

# ERNTEDANK

Sonntag, 02. Oktober 2022

## Bundesweiter Aktionstag zum Kneippschen Element ERNÄHRUNG



Zitat Sebastian Kneipp:

„Wenn du merkst,  
du hast gegessen,  
hast du schon zu viel gegessen.“

Mit 5 Aktionstagen macht der Kneipp-Bund e.V. auf die Kneipp-Philosophie der 5 Elemente Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung aufmerksam. Der Kneipp-Bund ist mit seinen 13 Landesverbänden, 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Als unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband erreichen wir insbesondere durch das ehrenamtliche Engagement unserer Kneipp-Vereine rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen.

### Zum Aktionstag

- Jahrtausendlang war die Ernte der Höhepunkt des Jahres. Von der Ernte hing das Überleben ab. Entsprechend war bei einer reichen Ernte die Freude groß und es war an der Zeit, sich für den Segen von oben zu bedanken und ein Fest zu feiern. Dass Erntedank immer am ersten Sonntag im Oktober gefeiert wird, geht auf einen Beschluss der deutschen Bischofskonferenz aus dem Jahr 1972 zurück. Was viele nicht wissen, Sebastian Kneipp kümmerte sich auch um die klösterliche Landwirtschaft und gab seine Erfahrungen in zahlreichen Büchern weiter, z.B. in seinem Büchlein „Fritz der fleißige Landwirth“.

Kneipp sprach keine Verbote bei der Ernährung aus, sondern plädierte für ein Leben in Maßen und Eigenverantwortlichkeit: „Wenn du merkst, du hast gegessen, hast du schon zu viel gegessen.“ Für ihn war das Leben im Einklang mit den Jahreszeiten wichtig, was natürlich auch die Nahrungsmittel betraf. Heute spricht man von Saisonalität, Regionalität und Nachhaltigkeit. Der Trend zum Selbstanbau von Gemüse und Kräutern und zum bewussten Verzehr von Lebensmitteln aus der Region und biologischer Landwirtschaft hält an. Auch hier war Kneipp seiner Zeit weit voraus.

Für den bewussten Umgang mit Lebensmitteln setzt sich auch der Protagonist unseres Videos zum Element Ernährung ein. Er hat natürlich einen sehr professionellen Blick auf das Thema, kann aber bestimmt auch bei Hobbyköchen die Freude am Ausprobieren wecken. Nehmen Sie das Video als Inspiration für unsere diesjährige Mitmachaktion:

<https://youtu.be/WYtsRSmRX8E>

## Bundesweite MITMACHAKTION: Ein Fest für den Rest

Der Titel der bundesweiten Mitmachaktion zum Element Ernährung ist natürlich in erster Linie dem Reim geschuldet. Im Idealfall könnte daraus aber tatsächlich ein kleines Fest werden: Verabreden Sie sich zu einem gemeinsamen Kochen, für das jeder drei Zutaten mitbringt, die er noch im Kühlschrank hat. Voraussetzung ist natürlich, dass die Lebensmittel noch ausreichend frisch und genießbar sind. Ideal ist eine Gruppengröße von drei bis fünf Interessierten, die sich auf dieses kulinarische Experiment einlassen möchten. Man trifft sich in einer Küche und darf dort zusätzlich die vorhandenen Gewürze und weitere „Standard-Zutaten“ verwenden. Ziel ist es aber, die mitgebrachten Reste aus dem Kühlschrank komplett mit in das Menü einzubauen. Dafür steht am Ende der Kochaktion ein gemeinsames Essen – das gute Gefühl aus vermeintlichen Ladenhütern im Kühlschrank noch etwas gezaubert zu haben und im Idealfall ein selbst kreiertes Rezept, das man gerne mal wieder kocht.

Wer Inspiration oder Hilfestellung sucht, findet die vielleicht in der Rezeptdatenbank „Zu gut für die Tonne“, einer Initiative der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung:

<https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/rezeptdatenbank>

## Social Media

Viel Wissenswertes gibt es rund um den Aktionstag Erntedank natürlich auch wieder auf unseren Social Media-Kanälen

Facebook: @kneippbund / Instagram: #kneippbund\_de / Youtube: Kneipp-Bund e.V.



Kneipp-Bund e.V.  
Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen  
Tel.: 08247 / 3002 – 102

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) / [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) / [www.kneipp2021.de](http://www.kneipp2021.de)

Facebook: @kneippbund / Instagram: #kneippbund\_de / YouTube: Kneipp-Bund e.V.