31.08.2026 um 05:20 Uhr
**hr1 ZUSPRUCH**

Ein Beitrag von
**Ute Klewitz,**
Pastoralreferentin, Mentorin für Lehramtsstudierende mit dem Fach Katholische Theologie an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz

# Iss-draußen-Tag

Ich gehe heute raus um mache mit meiner Familie ein Picknick. Denn heute ist der Iss-draußen-Tag: ein Feiertag für alle Frischluft-Fans. Vor allem in den USA gibt es den Brauch heute am meteorologisch letzten Sommertag, noch einmal ganz bewusst draußen zu essen. Aber auch bei uns wird dieser Tag immer bekannter.

## Woher der Iss-draußen-Tag kommt

Die Ursprünge vom Iss-draußen-Tag kommen wohl aus dem Mittelalter. Damals ist vor allem in Frankreich viel gejagt worden. Vor der Jagd gab es ein gemeinsames Essen zur Stärkung und nach der Jagd wurde mit der Beute ein paradiesisches Festmahl angerichtet. Diese Events fanden draußen statt.

## Die letzte Gelegenheit des Sommers genießen

Also ist heute am letzten Sommertag die Gelegenheit für ein Grillen im Garten, einem Café auf einer Parkbank, oder einem Picknick am Rhein oder am Main. Bei nicht so gutem Wetter kann ich mich unterstellen.

## Essen unter freiem Himmel verbindet

Gemeinsames Essen an der frischen Luft sorgt, so erlebe ich es, oft für eine gute, lustige Stimmung. Draußen in der Natur sein, da fühlt sich der Alltag gleich ein bisschen leichter und freier an. Gerade, wenn ich an einem Fluss sitze, sehe ich so viel: Das weitet meinen Blick für meine


© 2026 · Kirche im hr

Umgebung.

### Frische Vielfalt teilen

Was mir besonders gut gefällt, wenn ich picknicke oder grille, ist das frische Essen. Bei uns gibt es dazu viel Gemüse, das in verschiedene Dips getaucht werden kann – von mediterran bis orientalisch: eine große Vielfalt, die geteilt wird.

### Ein Blick in den Garten Eden

Als Theologin denke ich bei diesem Iss-draußen-Tag an den Garten Eden, an das Paradies. Ich stelle mir darunter einen wunderschönen Garten vor: mit einem Fluss wie dem Main zum Entspannen und Genießen. Damit das möglich ist, muss ich mich um diesen Garten kümmern, d.h. vorrauschauend pflanzen und achtsam pflegen.

### Die Erde als gemeinsames Paradies bewahren

Aktuell kann ich das noch ganz gut. Doch unser Umgang mit der Natur lässt mich manchmal daran zweifeln. Das habe ich gerade in diesem Sommer gemerkt. Ich denke, wir müssen unser Paradies, unsere Erde bewusst hegen und pflegen. Ich hoffe sehr, dass ein Iss-draußen-Tag auch in Zukunft an der frischen Luft möglich ist.


© 2026 · Kirche im hr