

SATT 
**IST NICHT
GENUG!**



Satt und gesund

Erntedank feiern mit Kindern weltweit
Ein Arbeitsheft für die ganze Gemeinde



Mitglied der
actalliance

Brot
für die Welt



Satt und gesund in Peru



Liebe Leserin, lieber Leser,

kommen Sie mit auf eine spannende und bunte Reise nach Peru. Mit einem Kinder- und Familiengottesdienst zum Erntedankfest wollen wir Sie einladen, Gottes Gaben weltweit wahrzunehmen und wertzuschätzen. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Umsetzung in Ihrer Gemeinde.

Ihre

ANNA KALLENBERGER

Referentin Globales Lernen mit Kindern, Brot für die Welt

ANNETTE SCHUMM

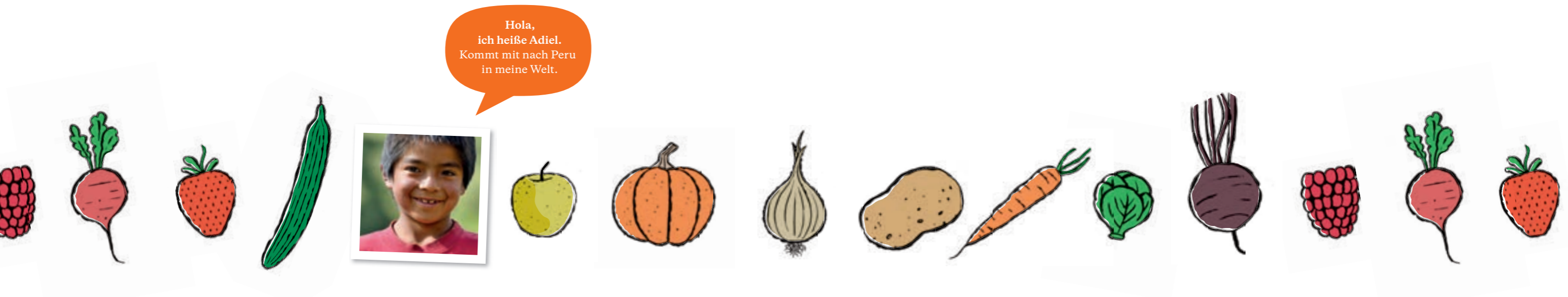
Referentin Globales Lernen mit Kindern, Brot für die Welt

RALF HÄUSSLER

Leiter des Zentrums für Entwicklungsbezogene Bildung der evang. Landeskirche in Württemberg

Hallo, ich bin Lilia. Ich wohne bei Brot für die Welt in Berlin. Mich interessiert es, wie Kinder weltweit leben, was sie essen und wie sie spielen. Am liebsten besuche ich Kinder in allen Teilen dieser Erde und erzähle euch, was ich erlebt habe.





Satt und gesund

So nutzen Sie dieses Heft

Das Arbeitsheft stellt ein Ernährungsprojekt in Peru in den Mittelpunkt. Mit den Informationen am Heftanfang möchten wir Ihnen den Einstieg ins Thema erleichtern und Sie mit Hintergrundwissen versorgen. Im Anschluss daran können Sie mit dem ausführlichen Kindergottesdienstentwurf arbeiten oder die ganze Gemeinde in einem Familiengottesdienst mit auf die Reise nach Peru nehmen. Das Heft ist so konzipiert, dass Sie ganze Teile oder nur Bausteine nutzen können.

Die Erntedankgottesdienste drehen sich um den siebenjährigen Jungen Adiel, der die Kinder und die ganze Gemeinde mit in seine Welt nimmt. Mit dabei ist natürlich der neugierige Schmetterling Lilia, der für Brot für die Welt Kinder in anderen Ländern besucht. Eine Kopiervorlage für Lilia finden Sie auf Seite 14, um beispielsweise eine Stabfigur zu bauen.

Auf den Seiten 23 und 24 gibt es Bastelvorlagen zum Ausschneiden und Kopieren. Ein Poster für Ihren Gemeindefestkasten können Sie in der Mitte heraustrennen und für Ihre Veranstaltung ergänzen. Wer etwas im Gemeindebrief abdrucken möchte, findet auf Seite 25 einen Textvorschlag. Ab Seite 39 sind Fotos aus Adiels Leben zum Zeigen in der Gemeinde.

Viele Gemeinden veranstalten mittlerweile ganze Tage für die Kinderkirche. Dafür sind die Ideen gut einsetzbar. Konfirmandengruppen können beim Familiengottesdienst aktiv mitwirken. Auf Seite 24 stellt ein Jahresrad die Verbindung von Ernährung und kirchlichen Festen dar. Mit dem Arbeitsheft können Sie das Thema gesunde Ernährung in die Gemeinde tragen, nicht nur an Erntedank, sondern das ganze Jahr über.

