jahreswechsel eignet sich ideal, um Gewohnheiten abzulegen und neue, gesündere und umweltfreundlichere Verhaltensweisen zur Routine zu machen. Wie wäre es mit ein paar wohl überlegten Vorsätzen fürs neue Jahr, um künftig einen nachhaltigeren und bewussteren Lebensstil zu pflegen?

KW 52

Impressum

Herausgeber

*Katholischen Kirche im Kanton Zürich
Synodalrat, Ressort Soziales und Ökologie*

Gestaltung und Umsetzung
art.I.schock GmbH

© 2022

