

NIEMAND ISST
FÜR SICH ALLEIN



Ein Leitfaden für Jugendliche



Verband
Christlicher
Pfadfinderinnen
und Pfadfinder

Brot
für die Welt

INHALT

	Seite
Einführung Nachhaltige Ernährung	4
Kapitel 1 Verschwenden beenden	7
Kapitel 2 Tierisch lecker – Ausgewogene Ernährung	13
Kapitel 3 Die Gier nach Ackerland	21
Kapitel 4 Regionale und saisonale Ernährung leicht gemacht	26
Kapitel 5 Weniger ist mehr – ökologische Landwirtschaft	30
Kapitel 6 Das Essen genießen – das Leben genießen	36
Andacht „Soraya – der Hunger wird gestillt“	39
Kochen Rezepte	45
Literatur Impressum	47

Liebe Leserinnen und Leser,

niemand **isst** für sich allein! Unser Essverhalten hat Auswirkungen – weltweit!

„Brot für die Welt“ macht sich schon seit langem zur Aufgabe, über die Zusammenhänge zwischen unserem Konsumverhalten, der globalen Wirtschaftslogik und der Gefährdung von Umwelt, Gesundheit und Ernährungssicherheit im Süden und im Norden zu informieren und Alternativen aufzuzeigen.

Für den Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder sind der Schutz der Natur und der Wunsch nach Gerechtigkeit Grundanliegen. Das Wissen über alternative Ernährung setzt der VCP in der Praxis um. Spätestens seit dem Bundeslager 2010 mit seinem nachhaltigen Verpflegungskonzept ist ein Bewusstsein für nachhaltige Ernährung im VCP fest verankert.

Eine Kooperation zwischen „Brot für die Welt“ und dem Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder lag da nahe. Wir freuen uns deshalb, dieses Themenheft präsentieren zu können. Darin findet ihr einen Leitfaden für nachhaltige Ernährung und sechs Kapitel zu den Themen Lebensmittelverschwendung, ausgewogene Ernährung, Landraub, Regionalität und Jahreszeit, ökologische Landwirtschaft und Genuss. Jedes Kapitel enthält Methodenvorschläge für Gruppenstunden und gibt euch Ideen an die Hand, was ihr zu dem Thema in eurer Gemeinde oder eurem Ort/Stamm konkret tun könnt.

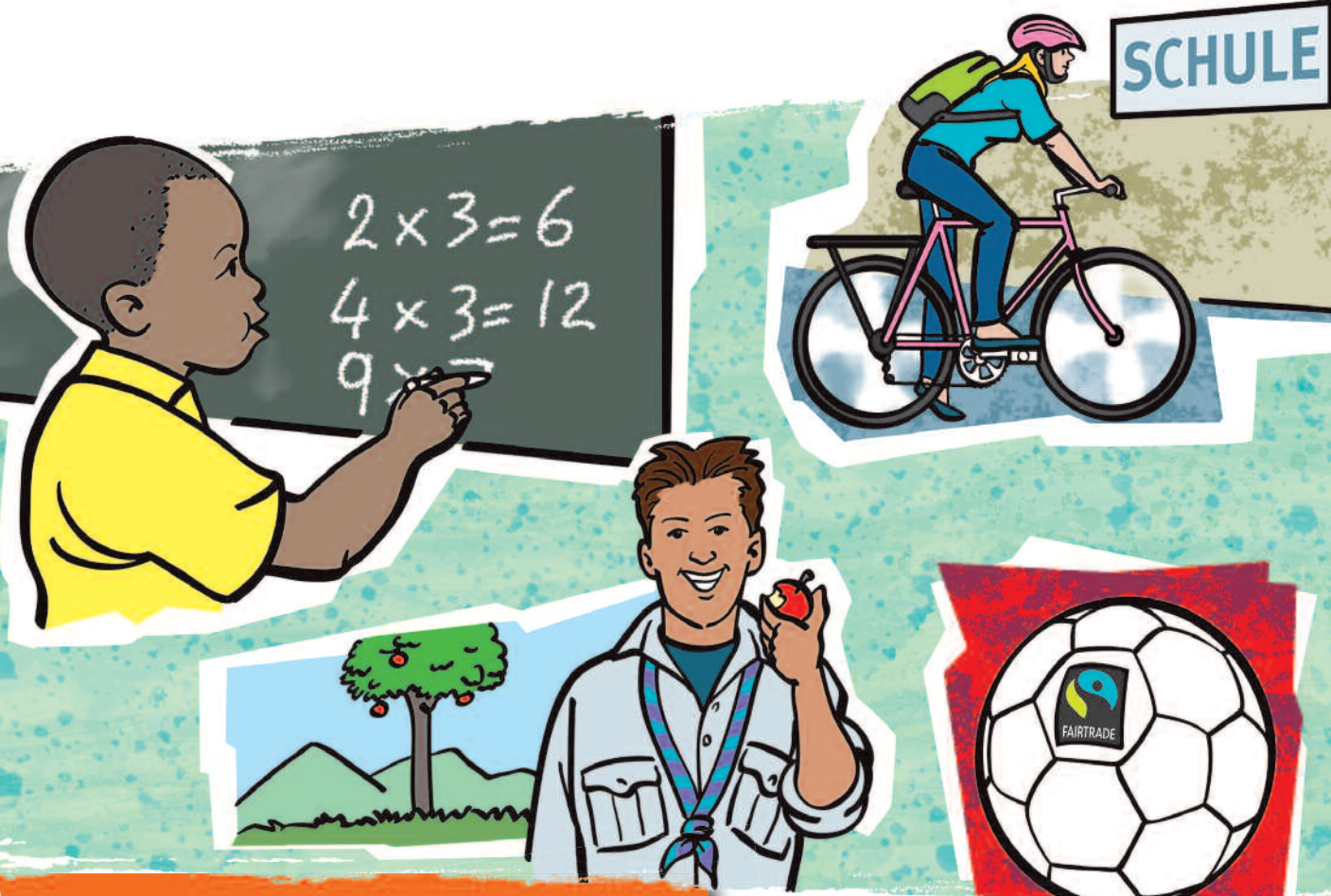
Außerdem haben wir eine Andacht und Rezeptvorschläge in das Heft aufgenommen. So könnt ihr nachhaltige Ernährung mit allen Sinnen erleben.

Das Themenheft möchte nicht mit dem erhobenen Zeigefinger moralisch belehren, sondern informieren und aufzeigen, wie sich nachhaltige Ernährung umsetzen lässt – oft ohne großen Aufwand oder zusätzliche Kosten. Dazu werden auch Beispiele aus dem VCP und von „Brot für die Welt“ vorgestellt.

In diesem Sinne wünschen wir euch viel Spaß und guten Appetit!

Melanie Borchardt, Tim Gelhaar, Johannes Küstner und Esther Koch

Wir sind neugierig, was ihr zu dem Thema Ernährung in eurer Gruppe macht. Über Berichte von Gruppenstunden oder Aktionen freuen sich Johannes Küstner (johannes.kuestner@brot-fuer-die-welt.de) und Tim Gelhaar (tim.gelhaar@vcp.de).



EIN LEITFADEN FÜR JUGENDLICHE

Nachhaltig – dieser Begriff begegnet uns heute ständig. Kaum ein Produkt, das nicht in irgendeiner Form nachhaltig ist beziehungsweise sein soll: vom Fußball über

eine Urlaubsreise, vom Smartphone bis zum Joghurtbecher. Nachhaltigkeit ist dabei gar nichts Neues: Schon vor über 500 Jahren wurde die Wichtigkeit eines Lebensstils beschrieben, der einen selbst glücklich und zufrieden macht, aber gleichzeitig auch darauf achtet, dass die Kinder und Kindeskin- der dieselben Möglichkeiten haben. Damals ging es vor allem um Holzwirtschaft – und die Überlegung, dass ein Wald besser nicht komplett abgeholzt wird, denn dann hätte zwar jeder genug Holz, aber für die Nachkommen wäre nichts mehr da.

Wenn wir heute über Nachhaltigkeit sprechen, denken wir häufig an „umweltfreundlich“ und „ökologisch“. Das ist richtig, aber es geht noch um mehr. Nachhaltig ist es zum Beispiel auch, wenn ich darauf achte Produkte zu kaufen, für die in anderen Ländern niemand ausgebeutet wird. Und es ist nachhaltig, wenn ich einen Apfel vom Baum vor meiner Haustür esse statt einen vom anderen Ende der Welt – selbst wenn dieser biologisch angebaut wurde. Es ist nachhaltig, wenn wir

am Ende des Lagers aus den übrig gebliebenen Lebensmitteln eine bunte Pizza oder einen Auflauf backen statt alles wegzuerwerfen. Es ist ebenso nachhaltig, wenn wir uns statt mit dem Auto mit dem Fahrrad auf den Weg machen. Und es ist nachhaltig, wenn Kinder in anderen Ländern nicht schwer arbeiten müssen (zum Beispiel auf Kakao- oder Bananenplantagen), sondern zur Schule gehen können.

Robert Baden Powell, der Gründer der Pfadfinderinnen- und Pfadfinderbewegung, hat vor über 100 Jahren gesagt: „*Verlasse die Welt ein bisschen besser, als du sie vorgefunden hast.*“

Damit fordert er junge Menschen auf, nicht nur sich selbst im Blick zu haben, sondern die Welt um einen herum genauso wie nachfolgende Generationen. Damit beschreibt er einen nachhaltigen Lebensstil.

In diesem Themenheft beschäftigen wir uns mit nachhaltiger Ernährung. Das heißt, es geht um das, was wir essen und trinken – alleine, in unseren Familien oder unterwegs, zum Beispiel in der Gruppe auf Fahrt oder im Lager¹.

Nachhaltige Ernährung klingt vielleicht auf den ersten Blick nach Verzicht und nach Essen, das nicht besonders gut schmeckt – aber darum geht es nicht. Dieses Themenheft soll euch nicht die Lust auf gutes gemeinsames Essen verderben. Im Gegenteil: Gerade genussvolles Essen ist nachhaltig.

Was ist nachhaltige Ernährung?

Nachhaltigkeit zeigt sich in verschiedenen Dimensionen. Im Bereich der Ernährung lassen sich vier Dimensionen unterscheiden.

(1) **Die ökologische Dimension** blickt auf die Umwelt und die Natur. Nachhaltigkeit bedeutet hier, dass Lebensmittel umweltverträglich angebaut oder hergestellt werden. Relevante Aspekte sind zum Beispiel:



- Verzicht auf den Einsatz von Pestiziden oder Gentechnik; keine Schadstoffbelastung von Luft, Wasser oder Böden
- Abfall wird minimiert
- artgerechte Tierhaltung, keine Überfischung.

Die Studie „Zukunftsfähiges Deutschland“² zeigt, dass Ernährung in sehr unterschiedlichem Maße Umweltbelastungen verursacht, zum Beispiel durch die Art der Erzeugung, Verarbeitung, Vermarktung und Zubereitung unserer Lebensmittel sowie der Entsorgung von Verpackungsmüll und organischen Abfällen. Die ökologische Nachhaltigkeitsdimension setzt dort an und versucht, Umweltschäden zu minimieren.

(2) **Die soziale Dimension** bezieht den Menschen mit ein. Nachhaltigkeit bedeutet hier, dass niemand ausgebeutet wird oder sich vermeidbaren Risiken aussetzen muss. Viele der bei uns verkauften Produkte (zum Beispiel Kaffee, Tee oder bestimmte Obst- und Gemüsesorten) werden unter teilweise unmenschlichen Lebens- und Arbeitsbedingungen erzeugt: der Lohn ist gering und die Arbeitsplätze und -zeiten menschenunwürdig. Besonders problematisch ist Kinderarbeit. Die soziale Nachhaltigkeitsdimension fragt, unter welchen Bedingungen ein Produkt angepflanzt oder hergestellt wurde. Mussten Kinder dafür arbeiten? Haben die Menschen einen angemessenen Lohn erhalten? Wurde ausreichend auf ihren Schutz und ihre Sicherheit bei der Herstellung/Ernte geachtet?



Die Studie „Zukunftsfähiges Deutschland“

¹ Selbstverständlich ist Nachhaltigkeit nicht auf Essen und Trinken beschränkt. Informiert euch auch, wie ihr in anderen Lebensbereichen nachhaltig leben könnt (z.B. hinsichtlich Mobilität, Kleidung, Haushaltsprodukte, Energieverbrauch, etc.); www.brot-fuer-die-welt.de/zukunft

² www.zukunftsfahiges-deutschland.de

(3) **Die ökonomische Dimension** betrifft die Ebene der Wirtschaft und der Kosten. Nachhaltigkeit bedeutet hier, dass dauerhaft mit geringen Kosten gewirtschaftet werden kann. Wichtig ist dabei, alle Kosten zu erfassen. Schäden für Menschen und Umwelt verursachen hohe Folgekosten, die bisher kaum mitgerechnet werden. Doch nur wenn man alle Zusammenhänge berücksichtigt, in denen wirtschaftliches Handeln stattfindet, kann es tatsächlich nachhaltig werden. Aus diesem Blickwinkel kann die Nahrungsmittelproduktion schnell unwirtschaftlich werden. Das ist zum Beispiel der Fall,

- wenn Länder große Anbauflächen für den Export nutzen und darunter die Versorgung der eigenen Bevölkerung leidet oder wertvolle Naturräume zerstört werden,
- wenn aufgrund der zunehmenden Industrialisierung der Landwirtschaft auch in Deutschland viele kleine und mittlere Betriebe schließen müssen (Stichwort Hofsterben),
- wenn ungesunde Ernährung Krankheiten (zum Beispiel Karies, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Krankheiten) und damit hohe Krankheitskosten verursacht.

Wirtschaftlich nachhaltig ist eine Ernährung, die für alle Menschen erschwinglich ist und dabei keine Schäden für Mensch und Natur verursacht, also dauerhaft möglich ist.

(4) **Die gesundheitliche Dimension** bezieht sich auf den Konsumenten von Lebensmitteln, also auf uns. Nachhaltigkeit bedeutet hier, dass die Lebensmittel gesund sind und dem Körper gut tun und dass sie ihm die Nährstoffe liefern, die er braucht. Schlechte Ernährung ist weltweit Grund für Krankheiten. Doch während vor allem in Entwicklungsländern viele Menschen mit Hunger und Unterernährung zu kämpfen haben, hängen unsere Gesundheitsprobleme mit Bewegungsarmut, Fehlernährung und Stress zusammen. Neben den Lebensmitteln an sich spielt aber auch eine Rolle, wie wir essen und trinken. Spaß und Lebensfreude beim Essen zu haben und sich Zeit für das gemeinsame Essen zu nehmen ist gesundheitsfördernd.



Die vier Dimensionen der nachhaltigen Ernährung

Quelle: Koerber et al. (2012)

Wie ernähre ich mich nachhaltig?

Die folgenden Grundsätze für einen zukunftsfähigen Ernährungsstil wurden konzipiert, um den hier dargestellten ökologischen, ökonomischen, sozialen und gesundheitlichen Herausforderungen gleichzeitig zu begegnen.

GRUNDSÄTZE

für eine nachhaltige Ernährung³

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel kaufen
3. Regionale und saisonale Erzeugnisse
4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
5. Umweltverträglich verpackte Produkte
6. Fair gehandelte Lebensmittel
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen

³ Koerber, Männle & Leitzmann (2012): Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. 11. Aufl., Stuttgart.



VERSCHWENDEN BEENDEN

Total verrückt: Weltweit werden viel mehr Lebensmittel verschwendet als nötig wären, um alle Hungernden in der Welt zu ernähren. Allein in Deutschland sind das

zwischen 11 und 20 Millionen Tonnen jährlich, das ist etwa die Hälfte aller produzierten Lebensmittel! Zum Vergleich: Die Menschen in Deutschland wiegen alle zusammen nur 6 Millionen Tonnen.

Land, Wasser, Energie – das alles sind knappe Güter. Wir müssen sorgsam mit ihnen umgehen. Das ist jedoch nicht der Fall, wenn Lebensmittel verschwendet werden. Bereits auf dem Feld wird Obst oder Gemüse aussortiert, das zu groß, zu klein, zu dick oder zu krumm aussieht, obwohl es sonst völlig in Ordnung ist. Auch bei Verarbeitung, Transport, Lagerung und im Supermarkt gibt es große Verluste. In Supermärkten landen Lebensmittel im Müll, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum bald oder bereits überschritten ist. Dabei ist das Mindesthaltbarkeitsdatum kein „Wegwerfdatum“. Auch zu Hause wird viel weggeworfen: Anstatt überlegt einzukaufen und Reste weiter zu verwerten oder einzufrieren, wandert in vielen Haushalten eine Menge Essen in den Mülleimer.



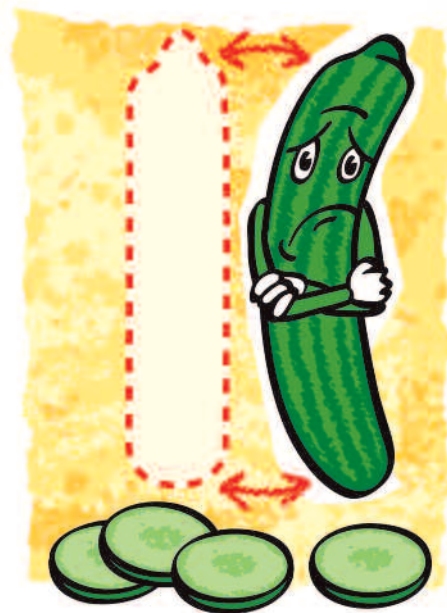
Kapitel 1 | Verschwenden beenden

Diese Verschwendung ist deshalb so schlimm, weil wir in Deutschland ohnehin schon mehr verbrauchen, als unsere Felder hervorbringen, und deshalb große Feldflächen in anderen Ländern nutzen. Dort wird auch Wasser, Energie und Arbeit aufgebracht, damit wir die Nahrungsmittel kaufen können. Und am Ende werfen wir einfach die Hälfte von all dem weg? Weil ein Apfel eine braune Stelle hat, bei einer Reispackung das Design geändert wurde oder das Mindesthaltbarkeitsdatum der Konserve naht? Darunter leiden insbesondere arme Menschen. Warum? Erstens wird durch die hohe Nachfrage der Preis für Lebensmittel (wie zum Beispiel Getreide oder Reis) viel teurer als er sein müsste. Arme Menschen in Ländern wie Burundi oder Indien können sich dann selbst Grundnahrungsmittel oft nicht mehr leisten. Zweitens stehen die Felder, die unnötig für die Erzeugung von Pflanzen für den Export („cash crops“) beansprucht werden, nicht für die Versorgung im eigenen Land zur Verfügung. So kommt es, dass Menschen selbst in solchen Ländern Hunger leiden, in denen es fruchtbare Böden gibt, auf denen Lebensmittel wachsen.

Die Verschwendung von Lebensmitteln muss beendet werden. Das sind wir den benachteiligten Mitmenschen und der überlasteten Natur schuldig. Wie können wir mit Lebensmitteln wieder achtsamer umgehen und ihren Wert schätzen? Die Verschwendung zu Hause kann man nahezu vollständig vermeiden. Ein planvoller Einkauf sorgt dafür, nur die Menge an Lebensmitteln einzukaufen, die man auch tatsächlich verbrauchen kann. In Kühlschrank und Vorratsschrank gilt es dann, den Überblick zu bewahren. Vor dem Kochen kann man zuerst nachschauen, welche Lebensmittel aufgebraucht werden müssen, damit nichts verdirbt. Das erhöht die Krea-

tivität beim Kochen – genauso wie die praktische Kunst, aus Resten schnell ein leckeres neues Gericht zu bereiten. Geld sparen könnt ihr damit übrigens auch. Statistisch gesehen wirft eine vierköpfige Familie in Deutschland jedes Jahr vermeidbar Lebensmittel im Wert von 1000 Euro weg⁴.