6

Zurück zu Quinoa und Gemüse
Projektvorstellung Peru

9

Die Wiederentdeckung des Wunderkorns
Reportage

13

Kindergottesdienst
Liturgie und Ideen
zur kreativen Umsetzung

25

Heftmitte zum Heraustrennen
Poster für Gemeindefestkasten
und Textbausteine für den Gemeindebrief

29

Familiengottesdienst
Liturgie und Ideen
zur kreativen Umsetzung

39

Adiels Welt
Fotos vom Projekt

44

Die ganze Welt kann sich gesund ernähren
Einführung in die Aktion
»Satt ist nicht genug«

47

Gesunde und ausgewogene Ernährung
Die vier Dimensionen
einer nachhaltigen Ernährung

48

Saisonkalender
Wann wächst was?

52

Bildpostkarte und Bestellformular



Don Flavio Garro und seine Frau Rosalina inmitten des Quinoa-Feldes.

Zurück zu Quinoa und Gemüse

Projektvorstellung Peru

Das Leben in den Anden ist extrem hart. Auf Höhen ab 3.500 Metern wächst nicht mehr viel. Weideland ist rar und durch den Klimawandel ändert sich das Wetter. Starkregen verursachen Erdbeben und Überschwemmungen, Hagel oder Trockenheit vernichten die spärlichen Erträge. Im Departement Huanuco sind viele Kinder zwischen sechs und neun Jahren unterernährt, die Lebenserwartung liegt nur bei 66 Jahren, Blutarmut ist weit verbreitet.

Alte Kulturpflanzen liefern Nährstoffe

Brot für die Welt hat vor Ort einen Projektpartner. Der lokale Partner Diaconía schult am Fluss Marañón 700 Kleinbauernfamilien. Sie lernen, wie sie durch ökologischen Landbau mit alten Kulturpflanzen ihre Erträge steigern und sich gesünder ernähren können. Frauen stehen im Fokus, da sie die meiste Arbeit in Haus und Hof erledigen, die Kinder versorgen und

besonders an Mangelerscheinungen wie Blutarmut leiden. Auf ihren Feldern wachsen jetzt Quinoa, Amaranth, Kartoffeln, Bohnen und Anden-Lupinen. Sie sorgen für wichtige Nährstoffe. Gemüsegärten mit Roter Bete, Zwiebeln, Radieschen oder Kohl und traditionelle Obstsorten sorgen für wertvolle Vitamine und Spurenelemente, an denen es in den kargen Bergen mangelt. Kapstachelbeeren (*Physalis*) sind beispielsweise reich an Vitamin A, C und B sowie Phosphor und Eisen.

Eine bessere Zukunft

Auch die Kleintierhaltung blüht wieder auf. Traditionell gelten Meerschweinchen in den Anden als Delikatesse. Zusammen mit Federvieh versorgen sie die Bauernfamilien mit Proteinen und Eisen. Saatgutbanken, Baumschulen und energiesparende Öfen schonen die Umwelt und fördern die nachhaltige Entwicklung der Region. Durch ausgewogene Ernährung und Hygiene hat sich die Situation bereits zum Besseren

gewandelt. Krankheiten wie Anämie gehen zurück und das Ansehen der Frauen, die diese Entwicklung maßgeblich vorantreiben, ist enorm gestiegen. Die Familie von Rosalina und Don Flavio Garro beteiligt sich engagiert am Programm des Projektpartners Diaconía. Der nachhaltige Anbau der alten Kulturpflanzen kommt der ganzen Familie zugute.

Quinoa

Quinoa ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Sie gedeiht in (sub-)tropischen Höhenlagen bis über 4.000 Meter, wo beispielsweise Gerste und Mais nicht angebaut werden können. Quinoa verkraftet extreme Wetterbedingungen und schlechte Böden problemlos. Neben dem Korn sind auch Quinoa-Blätter reich an Mineralstoffen und werden gekocht als Gemüse oder roh als Salat genutzt. Quinoa-Pflanzen haben eine Wuchshöhe von 50 bis 150 Zentimetern.



1 Die glutenfreien Körner der Quinoa-Pflanzen dienen als Beilage oder als Salat. Sie enthalten viel Eiweiß und Mineralien wie Magnesium und Eisen.

2 Quinoa-Ernte auf dem Feld von Don Flavio Garro und seiner Familie. Im Bild: Großvater Don Flavio und seine Enkel Arasely und Haniel, der Bruder von Adiel.

3 Noelia Obeso, Ernährungsberaterin des Brot für die Welt-Partners Diaconía, hält einen Workshop über gesunde und ausgewogene Ernährung.

Die Wiederentdeckung des Wunderkorns

Reportage

Die spanischen Eroberer betrachteten die Quinoa als Teufelszeug. Dabei ist die Quinoa reich an Proteinen und Mineralstoffen. Heute trägt sie wieder zur gesunden Ernährung der Kleinbauernfamilien bei und hilft ihnen, ein besseres Einkommen zu erzielen.

Länderinfo Peru

Peru liegt im Westen Südamerikas. Dort leben etwa 30 Millionen Menschen. Die Bevölkerung besteht aus vielen Ethnien: Etwas weniger als die Hälfte gehören zur indigenen Bevölkerung, das heißt, sie sind direkte Nachfahren der ursprünglichen Bewohner Perus. Spanisch ist die Amtssprache des Landes. Zwei indigene Sprachen, Quechua und Aymara, sind weit verbreitet. Die meisten Menschen in Peru sind christlichen Glaubens.

