Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Erntedank ist jeden Tag!

In einem schnellen Alltag fällt es uns manchmal vielleicht schwer, uns Zeit für uns zu nehmen und das Essen auf unseren Tellern richtig wertzuschätzen.

Diese kleinen Übungen helfen dir, dein Essen mit mehr Bewusstsein zu genießen. Also: Leg dein Handy beiseite, schalte den Fernseher aus und schenke deinem Essen die volle Aufmerksamkeit!

Rituale für die Seele

Überlege dir ein **kleines Ritual vor dem Essen** - zum Beispiel **bewusst drei tiefe Atemzüge zu nehmen** oder **dein Essen extra hübsch auf dem Teller anzurichten**.

In der Ruhe liegt die Kraft

Leg das Besteck während des Kauens hin und wieder ab. So fällt es leichter, langsamer zu essen, und du gibst dir selbst die Chance, dein Essen richtig zu schmecken.

Ein Fest für die Sinne

Welche **Farben** hat dein Essen? Welche **Geschmacksnoten** nimmst du beim Riechen und beim Kauen wahr? Wenn du in Gemeinschaft bist, **tausche dich dazu mit deinen Tischnachbar:innen aus**.

wertvoll.nrw

Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:
Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

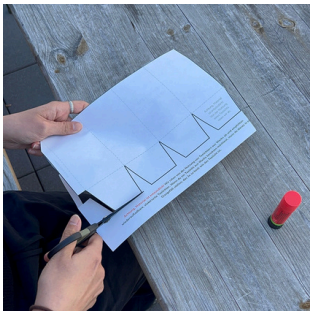
Bastelanleitung

Windlicht “Erntedank ist jeden Tag”

Du brauchst:

- Drucker
- bedruckbares Transparentpapier
- Schere oder Cutter
- Klebestift

1. **Drucke** die Vorlage doppelseitig und auf kurze Seite gespiegelt auf dem Transparentpapier aus - in bunt oder leer zum Selbstgestalten.



2. **Schneide** die Vorlage mit einer Schere oder einem Cutter an den schwarzen, durchgezogenen Linien aus.

3. **Knicke** die Vorlage an den grauen, gestrichelten Linien.

4. **Klebe** die abgeschrägte Lasche an die innere Wand der gegenüber-liegenden Seite des Windlichts, sodass du einen nach oben und unten offenen Quader bildest.

5. **Knicke** die unteren Laschen nach innen, sodass der Quader unten einen Boden bildet.

6. **Klebe** die unteren Laschen aufeinander, um einen Boden zu bilden.

7. **Setze** ein wiederaufladbares, elektrisches Teelicht in das Windlicht. Von der Nutzung eines Teelichts aus Wachs und mit Feuer raten wir ab.