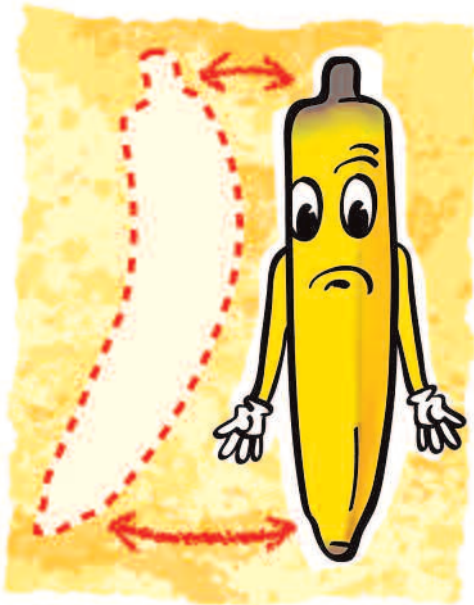
Es gibt in Deutschland Menschen, die gegen die Verschwendung demonstrieren, indem sie Lebensmittel aus Supermarktmülltonnen holen. Sie finden dort Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum naht, die kleine Schönheitsfehler haben oder die einfach nur einer neuen Lieferung weichen mussten. Das heißt „Containern“ und ist in Deutschland (anders als in anderen Ländern) verboten.



⁴ Kranert et al (2012): Ermittlung der weggeworfenen Lebensmittelmengen und Vorschläge zur Verminderung der Wegwerfrate bei Lebensmitteln in Deutschland. Stuttgart.

Fragen an die Gruppe

- Was würdet ihr mit 1000 Euro im Jahr machen, wenn sie nicht für weggeworfene Lebensmittel ausgegeben werden müssten?
 - Landet bei euren VCP-Aktivitäten, auf Fahrt und Lager und in den Gruppenstunden auch Lebensmittel im Müll? Warum? Wie könnte das vermieden werden?
 - Warum fällt es älteren Menschen meist besonders schwer, Lebensmittel wegzuerwerfen?
 - Sollte man „Containern“ erlauben? Was meint ihr, warum es gesetzlich verboten ist?
 - Habt ihr schon einmal erlebt, wie Menschen im Müll nach Lebensmitteln suchen? Wie geht es euch damit?
- Was müsste geschehen, damit ihr stärker darauf achtet, die Verschwendung von Lebensmitteln und das Wegwerfen von Essen zu vermeiden? Würdet ihr bei teureren biologisch produzierten und fair gehandelten Lebensmitteln stärker darauf achten?
 - Kennt ihr vor Ort Möglichkeiten, Brot vom Vortag oder vergünstigte Lebensmittel zu kaufen, die kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums stehen? Nutzt ihr beziehungsweise eure Familie diese Möglichkeit? Warum beziehungsweise warum nicht?
 - Würdet ihr Obst und Gemüse kaufen, das in Form und Farbe nicht der gängigen Norm entspricht, die wir aus dem Supermarkt kennen – also sehr große Kartoffeln, winzige Zitronen, flache Kohlrabi, krumme Gurken oder stockgerade Bananen?



FILM-TIPP:

Essen im Eimer – Die große Lebensmittelverschwendung (DVD)

Die 30-minütige Reportage von Valentin Thurn ist eine Kurzfassung des Kinofilms „Taste the waste“ und verdeutlicht das Ausmaß der Lebensmittelverschwendung. Spannende Interviews zeigen eindrücklich unterschiedliche Sichtweisen: Kleinbäuerinnen im Süden, Plantagenbesitzer, Supermarktangestellte, Verkaufsstrateginnen, Bäcker, Landwirtinnen, politisch aktive Bürger. Schaut euch diesen Film in der Gruppenstunde an und überlegt, ob und wie er eure Konsumgewohnheiten beeinflussen kann.

Die DVD mit Film und Arbeitsmaterial kann im Online-Shop von „Brot für die Welt“ (www.brot-fuer-die-welt.de/shop) zum Preis von 18 € bestellt werden. Im Internet finden sich auch Filmausschnitte zum kostenlosen Download. Spannende Videos zum Thema für den Einsatz in der Gruppenstunde können auch bei YouTube unter den Stichworten „Containern“ oder „Mülltaucher“ gefunden werden.



Swapna Chisim aus dem Dorf Idilpur in Bangladesch ist 45 Jahre alt. Sie würde nie auf die Idee kommen, Lebensmittel wegzwerfen. Sie ist stolz, dass sie es mit der Unterstützung von „Brot für die Welt“ geschafft hat, eine Pilzzucht und eine Düngerherstellung aufzubauen. So

konnte sie ihr Einkommen verbessern. „Davon kann ich das Schul- und Büchergeld der Kinder bezahlen sowie Kleidung und Medizin“, sagt Frau Chisim. Lebensmittelverschwendung kommt in Idilpur praktisch nicht vor. Denn Lebensmittel sind hier ein knappes und kostbares Gut. In armen Familien gehen 90 Prozent des Haushaltseinkommens für Lebensmittel drauf. Da kommt Verschwendung nicht in Frage. Selbst die nichtessbaren Küchenreste, die es in der Familie von Swapna Chisim gibt, sind keine Abfälle. Sie werden für den Kompost genutzt.

Und ... Action! Aktionsideen für Gruppenstunden



Aktion: Restekochen

Alle bringen mit, was im eigenen Kühlschrank übrig ist und möglicherweise keine Verwendung mehr fände. Dann ist Kreativität gefragt. Gekochte Lebensmittelreste wie Salzkartoffeln, Saucenreste oder gekochtes Gemüse eignen sich etwa für Suppen, Aufläufe oder Bratgerichte. Aus den Resten kann ein kleines Buffet für die Gruppe entstehen. Alternativ kann die Gruppe auch in Kooperation mit einem Supermarkt dort weggeworfene Lebensmittel organisieren.



Aktion: Regional-Saisonal-Veggie

Gemeinsam Essen zubereiten macht Spaß. Dafür können saisonale Produkte aus der Region verwendet und leckere vegetarische Rezepte ausprobiert werden. Ein solches gemeinsames Koch- und Esserlebnis ist eine gute Grundlage, um darüber zu sprechen, inwiefern die Verwendung regionaler, saisonaler und vegetarischer Lebensmittel helfen kann, Verschwendung zu vermeiden. Gelingt es, Speisen zuzubereiten, die ausschließlich Zutaten aus der Region enthalten?





„Marmelade für Alle!“ ist eine Kampagne der Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland (aej) in Kooperation mit dem VCP und „Brot für die Welt“. Ziel der Kampagne ist es, aus Früchten, die in der Umgebung wachsen und ansonsten keine Verwendung finden, leckere Marmelade zu kochen. Über das praktische Handeln, Ernten, Verarbeiten und Einkochen der Früchte hinaus, soll damit zusammenhängenden Themen nachgegangen werden, wie zum Beispiel nachhaltige Ernährung, weltweite Gerechtigkeit und Lebensmittelverschwendung.
www.marmelade-fuer-alle.de



Aktion:
Einen Bauernhof besichtigen und solidarische Landwirtschaft kennenlernen

Insbesondere für Kinder und Jugendliche aus der Stadt ist der Besuch eines landwirtschaftlichen Betriebes, etwa bei der Ernte, eine spannende Erfahrung: Wie werden die Tiere gehalten? Wie ist der Tagesablauf auf dem Bauernhof? Welche Sorgen und Nöte haben Landwirte heute? Vielleicht habt ihr auch die Gelegenheit, eine Wirtschaftsgemeinschaft oder eine Lebensmittelkooperative näher kennenzulernen. Wie gelingt es solchen Initiativen, Verluste zu vermeiden? Man kann auch einen konventionellen Bauernhof und einen Biohof besichtigen. Wo sind die Unterschiede?



Aktion:
Müllforschung

Jedes Gruppenmitglied untersucht eine Woche lang den Haushaltsabfall in seiner Familie. Welche Lebensmittel befinden sich darin? Was waren Gründe für das Wegwerfen? In einer weiteren Woche versuchen alle, so wenig Lebensmittel wie möglich wegzuerwerfen. Die Erfahrungen werden dokumentiert und in der Gruppe ausgetauscht. Wie erfolgreich war der Versuch? Welche Abfälle lassen sich leicht vermeiden, welche nicht?



Aktion:
Mundraub

„Wenn du in deines Nächsten Weinberg gehst, so magst du Trauben essen nach deinem Willen, bis du satt

bist, aber Du sollst nichts in Dein Gefäß tun“ (5. Mose, 23,25).

Früchte, die im öffentlichen Raum wachsen, gehören der Allgemeinheit. Außerdem gibt es viele Besitzerinnen und Besitzer von Obstbäumen, die deren Früchte zur freien Verfügung anbieten. Doch wo stehen diese Bäume? Was gibt es in meiner Region? Auf der Seite www.mundraub.org findet man Fundorte für Obst, Beeren, Kräuter und Nüsse und kann selbst Fundorte eintragen bzw. eigene Obstbäume anbieten.



Aktion:
Weitersagen

Mit öffentlichen Aktionen kann auf das Thema Lebensmittelverschwendung aufmerksam gemacht werden. Ein Restekochen lässt sich zum Beispiel wunderbar bei einer Orts-/Stammesaktivität durchführen. Oder man kann als außerirdischer Reporter für das „Mars TV“ erfragen, warum Menschen auf der Erde Lebensmittel verschwenden und warum Containern verboten ist. Hilfreich ist es, sich bei der Planung eine Checkliste zu machen: Welches Thema wollen wir genau ansprechen? Wen wollen wir erreichen? Welche Aktionsform ist dafür geeignet? Wer kann uns gegebenenfalls unterstützen? Was müssen wir vorbereiten? Wo und wann wollen wir die Aktion durchführen?



Spiele

Wie verwerten wir...

Zwei Gruppen nennen immer abwechselnd ein Lebensmittel bzw. einen Lebensmittelrest und fragen, wie dieser gegessen werden kann: „Wie verwerten wir...?“ (z. B. den Rest Salzkartoffeln). Die andere Gruppe muss eine mögliche Verwertung nennen (z. B. Suppe). Die Gruppe, der zuerst keine Verwertung mehr einfällt, verliert. (Vielleicht verliert auch keine Gruppe – auch schön.) Das Spiel kann mit erhöhter Schwierigkeit gespielt werden, indem mehrere Lebensmittelreste genannt werden, aus denen ein Menü erdacht werden muss.

Ich mag...

Lebensmittelverschwendung hat oft mit mangelnder Wertschätzung zu tun. Deshalb ist es gut, sich bewusst zu machen, welchen Wert Lebensmittel für einen haben. Lebensmittel, die man gerne mag, werden zumeist besonders wertgeschätzt. Die Gruppe stellt sich im Kreis auf und wirft einen Ball umher. Jede und jeder Mitspielende, die/der den Ball hat, nennt ein Lebensmittel oder Gericht, das sie/er besonders lecker findet. Dann wird der Ball weitergeworfen.



Nicht wegwerfen!

Eine Spielerin oder ein Spieler bekommt einen Ball, der ein Lebensmittel symbolisiert. Dieses Lebensmittel (den Ball) will sie/er wegwerfen. Alle anderen versuchen das zu verhindern, indem sie den Ball fangen. Damit das möglich ist, muss der Ball in eine bestimmte Richtung und über eine bestimmte Höhe (z. B. über ein Volleyballnetz) geworfen werden.

Mindesthaltbarkeitsdatum raten

Können Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) schmecken? Verschiedene Lebensmittel, bei denen das MHD entweder noch nicht erreicht oder bereits überschritten ist, werden mitgebracht und getestet. Man kann auch dasselbe Produkt zweimal kaufen, einmal kürzlich abgelaufen und einmal nicht. Die Gruppe versucht mit Anschauen, Riechen und Schmecken zu erraten, ob das MHD bereits überschritten ist oder nicht. Tierische Produkte, die statt einem MHD ein Verbrauchsdatum haben, sollten nach dessen Ablauf wegen gesundheitlichen Risiken nicht verwendet werden.





TIERISCH LECKER - AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Menschen sind Allesfresser.

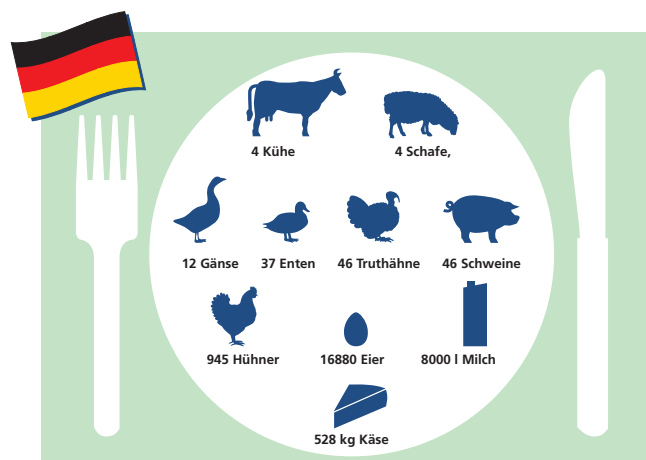
Neben allerlei Gemüse und Obst gehören bei vielen Menschen auch Lebensmittel von Tieren auf den Speiseplan, also etwa Fleisch, Käse, Milch und Eier. Vor allem in wohlhabenden Ländern werden viele Fleisch- und Milchprodukte verbraucht. In Deutschland isst ein Mensch im Durchschnitt 89 Kilo Fleisch im Jahr.

Zu viel Fleisch...

Ein Deutscher verzehrt in seinem Leben statistisch gesehen 4 Kühe, 4 Schafe, 12 Gänse, 37 Enten, 46 Truthähne, 46 Schweine, 945 Hühner, 16880 Eier, 8000 l Milch und 528 kg Käse⁵.

... ist schlecht

Dass viele Menschen so viel Fleisch und andere tierische Lebensmittel essen, ist ein Problem. Denn die Herstel-



⁵ Quelle: BMELV

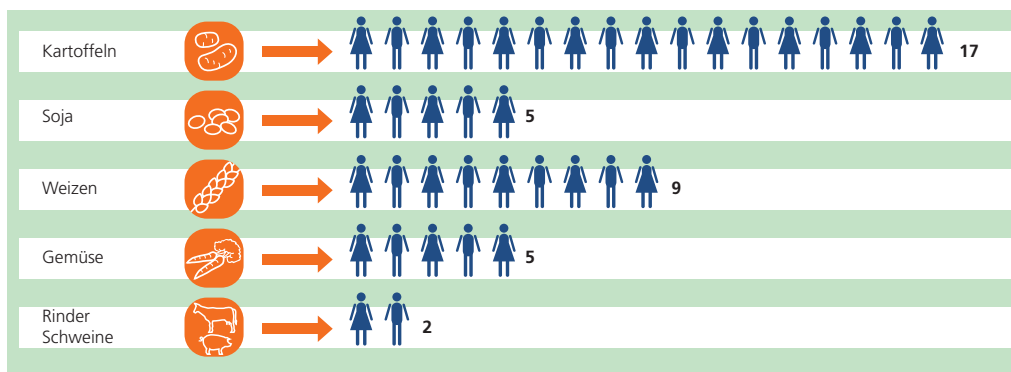
lung von tierischen Lebensmitteln ist besonders aufwendig. Man benötigt dafür viel mehr Land, Wasser und Energie als für das Anbauen von Getreide, Gemüse und Obst.

Wenn man einen Hektar Land (100 mal 100 Meter oder nahezu 1,5 Fußballfelder) benutzt, um darauf Gemüse und Getreide (zum Beispiel für Brot und Nudeln) anzubauen, können davon viel mehr Menschen satt werden als von den tierischen Lebensmitteln, die mit derselben Landfläche (als Weide und zum Anbau von Tierfutter) produziert werden können. In Deutschland wird fast dreimal so viel Getreide an Tiere verfüttert wie für die direkte Ernährung verwendet wird. Außerdem wird sehr viel Futtermittel (vor allem Soja) aus anderen Ländern importiert (vor allem aus Brasilien, Argentinien, Paraguay, USA). Deshalb ist eine Ernährung vor allem mit nicht-tierischen Lebensmitteln (Getreideprodukte, Gemüse, Obst) sinnvoll. Denn: Jeder siebte Mensch auf der Welt hat nicht genug zu essen.

Die große Nachfrage nach billigem Fleisch hat außerdem dazu geführt, dass Tiere möglichst schnell gemästet werden und unter schlechten Bedingungen gehalten werden. Darunter leiden die Tiere und werden häufig krank. In der artgerechten Tierhaltung leben die Tiere besser. Sie haben mehr Platz, sie bekommen überwiegend heimisches Futter anstatt importiertem Soja und mehr Lebenszeit zum Wachsen anstatt Wachstumshormonen. Das Fleisch dieser Tiere ist aber viel teurer und viele Menschen möchten nicht so viel Geld für Fleisch, Eier, Milch und Käse ausgeben. Deswegen stammt nur etwa 1 Prozent des in Deutschland gegessenen Fleisches aus ökologischer Erzeugung⁶.

Gemüse ernährt mehr

1 Hektar Kulturland ernährt so viele Menschen



Ackerbau statt Viehzucht liefert genügend Nahrung

⁶ BÖLW (2012): Zahlen, Daten, Fakten – Die Bio-Branche 2012. Berlin.

Besser essen!

Ein hoher Fleischkonsum ist auch nicht gesund. Viele Krankheiten – wie Übergewicht, Herzkrankheiten und Stoffwechselstörungen – hängen mit dem hohen Konsum tierischer Lebensmittel zusammen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, jährlich nur 29 statt 89 Kilogramm Fleisch zu essen. Auch eine Ernährung völlig ohne tierische Lebensmittel ist möglich. Was man dabei beachten muss, erklärt zum Beispiel der Vegetarierbund (www.vebu.de).

Wie viel man von einzelnen Lebensmitteln zu sich nehmen soll, verdeutlicht die sogenannte Ernährungspyramide. Unten (wo die Pyramide breit ist) stehen die Lebensmittel, die wir vergleichsweise viel zu uns nehmen sollen, oben an der Spitze stehen die Dinge, die wir nur in geringer Menge benötigen.

Die Grundlage einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ist genug Flüssigkeit, und zwar am besten Wasser. Dann kommen Getreideprodukte (zum Beispiel Brot und Nudeln) und Kartoffeln. Gemüse und Obst hält uns fit und sollte am besten fünfmal am Tag gegessen werden. Eiweiße und Fette benötigen wir nur in geringeren Mengen. Neben tierischen Lebensmitteln wie Milch, Ei, Fisch und Fleisch kann man auch pflanzliche Alternativen wählen – zum Beispiel Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja, Nüsse und Pflanzenöl. Süßigkeiten stehen an der Spitze der Ernährungspyramide. Das bedeutet, dass sie für eine gesunde Ernährung eigentlich nicht notwendig sind, da wir ohnehin eher zu viel Zucker zu uns nehmen. Man darf sie aber natürlich in geringen Mengen genießen.