Vom Jahr 1000 an bis 1530 nach Christus gab es im Gebiet des heutigen Peru die hoch entwickelte Zivilisation der Inkas. Die Stadt Cuzco war die Hauptstadt des Inka-Reichs, das die gesamten mittleren Anden umfasste. Von Cuzco aus bauten die Inkas ein großes Netz von Wegen und Straßen durch die Anden und entlang der Pazifikküste. Heute sind diese Straßen als „Inka-Wege“ bekannt.

In Peru gibt es sehr große Unterschiede zwischen dem Leben auf dem Land und dem Leben in der Hauptstadt Lima. In Lima sind die meisten Arbeitsplätze in der Industrie und dem Dienstleistungssektor entstanden. Dort kann man massive soziale Gegensätze feststellen, denn sehr arme leben mit wohlhabenden Menschen fast Tür an Tür.



Peru in Zahlen

Fläche in km ²	1.285.216
Bevölkerung in Millionen	30
Bevölkerungsdichte in Einwohner/km ²	23
Säuglingssterblichkeit in %	2,02
Lebenserwartung	
Männer / Frauen	75 / 71
Analphabetenrate in %	
Männer / Frauen	5 / 15
Bruttoinlandsprodukt in Dollar/Kopf	11.100

Die bedrohlichen schwarzen Regenwolken sind über Don Flavio Garros Hütte hinweggezogen und hinter der nächsten Bergkuppe verschwunden. Die angenehme Kühle der peruanischen Anden hat unvermittelt einer heißen, stechenden Bergsonne Platz gemacht, die das Tal von Quivilla ausleuchtet. Der 78-Jährige geht ein paar Schritte vor die Tür seiner Lehmhütte, blickt zum Himmel und nickt. Der lang ersehnte Moment ist gekommen. Innerhalb kürzester Zeit ist die ganze Familie auf den Beinen: Frau, Kinder, Enkel, Schwiegersöhne. Gemeinsam marschieren sie auf das kleine Feld, das unterhalb der Hütte in einer geschützten Senke in satten Rot-, Braun- und Beigetönen leuchtet. Es ist die erste Quinoa-Ernte seit langem.

Mit Sicheln werden die starken Halme gekappt und an den Feldrand gelegt. Besonders Enkel Polk ist eifrig bei der Sache und zeigt stolz seine von den Halmen rot gefärbten Hände vor. Der kräftige 13-Jährige ist der älteste der Enkelschar. Don Flavio lässt es sich trotz seines hohen Alters und des beträchtlichen Gewichts der Quinoa-Stauden nicht nehmen, die erste Fuhre höchstpersönlich zu schultern und sie die 100 Meter zum Hof zu schleppen. Dort breitet er die bunten Halme auf einer Plastikplane aus. Von ganz alleine lösen

sich die ersten reifen Kügelchen aus den Halmen, gierig stürzen sich Hühner und Vögel darauf. Don Flavio verscheucht sie mit lauten Rufen, dann probiert er selbst eines der Kügelchen. „Sie ist gut, meine Quinoa, gar nicht bitter. Kein Wunder, dass die Vögel so wild sind auf sie“, murmelt er zufrieden.

Landwirtschaftskurse durchbrechen den Teufelskreis

Die Garros sind eine typische Bauernfamilie des peruanischen Hochlandes: vier Hektar Land, bepflanzt mit Hafer, Erbsen, Kartoffeln, Kürbissen, Bohnen und Mais; fünf Kühe, ein paar Schweine, ein Schaf, Hühner und 20 Meerschweinchen. Ihr Hof liegt ein paar Kilometer außerhalb des Dorfes Quivilla auf einer Anhöhe. Eine einsame, vergessene Gegend am Ende einer Schotterpiste und dann eine halbe Stunde Fußweg den steilen Berg hinauf. Wie überlebt man auf 3.300 Metern Höhe nur von dem, was die steinige, steil abfallende Erde hergibt?

Die Inkas wussten darauf eine Antwort, denn die kapriziöse Geographie Perus zwang sie dazu. Der Rest des Landes ist Wüste oder Dschungel. So bauten sie auf den steilen Abhängen Terrassen und Bewässerungskanäle, züchteten Lamas und Meerschweinchen, verfeinerten



- 1 Die Quinoa-Felder rund um Tunahuayin, das bedeutet „Haus am Hang“. Hier wohnt die Familie Garro.
- 2 Quinoa, wie es vom Feld kommt, die Samen und ein Teller mit Quinoa-Brei
- 3 Quinoa-Samen
- 4 Polk Soto, Adiels Cousin, hilft bei der Ernte.



durch gezielte, genetische Auswahl das Andengras zu Quinoa, bauten Kiwicha, Chocho, Oca und Olluca an – lauter nahrhafte, resistente andine Lupinen- und Knollengewächse.

Die spanische Eroberung war ein traumatischer Einschnitt. Die Eroberer rissen sich nicht nur Gold und Silber unter den Nagel, sondern verboten auch den Anbau des „einheimischen Teufelszeugs“ und zwangen die unterworfenen Bauern dazu, Kühe zu halten und Weizen anzubauen. Das empfindliche Ökosystem der Anden hielt dem nicht stand, die Böden erodierten, die Andenbauern versanken in Armut. Ein Teufelskreis setzte ein: Die Landflucht begann, die Bauern konnten die wachsende Stadtbevölkerung nicht mehr versorgen, und die Politiker schlossen Freihandelsverträge, von denen vor allem die Importeure billiger, subventionierter Lebensmittel aus den USA profitierten. Quinoa war eine Notlösung, die viele Bauernfamilien vor dem Verhungern rettete. Sie war ein „Arme-Leute-Essen“, erinnert sich Flavio. „Einen Markt dafür gab es nicht.“

Auch er geriet in den Teufelskreis. „Die Böden gaben immer weniger her, und ich musste teuer Dünger und Pestizide kaufen“, erinnert er sich. „Doch das laugte den

Boden noch mehr aus.“ Alle Bauernfamilien taten dasselbe, und wenn er die Ernte auf den Markt brachte, gab es dafür nur wenig Geld, denn das Angebot überstieg die Nachfrage. Mit den Importen konnte er ohnehin nicht konkurrieren. Don Flavio war verzweifelt. Als die Mitarbeitenden der von Brot für die Welt unterstützten Hilfsorganisation Diaconía vor fünf Jahren in Quivilla die ersten Landwirtschafts-Kurse anboten, sah er das als letzte Chance an und ging die eineinhalb Stunden zum Schulungsort zu Fuß. „Er war einer der fleißigsten und zuverlässigsten Teilnehmer“, erinnert sich Projektleiter Máximo Contreras.

Der Nährwert wiegt die Mühe auf

Don Flavio hatte in seiner Kindheit Quinoa gegessen. Doch seine Eltern hörten irgendwann auf, die proteinhaltige, mineralienreiche Quinoa anzubauen und ernteten nur noch die wild wachsenden Halme ab. Es gab für Quinoa keinen Markt, und die nicht veredelten Wildsorten, die die spanische Conquista überlebt hatten, waren nicht sehr ertragreich. Die Quinoa muss nach der Ernte getrocknet und von Hand ausgeklopft werden. Anschließend muss, Schüsselchen für Schüsselchen, die Spreu vom Korn getrennt werden. Und dann hat das fertige Korn zahlreiche Bitterstoffe,

weshalb es vor dem Verzehr mehrmals gewaschen werden muss. „Aber der Nährwert wiegt die Mühe auf“, sagt Contreras. Doch es dauerte, bis sich die misstrauischen Bauern davon überzeugen ließen. Es war ein langer Prozess der kleinen Fortschritte und des wachsenden Vertrauens. Heute sagt Don Flavio überzeugt: „Die Quinoa ist unser wertvollstes Lebensmittel.“

Voriges Jahr pflanzte er zum ersten Mal die veredelte Sorte Quinoa an, die ihm Diaconía zur Verfügung stellte. „Die Samen keimen in vier Tagen, in fünf Monaten ist die Ernte reif, und wenn man das Feld bewässert, kann man zweimal pro Jahr ernten“, rechnet er vor. Deshalb baut er zusammen mit seinem Schwiegersohn Carlos gerade ein Regenwasser-Reservoir oberhalb seiner Hütte. „Nächstes Jahr will ich doppelt so viel Quinoa anbauen“, verkündet der alte Mann. Denn Quinoa ernährt nicht nur die Familien, sie ist inzwischen als „Wunderkorn aus den Anden“ zum Exportschlager geworden. Die Nachfrage ist in den vergangenen zehn Jahren um das 18fache gestiegen. Seit peruanische Starköche wie Gastón Acurio und Rafael Osterling traditionelle Andengewächse salonfähig gemacht haben und seit die Nasa Quinoa wegen des hohen Nährstoffgehaltes als Astronautennahrung einsetzt, ist sie plötzlich „in“ – und der Preis explodiert.

10 Soles (umgerechnet 2,60 Euro) bekommen die Bauern pro Kilogramm, für die schwarze Gourmet-Quinoa sogar ein bisschen mehr. Das ist zehnmal so viel wie für Kartoffeln, fünfmal mehr als für Mais. Im Supermarkt in Lima kostet das gleiche Kilo schön verpackt das Doppelte; im Ausland sogar das Drei- bis Vierfache.

Für den 13-jährigen Polk ist die Quinoa der Lohn für seinen Einsatz bei der Ernte: Zum Nachtisch hat ihm seine Tante Elsa einen nach Zimt und Nelken duftenden Quinoa-Milchbrei gekocht. „Ich konnte nur bis zur fünften Klasse die Schule besuchen. Meine Kinder sollen es einmal weiterbringen, und inzwischen weiß ich, wie wichtig gute Ernährung für die Konzentration ist“, sagt die 24-Jährige. Wenn er groß ist, möchte Polk gerne Automechaniker werden und viel reisen. Ein Traum, der dank der Quinoa vielleicht eines Tages Wirklichkeit werden wird.

SANDRA WEISS





Adiel Soto ist sieben Jahre alt und lebt im Dorf Tunahuayín im Andenhochland Perus. Er ist der Enkel von Rosalina und Don Flavio Garro. Der Kinder- und Familiengottesdienst dreht sich rund um Adiels Welt.