Ideen für die Gruppenstunde

Positionierungsspiel

Ein Positionierungsspiel hilft den Teilnehmenden, sich selbst auf das Thema einzustimmen. Die Gruppenleitung kann dabei Vorwissen und Einstellungen in der Gruppe erfahren. Danach können einzelne ein Statement abgeben, warum sie sich entsprechend positioniert haben.

Die Gruppenleitung erklärt die Raumeinteilung: Eine Seite steht für „stimme zu/trifft zu“, die andere für „stimme nicht zu/trifft nicht zu“, die Mitte für „vielleicht“.

Folgende Aussagen können zur Positionierung gestellt werden:

- Was ist alles Fleisch: Gans? (ja), Dicke Bohnen? (nein), Meerschweinchen? (ja), Rind? (ja) Huhn? (ja), Tofu (nein), Lamm? (ja), Speck? (ja), Falafel? (nein)
- Ich finde, man sollte Tiere nicht essen.
- Eine Mahlzeit mit Fleisch ist etwas völlig Normales. Es ist nichts Außergewöhnliches.
- Ich war schon einmal bei einer Schlachtung dabei.
- Es ist meine Sache, wie viel Fleisch, Wurst und Milchprodukte ich esse. Ich schade niemandem mit dem Essen von Fleisch- und Milchprodukten.
- Ich kann vegetarisch kochen.

Essen in verschiedenen Ländern

Andere Länder, andere Speisen. Hier kannst du entdecken, wie unterschiedlich der Speiseplan eines Tages bei vier Menschen aus verschiedenen Ländern aussieht.



Die Unterschiede hängen auch mit Alter und Größe zusammen und damit, wie viel Geld für Essen ausgegeben werden kann.

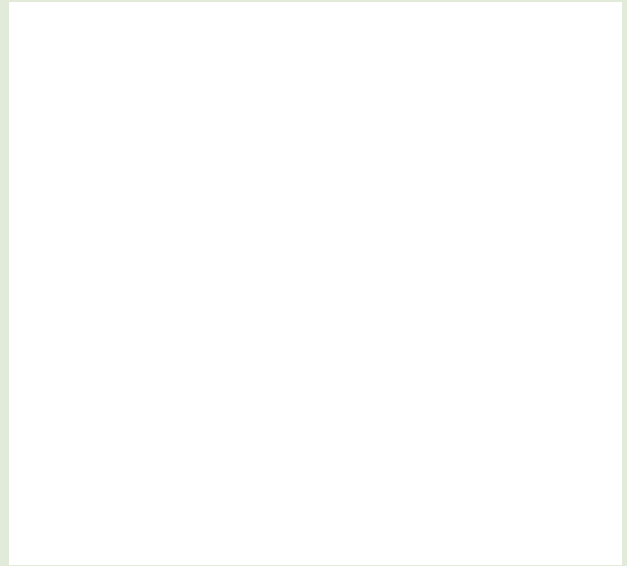
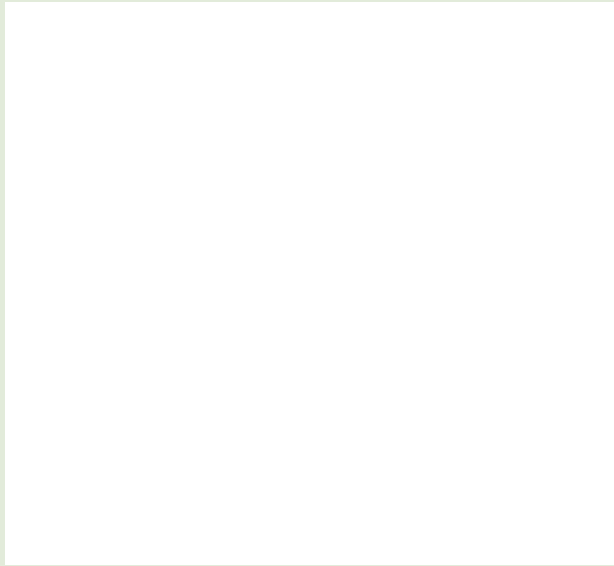


Im gedruckten Heft sind hier vier Portraits von Menschen aus Deutschland, Bangladesch, Venezuela und Ecuador zu sehen. Auf Fotos von Peter Menzel ist dabei zu sehen, was diese vier verschiedenen Menschen an einem Tag essen.

Wir danken GEO für die freundliche Abdruckgenehmigung.

Aus rechtlichen Gründen können die Bilder und Texte in der Online-Version leider nicht verwendet werden. Ihr könnt euch die Portraits im Internet anschauen:

http://www.geo.de/_components/GEO/article/specials/was-das-essen-uns-erzaehlt



Im gedruckten Heft sind hier vier Portraits von Menschen aus Deutschland, Bangladesch, Venezuela und Ecuador zu sehen. Auf Fotos von Peter Menzel ist dabei zu sehen, was diese vier verschiedenen Menschen an einem Tag essen.

Wir danken GEO für die freundliche Abdruckgenehmigung.

Aus rechtlichen Gründen können die Bilder und Texte in der Online-Version leider nicht verwendet werden. Ihr könnt euch die Portraits im Internet anschauen:

http://www.geo.de/_components/GEO/article/specials/was-das-essen-uns-erzaehlt

Aktion für die Gruppenstunde

Stellt euch gegenseitig vor, was die vier Personen aus Deutschland, Bangladesch, Venezuela und Ecuador an einem Tag essen. Kleingruppen erhalten alle Bilder oder je zwei der Bilder und eine Weltkarte, auf der die jeweiligen Herkunftsländer eingezeichnet sind. Nun können die folgenden Fragen diskutiert werden:
Wie viel tierische Nahrungsmittel (Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milch, Käse, Quark) isst die beschriebene Person?

Wie viel Gemüse wird gegessen und zu welchen Mahlzeiten? Welche Unterschiede gibt es? Hängt die Menge der tierischen Produkte mit dem vermuteten Einkommen zusammen? Mit welcher Person hat die Gruppe die höchsten Übereinstimmungen im Essverhalten? Welche von den erwähnten Speisen kennt die Gruppe? Welche Speisen würde sie gern einmal ausprobieren? Danach kann jedes Gruppenmitglied für sich selbst auflisten, was sie/er an einem durchschnittlichen Tag isst.



Es gibt Menschen, die den Verzehr von tierischen Produkten vermeiden – sei es aus gesundheitlichen, moralischen oder geschmacklichen Gründen. Für die verschiedenen Ernährungsweisen gibt es viele Begriffe und Definitionen. Im allgemeinen Sprachgebrauch bezeichnen sich Menschen, die kein Fleisch und Fisch essen als Vegetarier. Menschen, die tierische Produkte (also etwa auch Milch, Käse und Eier) ganz meiden, bezeichnen sich als Veganer.

Wenn Du Dich vegetarisch oder vegan ernähren willst, musst Du aufpassen, dass Du nicht bei Süßigkeiten und Fertigprodukten landest und ein so genannter „Pudding-Vegetarier“ wirst. Worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt, kannst Du auf Seite 14 nachlesen.

Ede und Janne leben vegan

Ede, 15, aus Kiel

Ich bin seit vier Jahren Vegetarier. Am Anfang war es vor allem aus Mitleid mit den Tieren. Mit der Zeit kamen dann andere Gründe dazu. Die Massentierhaltung verursacht viele Umweltprobleme und Fleischproduktion ist auch ökonomisch nicht sinnvoll. Es stünde viel mehr Nahrung für alle Menschen zur Verfügung, wenn nicht so viel Fleisch produziert würde. Seit Neujahr bin ich Veganer, weil mir klar wurde, dass vegetarisch nicht genug ist. Es ist nicht okay, wie Tiere gehalten werden und wie man heutzutage an Milch kommt. Dass Tiere dafür sterben, dass ich was zu essen habe, das finde ich nicht gut. Gesunde Ernährung ist für mich ziemlich wichtig. Ich betreibe Wasserball als Leistungssport. Meine Eltern waren deshalb auch erst misstrauisch, als ich mich vegan er-

nähren wollte. Dann habe ich das mit einem Arzt besprochen und der sagte, es ist okay. Ich muss mich nur bewusst ernähren und darauf achten, von allen Nährstoffen genug zu bekommen. Nachdem der Arzt bestätigt hatte, dass es kein Problem ist, standen auch meine Eltern dahinter. Vitaminzusatzstoffe oder so was brauche ich nicht. Wichtig sind vor allem viel Salat und Blattgemüse. Am liebsten esse ich übrigens Nudeln. Das war auch schon so bevor ich Vegetarier wurde.

Zuhause ist es einfach. Meine Familie isst ohnehin selten Fleisch, eigentlich nur dann, wenn Gäste da sind. Meine Mutter hat sich informiert und oft wird vegan gekocht. Meine Freunde können sich das teilweise schlecht vorstellen und wissen nicht, was man als Veganer überhaupt essen soll. Da gibt es teilweise eine gewisse Bewunderung und Respekt für meine Entscheidung.

Manchmal erklären mich andere auch für verrückt. Dann erkläre ich es ihnen und sie finden sich damit ab.

In meiner Pfadfindergruppe gibt es eine andere Veganerin und mehrere Vegetarier. Schwierig ist es beim Kochen aber eigentlich nie. Auf Fahrten ist es leichter und billiger, sich vegan oder vegetarisch zu ernähren. Manchmal kann man sich dann Käse oder Wurst separat dazu nehmen. So ist jeder damit zufrieden.

Ich denke, jeder muss für sich selbst entscheiden, wie er sich ernährt. Ob man sich gesund ernährt, liegt im eigenen Ermessen. Aber alle sollten deutlich bewusster mit Fleisch umgehen und damit, wo es herkommt.

Janne, 15, aus Kiel

Ich bin erst seit einem viertel Jahr Veganerin. Davor war ich schon drei Jahre Vegetarierin. Damals habe ich im Urlaub welche kennengelernt und fand das interessant. Dann habe ich mit meiner Mama Bücher gelesen und mich auch dafür entschieden. Letztes Jahr im Herbst war ich an einem Stand über vegane Ernährung. Dann habe ich ein paar Filme dazu gesehen und mich entschieden, dass vegane Ernährung noch besser ist als vegetarische.

Als Veganerin muss man mehr darauf achten, was man isst. Zu meinem Geburtstag habe ich ein Kochbuch bekommen. Mit meinen Freundinnen probiere ich jetzt viele neue Rezepte aus und das Kochen macht uns viel mehr Spaß als vorher. Wir kochen viel mit Pilzen, Tofu und Avocado, bereiten Salate zu, backen vegane Muffins und Kuchen und machen Milchshakes mit Sojamilch und Früchten. Pfannkuchen kann man mit Mehl, Sojamilch und Sojajoghurt machen, sehr lecker! Besonders gern mag ich Zucchini, Kohlrabi und Kartoffeln mit Kräutersauce.

Meine Familie unterstützt mich bei meiner Entscheidung. Meine Mama und meine Oma kochen jetzt vegan für mich. Ich koche auch manchmal für alle und meinen Eltern schmeckt es auch meistens. Am Anfang war meine Mama nicht so begeistert. Ich hab ihr dann erzählt, dass es viel gesünder ist, was es für gute Argumente dafür gibt und dass es mir wichtig ist. Inzwischen findet sie es gut, kocht mit mir Aufstriche und informiert sich über Inhaltsstoffe. Meine Eltern essen jetzt insgesamt weniger Fleisch und Milchprodukte. In meinem Freundeskreis finden es die meisten eigentlich ganz cool, dass ich Veganerin bin, weil ich immer besondere Gerichte koche, wenn sie hier sind oder es le-

ckere Brotaufstriche gibt. Nur wenn man zusammen in ein Restaurant geht und die Auswahl nicht so groß ist, dann ist das manchmal nervig. Aber eigentlich haben sich alle inzwischen ganz gut daran gewöhnt. Meine beste Freundin ist Vegetarierin. Auf Käse oder Vollmiltschokolade zu verzichten fände sie zu schwierig. Aber wenn wir uns treffen, kochen wir vegan und das ist voll okay für sie.

ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT

Meldung aus dem Jahr 2022

Der heute veröffentlichte Jahresbericht 2022 des Fleischverbandes bestätigt: Die Deutschen essen weniger tierische Nahrungsmittel. Pro Kopf werden etwa 500 Gramm Fleisch in der Woche verzehrt. So entspricht der Fleischkonsum erstmals seit 1950 wieder den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung. In den meisten Familien kommt ein- bis zweimal pro Woche Fleisch auf den Tisch. Was für uns heute ganz normal klingt, war vor 15 Jahren noch für viele unvorstellbar. „Die Bundesbürger aßen 2006 durchschnittlich 1100 Gramm Fleisch pro Woche“, erinnert sich Sebastian Schnittiger vom Forschungsinstitut für Ernährung. Doch schon 2010 erkannten immer mehr Menschen die Vorteile einer besseren Ernährung mit weniger Fleisch und mehr Gemüse. Sebastian Schnittiger lernte dies bei den Pfadfindern. „Auf unseren christlichen Pfadfinderlagern gab es Fleisch nur manchmal als etwas Besonderes zum Abschlussfest. Zum Beispiel: Spanferkel. Ansonsten gab es immer leckere Gemüsegerichte. So habe ich vegetarisch kochen gelernt“.⁸

Tauscht euch in der Gruppe über diese Meldung aus dem Jahr 2022 aus. Könnte Sebastian Schnittiger in eurer Pfadfindergruppe gewesen sein? Was könnt ihr tun, damit 2022 in Deutschland wieder gesünder, leckerer und umweltverträglicher, also nachhaltiger gegessen wird?

⁸ vgl. BUND, Brot für die Welt, EED (2008): Zukunftsfähiges Deutschland in einer globalisierten Welt. Frankfurt M., S.574.

PRAKTISCHE TIPPS

für Fleischesserinnen und -esser

Die Entscheidung dafür, vegetarisch oder sogar vegan zu leben, ist anspruchsvoll. Für manche ist dieser Lebensentwurf vielleicht nichts. Doch wie kann man auch dann, wenn man auf Fleisch nicht verzichten möchte, zu einem bewussteren Umgang mit diesem Lebensmittel beitragen? Hier ein paar Tipps:

- Versucht weniger Fleisch zu essen. Verzichtet einen Tag in der Woche mehr als bislang auf Fleisch.
- Informiert euch über die Herkunft des Fleisches. Kommt es aus der Region? Ist es in Massentierhaltung hergestellt? Kauft Fleisch aus biologischer und tierfreundlicher Landwirtschaft (vgl. Kapitel 5). Vielleicht könnt ihr in der Gruppe auch einen Tierhaltungsbetrieb besichtigen und euch selbst ein Bild davon machen, wo das Fleisch herkommt. Sprecht den Metzger oder den Fleischer vor Ort an, woher sie das Fleisch beziehen.
- Reduziert den Fleischanteil in Gerichten. Etwas weniger Fleisch auf dem Teller und dafür etwas mehr Gemüse und Beilagen sind zudem auch noch gesünder. Alternativ kann man auch einen Teil des Fleisches durch pflanzliche Produkte (wie Soja oder Tofu) ersetzen, zum Beispiel in einer Sauce Bolognese.
- Kauft nur so viel Fleisch ein, wie ihr auch essen könnt und werft kein Fleisch weg. Denn dass ein Tier für die Mülltonne sterben muss, ist besonders widersinnig.
- Lernt vegetarische oder vegane Rezepte kennen. Denn wenn man schmackhafte Alternativen gefunden hat, fällt der Verzicht auf Fleisch auf einmal gar nicht mehr so schwer.

Spiele

Blind Date

Kostet mit verbundenen Augen verschiedene Obst- und Gemüsesorten: Errät die oder der Verkostende, was es ist? Hier kann man auch wunderbar Sorten probieren und kennenlernen, die wenig bekannt sind.

Catch the Carrot

Eine Person (die „Karottenkönigin“) hält eine Karotte hinter dem Rücken in der Hand. Alle anderen stehen in einiger Entfernung (zum Beispiel 10 m) hinter ihr. Sie versuchen die Karotte zu fangen, indem sie sich vorsichtig anschleichen. Dabei dürfen sie sich nur bewegen, wenn die Karottenkönigin es nicht sieht. Diese kann sich umdrehen, wann sie will. Dann müssen alle sofort „erstarren“. Sieht sie jemanden in Bewegung, muss die oder derjenige wieder an die Startlinie zurück. Wer es schafft, die Karotte ungesehen zu fangen, ist der nächste „Karottenkönig“.

Mach mal Muh

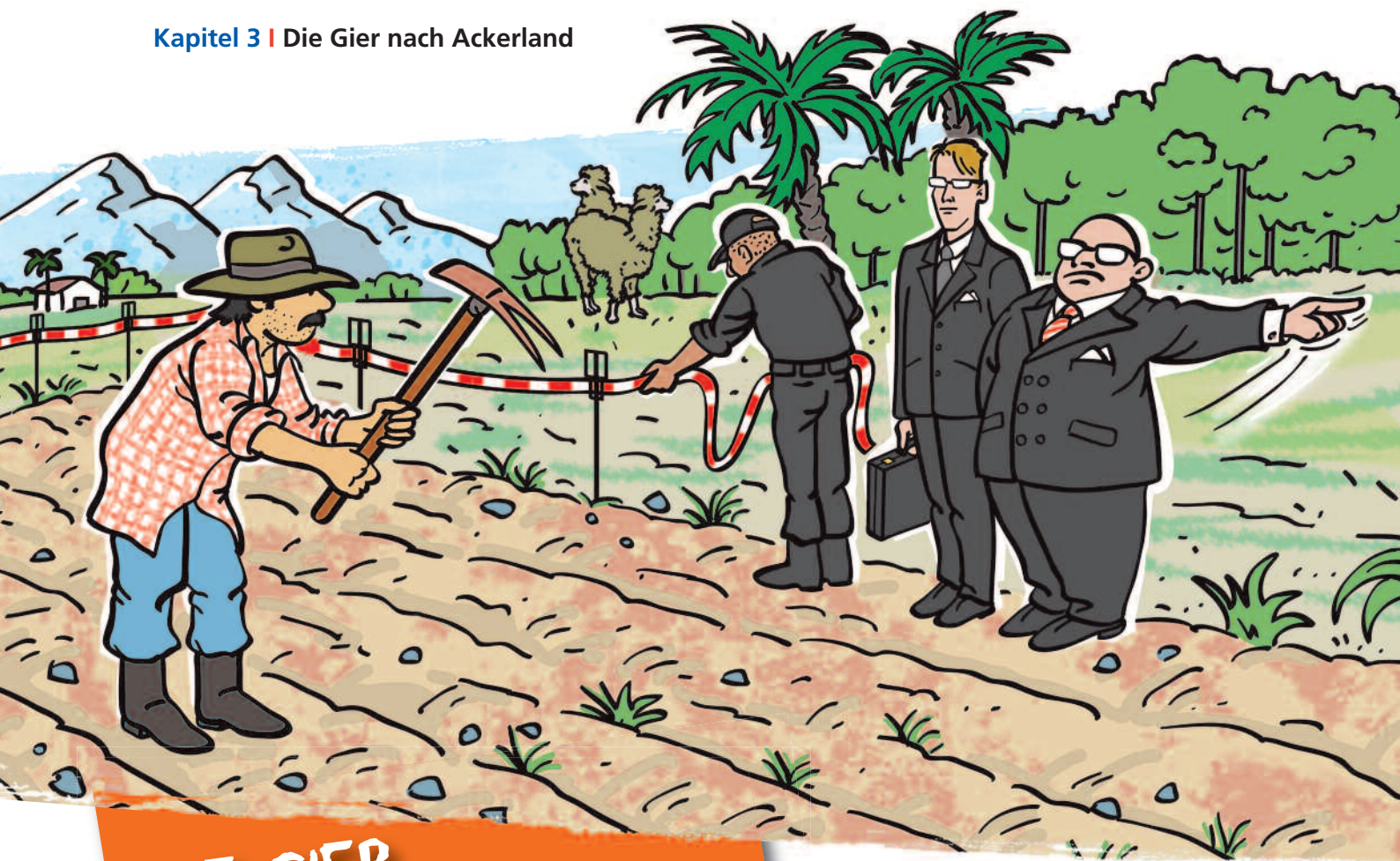
Zwei Gruppen stellen abwechselnd einen Mitspielenden, dem die Spielleitung ein Tier ins Ohr flüstert. Die oder der Mitspielende versucht, den zum Tier passenden Laut nachzumachen. Die Gruppe, die das Tier richtig errät, bekommt einen Punkt.