Kindergottesdienst



Material, das Sie für den Kindergottesdienst benötigen: Pappteller, Scheren, Stifte, Alufolie, Kleber und Faden, Material mit dem ein Schmetterling dargestellt werden kann (Seiten 14/15) und Lebensmittel für gesundes Frühstück

Eingangsliturgie



Begrüßung

MITARBEITER/IN: Herzlich willkommen zum Kindergottesdienst. Ich freue mich, dass ihr alle gekommen seid. Heute ist ein bunter und fröhlicher Tag, denn wir feiern gemeinsam das Erntedankfest und wollen Gott loben und danken für alles, was er uns schenkt.



Lied

Heut ist ein Tag, an dem ich singen kann
(Liederbuch für die Jugend, Nr. 555)



Liturgischer Gruß

Gemeinsam feiern wir diesen Gottesdienst im Namen Gottes, des Vaters, der uns so bunt und vielfältig geschaffen hat, wie wir heute hier zusammen sind.

ERSTE KERZE ANZÜNDEN

Im Namen des Sohnes Jesus Christus, der uns Kinder zu sich ruft und uns segnet.

ZWEITE KERZE ANZÜNDEN

Im Namen des Heiligen Geistes, der uns alle miteinander verbindet.

Dritte Kerze anzünden

Amen.

» **Psalmgebet**

Psalm 36,6-10 (Übersetzung nach Luther)

Herr, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist,
und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.

Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes und dein Recht wie die große Tiefe.

Herr, du hilfst Menschen und Tieren.

Wie köstlich ist deine Güte, Gott,

dass Menschenkinder unter dem Schatten deiner Flügel Zuflucht haben!

Sie werden satt sein von den reichen Gütern deines Hauses,

und du tränkst sie mit Wonne wie mit einem Strom.

Denn bei dir ist die Quelle des Lebens,

und in deinem Lichte sehen wir das Licht.

Amen.

🎵 **Lied**

Du hast uns deine Welt geschenkt
(Relihits, Nr. 39)

Kreative Umsetzung

☺ **Gespräch zwischen dem Schmetterling Lilia und Adiel
Besuch in Peru**



LILIA: (AUSSER ATEM) Hallo Adiel. (WINDGERÄUSCHE - ALLE KINDER KÖNNEN PUSTEN). Bei dir in den Bergen von Peru ist es aber stürmisch, ich muss mich ganz schön anstrengen, damit das Mikrofon nicht wegfliegt und meine Flügel nicht verrutschen. Hui!

ADIEL: Hola, Lilia. Ja, du hast Recht. Heute ist es stürmisch. Das ist nicht immer so heftig, aber windig ist es hier oben in den Bergen schon oft. Ich mag es, wenn der Wind durch die Wiesen und Felder rund um unser Dorf weht. Komm mit! Lass uns ins Haus gehen, da ist es warm und Mama hat schon eine leckere Kartoffelsuppe gekocht. Möchtest du davon probieren?

LILIA: Das klingt fein (ALLE KINDER MACHEN „HMMM“) - für dich! Mir ist Nektar lieber. Aber ins Haus fliegen wäre nicht schlecht.