Weihnachtshund

Die Gruppe spielt ein kleines Theaterstück zum Thema Ernährung und Fleisch: Vater, Mutter, Tochter, Sohn und Hund wollen Weihnachten feiern. Leider muss Vater verkünden, dass er für das Weihnachtssessen keine Gans mehr besorgen konnte. Kurzerhand schlägt die Mutter vor, dass es dieses Jahr anstatt der Weihnachtsgans einen Weihnachtshund gibt. Der ist nämlich schon da und schmeckt sicher auch gut. Die Familienmitglieder finden die Idee unterschiedlich gut. Zu welcher Lösung sie wohl kommen werden?

89-Kilogramm-Türme

Die und der Durchschnittsdeutsche isst im Jahr 89 Kilo Fleisch. Wie schwer seid ihr eigentlich? Schafft ihr es, verschiedene „Menschen-Türme zu bauen“, bei denen euer Körpergewicht in der Summe 89 Kilo ergibt? Hinweis: Dieses Spiel ist nicht geeignet, wenn in der Gruppe Personen sind, denen ihr Körpergewicht sehr unangenehm ist.



DIE GIER NACH ACKERLAND

Im Folgenden gibt es Informationen rund um das Thema Landraub und ein konkretes

Beispiel aus Südamerika. Was hat Landraub mit uns zu tun und was können wir tun? Anschließend folgen Anregungen für die Umsetzung mit der Gruppe.

Land ist Lebensgrundlage

Land ist für die meisten Menschen in Entwicklungsländern von großer Bedeutung. Die Menschen bauen auf dem Land Nahrungsmittel für den eigenen Bedarf an und verkaufen den Überschuss auf dem lokalen Markt. Sie benötigen Land, damit sie ihre Tiere weiden, sie jagen und Früchte und Brennholz sammeln können. Mithilfe dieses Landes können sie sich ernähren. Sie fühlen sich dem Land oft eng verbunden. Denn schon ihre Eltern, Großeltern und Urgroßeltern haben dieses Land genutzt, um zu überleben.

Wettlauf um die besten und fruchtbarsten Ackerböden

In den letzten Jahren hat sich Land zu einem beliebten Investitionsobjekt entwickelt. Ein weltweiter Wettlauf

um die besten und fruchtbarsten Ackerböden findet statt. Die lokale Bevölkerung zieht dabei oft den Kürzeren. Mehr als 200 Millionen Hektar Land wurden bereits aufgekauft oder verpachtet⁹. Dabei handelt es sich um eine Fläche, die mehr als fünfmal so groß ist wie Deutschland. Mehr als die Hälfte dieser Landgeschäfte fanden in Afrika statt. Die genaue Größenordnung der verscherbelten Flächen ist jedoch unbekannt, denn die Verhandlungen finden hinter verschlossenen Türen statt. Weder Regierungen noch Unternehmen sind an der Veröffentlichung interessiert. Oft erfahren die Betroffenen das Ergebnis erst, wenn schon alles entschieden ist.

⁹ International Land Coalition (2012): Land Rights and the Rush for Land. Rom.

Wer steckt hinter den gigantischen Landgeschäften?

In vielen Fällen handelt es sich um internationale Investoren wie transnationale Unternehmen, aber auch Staaten wie China oder Saudi Arabien und Investmentfonds beteiligen sich an dem lukrativen Geschäft. Zudem gehören auch die einheimischen Eliten in den Kreis der Investoren, die in ihren Heimatländern viel Macht, Einfluss und Geld besitzen. Auf großen Plantagen werden dann Energiepflanzen zur Agrokraftstoffproduktion, sowie Nahrungsmittel oder Tierfutter für den Export in Industrie- und Schwellenländer (wie Deutschland oder China) angebaut.

In welchen Ländern werden die Investoren aktiv?

Die Investoren bevorzugen Länder mit schwach ausgeprägten Rechtssystemen. Denn in diesen ist der Landerwerb aufgrund von geringer Beteiligung der Bevölkerung und vielfach verbreiteter Korruption relativ einfach. Ein weiteres Merkmal dieser Länder ist, dass auf den ersten Blick viel Land existiert, das von scheinbar niemandem genutzt wird.

Wem gehört das Land?

Aber ein genauerer Blick zeigt: Dieses scheinbar verfügbare Land, das nur zeitweise genutzt wird, dient der lokalen Bevölkerung als Lebensgrundlage. Nomaden ziehen über diese Felder, Frauen holen dort Trinkwasser oder Bauern gönnen dem Land eine „Erholungszeit“, damit es sich regenerieren kann. Oft existiert eine traditionelle Form des Landbesitzes. Deshalb sind die Ansprüche dieser Landnutzenden auch in vielen Fällen nicht registriert. So kann es leicht zu Konflikten kommen, da sich Ansprüche überlappen und eine Rechtsunsicherheit existiert.

Das Land wird knapp und der Hunger wächst

Die jetzt schon vom Hunger betroffene ländliche Bevölkerung wird so oftmals ihrer Lebensgrundlage beraubt und damit verschlechtert sich auch ihre Situation: Die Menschen werden vertrieben oder erhalten keine angemessene Entschädigung für ihr Land. Traditionelle Sam-

mel- und Jagdwege sowie der Zugang zu (Trink-) Wasser werden versperrt. Die Menschen wandern in die Slums der Großstädte ab oder arbeiten auf Plantagen, auf denen oft skandalöse Arbeitsbedingungen herrschen. Davon sind insbesondere kleinbäuerliche Familien, Nomaden, indigene Völker/Ureinwohner, Landlose und darunter überwiegend Frauen betroffen.

Was haben wir mit diesem Wettlauf um die fruchtbarsten Ackerböden zu tun?

1. Wir essen mehr Tiere, als wir mit unseren eigenen Anbauflächen füttern können:

Eine Ackerfläche, die so groß ist wie die von Deutschland und Österreich zusammen, wird überwiegend in Brasilien, Argentinien und Paraguay in Anspruch genommen, um den Bedarf an Soja-Tierfutter für die Europäische Union decken zu können.

2. Wir wollen klimaschonend Auto fahren:

Neben dem herkömmlichen Sprit aus Erdöl tanken wir auch Agrotreibstoffe, die aus Pflanzen wie Ölpalmen, Soja und Zuckerrohr gewonnen werden. Auf immer mehr Flächen werden in Südamerika, Asien oder Afrika Treibstoffe für unseren Tank statt Nahrungsmittel produziert.

3. Wir wollen unser Geld so anlegen, dass es Gewinne erwirtschaftet: Nach der Immobilien- und Finanzkrise in 2008 suchen Anlagefonds für ihre Kunden sichere und Gewinn versprechende Anlagemöglichkeiten. Land und Wasser versprechen Gewinne, denn sie werden langsam knapp.



Beispiel eines Projektes von „Brot für die Welt“ – in Argentinien kämpfen die Ureinwohner, die indigenen Völker um ihr Land.

Das nördliche Argentinien ist die Heimat der Wichi, Toba und Guaraní-Völker. Sie leben vom Fischfang oder jagen Hirsche in den Wäldern. Ebenso sammeln sie Früchte und Honig. Pflanzen nutzen sie für die Herstellung von kleinen Gebrauchsgegenständen. Gemäß der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO) sind die Ureinwohner, die indigenen Völker, die rechtmäßigen Besitzer des Waldes. Im Bezirk Salta setzt sich der „Brot für die Welt“-Partner ASOCIANA für ihre Rechte ein.

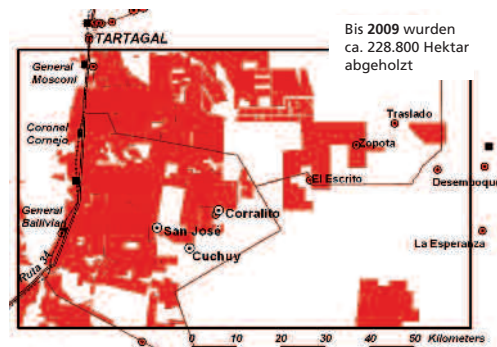
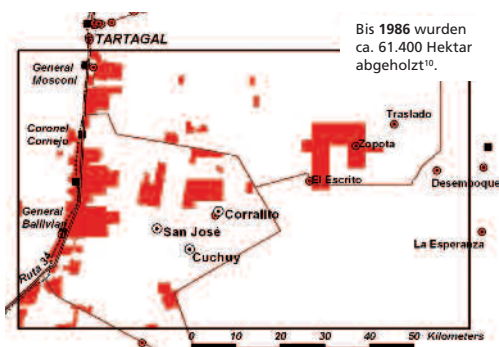
Als Hauptexporteur von Sojaöl für den Tank und Sojashrot für die Tierhaltung führt Argentinien weltweit die Rangliste an. Dafür werden große Flächen benötigt – auch in der Gemeinde Ballivián.



**Soja statt Wald!
Aber zuerst wird gerodet**

Die folgenden zwei Karten zeigen, wie rasant die Abholzungen in dieser Gemeinde voranschreiten. Die rot markierten Flächen stehen für die gerodeten Flächen. Innerhalb von 23 Jahren reduzierte sich der Lebensraum

der indigenen Bevölkerung in dem untersuchten Gebiet, das sich auf 634.860 Hektar erstreckt, um ein Viertel. Insgesamt fiel eine Fläche Wald, die fast so groß wie das Saarland ist, den Sägen zum Opfer. Auf einem Großteil dieser Flächen befinden sich heute Sojaplantagen. Die massiven Rodungen haben die Lebensgrundlage der Ureinwohner weitestgehend zerstört.



¹⁰ Brot für die Welt (2012): Aktuell 23 – Landraub im Gran Chaco. Der Sojaanbau in Argentinien bedroht die indigene Bevölkerung und ihre Umwelt. Stuttgart.

Der Kampf um ihr Land

ASOCIANA unterstützt die indigene Bevölkerung dabei, ihren rechtmäßigen Anspruch gegenüber der argentinischen Regierung einzuklagen: Anhand von Luftaufnahmen und Satellitendaten erstellen Mitarbeitende der Organisation Berichte für Ministerien und Gemeinden, in denen sie die illegalen Machenschaften von Großgrundbesitzern und Unternehmen dokumentieren. Eine Gemeinde hatte schon Erfolg: Das Gericht der Provinz Salta hat im Frühjahr 2011 festgelegt, dass der argentinische Staat das Gebiet genau abmessen und erfassen muss, in dem die Bevölkerung lebt. Jeder Jagd-, Sammel- und Fischplatz soll markiert werden.

Nun folgt die Gemeinde Ballivián

Nun haben auch die Einwohnerinnen und Einwohner in Ballivián Klagen beim Gericht eingereicht. Denn schließlich sind sie, die indigenen Völker, die rechtmäßigen Besitzer des Waldes.

Damit Menschen unter dem „Wettlauf um Land“ nicht leiden, müssen

- die Verhandlungen transparent und unter Einbeziehung der Bevölkerung geführt werden,
- bestehende Landrechte anerkannt werden,
- lokale Bevölkerungsgruppen am Nutzen der Investition fair beteiligt sein,
- die Investoren schonend mit den Ressourcen Boden und Wasser umgehen,
- Menschenrechte wie das Menschenrecht auf Nahrung geachtet werden.



Die lokale Bevölkerung diskutiert mit einem Investor über geplante Vorhaben.

Anregungen zur Umsetzung mit der Gruppe

Zur Einstimmung in die Thematik „Bedeutung von Land“ – Begriffe raten:

Jeweils zwei Teilnehmende aus der Gruppe erhalten einen Begriff und müssen der gesamten Gruppe diesen pantomimisch darstellen. Thema: „Land ist Lebensgrundlage“. Folgende Begriffe bieten sich an: Getreide mähen, Gemüse ernten, Tiere hüten, Früchte sammeln, Wildschweine jagen, eine Mahlzeit zusammen essen, Gemüse auf dem Markt verkaufen, usw.

Spiel zum Nachspüren und Erleben

Mithilfe des folgenden Spiels erleben die Teilnehmenden durch eine extreme Verkleinerung der Spielfläche, was Landraub bedeutet.

Spielfläche: Es wird eine Fläche benötigt, die so groß ist, dass sich alle Teilnehmenden gut bewegen können. Diese Fläche soll durch ein Seil oder durch Stühle eingekreist bzw. „umzäunt“ werden. Diese Fläche stellt den Lebensraum einer indigenen Gemeinschaft dar.

Verlauf des Spiels: Die Gruppe soll sich vorstellen, dass sie auf dieser Fläche lebt. Um sich dies besser vorstellen zu können, erzählt ihr eine kleine Geschichte. Passend dazu können sich die Teilnehmenden entsprechend bewegen.

! Erzähler/in: Der Wald ist eure Lebensgrundlage, ihr ernährt euch von den Früchten, von den Tieren und vom Honig. Nach internationaler Rechtsprechung seid ihr, die indigenen Völker, die Ureinwohner, die Besitzer dieses Waldes. Entdeckt euren Lebensraum:

- Ihr seid auf der Jagd. Vielleicht entdeckt ihr Fährten von Wildschweinen oder Hirschen, ihr bewegt euch ganz langsam und vorsichtig. Die Kinder freuen sich bereits auf eure Rückkehr und auf eine reiche Mahlzeit.
- Es gibt einen Fluss und einen Fischplatz. Die Fische bieten eine gute Ergänzung zum Wildfleisch. Vielleicht probiert ihr aus, wie hoch und weit die Angelschnüre fliegen.
- An geheimen Plätzen findet ihr süßen Honig. Ihr verkauft auch etwas Honig auf den Märkten. Somit habt ihr Geld, falls ihr mal ins Krankenhaus müsst.
- An einer Trinkwasserquelle füllt ihr eure Wasserflaschen auf.



- Im Wald gibt es auch einen kleinen Friedhof, auf dem eure Verwandten liegen. Ihr legt Blumen hin.

! **Erzähler/in:** Verwandte, die etwas weiter im Süden leben, haben euch berichtet, dass dort viel Wald abgeholzt wurde. Nachdem das Holz abtransportiert wurde, wurden Sojafelder angelegt. Soja wird an Tiere verfüttert und landet im Autotank, auch in Deutschland. Eines Nachts hört ihr sehr laute Sägegeräusche. Ihr vermutet, dass der Großgrundbesitzer José Hilfsarbeiter bezahlt hat, damit diese den Wald roden. Dabei gibt es ein Gesetz, das den Wald schützen soll und jedes Abholzen verbietet. Am nächsten Morgen wollt ihr auf die Jagd...

Während des Redens hat die/der Erzähler/in mit dem Seil oder mit den Stühlen die Fläche, den Lebensraum der Gruppe deutlich verkleinert. Der/die Erzähler/in wiederholt die obigen Sätze, die den Lebensraum beschreiben. Doch ein Teil des „traditionellen Lebensraums“ wurde nun abgesperrt/zerstört, so dass die Teilnehmenden diese Plätze nicht mehr erreichen können.

! **Erzähler/in:** Eure Unruhe und eure Angst steigen von Tag zu Tag. Ihr beobachtet genau die Flächen, auf denen früher der Wald stand. Sojapflanzen wachsen bereits. Ihr seht Flugzeuge, aus denen Pflanzenschutzmittel auf die Felder gesprüht werden. Die Sägegeräusche werden immer lauter und kommen immer näher...

Während des Redens wird die Fläche erneut verkleinert. Der/die Erzähler/in wiederholt die Sätze, die den Lebensraum beschreiben, wobei der Wald nun endgültig zerstört ist und die Tiere vertrieben wurden. Zudem wurde der Fluss umgeleitet, er bewässert nun die Sojafelder. Das Trinkwasser ist ungenießbar geworden. Die Pflanzenschutzmittel haben das Wasser verseucht.

Zum Abschluss werden kleinere Gruppen gebildet, die sich über ihre Situation austauschen. Jede Kleingruppe teilt den Anderen mit, wie es ihr geht. Danach wird überlegt: Was können wir nun tun?

Wer muss was tun, um Landraub zu verhindern?

Die Gruppe wird geteilt und erhält die Aufgabe zu überlegen, was die einzelnen Akteure tun müssen, damit Landraub verhindert wird. Dafür ist es auch hilfreich zu überlegen, wie der Idealzustand für die Menschen in Entwicklungsländern aussehen kann, wo die Investitionen stattfinden.

Was können die Akteure tun?

- a) die Regierungen
- b) die Betroffenen
- c) „Brot für die Welt“
- d) Verbraucherinnen und Verbraucher (z.B. Pfadfinderinnen und Pfadfinder) in Deutschland

Abschließend präsentieren alle ihre Ergebnisse. Zusammen wird überlegt, an welchen Punkten wir konkret Einfluss ausüben können.

Filme und Materialien zur Situation in Argentinien

Zwei Kurzfilme und weitere Materialien können in der Gruppenstunde eingesetzt werden, um mehr über das Thema Landraub, die Situation in Argentinien und die Arbeit von ASOCIANA zu erfahren. Die Materialien der Kampagne für Ernährungssicherheit „Niemand is(s)t für sich allein“ findet ihr unter: www.brot-fuer-die-welt.de/ernaehrung



REGIONALE UND SAISONALE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT

„Alles zu seiner Zeit“

wird umgangssprachlich häufig gesagt, wenn nicht gehetzt, sondern die Dinge zur entsprechenden Zeit in Angriff genommen werden soll. „Alles hat seine Zeit“ heißt es auch in der Bibel (Prediger 3,1-11) und weist uns darauf hin, dass alles einen richtigen Zeitpunkt hat.

Dies gilt auch für unsere Nahrungsmittel und unsere Ernährung. In vielen Kulturen ernähren sich die Menschen von dem, was die Natur gerade für sie bereithält und was auf den Feldern geerntet werden kann. Bei vielen Menschen ist das Gefühl dafür, was zu welcher Zeit reif ist, jedoch verlorengegangen, da viele Obst- und Gemüsesorten fast das ganze Jahr über verfügbar sind. Doch wer auf Erdbeeren im Winter verzichten kann, schont die Umwelt und die eigene Gesundheit. Aber warum ist das so? Und welches Obst und Gemüse gibt es denn überhaupt wann? Was bedeutet es für uns und die Menschen in anderen Ländern, wenn wir immer alles bekommen? Mit diesen und anderen Fragen beschäftigt sich dieses Kapitel.

Was bedeutet saisonal?

Saisonale Produkte sind Produkte, die zu einer bestimmten Jahreszeit regulär angebaut und geerntet werden, zum Beispiel Spargel und Erdbeeren im Frühsommer, Kirschen im Sommer und Kürbisse im Herbst. Zu fast jeder Jahreszeit gibt es bestimmte Obst- und Gemüsesorten, die gerade reif sind. Im Sommer gibt es natürlich eine besonders große Vielfalt, doch auch im Winter sind viele Produkte aus heimischem Freilandanbau erhältlich, zum Beispiel Grünkohl, Feldsalat, Wirsing oder Rote Bete. Außerdem lassen sich für die Wintermonate bestimmte Obst- und Gemüsesorten wunderbar einlagern. Durch gute Lagerung (trocken, kühl und dunkel) bleiben sie lange genießbar. Sie müssen nicht importiert oder in

Gewächshäusern angebaut werden. Beheizte Gewächshäuser sind sehr unökologisch, denn sie benötigen 10- bis 50-mal mehr Energie, um die künstlichen Jahreszeiten und dadurch die richtigen Temperaturen für die Lebensmittel zu erzeugen, als die in der Natur angebauten Produkte. Außerdem müssen Produkte, die in Gewächshäusern gezüchtet werden und einen langen Transport überstehen sollen, viel stärker mit Chemikalien und Pflanzenschutzmitteln behandelt werden. Das schmecken auch die Verbraucher. Saisonale Produkte dagegen wachsen unter natürlichen Freilandbedingungen und bedürfen in der Regel weniger Chemikalien und kaum künstlicher Bewässerung. Das zeigt sich besonders im guten Geschmack und in der Qualität. Dadurch wird auch die Umwelt geschont.

Und was heißt regional?

Regional bedeutet, dass unser Obst und Gemüse sowie Fleisch und andere tierische Produkte aus der eigenen Region kommen. Sie benötigen keine weiten Transportstrecken und das spart viel Energie. Außerdem ist eine Tomate vom Feld nebenan viel leckerer und gesünder als eine Tomate, die schon vor Wochen geerntet wurde und um die halbe Welt gereist ist, bevor sie bei uns auf dem Teller liegt. Wer regionale Produkte kauft, trägt zudem zur Stärkung der regionalen Landwirtschaft und zum Erhalt von Arbeitsplätzen bei. Regionale Produkte können oft direkt bei den Erzeugenden, zum Beispiel in einem Hofladen oder auf dem Wochenmarkt, gekauft werden. Doch auch im Supermarkt kann darauf geachtet werden, wo die Produkte herkommen. Oft stehen die Produkte mit weiten Transportwegen direkt neben denen aus der Region, zum Beispiel bei Milchprodukten. Wer darauf achtet, regionale Produkte zu kaufen, kann dabei viele regionale Gemüse- und Obstsorten neu entdecken und die biologische Vielfalt der Region erhalten.

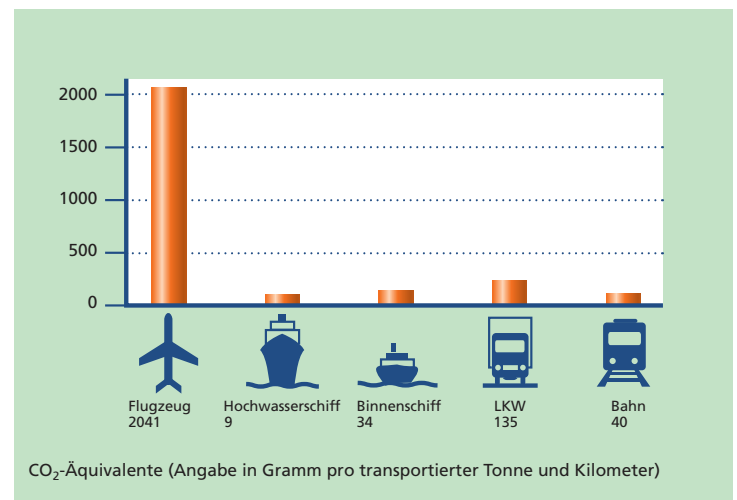
Warum regionale und saisonale Produkte?

„... und sieh', das Gute liegt so nah...!“ (J.W. Goethe)
Warum gibt es eigentlich so viele Lebensmittel bei uns, die weder regional noch saisonal sind? Dafür gibt es mehrere Gründe: Zum einen müssen diese Produkte zwar über weite Strecken transportiert werden, doch Transportkosten sind heute relativ niedrig. Zudem sind die Herstellungskosten der Produkte in anderen Ländern

oft niedriger, da zum Beispiel den Erntehelfenden geringere Löhne bezahlt werden als bei uns. Schließlich möchten die verschiedenen Anbieter auch die Nachfrage nach Obst und Gemüse bedienen. Wenn es einen Bedarf an Früchten gibt, die bei uns nicht wachsen (wie Ananas oder Mango) oder in der Jahreszeit nicht wachsen (z.B. Erdbeeren im Winter), dann wird dennoch versucht, diese Produkte anzubieten – denn damit lässt sich Geld verdienen.

Besonders bitter ist, dass selbst solche Lebensmittel über weite Strecken transportiert werden, die es auch bei uns ohne lange Wege gäbe. Aus Kostengründen werden Lebensmittel in sogenannten Billiglohnländern angebaut oder weiterverarbeitet, um sie dann nach Deutschland zu bringen. So kann es sein, dass Äpfel aus Argentinien mehr Geld für ein Unternehmen bringen als Äpfel aus Deutschland. Die Kosten für das Klima und die Natur werden dabei natürlich preislich nicht eingerechnet. Denn diese Kosten muss nicht das Unternehmen tragen, sondern die Gesellschaft.

Die weiten Transportwege haben aus mehreren Gründen einen negativen Einfluss auf die Umwelt: Abgase der Transportmittel verpesten die Luft, die Verkehrsdichte erhöht sich und der Kohlendioxid- (CO₂-)Ausstoß steigt erheblich. Eine besonders belastende CO₂-Bilanz haben Flugzeugtransporte.



CO₂-Ausstoß pro transportierter Tonne und Kilometer in Abhängigkeit verschiedener Verkehrsmittel¹¹

¹¹ Quelle: http://www.verbraucherfuersklima.de/cps/rde/xchg/projektklima/fs.xsl/die_lange_reise_bis_zum_kochtopf.htm

Kapitel 4 | Regionale und saisonale Ernährung leicht gemacht

Die Abbildung zeigt, dass Flugzeuge im Vergleich zu allen anderen Transportmöglichkeiten eine enorme CO₂-Belastung für die Umwelt darstellen. Hinzu kommt, dass in großer Höhe ausgestoßenes CO₂ besonders gefährlich für die Umwelt ist, weil es sich kaum noch abbauen kann, bevor es die Atmosphäre erreicht. Günstiger für die Umwelt, aber weniger genutzt, ist der Transport per Schiff.

Auch der Gesundheitsaspekt muss berücksichtigt werden: Wichtige Vitamine von Obst und Gemüse gehen auf den weiten Transportstrecken verloren. Viele Nahrungsmittel werden unreif gepflückt, damit sie Deutschland überhaupt brauchbar erreichen (zum Beispiel Bananen, die grün gepflückt werden und nachreifen müssen). Dadurch sind diese Lebensmittel oft weniger vitaminhaltig. Auch die chemischen Mittel, die zur Konservierung verwendet werden, schaden uns und der Umwelt.

Kartoffeln sind ein gutes Beispiel dafür, wie wir eigentlich vollständig auf eingeführte Ware aus fernen Ländern verzichten könnten. Kartoffeln wachsen bei uns fast das ganze Jahr: Es gibt einheimische Sorten, die sehr früh geerntet werden – bereits Anfang Juni. Ab Mitte August kommen die nächsten, dann folgen die mittelfrühen und ab September die mittelspäten Kartoffeln. Die Kartoffel kann zudem gut eingekellert und dadurch lange gelagert werden, bis die nächste Kartoffelernte folgt.

Die Vorteile saisonaler und regionaler Produkte liegen auf der Hand:

- Obst und Gemüse enthält mehr Vitamine, wenn es saisonal und regional angebaut wird.
- Für Produkte aus der Region mit kurzen Transportwegen sind weniger oder keine Chemikalien und Pestizide erforderlich.
- Saisonale Produkte sind oft besonders preisgünstig, da es ein großes Angebot gibt.
- Beim Verzicht auf Obst und Gemüse aus anderen Ländern können die Bäuerinnen und Bauern in den Anbauländern ihre Landflächen für ihre eigene Landwirtschaft verwenden und es findet kein Landraub statt (s. Kapitel 3).
- Es findet keine Wasserverschwendung durch Bewässerung in Trockengebieten statt (z.B. für Tomaten aus Spanien).

Wenn wir unsere eigenen landwirtschaftlichen Flächen für unsere Ernährung nutzen, entsteht ein nachhaltiges



Konzept, das die Umwelt und den Menschen schont und die Schöpfung bewahrt. Wenn wir zudem verschiedene Lebensmittel auf den Böden anpflanzen, sind diese länger nutzbar, da der Boden nicht durch Monokultur ausgelaugt wird.

Was können wir tun?

Es gibt viele Möglichkeiten, regionale und saisonale Produkte zu nutzen. Als erstes ist es wichtig, sich darüber zu informieren, was es zu welcher Jahreszeit an frischem Obst und Gemüse gibt. Dazu gibt es spezielle Saisonkalender mit einer Übersicht für das ganze Jahr, inklusive der Einlagerungszeiten¹². Bei Milch- und Fleischprodukten ist zu prüfen, welche Produkte von regionalen Molkereien und Metzgereien stammen. Nicht nur in Supermärkten gibt es ein regionales und häufig auch saisonales Angebot an Lebensmitteln, sondern vor allem auch auf dem Wochenmarkt. Hier bieten viele Erzeugende aus der Region ihre Waren an. Auf dem Markt hat jede und jeder die Möglichkeit, direkt mit den Landwirten darüber ins Gespräch zu kommen, wo und wie sie ihre Ware anbauen, wann sie geerntet wurde und dergleichen. Wenn ein Produkt direkt beim Erzeugenden gekauft wird, kann es auch zu einer größeren Wertschätzung für das Stück Obst oder Gemüse kommen. Versucht, euch bei pfadfinderischen Aktivitäten möglichst saisonal und regional zu ernähren. Wo fällt dies leicht? Wo fällt es schwer? Worauf könnt ihr achten, wenn ihr Lebensmittel essen wollt, die in der Region gar nicht erzeugt werden (siehe dazu auch Seite 34)?

¹² Saisonkalender für Obst und Gemüse können beispielsweise unter www.brot-fuer-die-welt.de, Suchwort: „Saisonkalender“ heruntergeladen werden.

Methoden & Spiele

Einstieg: Besprecht in der Gruppe, was ihr gerne esst und zu welcher Jahreszeit. Fällt euch dabei etwas auf? Die Antworten können mündlich gesammelt oder auch auf einem Flipchart veranschaulicht werden. Diese Übersicht begleitet euch durch die Stunde.



Weltspiel

Schneidet aus Papier (z. B. Werbeprospekte) verschiedene Gemüse- und Obstsorten aus. Diese werden auf der Weltkarte nach ihrer Herkunft verteilt. Gelingt euch die richtige Zuordnung? Wo fällt es leicht, wo fällt es schwer? Welche Herkunft erstaunt euch am meisten? Vielleicht war schon jemand von euch in einem dieser Länder und konnte das Obst direkt dort essen? Am Ende habt ihr eine kleine Übersicht, wie sich unser Sortiment hier in Deutschland aus den Lebensmitteln anderer Länder zusammensetzt.



Was bin ich?

Jede/r Mitspieler/in bekommt einen Zettel mit einer Gemüse- oder Obstsorte auf die Stirn geklebt. (Den Namen darf er/sie vorher nicht gesehen haben.) Wenn ihr im Kreis sitzt, schreibt einen Zettel für eure rechte Nachbarin oder euren rechten Nachbarn. Zum Aufkleben eignet sich eine Creme. Im Anschluss werden von jeder Person einzeln Fragen zum Produkt gestellt, die nur mit JA oder NEIN beantwortet werden. Zum Beispiel: „Bin ich gelb?“ Wenn die Frage mit JA beantwortet werden kann, darf weitergefragt werden, ansonsten ist der Nächste dran. Beendet ist das Spiel, wenn jeder seine Gemüse- oder Obstsorte erraten hat.



Improvisationstheater

Ihr habt jetzt schon viel über Gemüse- und Obstsorten gehört. Für alle, die wollen, findet nun ein großer Wochenmarkt statt.

Dafür braucht ihr

- 1) beliebig viele Einkäufer oder Einkäuferinnen und
- 2) beliebig viele Stände mit je einer unterschiedlichen Gemüse- oder Obstsorte. Diese Stände könnt ihr gestalten und jeweils die Gemüse- oder Obstsorte mitbringen.

Nun kann jede und jeder ihre/seine Produkte verkaufen und dabei den Einkaufenden darüber informieren, was sie oder er kauft. Nutzt dafür die Informationen, die ihr bereits erhalten habt. Natürlich könnt ihr euch auch wei-



Work and travel in Neuseeland

Der „skydive“ muss finanziert werden. Wir sind auf der Südinsel und erfahren im Hostel, dass drei Franzosen auf der Apfelplantage gekündigt haben. Wir können am nächsten Tag anfangen. Unsere Aufgabe: „apple thinning“ d.h. Baum für Baum Reihe für Reihe die Bäume ausdünnen und zu kleine oder schlechte Äpfel pflücken... 2 Dollar pro Baum – nach 40 Bäumen am Tag waren wir ziemlich erledigt. Der Aufpasser kontrollierte die Arbeit und ab und zu mussten wir nacharbeiten. Zwei Mal pro Woche fuhr der Besitzer durch die Plantage und sprühte Pestizide. Uns wurde erzählt es sei völlig ungiftig. Trotzdem juckte abends mein ganzer Körper und war mit Pickeln übersät. Der Appetit auf diese Äpfel ist mir gründlich vergangen. Zu meinem großen Erstaunen gab es im Supermarkt nebenan nur teure Äpfel aus den USA.

Aus Neuseeland werde ich wohl keine Äpfel mehr essen.

Thomas Hildebrand



ter darüber informieren und so auch den Gemüsehändler aus Spanien darstellen.
Zum Beispiel: Ich bin Thomas und verkaufe leckere Äpfel aus meinem Garten hier in ... (nennt eure Region). Gerade jetzt im Herbst sind sie reif und schmecken besonders gut. Der natürliche Anbau ist besonders schonend für die Umwelt. Zudem ist es ein gesunder Bio-Apfel.

Viel Spaß und Kreativität in euren Rollen!

Im Anschluss daran könnt ihr mit den mitgebrachten Sachen eine Gemüsesuppe und einen Obstsalat machen.



WENIGER IST MEHR – ÖKOLOGISCHE LANDWIRTSCHAFT

Unsere konventionelle Landwirtschaft ist darauf ausgerichtet, mit geringem finanziellem Einsatz einen möglichst hohen Ertrag zu erwirtschaften. Doch der Preis für die vermeintlich „billigen“ Lebensmittel ist hoch: hohe CO₂-Emissionen durch den Einsatz synthetischer Stickstoffdünger, Verunreinigung des Trinkwassers sowie Schädigung des Ökosystems durch die Verwendung von chemischen Pestiziden und Gefährdung der Gesundheit durch Rückstände von Pestiziden in den Lebensmitteln. Mit ökologischer Landwirtschaft versuchen zunehmend mehr landwirtschaftliche Betriebe, dem etwas entgegenzusetzen.

Reduktion von Treibhausgasen

Mit einem Anteil von 18 Prozent an den weltweit verursachten Treibhausgasen gehört die Landwirtschaft zu den Hauptverursachern des Klimawandels.

Hauptquellen für die Emissionen sind die hohen Viehbestände und der Einsatz von synthetischem Dünger. Jedes Mastriind gibt durch Wiederkäuen zwei Millionen

Liter Methan ab, das 25-mal stärker wirkt als Kohlendioxid. Weltweit gibt es 1,4 Milliarden Nutztier. Unser hoher Konsum an Fleisch und Milchprodukten – egal ob aus konventioneller oder ökologischer Landwirtschaft – belastet unsere Umwelt somit erheblich. Eine Verminderung unseres Fleischkonsums würde also nicht nur den hohen Flächenverbrauch eindämmen sondern auch Treibhausgase deutlich reduzieren.



Stickstoff ist ein unverzichtbarer Pflanzennährstoff und sorgt für ein gutes Pflanzenwachstum. Stickstoff kommt in der Natur im Erdboden vor und wird durch entstehenden Humus und durch Niederschläge nachgeliefert. Da Pflanzen durch einen hohen Stickstoffgehalt im Boden besser wachsen, wird in der Regel nachgedüngt, um einen möglichst hohen Ernteertrag zu erzielen.

Für die Herstellung von Stickstoffdünger werden im Jahr weltweit 90 Millionen Tonnen Erdöl oder Erdgas verbraucht. Das führt zu 250 Millionen Tonnen CO₂-Emission. Zum Vergleich: Wenn die gesamte Bevölkerung Deutschlands nach Südafrika und zurück fliegen würde, wäre die Emission ebenso hoch.

Ein Teil des Stickstoffdüngers wird in Lachgas umgewandelt, das rund 300-mal klimaschädlicher als CO₂ ist und den Treibhauseffekt mit vorantreibt.

Ökologische Landwirtschaft verzichtet auf synthetische Dünger und greift stattdessen auf eine Methode der Landwirtschaft zurück, die schon die Römer in der Antike erfolgreich anwandten: die Einhaltung der Fruchtfolgen.

Einhaltung der Fruchtfolge bedeutet, dass ein Feld nicht jedes Jahr mit dem gleichen Getreide oder der gleichen Frucht bebaut wird, sondern dass jedes Jahr etwas anderes angepflanzt wird. Wichtig dabei ist, dass die verschiedenen Früchte einen unterschiedlichen Nährstoffbedarf haben. Der Boden wird deshalb nicht ausgelaugt und kann sich selbst wieder regenerieren. Alle drei Jahre liegt das Feld brach. Dies fördert zudem die Regeneration der im Boden enthaltenen Nähr- und Mineralstoffe. Düngen

ist also nicht oder nur noch im geringen Umfang nötig. Wird in der ökologischen Landwirtschaft doch Dünger aufgebracht, dann ausschließlich organischer Dünger, den die Betriebe aus Futterpflanzen und Stallmist aufbauen. Brachflächen werden mit Leguminosen bebaut. Leguminosen sind Hülsenfrüchte wie Erbsen, Ackerbohnen und Lupinen oder kleeartige Futterpflanzen wie Luzerne oder Rotklee. Leguminosen tragen auf natürlichem Weg Stickstoff in den Boden ein. Durch den Verzicht synthetischer Dünger werden in der ökologischen Landwirtschaft pro Hektar ca. 50 Prozent weniger CO₂-Emission produziert als in der konventionellen Landwirtschaft¹³.

Schutz von Gewässern und Trinkwasser

Die Stickstoffverbindungen im Dünger sind gut wasserlöslich und das enthaltene Nitrat wird bei Regen aus dem Boden ins Grundwasser ausgewaschen. Auch Rückstände von Pflanzenschutzmitteln, die in der konventionellen Landwirtschaft genutzt werden, gelangen über den Boden ins Grundwasser. Sowohl Dünger als auch Pestizide gelangen über Drainage und Kanäle in das Grundwasser und zum Teil in angeschlossene Oberflächengewässer wie Flüsse und Seen oder sogar ins Trinkwasser.

Die Folge sind überdüngte Seen, eine nachhaltige Schädigung des Wasserökosystems und belastetes Trinkwasser.