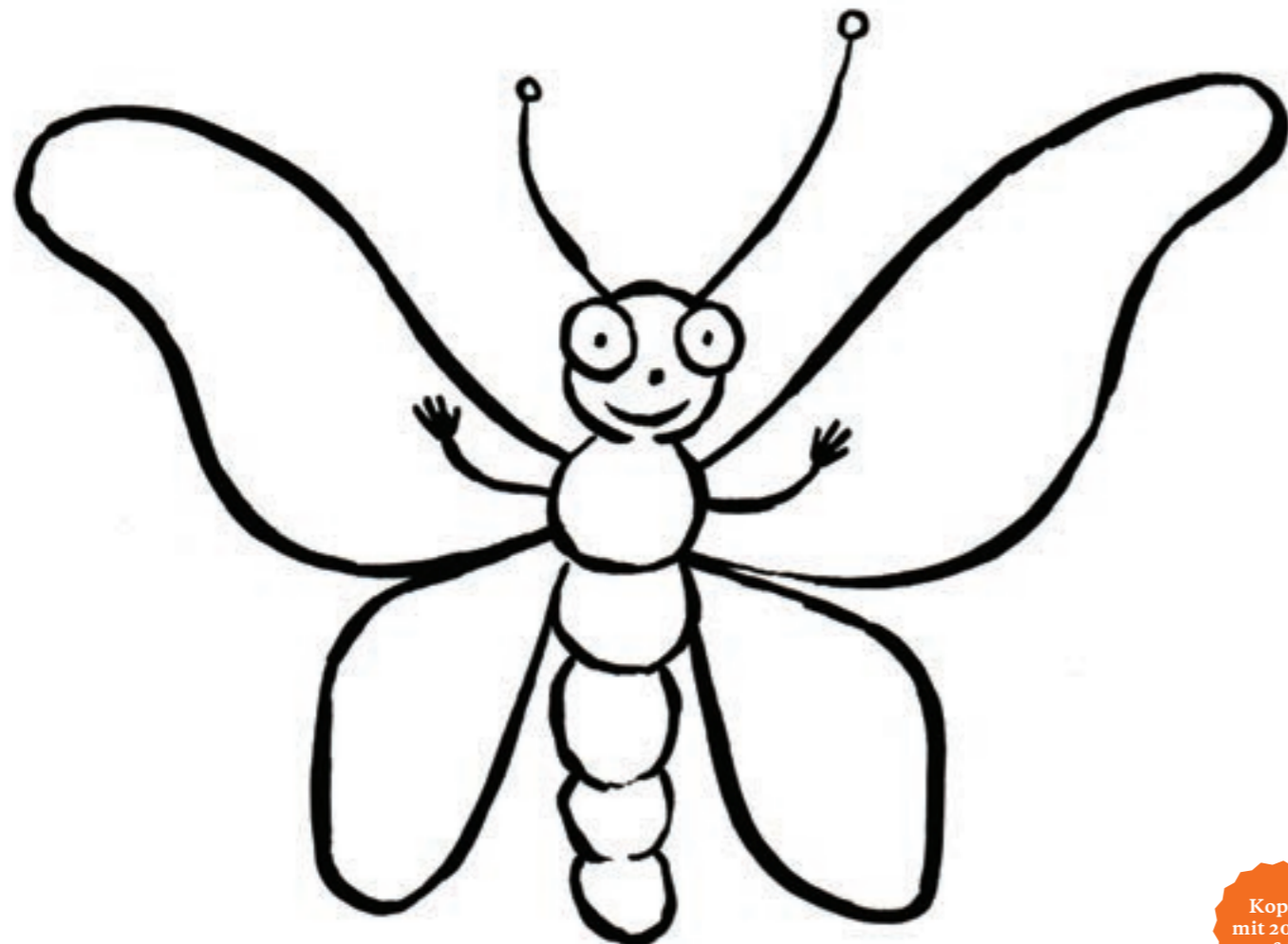
ADIEL: Du, Lilia, warum bist du überhaupt den langen Weg hergefliegen?

LILIA: Du bist ja witzig. Ich möchte dich und deine Familie Kindern in aller Welt vorstellen. Ich bin doch Lilia, der Schmetterling von Brot für die Welt, der rund um die Erde reist und überall Freunde hat.

ADIEL: Das hört sich nach einem aufregenden und spannenden Leben an. Schön, dass du mich besuchst. Unser Dorf heißt übrigens Tunahuayin. Das bedeutet „Haus am Hang“, weil wir hier mitten in den Bergen wohnen.

LILIA: Ich freue mich hier im „Haus am Hang“ zu sein. Ah, ich rieche schon deine Kartoffelsuppe.

ADIEL: Ich liebe Kartoffelsuppe. Ich verrate dir etwas: Die Suppe ist aus unseren eigenen Kartoffeln. Später möchte ich auch meine Kartoffeln, Erdbeeren, Pfirsiche und Quinoa anbauen und sie dann auf dem Markt in der Stadt verkaufen.



Kopie mit 200% auf A3

So basteln
Sie eine Lilia-Stabfigur:
Den Schmetterling groß kopieren, auf Pappe kleben und an einem Stab befestigen. Die Kopiervorlage finden Sie auch im Download-Center unter www.brot-fuer-die-welt.de/erntedank-kinder

Bitte das Foto von Adiel (Seite 12) verwenden. Ein Mikrofon können Sie aus einer Klorolle und Alufolie basteln. MitarbeiterIn stellt den Schmetterling Lilia den Kindern vor und nimmt die Kinder mit auf die Reise nach Peru in Südamerika zu dem Jungen Adiel. Hier bietet sich auch eine gemeinsame Gedankenreise nach Peru an.

Kindergottesdienst

Bildbetrachtung und Austausch

Adiels Bild für dich

LILIA: Adiel hat ein Bild für unsere Kindergottesdienstgruppe gemalt. Darauf erzählt er uns von seinem Leben und was er gerne isst. Was siehst du?

Hintergrundinfos zum Bild

Adiel Soto ist sieben Jahre alt und lebt im Dorf Tunahuayin im Andenhochland Perus. Seine Eltern sind Kleinbauern und versorgen die Familie mit Gemüse, Getreide und Obst. Wenn die Ernte ausreicht, werden die eigenen Produkte auch auf dem Markt verkauft. Wir haben Adiel gefragt, ob er für die Kinder in Europa ein Bild malt. Das hat er gern getan und zeigt, was er am liebsten isst und was es für ihn bedeutet, satt zu sein. Adiel malt sein Umfeld, die Bäume rund ums Dorf, die Blumen auf den Feldern und den blauen Himmel über den Bergen. Das Klima in den Anden ist rau, der Wind bläst in die Fahne auf seinem Haus. Neben dem Haus steht seine Mama. Adiel hat einen Teller mit Kartoffelsuppe gemalt und „Sopa“ darüber geschrieben. „Sopa“ ist spanisch und bedeutet „Suppe“. Adiel liebt Kartoffelsuppe, die isst er fast täglich. Kartoffeln gehören zu den ursprünglichen Nahrungsmitteln in der Andenregion. Adiel isst auch gerne Quinoa und Erdbeeren. Später möchte er Bauer werden. Neben der Möhre vorne am Bildrand steht er selbst.