¹³ Quelle: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland, www.bund.net



Das Trinkwasser muss durch aufwändige Verfahren gereinigt werden, damit es wieder Trinkqualität erhält. Gelangt Nitrat ins Trinkwasser, so kann es für uns Menschen schädlich werden, denn es gibt Bakterien, die Nitrat zu Nitrit umbauen können. Im Gegensatz zu Nitrat ist Nitrit giftig und kann vor allem für Babys eine ernst zu nehmende Gefahr darstellen. Bei Erwachsenen besteht erst bei einer höheren Konzentration die Gefahr, dass aus Nitrat Nitrosamine entstehen, die krebserregend sein können. Auch Pestizide stehen im Verdacht, krebserregend zu sein.

Die Ökologische Landwirtschaft verzichtet sowohl auf synthetischen Dünger als auch auf Pflanzenschutzmittel. Damit tritt ökologischer Landbau für den Schutz unserer Gewässer und die Qualität unseres Trinkwassers ein.

Artenschutz

In der konventionellen Landwirtschaft werden im hohen Maß Pestizide eingesetzt, damit der Ertrag nicht durch Unkraut, Pflanzenkrankheiten oder Schädlinge reduziert wird. Neben den oben beschriebenen Konsequenzen für unser Trinkwasser wirken sich Pestizide akut und chronisch schädigend auf eine Vielzahl von Tier- und Pflanzenarten aus. Insektizide töten oft nicht nur die Schädlinge, die man treffen will, sondern auch viele Nützlinge, zum Beispiel blattlausfressende Marienkäfer. Nach dem Sterben der Nützlinge kann es aber zu einer schnellen Wiederbesiedlung des Gebietes mit Schädlingen kommen, die dann wiederum mit Insektiziden behandelt werden – ein Kreislauf, der die Menge der eingesetzten Pestizide in die Höhe treibt. So sind Pesti-

zide für den Rückgang von Arten auf Feldern mitverantwortlich.

Die Anzahl der Arten in der Umgebung ökologisch geführter Betriebe ist bis zu 6-mal höher als auf konventionell bewirtschaftetem Land¹⁴. Denn ökologische Landwirtschaft verzichtet auch auf den Einsatz von Pestiziden.

Durch eine sinnvoll gestaltete Fruchtfolge, wie oben beschrieben, wird der Befall durch „Unkräuter“, Pflanzenkrankheiten und Schädlinge vermindert. Schädlinge sind oft nur auf eine Pflanze spezialisiert. Wechselt man die Pflanzen auf einem Feld, hemmt man auch die Vermehrung der Schädlinge.

Ein weiterer Grund für höhere Artenzahlen auf ökologisch geführten Betrieben sind die alle zwei bis drei Jahre brachliegenden Felder und Äcker. Denn diese sind ein wichtiger Lebensraum für viele Tierarten. Zudem geben sie der Landschaft eine abwechslungsreiche Gestalt, was sich auf die Tierwelt ebenfalls positiv auswirkt.

Energieeffizienz und Kosten

Gegen die ökologische Landwirtschaft wird eingewandt, dass einem erhöhten Aufwand ein geringerer Ertrag entgegenstehe. Dadurch steigen die Lebensmittelkosten. Richtig ist, dass ökologische Landwirtschaft ca. 30 % geringere Erträge hat, aber Studien bescheinigen dem konventionellen Landbau einen zwei- bis dreimal höheren

¹⁴ Frieben & Köpke (1996): Effects of farming systems on biodiversity. In: Isart & Llerena (Hrsg.): Biodiversity and Land Use. Bonn.

primären Energieeinsatz je Hektar. 30 bis 60 Prozent werden durch den Einsatz der Stickstoffdünger verursacht. Deshalb ist Ökolandbau hinsichtlich des Energieverbrauchs effizienter.

Vor allem aber schädigt ökologische Landwirtschaft unsere Umwelt deutlich weniger als konventionelle Landwirtschaft. Würde man die Kosten für die Behebung der Schäden mit in die Lebensmittelpreise einrechnen, so wären biologisch produzierte Lebensmittel deutlich günstiger.

Landverbrauch

Ökologische Landwirtschaft hat einen erhöhten Flächenverbrauch. Dieses Problem ist brisant. Denn durch den Anbau von Pflanzen für stoffliche und energetische Nutzung wird zusätzliche Fläche benötigt. Dieser höhere Flächenbedarf sollte nicht zu einer Verminderung der Artenvielfalt führen.

Eine Studie von Bioland hat diese Herausforderung untersucht. Das Ergebnis: Wenn wir halb so viel Fleisch essen, halb so viel Lebensmittel wegwerfen und die Exportbilanz von Milch- und Fleischprodukten ausgleichen, reicht die landwirtschaftliche Nutzfläche in Deutschland für eine vollständige Umstellung auf ökologische Landwirtschaft und es können sogar zusätzliche Flächen für den Naturschutz frei werden.¹⁵

¹⁵ Bioland (2009): Klimaschutz und Biolandbau in Deutschland. Mainz.

Biosiegel – eine kleine Übersicht

Ökologische Landwirtschaft ist umweltfreundlicher, besser für unser Trinkwasser, den Boden und das Klima. Zudem steht sie für eine bessere Lebensmittelqualität. Der Anteil ökologischer Landwirtschaft an der Gesamtlandwirtschaft liegt derzeit bei 5,9 Prozent¹⁶. Damit der Anteil zukünftig größer wird, muss die Nachfrage nach unter ökologischen Gesichtspunkten erzeugten Produkten steigen. Mit unserem Konsumverhalten können wir das beeinflussen. Durch unseren Einkauf entscheiden wir uns für die ökologische Landwirtschaft und setzen uns so für den Schutz unserer Umwelt und die Qualität unserer Lebensmittel ein.

Aber woran erkennen wir, welche der Lebensmittel im Supermarkt „Bio“ sind? Sie sind meist mit einem Siegel gekennzeichnet. Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Biosiegeln. Im Folgenden eine kleine Übersicht:

Biosiegel



Das sechseckige Siegel ist wohl das bekannteste in Deutschland. Dieses Siegel wurde im Jahr 2001 als bundesweit einheitliches Zeichen für

Produkte aus der ökologischen Landwirtschaft eingeführt. Die Produkte müssen dabei die EG-Öko-Verordnung erfüllen.



Im Juli 2010 wurde europaweit ein verbindliches neues Bio-Siegel eingeführt.

Alle Produkte, die das EU-Bio-Logo tragen,

- enthalten höchstens 0,9 Prozent gentechnisch verändertes Material
- und kommen zu 95 Prozent aus ökologischem Anbau.

In Deutschland wurde dieses Logo aufgrund des höheren Bekanntheitsgrades des deutschen Bio-Siegels relativ wenig verwendet bzw. nur in Kombination mit dem deutschen Logo. Seit dem 1. Juli 2012 ist die Kennzeichnung von Bio-Lebensmitteln mit dem EU-Bio-Logo verpflichtend.

Die nicht-staatlichen Bio-Siegel erfüllen die staatlichen Vorgaben als Mindestwert. Traditionelle Bio-Siegel sichern zusätzliche und höhere Standards sowie einen hundertprozentigen Ökoanbau. Die bekanntesten unter ihnen dürften Demeter, Naturland und Bioland sein. Dabei erfüllt Demeter die strengsten Kriterien überhaupt.



¹⁶ Quelle: http://www.boelw.de/uploads/media/pdf/Dokumentation/Zahlen_Daten_Fakten/ZDF2011.pdf

Das Fairtrade- Siegel



Das Fairtrade-Siegel ist kein Bio-Siegel. Wer sich aber bewusst mit seiner Ernährung auseinandersetzt und kritisch hinterfragt, woher seine Lebensmittel kommen und unter welchen Bedingungen sie produziert werden, wird unweigerlich auf das Fairtrade-Siegel stoßen.

Unser Lebensmittelangebot umfasst Produkte, die bei uns gar nicht wachsen: Kakao, Kaffee, Mangos und Kokosnüsse – um nur einige zu nennen. Diese Köstlichkeiten importieren wir aus anderen Ländern. Da wir unsere Lebensmittel möglichst preisgünstig einkaufen wollen, muss irgendwo gespart werden. Dies passiert in der Regel bei den Arbeitsbedingungen der Menschen, die die Früchte anbauen und ernten. Die Menschen müssen lange Arbeitszeiten und schlechte Arbeitsschutzbedingungen zu einer sehr niedrigen Bezahlung in Kauf nehmen. Oftmals reicht das Einkommen nicht, um eine Familie zu ernähren, sodass auch

Kinder und Jugendliche z. B. auf Orangenplantagen arbeiten müssen.

Außerdem werden auch hier ökologische Gesichtspunkte beim Anbau außer Acht gelassen. Wälder werden für große Anbauflächen gerodet und der Ernteertrag wird durch hohen Einsatz von Pestiziden gesichert.

Fairtrade-zertifizierte Produkte stammen von Plantagen und Bauern-Kooperativen, die für ihre Produkte ein stabiles Einkommen erhalten.

Darüber hinaus setzt sich Fairtrade für verbesserte Lebensbedingungen der Menschen vor Ort ein. Durch den Erlös aus den Fairtrade-Produkten werden auch Trinkwasserbrunnen, Schulen und Arztpraxen gebaut. Da jeder Mensch auf eine gesunde Umwelt angewiesen ist, unterstützt auch Fairtrade im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung den ökologischen Anbau. Bio ist keine Voraussetzung für Fairtrade, aber immer mehr Fairtrade-Produkte sind auch Bio.

65 Prozent aller Fairtrade-Produkte sind inzwischen auch mit dem Bio-Siegel zertifiziert.

Ideen für die Gruppenstunde

Ein eigener Garten

Habt ihr vor dem Gemeindehaus ein Stück Garten, das ihr in ein Beet verwandeln dürft? Dann baut doch euer eigenes Gemüse und Obst an: Salat, Radieschen, Erdbeeren oder Zucchini. Steht euch kein Beet zur Verfügung – Tomaten und Gurken sowie Erdbeeren lassen sich auch gut in Töpfchen anpflanzen.

Die Supermarkt-Kette Tegut vermietet Saisonparzellen, auf denen gepflanztes Gemüse gepflegt und geerntet werden kann. Ob in eurer Nähe solche Saisonparzellen zu mieten sind, erfahrt ihr unter www.saisongarten.com. Wir sind es gewohnt, dass zu jeder Jahreszeit alles Obst und Gemüse zur Verfügung steht. Und in der Regel kostet es uns nicht viel. Aber wie schön ist es doch, sich wieder auf das Saisongemüse zu freuen, denn was wäre zum Beispiel die Spargel- oder Erdbeersaison, wenn man das ganze Jahr über Erdbeeren im Überfluss bekommen würde?

Baut euch selber Früchte an, um zu erfahren, wie viel Arbeit, Zeit und auch Wissen in der Produktion von Lebensmitteln steckt. Ihr werdet sehen, wie „wertvoll“ Lebensmittel sind.

Besuch eines Eine-Welt-Ladens

In sogenannten Eine-Welt-Läden werden vorrangig Produkte mit dem Fairtrade-Siegel verkauft. Besucht doch mal so einen Laden und seht euch um: Welche Produkte werden dort verkauft? Kennt ihr sie teilweise auch aus Supermärkten und Discountern? Welche Produkte kenntet ihr noch gar nicht? In vielen Läden darf man die Produkte auch probieren. Schmeckt Fairtrade-Schokolade anders?

Kommt mit den Mitarbeitenden ins Gespräch. Sie arbeiten in der Regel ehrenamtlich im Laden. Was können sie euch zur Herkunft der Produkte und zu Fairtrade erzählen?

Macht Fairtrade bekannt! Vielleicht habt ihr Lust, auf dem nächsten Gemeindefest einen Fairtrade-Stand anzubieten?

Tipp: Wenn ihr mit eurer Gruppe den Welt-Laden besuchen wollt, dann meldet euch vorher dort an.



Mit dem Mut der Verzweiflung

Die Nebelwälder der Granadillas-Berge im Osten Guatemalas sind bekannt für ihre großen Wasserreserven. Mitten im Urwald entspringen viele Quellen, die den Menschen vor Ort Leben spenden. Sie nutzen dieses kostbare Trinkwasser für Ihren Alltag, trinken es, kochen damit und bewässern ihre Pflanzen. Das Wurzelwerk der Bäume verhindert, dass der Boden erodiert und die Erde weggeschwemmt wird.

Doch die Nebelwälder sind hart umkämpft. Illegale Abholzungen sind alltäglich geworden. Den Menschen, die dort leben, bleiben nur noch wenige Hektar Land, von dem sie immer weiter verdrängt werden. Ihre kleinen Parzellen müssen sie besonders behutsam bewirtschaften, um überleben zu können. Um sie herum hat die Profitgier bereits 80 Prozent des Waldes vernichtet.

Reiche Landbesitzer, „Fiqueros“, nutzen die Tatsache, dass die meisten einheimischen Menschen, die dort schon seit Generationen leben, keine Landtitel besitzen und eignen sich das Land vom Staat an. Danach wird es abgeholzt, um Gewinne mit dem Holz zu erzielen – ohne Rücksicht auf die Natur und die Quellen.

Pfarrer José Pilar Alvarez Cabrera setzt sich für die Menschen in den Bergen ein. Er will die Umwelt schützen und die Kleinbauernfamilien vor illegaler Abholzung und Vertreibung bewahren. Ein gefährlicher Job. Nach vielen Morddrohungen wird er seit drei Jahren ständig von Leibwächtern begleitet. Er hilft der Landbevölkerung trotz allem weiter im Kampf um ihre Rechte und den Erhalt der Berge.

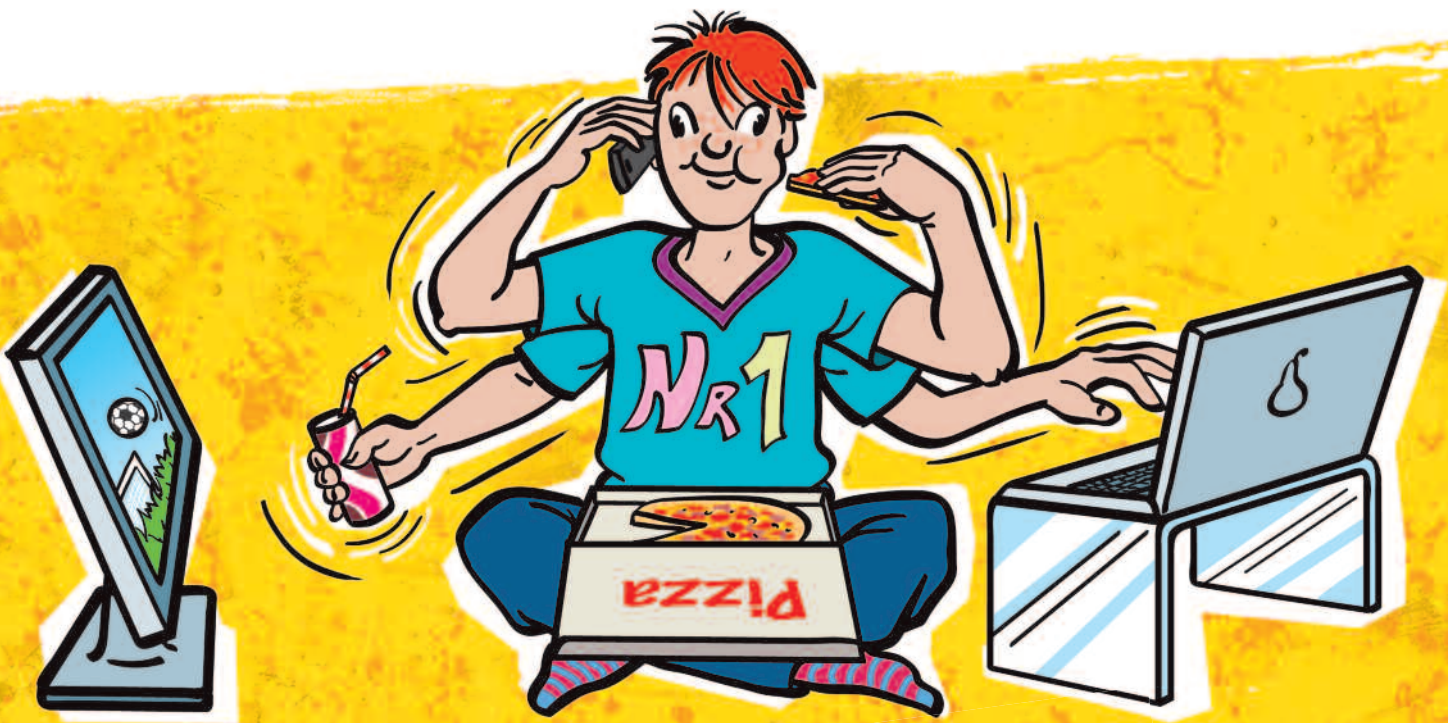
Seit über zehn Jahren unterstützt „Brot für die Welt“ den Projektpartner ILUGUA in Guatemala. In dieser Zeit hat sich einiges getan. Die Menschen haben die Methoden der ökologischen Landwirtschaft kennengelernt, bauen jetzt mehr Sorten an und erwirtschaften höhere Erträge.

Auch stellen sie selbst Kompost her und kennen sich mit der Tröpfchenbewässerung bestens aus. Bei der Tröpfchenbewässerung werden Löcher in einen Schlauch gebohrt und Schrauben hinein gesteckt. Je nach Bedarf werden die Schrauben gelockert und das Wasser verteilt sich gezielt auf die Pflanzen. Überschüsse werden auf dem Markt verkauft. Vom Erlös kaufen sie sich die Dinge, die sie selbst nicht herstellen können, wie Salz und Seife. Auch Lehmherde mit Abzugsrohren konnten durch die Unterstützung von „Brot für die Welt“ gebaut werden. Diese benötigen weniger Holz als eine offene Feuerstelle und schonen die Gesundheit der Menschen.

Zudem kennen die Menschen ihre Rechte und setzen sich für diese ein.

Gemeinsam mit „Brot für die Welt“ kämpfen sie für den Erhalt der Landtitel, um so ihr Leben und die Natur erhalten zu können.





DAS ESSEN GENIESSSEN – DAS LEBEN GENIESSSEN

In den vergangenen Kapiteln haben wir sehr viel über nachhaltige Ernährung erfahren. Wir wissen nun einiges über die Herkunft und die Erzeugung von Lebensmitteln. Manche von euch werden nach der Lektüre dieser Broschüre nun das eigene Einkaufs- und Essverhalten sowie das der Gruppe auf den Prüfstand stellen.

Ein ganz wichtiger Aspekt im Zusammenhang mit nachhaltiger Ernährung ist jedoch nicht nur das ‚Was?‘, sondern auch das ‚Wie?‘: Zur nachhaltigen Ernährung gehört nicht nur, was ich esse und trinke, sondern auch, wie ich esse und trinke. Viele Forscher sagen sogar, dass das ‚Wie‘ mindestens ebenso entscheidend für eine gesunde Ernährung ist wie das ‚Was‘.

Wie wir im einleitenden Kapitel gesehen haben, ist das bewusste Genießen von Lebensmitteln ein wichtiger Bestandteil nachhaltiger Ernährung. Nachhaltige Ernährung hat also nicht nur etwas mit Erzeugern und Händlern, mit Jahreszeiten und Regionalität, sondern auch etwas mit mir selbst zu tun.

Wie man isst und trinkt, wo dies getan wird, wie viel Zeit sich dafür genommen wird und was man dabei als Genuss empfindet, ist von Person zu Person unterschiedlich. In diesem Kapitel geht es daher ganz besonders um jede und jeden Einzelnen von uns und darum, wie wir Essen und Trinken bewusst genießen können. Die folgenden Überlegungen können dabei helfen.

1. Nehmt euch Zeit beim Essen: das geht zuhause genauso wie unterwegs auf Fahrt und Lager, alleine ebenso wie in der Gruppe oder Familie. Konzentriert euch beim Essen auf das Essen selbst und vermeidet Ablenkung durch Fernsehen, Internet oder Telefon. Plant ruhig etwas mehr Zeit für die Mahlzeiten ein, denn dann ist auch Zeit vorhanden, noch etwas am

Tisch sitzen zu bleiben und ins Gespräch zu kommen.

Der Zeitfaktor ist entscheidend für die Bekömmlichkeit des Essens. Wenn man bewusst isst und trinkt, merkt man auch besser, wann ein Sättigungsgefühl erreicht ist und isst nicht einfach weiter, obwohl man schon satt ist. Deshalb ist bewusstes Essen auch gesünder.

In Deutschland verbringen die Menschen jeden Tag durchschnittlich 1 Stunde und 45 Minuten mit Essen und Trinken (alle Mahlzeiten zusammengenommen). Trotz täglichem Stress mit schulischer, beruflicher und familiärer Belastung nehmen wir uns mehr Zeit zum Essen als noch vor einigen Jahren (1994: 1 Std. 22 Min.). Trotzdem liegen wir damit nur im Mittelfeld. In der Türkei oder in Frankreich etwa nehmen sich die Menschen jeden Tag mehr als zwei Stunden Zeit fürs Essen (Türkei 2 Std. 42 Min.; Frankreich 2 Std. 15 Min.), in diesen Ländern sind auch die Mittagspausen (zum Beispiel in der Schule oder in Betrieben) grundsätzlich länger. In den USA oder in Kanada, der Wiege des Fast-Food, widmen die Menschen hingegen nur etwa 70 Minuten am Tag dem Essen.

Quelle: OECD, 2009. Datenerhebung 2006. www.sourceoecd.org

2. Plant Mahlzeiten als feste Größen im Tagesablauf ein. Sie sollten nicht nebenherlaufen, sondern den Tag strukturieren. Die Unterteilung des Tages in den Morgen, den Vormittag, den Nachmittag und den Abend orientiert sich jeweils an den Mahlzeiten. Sie sind Fixpunkte und Ruhepausen, die den Tagesablauf untergliedern und die einzelnen Einheiten des Tages zu überschaubaren Zeiträumen werden lassen. Diese seit eh und je in der Menschheitsgeschichte und in fast allen Kulturen vorgenommenen Einteilungen zeigen, wie wichtig Mahlzeiten und ihre strukturierende Wirkung schon immer waren.
3. Eine angenehme Umgebung ist für den Genuss auch sehr wichtig. Gestaltet euren Essplatz so, dass ihr euch gerne dort aufhaltet: ein schön gedeckter

Tisch, eine Kerze beim Essen, vielleicht Musik, bei der man sich unterhalten kann. Auch unterwegs auf Fahrt und Lager und ohne Tische und Stühle kann der Essensplatz ansprechend gestaltet werden. Eine Stelle mit schönem Ausblick, ein frisch gepflückter Wiesenblumenstrauß und eine ausreichend große Fläche, auf der alle Teilnehmenden Platz finden, so dass man als Gruppe gemeinsam speisen kann, sind einfache Dinge, die viel bewirken.

4. Ein fröhliches Tischgebet oder -lied bringt unseren Dank zum Ausdruck. Dabei wird uns auch der Wert unseres Essens bewusst. Das ist eine wichtige Voraussetzung für den wertschätzenden Umgang und natürlich auch für den Genuss unseres Essens. Ein Gebet oder Lied ist auch ein gutes Zeichen für den gemeinsamen Beginn und/oder das Ende einer Mahlzeit.
5. Ein permanent schlechtes Gewissen beim Verzehr bestimmter Speisen kann einem regelrecht den Appetit verderben. Statt Ungesundes mit schlechtem Gewissen zu essen – stellt euch selbst Regeln auf, zum Beispiel nur wenig Süßigkeiten zu essen, diese dann aber bewusst zu genießen und sich daran zu freuen.





- Lasst euch auf neue Geschmackserlebnisse ein. Gerade neue Geschmacksrichtungen können besonders intensiv und bewusst erlebt werden. Probiert neue Gewürze oder Zubereitungsformen aus. Lasst euch auf neue Geschmackserlebnisse durch bisher unbekannte Getreidearten, Kräuter, Gewürze oder Gemüsesorten ein. Versucht zu recherchieren, ob es in eurer Region fast in Vergessenheit geratene Sorten gibt.
- Viele Lebensmittel, die wir heute kaufen, sind schon so stark weiterverarbeitet, dass man den ursprünglichen Geschmack kaum mehr erkennen kann. Konzentriert euch auf den ursprünglichen Geschmack von Lebensmitteln, so wie wir sie von der Natur bekommen. Dabei gilt oft: Weniger ist mehr. Eine Kartoffel an sich kann schon so schmackhaft und lecker sein, dass es außer vielleicht etwas Salz gar nicht mehr viel weiterer Zutaten und Saucen bedarf. Esst langsam und kaut gründlich. So ergeben sich oft Geschmacksnuancen, die beim schnellen Herunterschlingen gar nicht zutage treten.
- Bewusstes Erleben von Geschmack kann man auch gut in der Gruppenstunde erleben. Wenn ihr über das Thema Essen und Ernährung spricht, solltet dabei das gemeinsame Zubereiten und Verkosten von Gerichten nicht zu kurz kommen. Die Reize der Geschmacksnerven erleben wir oft noch intensiver, wenn andere Sinne ausgeschaltet sind. Probiert zum Beispiel verschiedene Lebensmittel mit geschlossenen Augen, kaut mindestens eine Minute lang und beschreibt, wie sich der Geschmack entwickelt und verändert. In einem Kochwettbewerb können verschiedene Kleingruppen mit genau denselben zur Verfügung stehenden Zutaten in einem festgelegten Zeitraum ein Gericht zubereiten. Am Ende probieren alle alles und küren das leckerste Gericht.
- Nachhaltige Ernährung bedeutet vielleicht eine Umstellung des Speiseplans, aber das bedeutet keine Einbußen an Geschmack – vielleicht Einbußen an Gewohnheiten, aber gleichzeitig eröffnet sich ein neuer großer Geschmackshorizont. Es geht nicht darum, Dinge zu essen, bei denen man sich immerzu überwinden muss. Damit tut man sich selbst keinen Gefallen. Essen, das mir nicht schmeckt, tut mir auch nicht gut, selbst wenn das Lebensmittel an sich gesund sein mag. Gut, dass es zu jedem Lebensmittel zahlreiche schmackhafte Alternativen gibt. Probiert aus, was nachhaltig ist und euch schmeckt. Recherchiert, wie ihr wichtige Nährstoffe durch gesunde Lebensmittel zu euch nehmen könnt. Allerdings gehört es schon dazu, sich auf neue Geschmackserlebnisse einzulassen und Neues auf dem Speiseplan erst einmal neugierig zu probieren. Sonst verpasst man viele leckere Sachen.
- All diese Dinge gelten natürlich nicht nur für das Essen, sondern auch für das Trinken. Gerade hier kann man mit wenig Aufwand tolle Geschmackserlebnisse zaubern, zum Beispiel durch frisch gepresste Säfte. Vergleicht doch einmal einen frisch gepressten Apfelsaft aus Äpfeln, die ihr zuvor selbst auf einer Streuobstwiese gesammelt habt, mit einem konventionellen Apfelsaft aus dem Supermarkt. Experimentiert mit eigenen Fruchtsaftmischungen aus verschiedenen Früchten. Eine Saftbar eignet sich auch wunderbar für Veranstaltungen des Orts/Stammes.



SORAYA – DER HUNGER WIRD GESTILLT

Es ist gut, das, was einen bewegt und was man erreichen möchte, vor Gott zu bringen. Deshalb haben wir nachstehende Andacht entworfen, die ihr gemeinsam feiern könnt.

Wenn ihr unseren Vorschlag umsetzen wollt, solltet ihr in der Vorbereitung auf folgende Dinge achten:

- Raumgestaltung: ein Stuhlkreis mit einer schön gestalteten Mitte (zum Beispiel mit einem Tuch, einer Kerze und Kreuz)
- Abendmahls- oder Agapefeier: frisches Weißbrot, Traubensaft beziehungsweise Wein (wählt gute Lebensmittel möglichst aus ökologischer Erzeugung) sowie Abendmahlsgeschirr
- Lieder: Die von uns ausgesuchten Lieder findet ihr im Gesangbuch der Evangelischen Kirche Bayern und Thüringen. Vergewissert euch, dass die Lieder auch in dem von euch verwendeten Gesangbuch sind. Gegebenenfalls müsst ihr Liednummern oder auch ganze Lieder austauschen.

Es braucht mindestens eine Person, die verantwortlich durch die Andacht führt.

Zu ihren Aufgaben gehört die Vorbereitung der Andacht, das Sprechen der Gebete und das Halten der Ansprache. Außerdem kennt sie den genauen Ablauf und lädt die Teilnehmenden der Andacht an den entsprechenden Stellen ein, mitzusingen oder zu beten. In unserem Andachtsablauf nennen wir diese Person Liturgin oder Liturg (L). Die Liturgin oder Liturg muss keine Pfarrerin oder ein Pfarrer sein. Auch du als Gruppenleiterin oder Gruppenleiter kannst eine Andacht leiten. Lies dir die Andacht in der Vorbereitung doch selbst ein paar Mal laut vor, damit dir die Texte vertrauter werden. Gerne kannst du die Texte auch so verändern, dass sie für dich besser passen. Nur Mut, du wirst sehen, es ist gar nicht so schwer, eine Andacht zu halten. Und es kann eine schöne Erfahrung für eure Gruppe werden.

Begrüßung

Eröffnung

(L) Wir feiern diesen Gottesdienst im Namen des Vaters, der die Welt so großartig geschaffen hat, dass für alle genug da ist.

Wir feiern diesen Gottesdienst im Namen seines Sohnes, Jesus Christus, der die 5.000 satt machte und selbst das Brot des Lebens ist.

Und wir feiern im Namen des Heiligen Geistes, der uns Mut macht, unseren Egoismus zu überwinden und miteinander zu teilen. Amen.

Lied

(L) Wir singen gemeinsam das Lied Nr. 305 aus dem Gesangbuch „Singt das Lied der Freude über Gott“.

Psalm

(L) Bitte schlagt die Nr. 779 in eurem Gesangbuch auf. Wir beten mit Worten des 104. Psalms. Ich beginne und bitte euch, die eingerückten Verse zu sprechen.

Lobe den Herrn, meine Seele!
Herr, mein Gott, du bist herrlich;

du bist schön geschmückt.
Licht ist dein Kleid, das du anhast.

Du breitest den Himmel aus wie einen Teppich;
der du das Erdreich gegründet hast auf festen Boden,
dass es bleibt immer und ewiglich.

Du feuchtest die Berge von oben her,
du machst das Land voll Früchte, die du schaffest.

Du lässtest Gras wachsen für das Vieh
und Saat zu Nutz den Menschen,
dass du Brot aus der Erde hervorbringst,

dass der Wein erfreue des Menschen Herz
und sein Antlitz schön werde vom Öl
und das Brot des Menschen Herz stärke.

Herr, wie sind deine Werke so groß und viel!
Du hast sie alle weise geordnet,
und die Erde ist voll deiner Güter.



Es warten alle auf dich,
dass du ihnen Speise gebest zur rechten Zeit.

wenn du ihnen gibst, so sammeln sie;
wenn du deine Hand auftust, so werden sie mit Gutem
gesättigt.

Verbirgst du dein Angesicht, so erschrecken sie;
nimmst du weg ihren Odem, so vergehen sie und
werden wieder Staub.

Du sendest aus deinen Odem, so werden sie geschaffen,
und du machst neu die Gestalt der Erde.

Die Herrlichkeit des Herrn bleibe ewiglich,
der Herr freue sich seiner Werke!

Lobe den Herrn, meine Seele! Halleluja!

Psalm 104, 1.2.5.13-15.24.27-31.35c

Die Speisung der Fünftausend (Joh. 6, 1-15) – Auslegung

Hab' ich einen Hunger! – Los, Soraya, denke an etwas anderes. Ich denke an den Bach, an dem ich gestern spielte, an den lustigen alten Mann, der uns heute mit seinen Grimassen unterhalten hat, an ein frischgebackenes Brot mit Butter und Tomaten. – Schon komisch, dass man an nichts anderes denken kann, als an Essen, wenn



man Hunger hat. Zumal sich dieser immer lauter bemerkbar macht und schon fast schmerzhaft zu spüren ist.

„Mama, ich hab’ Hunger!“, flüstere ich kaum hörbar meiner Mutter zu, an deren Hand ich laufe. „Ich auch!“, antwortet mein kleiner Bruder, der an der anderen Seite läuft. „Lauft weiter, Kinder!“, entgegnet meine Mutter, der ich ansehe, dass auch sie hungrig ist. Hungrig und erschöpft. „Vielleicht gibt es heute etwas zum Abendessen.“ Vielleicht, denke ich, vielleicht. Vielleicht auch nicht. Wieder nichts zu essen. Wann habe ich zuletzt gegessen? Ich kann mich nicht erinnern. Aber so geht es ja allen hier.

5.000 wären wir, so schätzt unser Nachbar, der mit uns läuft. 5.000 Menschen auf dem Weg. 5.000 hungrige Menschen.

„Du machst das Land voll Früchte, die du schaffest. Du lässt Gras wachsen für das Vieh und Saat zu Nutz des Menschen, dass du Brot aus der Erd hervorbringst, (...) dass das Brot des Menschenherz stärke. Herr, wie sind deine Werke so groß und viel! (...) Es warten alle auf Dich, dass du ihnen Speise gebest zur rechten Zeit.“, so las der Prediger letzte Woche im Gottesdienst aus einem Psalm vor. Du machst das Land voll Früchte? Bah! Warum habe ich dann Hunger? Ich und die anderen? Gott gäbe uns Speise zur rechten Zeit? Den richtigen Zeitpunkt hat er heute dann wohl verpasst. Und alle anderen Tage, an die ich mich erinnern kann, auch. Ich erschrecke etwas über meine eigenen Gedanken. Darf ich so über Gott denken? Aber wenn es doch so ist, wider-

spreche ich mir selber trotzig. Jeden Tag erlebe ich diesen Hunger, wie kann es stimmen, was in der Bibel steht? Wie kann da einer sagen, es ist genug für alle da? Der Menschenzug kommt ins Stocken. Die Leute bleiben stehen, suchen und sammeln sich, um sich auf der Wiese, auf der wir angelangt sind, niederzusetzen. Wo sind wir hier? Ich weiß es nicht. Es ist mir auch egal. Ich bin müde, durstig und hungrig. Und dankbar, dass wir nach Stunden des Laufens eine Pause machen. Ich setze mich ebenfalls und lehne mich erschöpft an meine Mutter. Was gäbe ich für einen Becher Wasser und ein Stück Brot?

– kurze Pause –

Lasst uns einen Moment zu Soraya gehen, die uns eben an ihren Gedanken hat teilhaben lassen. Setzen wir uns zu ihr und den 5.000 Menschen, die an einem heißen Tag einen langen Weg hinter sich haben und nun erschöpft Rast machen. Hunger haben alle, nicht nur Soraya, bei der wir nun sitzen. Den ganzen Tag gab es noch nichts zu essen. Und ob es jetzt etwas zu Abend gibt, ist ungewiss. Können wir uns das vorstellen? Können wir uns wirklich in die Situation der Menschen reinfühlen, die hungern müssen?

Wir hier müssen nicht hungern. Wir dürfen uns glücklich schätzen, mit Lebensmitteln ausreichend versorgt zu sein. Wann immer uns danach ist, können wir essen. Bilder von hungernden Menschen kennen wir nur aus dem Fernsehen. Und diese Menschen sind weit weg. Wir sind von den Bildern vielleicht einen Moment betroffen, aber was können wir schon dagegen tun? Wir können ja doch nichts ändern.

Wie fühlt es sich dann an, plötzlich inmitten von 5.000 Menschen zu sitzen, die richtig Hunger haben? Ich fühle mich etwas unwohl. Soraya sieht uns gerade auch an, mustert uns, einen nach dem anderen, versucht abzuschätzen, wer wir sind und woher wir kommen.

Sorayas Frage beschäftigt mich noch: Was ist mit Gott? Hat er genug für alle gemacht? Wir wissen, es ist wirklich genug für alle da. Gottes unendlich reiche Schöpfung gibt so viel her, dass alle Menschen auf der Welt satt werden könnten. Wir wissen von dem Überfluss auf der einen Seite, in dem wir und andere leben und von den Tonnen an Lebensmitteln, die jeden Tag vernichtet werden. Und wir kennen die Bilder vom Mangel auf der anderen Seite, unter dem Menschen leiden. Während wir hier alles billig und im Überfluss haben, hungern auf der anderen Seite der Welt Menschen. Jetzt, wo wir in ihrer Mitte sitzen und sie uns so nahe sind, klagen uns

ihre Augen an, fordern uns auf, etwas zu tun. Die Last der Verantwortung drückt schwer auf uns. Was können wir nur tun, damit auch diese Menschen satt werden? Aber – was ist hier los? Während wir unseren Gedanken nachhingen, wurden die Menschen um uns herum ganz still. Auch die Kinder, die eben noch weinten, sind leise. Alle scheinen ihre Aufmerksamkeit nach vorne zu richten. Auch Soraya.

Ich sehe ein paar Männer, die hitzig miteinander diskutieren. Seht ihr sie auch? Die Menschen beobachten alle diese Männer. Ich habe das Gefühl, die Stimmung ist zum Zerreißen gespannt. Es ist spürbar, dass sich alle Erwartungen der Menschen an diese Männer richten. Nein – nicht an alle Männer. Nur an den einen Mann, der in der Mitte steht und auf den die anderen einreden. Wer ist dieser Mann? 5.000 Augenpaare, die sich auf ihn richten. 5.000 Augenpaare voller Hoffnung. Was wünschen die Menschen nur von ihm? Dass er sie satt macht? Wie soll er das anstellen? Wie soll ein Mann allein 5.000 Menschen zu essen geben? Der Mann wirkt erstaunlich gefasst und ruhig. Vielleicht ist er innerlich aber auch so hilflos wie ich im Angesicht von Überfluss auf der einen und Hunger auf der anderen Seite.

Ich sehe einen Jungen auf ihn zukommen. Ihr nicht? Doch – da vorne! Er gibt dem Mann eine Tasche. Eine Tasche, wie viele sie hier haben, um ihre Habseligkeiten zu transportieren. Er lächelt den Jungen an, streicht ihm über den Kopf und nimmt die Tasche an sich. Der Junge verschwindet wieder in der Menge.

Der Mann holt ein Brot aus der Tasche, hebt es hoch, so dass es jeder sehen kann und dankt Gott laut dafür. Dann gibt er das Brot einer Frau, die neben ihm sitzt. Die Frau bricht sich ein Stück vom Brot ab und gibt es weiter. Fisch holt er ebenfalls aus der Tasche und gibt ihn in die Menschenmenge. Was soll das? Ich kann nur den Kopf darüber schütteln. Was wird in der Tasche schon drin gewesen sein? Fünf Brote und zwei Fische vielleicht. Nicht mehr. Glaubt er denn, damit die 5.000 Menschen satt zu bekommen? Aber es ist schon gut, dass überhaupt mal einer anfängt.