Ausstellung

Bunt und gesund

Transfer zur Vertiefung

LILIA: Gott hat die Erde bunt gemacht. Er schenkt uns den blauen Himmel, die grünen Wiesen, die Bäume und farbenfrohe Blumen. Damit wir genug zu essen haben, versorgt er uns mit Früchten und mit Gemüse. Was isst du gerne und was bedeutet es für dich, satt zu sein? Male es auf einen Pappteller!

Die Kinder malen ihr Lieblingsessen auf einen Pappteller. Die bemalten Teller können anschließend an einer Pinnwand oder Wäscheleine im Raum aufgehängt und ausgestellt werden.

Die Zeichnung finden Sie unter www.brot-fuer-die-welt.de/erntedank-kinder



An dieser Stelle kann man auch mit dem gemeinsamen bunten Fest beginnen, wenn die Zeit für den Kindergottesdienst weit fortgeschritten ist.



Vorlesegeschichte

Adiel und die bunte Ernte

Vor fünf Jahren hatte Adiels Mama Mirta große Sorgen. Ihr kleiner Junge Adiel war so schmal und sie hatte das Gefühl, er würde immer dünner. Eines Tages hielt sie es nicht mehr aus. Es musste etwas geschehen und sie wusste schon was: Die Nachbarn hatten erzählt, dass man auf den Feldern nicht mehr nur Weizen anbauen könne, sondern auch Obst, Gemüse und Pflanzen, die es schon immer in Peru gab. Doch das war in Vergessenheit geraten. Adiels Eltern hatten ihre Felder von ihren eigenen Eltern übernommen und die hatten nur Weizen angebaut. So haben sie es weitergemacht. Weizen ist zwar wertvoll, aber er wächst schlecht im Hochland von Peru und die Ernährung ist einseitig. „Weißt du, wie ich Kartoffeln und Quinoa, Zwiebeln und Äpfel anbauen kann?“, fragte Mirta ihren Nachbarn Baldomero. „Komm mit, am Samstag versammeln wir uns im Nachbardorf, dort wird das erklärt“, war seine Antwort.

Am Samstag zogen sich Mirta und Baldomero ihre besten Schuhe an und liefen zwei Stunden lang über die Berge ins nächste Dorf. Auf dem Dorfplatz waren schon viele Frauen und Männer versammelt. Und dann ging es los. Mirta hörte genau hin, sie spitzte ihre Ohren und lernte, was sie für den Anbau von Quinoa, Salat, Erdbeeren, Pfirsichen und Karotten braucht und welche leckeren Gerichte man damit kochen kann. Zu Hause hat sie einen Gemüsegarten angelegt, gesät, gegossen, Unkraut gejätet und schon bald die ersten Erdbeeren, Karotten und Salate geerntet. Bei der Quinoa-Ernte haben sogar alle aus dem Dorf geholfen, weil es dabei viel zu tun gibt. Aber die gemeinsame Arbeit hat sich gelohnt. Zusammen geht es schneller und besser. Zum Abschluss gab es ein großes Fest und alle im Dorf sind satt und glücklich nach Hause gegangen.

Adiel hat es auch geschmeckt. Und Jahr um Jahr ist er gewachsen und ein bisschen kräftiger geworden. Jetzt ist er sieben Jahre alt und kann sogar schon bei der Ernte helfen. Mirta ist froh, dass Adiel gesund geworden ist. Sie dankt Gott jeden Tag dafür.



„Adiels Welt“:
hier können Fotos aus
dem Bildteil ab Seite 39
gezeigt werden.



1 Adiel liebt Suppe.

2 Bei einer Schulung
werden gesunde
Rezepte erklärt.



Gemeinsam feiern wir ein buntes Fest

MITARBEITER/IN: In der Bibel wird ganz am Anfang die Schöpfungsgeschichte erzählt. Nachdem Gott die Erde geschaffen hat, sagte er zu den Menschen:
 „Hiermit übergebe ich euch alle Pflanzen auf der ganzen Erde, die Samen tragen, und alle Bäume mit samenhaltigen Früchten. Euch sollen sie zur Nahrung dienen.“
 (vgl.: Mose 1,29). Gott möchte, dass alle Menschen genug zu essen haben. Er hat uns Obst und Gemüse geschenkt, damit wir satt werden und gesund bleiben.

LILIA: Das finde ich toll. Lasst uns das doch gemeinsam feiern, so wie Adiels Familie und Nachbarn nach der Ernte auch ein großes Fest gefeiert haben: Das Ernte-Dank-Fest. Wir können Gott loben und danken, indem wir gemeinsam singen und beten.

Danklied

Wir sagen Danke für alles, was du gibst
 (Liederbuch „Ein Regenbogen bunt und schön“, ABAKUS-Musikverlag)

Dankgebet

Lieber Gott,
 du hast alles auf dieser Erde so wunderbar geschaffen.
 Wir danken dir für deine Schöpfung.
 Danke für Sonne, Mond und Sterne.
 Danke für Regen und Wind.
 Danke für die bunten Blumen, die Wiesen und Wälder.
 Danke für das gesunde Obst und Gemüse.
 Danke, dass du uns damit satt machst.
ALLE: Danket dem Herrn, denn er ist freundlich und seine Güte währet ewiglich.
 Amen.