Schließlich erreicht auch uns ein Korb mit Brot und Fisch. Soll ich davon nehmen? Die Menschen hier scheinen es nötiger zu haben als ich. Ich sehe mich um. Alle widmen sich zufrieden ihrem Abendessen. Also breche auch ich mir Brot ab und nehme etwas Fisch. Und tatsächlich, auch ich werde satt. Ich, der gar keinen Hunger hatte. Keinen Hunger nach Brot und Fisch. Aber mir wird bewusst, dass ich einen anderen Hunger hatte. Hunger nach Mut und Hoffnung, nach Gemeinschaft und Be-

stärkung. Und jetzt, wo ich hier mit Soraya und euch Brot und Fisch teile, empfinde ich die Situation weniger aussichtslos. Ich fühle mich weniger hilflos und allein. Ich gehöre nun zu diesen 5.000 Menschen. Und ich weiß, gemeinsam können wir die Welt verändern. Ja, auch ich werde satt. Meine Seele wird satt. „Wer ist der Mann?“, frage ich das Mädchen. Sie schaut mich an. Ihre Kinderaugen blicken in mich, tief in mich hinein, sehen meine Ängste, meine Zweifel, meinen Hunger, aber auch meine Hoffnung. „Jesus“, antwortet sie, „der dich satt macht. Er ist mutig und für dich da, damit auch du mutig und für andere da bist. So können wir alle satt werden“.

Amen.

– kurze Stille –

Lied

(L) Wir singen gemeinsam:

„Seht, das Brot, das wir hier teilen“.

Ihr findet es unter der Nr. 226.

Fürbitte

(L) Lasst uns gemeinsam für uns und für andere Menschen beten. Auf jede Fürbitte antworten wir mit „Sende aus deinen Geist und das Gesicht der Erde wird neu“.

Gott, du hast die Welt wunderbar erschaffen und schenkst uns alles, was wir zum Leben brauchen. Dafür danken wir dir. Wir müssen aber auch zugeben, dass wir deine Schöpfung nur wenig achten und an ihrer Zerstörung mitbeteiligt sind. Außerdem sind wir mitverantwortlich, dass es auf deiner Welt so viel Ungerechtigkeit gibt, unter der Menschen leiden müssen.

Wir bitten dich:

Für alles, was lebt auf der Erde: die Pflanzen, die Tiere und die Menschen, die vielfach unter Ausbeutung und Zerstörung leiden und sich nach Erlösung sehnen.

(L) Gott Schöpfer und Erlöser, wir rufen zu dir:

(Alle) Sende aus deinen Geist, und das Gesicht der Erde wird neu. (Bitte um Segen)

Für die einflussreichen Männer und Frauen in Wirtschaft und Politik, die es in der Hand haben, Weichen zu stellen zugunsten einer lebenswerten Welt für alle Menschen.



Stille – Bitte um Segen

Für alle, die sich für die Bewahrung der Schöpfung einsetzen und dabei mit Rückschlägen und Widerständen rechnen müssen.

Stille – Bitte um Segen

Für alle, die sich gegen Landraub und Ausbeutung auflehnen und für ihr Engagement für eine gerechtere Welt unterdrückt und bestraft werden.

Stille – Bitte um Segen

Für uns selber, die in der Nachfolge Jesu beauftragt sind, das Schöpfungswerk Gottes zu ehren und daran mitzuwirken.

Stille – Bitte um Segen

Für uns selber, die der Heilige Geist befähigt, an einer neuen Welt, in der es keinen Hunger gibt, mit zu bauen.

Gott, wir danken dir für unsere Erde, die du aus Liebe geschaffen hast und die uns trägt und nährt. Wir vertrauen darauf, dass du sie in deiner Hand hältst und zur Vollendung führst durch deinen Sohn Jesus Christus, unseren Herrn.

Amen.

Überleitung zum Abendmahl

(L) „Lasst uns gemeinsam Brot und Wein teilen, so wie Jesus es getan hat.“

Lied:

(L) *Wir singen gemeinsam das Lied unter Nr. 225: „Komm, sag es allen weiter“*

Bittgebet:

(L) Gott,
auch wir haben Hunger,
nach Gemeinschaft,
nach Kraft,
nach Liebe.
Wir bitten dich,
stärke uns.
Sende deinen Geist,
so dass du uns in diesem Brot und diesem Wein begegnest.
Amen.

Lied:

(L) *Wir singen gemeinsam „Ich steh vor dir mit leeren Händen“.*
Ihr findet es unter der Nummer 382 in eurem Gesangbuch.

Einsetzungsworte:

Vor den Einsetzungsworten den Korb mit dem Brot und den Kelch mit dem Saft zu sich holen.

(L) *Wir erinnern uns, wie Jesus in der Nacht vor seinem Tod Brot und Kelch geteilt hat.*

Jesus nahm das Brot.
Brot wie dieses (*hochhalten*).
Er dankte Gott und brach das Brot (*Brot brechen*).
Er gab ihnen davon und sagte:
Das bin ich, das ist mein Leib, der für euch gegeben wird.
Esst von diesem Brot und denkt an mich!
So bin ich bei euch.

Andacht I „Soraya – der Hunger wird gestillt“

Und Jesus nahm den Kelch.
Einen Kelch wie diesen (*hochhalten*).
Er füllte ihn und dankte Gott (*Kelch mit Saft füllen*).
Er gab den Kelch herum und sagte:
Dieser Kelch ist der neue Bund in meinem Blut,
das für euch vergossen wird
zur Vergebung der Sünden.
Trinkt daraus und denkt an mich!
So bin ich bei euch.

So wie es damals war, ist es heute.
Immer wenn wir das Brot teilen,
immer wenn wir den Kelch herumgeben,
ist Jesus da,
nicht zu sehen, aber doch zu spüren.
Und wir alle sind eingeladen.

Besprecht die Feier des Abendmahls mit eurer Pfarrerin oder eurem Pfarrer. Wenn ihr die Andacht ohne sie/ihn halten wollt, könnt ihr anstatt eines Abendmahls ein Agapemahl feiern. Dafür könnt ihr anstatt der Einsetzungsworte eigene Worte für das Teilen von Brot und Saft wählen und ihr könnt dabei auch etwas anderes essen und trinken.

(L) Wir beten gemeinsam mit den Worten, die Jesus uns gegeben hat.

Vater unser

Friedengruß

(L) Jesus vergibt uns und schenkt uns seinen Frieden.
Gebt euch einander ein Zeichen des Friedens, indem ihr euch die Hand reicht und euch zusprecht: „Friede sei mit dir“.

(Alle) „Friede sei mit dir.“

Austeilung

(L) Wir teilen Brot und Wein, so wie es Jesus getan hat.

Ein Stückchen Brot abgeben und der Nachbarin beziehungsweise dem Nachbarn zur Rechten reichen mit den Worten: Christi Leib – für dich. Dann gib ihr oder ihm den Korb und zeige an, es mit der nächsten Nachbarin oder dem nächsten Nachbarn gleichzutun.

Hat der Brotkorb die vierte oder fünfte Person erreicht, nimm den Kelch und reiche ihn deiner Nachbarin oder deinem Nachbarn mit den Worten: Christi Blut – für

dich. Lass sie oder ihn einen Schluck trinken und bitte sie leise, nun weiter so zu verfahren.

Haben alle Brot und Wein erhalten, bittet die Teilnehmenden aufzustehen und sich die Hände zu reichen.

Dankgebet

(L) Jesus, du hast uns eingeladen.
Wir sind gekommen und haben geteilt,
was du uns schenkst.
Wir haben deine Liebe erfahren, dafür danken wir dir.
Wir haben gehört und wollen weitererzählen.
Du hast uns vergeben,
wir wollen anderen verzeihen.
Du schenkst uns Gemeinschaft mit dir,
wir wollen die Gemeinschaft untereinander suchen und stärken.
Hab Dank für all das Gute.
Amen.

Lied:

*(L) Wir singen gemeinsam:
„Herr, wir bitten, komm und segne uns“
unter der Nr. 572.*

Segen

(L) Gott segne Eure Augen,
dass sie den Weg der Gerechtigkeit suchen.
Gott segne Eure Herzen,
dass sie den Weg zur Gerechtigkeit gehen.
So segne Euch Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.





REZEPTE



Raupe Nimmersatt

Nach wenigen Minuten hat sich die Raupe durch allerlei leckeres Gemüse durchgefressen. Gurken, Tomaten, Kartoffeln und vieles mehr standen auf der Speisliste. Vollgestopft genießt sie den

Regen des Honig-Senf-Dressings. Nur schade, dass sie gleich selbst aufgefressen wird.

Ihr braucht für 4 lange Spieße: 600g kleine Kartoffeln, 250g Salatgurke, 250g Cocktailtomaten, jegliches anderes Gemüse, was ihr gerade zur Hand habt, ½ Bund Schnittlauch, 4 lange Schaschlikspieße aus Holz.

Für das Dressing braucht ihr: 2 EL Kürbiskernöl, 1 EL Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer.

So wird's zubereitet: Kartoffeln schälen und im Topf 20 Minuten kochen lassen. Währenddessen das Gemüse

in mundgerechte Stücke schneiden und das Dressing herrichten. Dazu angegebene Mengen verrühren. Gemüse variabel aufspießen, mit einer Tomate als Kopf. Dressing über Spieß träufeln und Tomate mit Mund und Augen verzieren. Wahlweise auch mit diversen Obstsorten möglich.



Ratatouille auf Reisen

Gemächlich schippert ein Zucchini-Einmaster auf den Weiten des Ratatouille-Meeres, entlang eines weißen Reisstrandes. Ein Festschmaus für Abenteurer.

Ihr braucht für 4 Portionen: 1 Aubergine, 2 Zucchini, 5 Paprikaschoten (Farbe egal), 1 Dose geschälte Toma-

ten, ½ Tube Tomatenmark, 1 Gemüsezwiebel, 3 Zehen Knoblauch, 1 TL Rosmarin, 1 TL Thymian, 1 TL Salbei, Paprika, Salz und Pfeffer, 4 Schaschlikspieße. Beilage: Reis.

So wird's zubereitet: Aus den Paprikaschoten etwa vier gleichgroße „Segel“ schneiden. Die restlichen Paprika und die Aubergine mundgerecht schneiden, Zucchini mittig längs halbieren, mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel in Würfel schneiden und Knoblauch sowie Kräuter hacken. Parallel dazu Reis aufsetzen. Gemüse mit Knoblauch 5 Minuten scharf anbraten. Zucchini bei 200°C 10 Minuten in den Ofen. Tomatenmark, geschälte Tomaten und Kräuter mit in die Pfanne geben und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis als Strand auf den Tellern anrichten, das Gemüse hinzugeben und das Zucchiniboot darauf setzen. Vorgefertigte Paprikasegel aufspießen und auf die Zucchinihälften stecken. Los geht die Fahrt...



Brotgesichter

Das Brot auf dem Teller scheint uns zu beobachten. Es rümpft lustig seine Radischen-Nase. Und tatsächlich: Es lacht uns an!

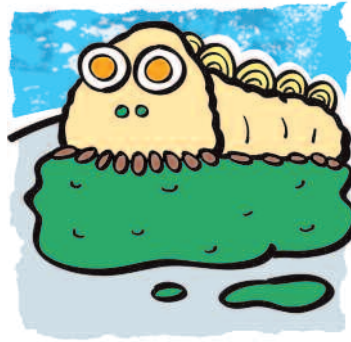
Ihr braucht für den

Aufstrich: 250g Champignons, 250g Zucchini, 1 Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 1TL Balsamicoessig, Petersilie, Salz, Pfeffer.

So wird's zubereitet: Das Gemüse zurechtschneiden. Auf einem Backblech verteilen. Die Zwiebel mit dem Balsamico, Zucchini und Champignons mit Olivenöl bestreichen. Bei 250°C 15 Minuten schmoren lassen. Gemüse im Mixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Brotgesichter basteln: Brotscheiben mit dem Aufstrich werden nun mit Gemüse zu lustigen Brotgesichtern gestaltet.

Jegliches Gemüse kann verwendet und kreativ eingesetzt werden. Es bietet sich an, die Reste des Brotaufstriches zu verwenden, wie zum Beispiel die Champignons als Augen oder die Petersilie als Haare. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



Kartoffelbrei-monster

Das Kartoffelbrei-monster bewacht sein Bett aus pürierten Erbsen mit bösen Eieraugen, aufgestelltem Zwiebelringkamm und Pinienkernkrallen.

Zwecklos: Gemeinsam

werden wir es bis zum letzten Klecks verzehren.

Ihr braucht für 4 Portionen: 800g Kartoffeln, 200ml Milch, Butter, Salz, Muskatnuss, 1 Möhre, gedämpfte Erbsen, Pinienkerne, 1 Zwiebel, 1 kleines Ei.

So wird's zubereitet: Kartoffeln in Salzwasser kochen. Zu den gekochten Kartoffeln heiße Milch geben, zu Brei stampfen. Mit Salz, Butter und Muskat würzen. Monster formen. Für Kamm und Krallen die Zwiebelscheiben mit Öl, die Pinienkerne ohne Öl rösten und verzieren. Für die Augen 1 Ei halbieren, 2 Erbsen als Nase, Pinienkerne oder Möhrenstücke als Zähne anstecken. Auf Erbsenpüree oder einer Soße servieren.



Faire Feuerbanane

Was ist süßer als Banane? Banane mit Schokolade! Der perfekte Höhepunkt für ein Festmahl am Lagerfeuer.

Ihr braucht pro Portion: 1 Bio-Banane, 3 Stückchen

Schokolade (natürlich beides aus fairem Handel).

So wird's zubereitet: Ungeschälte Banane längs einritzen und Schokoladenstücke in den Schlitz stecken. Banane wieder zudrücken und mit Schlitz nach oben in die Glut stellen. Wenn die Schale verkohlt ist, ist die Feuerbanane fertig und kann ausgelöffelt werden.

Literatur zum Thema Nachhaltige Ernährung:

Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland (2012): Ich bin hin und weg. Unwiderstehliches Küchenbuch für Freizeiten und andere große und kleine Gruppen. Hannover.

Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland, BUNDjugend, Brot für die Welt, EED (2009): Mach mal Zukunft – Eine Aktionsmappe für die Jugendarbeit zur Studie „Zukunftsfähiges Deutschland in einer globalisierten Welt“, Heft 5 Ernährung. Hannover.

Brot für die Welt (2012): Wir säen Zukunft – Arbeitsheft. Stuttgart.

Brot für die Welt (2011): Wenn das Land knapp wird – Was haben Biosprit und Tierfutter mit Hunger zu tun? Stuttgart.

Hahn & Hermann (2011): Fair einkaufen – aber wie? Der Ratgeber für fairen Handel, für Mode, Geld, Reisen und Genuss. Frankfurt.

Jaeger & Schulz (2008): Schmeckt´s? Alles übers Essen. Düsseldorf.

Koerber & Hohler (2012): Nachhaltig genießen. Rezeptbuch für unsere Zukunft. Stuttgart.

Kreutzberger & Thurn (2011) Die Essensvernichter – Warum die Hälfte aller Lebensmittel im Müll landet und wer dafür verantwortlich ist. Köln.

Rasper (2012): Vom Gärtnern in der Stadt – Die neue Landlust zwischen Beton und Asphalt. München.

Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder (2012): Wir kochen grün! Das Kochbuch für den Bundeszeltplatz Grobzerlang. Kassel.

Fotos

Seite 5	Thomas Lohnes
Seite 10	Jörg Böthling, Paul Hippchen, Peter Brümmer
Seite 11	Karsten Schulz, Marmelade für Alle
Seite 12	Peter Brümmer, Christoph Pueschner, Slow Food, Paul Hippchen
Seite 16-17	Peter Menzel/Agentur Focus
Seite 18	Andreas Kläger
Seite 23	Florian Kopp
Seite 25	Jule Lumma
Seite 28	Ulrich Sillmann
Seite 29	Peter Brümmer, Thomas Hildebrand
Seite 31	VCP
Seite 32	Peter Brümmer
Seite 35	Thomas Lohnes und Anel Sancho Kenjেকেeva
Seite 40	Thomas Lohnes
Seite 43	Thomas Lohnes
Seite 44	Helmut Naaf
Seite 48	Christoph Pueschner

Impressum

Herausgegeben von „Brot für die Welt“ und der Bundesleitung des Verbandes Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder (VCP), Referat Nachhaltigkeit und Umweltschutz (Philipp Wagner)

Autoren: Melanie Borchardt, Tim Gelhaar, Esther Koch, Johannes Küstner, Karen Neumeyer

Wir danken Christian Coenen für die Mitgestaltung der Andacht sowie Maria Illi und Elias Schönthal für die Recherche der Rezepte.

Wir danken GEO für die freundliche Überlassung von Textmaterial.

Redaktion: Anne-Marie Flad, Konstantin Francke, Katrin Hartmann, Johannes Küstner, Karen Neumeyer, Diane Tempel-Bornett, Philipp Wagner

Illustrationen: Christian Dekelver

Layout: Grafik-Atelier Reinhard Mang

Druck: Pfitzer, Renningen

Stand: Oktober 2014, Artikelnummer: 119 105 280
3. unveränderte Auflage

Copyright © 2012 Brot für die Welt, Stuttgart; VCP, Kassel

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, Verbreitung und Übersetzung vorbehalten. Kopien für den individuellen Gebrauch in der pädagogischen Arbeit sind erwünscht. Die Nutzung ist nur unter Angabe folgender Quelle gestattet: Brot für die Welt & Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder (2012): Niemand is(s)t für sich allein. Stuttgart/Kassel.

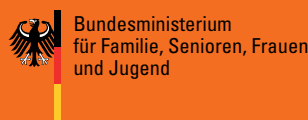
„Brot für die Welt“ ist die Aktion der evangelischen Landes- und Freikirchen im Bereich Entwicklungszusammenarbeit und leistet in Afrika, Asien, Lateinamerika und Osteuropa Hilfe zur Selbsthilfe. Neben der Projektarbeit setzt sich „Brot für die Welt“ auch mit Bildungs-, Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit für eine gerechtere Welt ein. „Brot für die Welt“ ist Mitglied der actalliance.

Der VCP ist Mitglied im Weltbund der Pfadfinderinnen (WAGGGS) und in der Weltorganisation der Pfadfinderbewegung (WOSM), im Ring Deutscher Pfadfinderinnenverbände (RDP) und im Ring deutscher Pfadfinderverbände (RdP) sowie im Deutschen Bundesjugendring (DBJR) und in der Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland e.V. (aej).

Klimaneutral gedruckt auf Recycling-Papier – aus 100 % Altpapier



Die Herausgabe dieser Publikation wurde unterstützt vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.





**Verband Christlicher
Pfadfinderinnen und Pfadfinder**

Bundeszentrale
Wichernweg 3
34121 Kassel

Telefon: 0561/78 43 7-0

E-Mail: info@vcp.de

**Evangelisches Werk für Diakonie
und Entwicklung e.V.
Brot für die Welt –
Evangelischer Entwicklungsdienst**

Postfach 40 1 64

10061 Berlin

Telefon: 030/65211-0

E-Mail: info@brot-fuer-die-welt.de



**Verband
Christlicher
Pfadfinderinnen
und Pfadfinder**

**Brot
für die Welt**