Hier bietet sich jetzt ein gesundes Frühstück an. Davor können die mitgebrachten Nahrungsmittel nochmal genau einzeln wahrgenommen werden durch riechen und tasten.

Schlussliturgie

Lied

Kanon: Danket, danket dem Herrn (EG 336)

Fürbitte

Lieber Gott,
 Du hast uns diese Erde geschenkt.
 Schenke uns Liebe, damit wir vorsichtig mit deiner Schöpfung umgehen.
 Schenke uns Mut, deine Gaben mit anderen zu teilen.
 Schenke uns Freude, wenn wir gemeinsam essen.
 Sei du bei uns und allen Kindern dieser Erde.
 Amen.

Vaterunser

Segen

DIE KINDER STEHEN IM KREIS
 Gott segne und behüte dich.
 Gott sei in dir und schenke dir Freude und Mut.
ARME VORNE KREUZEN
 Gott sei vor dir und behüte jeden Schritt, den du gehst.
HÄNDE NACH VORNE STRECKEN
 Gott sei um dich herum und schütze dich.
EINMAL DREHEN
 Gott sei neben dir und begleite dich auf allen deinen Wegen.
SICH GEGENSEITIG AN DIE HAND NEHMEN
ALLE: Amen.

Lied

Gott, dein guter Segen
 (Liederbuch für die Jugend, Nr. 382)

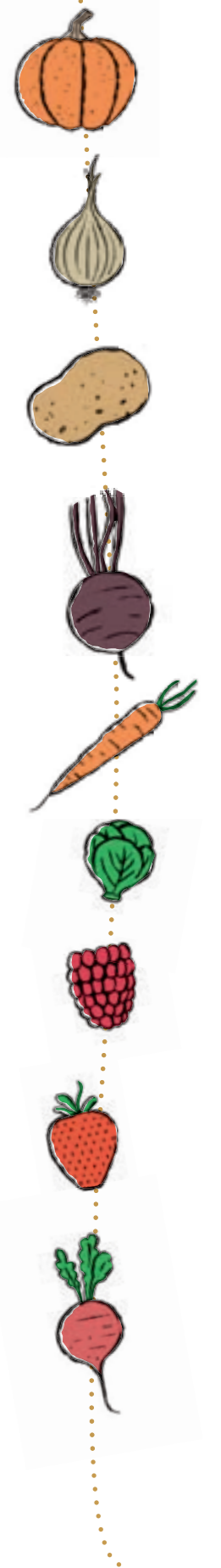
Basteln für Jüngere

Gesunder und bunter Korb

Die Kinder schneiden die Obst und Gemüsesorten von Seite 23 aus und malen sie farbig an. Auf ein Blatt Papier können die Kinder einen Korb malen, und ihn mit ihren Lieblingsessen füllen.

Gesundes Fadenmobile

Die Kinder können die Obst- und Gemüsesorten ausschneiden und gestalten daraus ein „gesundes Mobile“. Jede Sorte zweimal ausschneiden und anmalen. Anschließend aufeinander kleben und dazwischen einen Wollfaden befestigen.



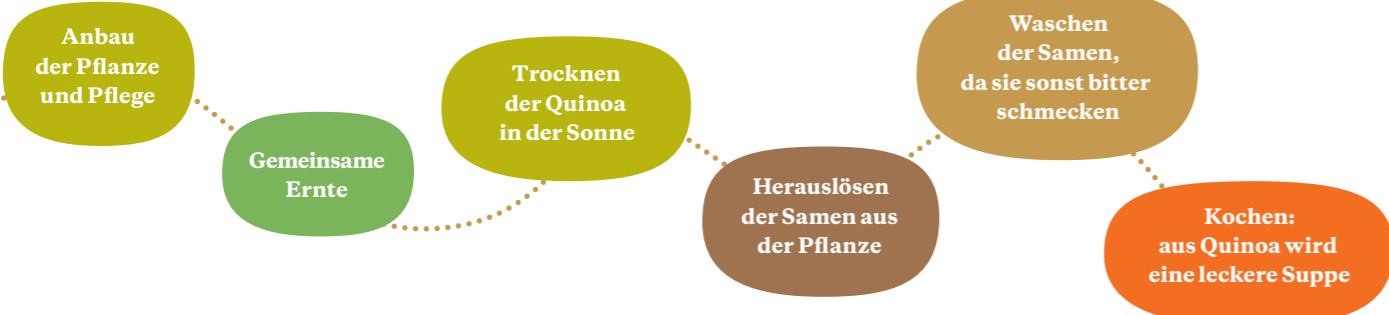
Illustrationen zum Kopieren und Ausschneiden finden Sie auf Seite 23 oder unter www.brot-fuer-die-welt.de/erntedank-kinder

Ideen zur Vertiefung

Kochen und Backen mit Quinoa
 Gesunde und bunte Rezepte mit Quinoa finden Sie auf der Internetseite der GEPA - The Fair Trade Company: www.gepa.de

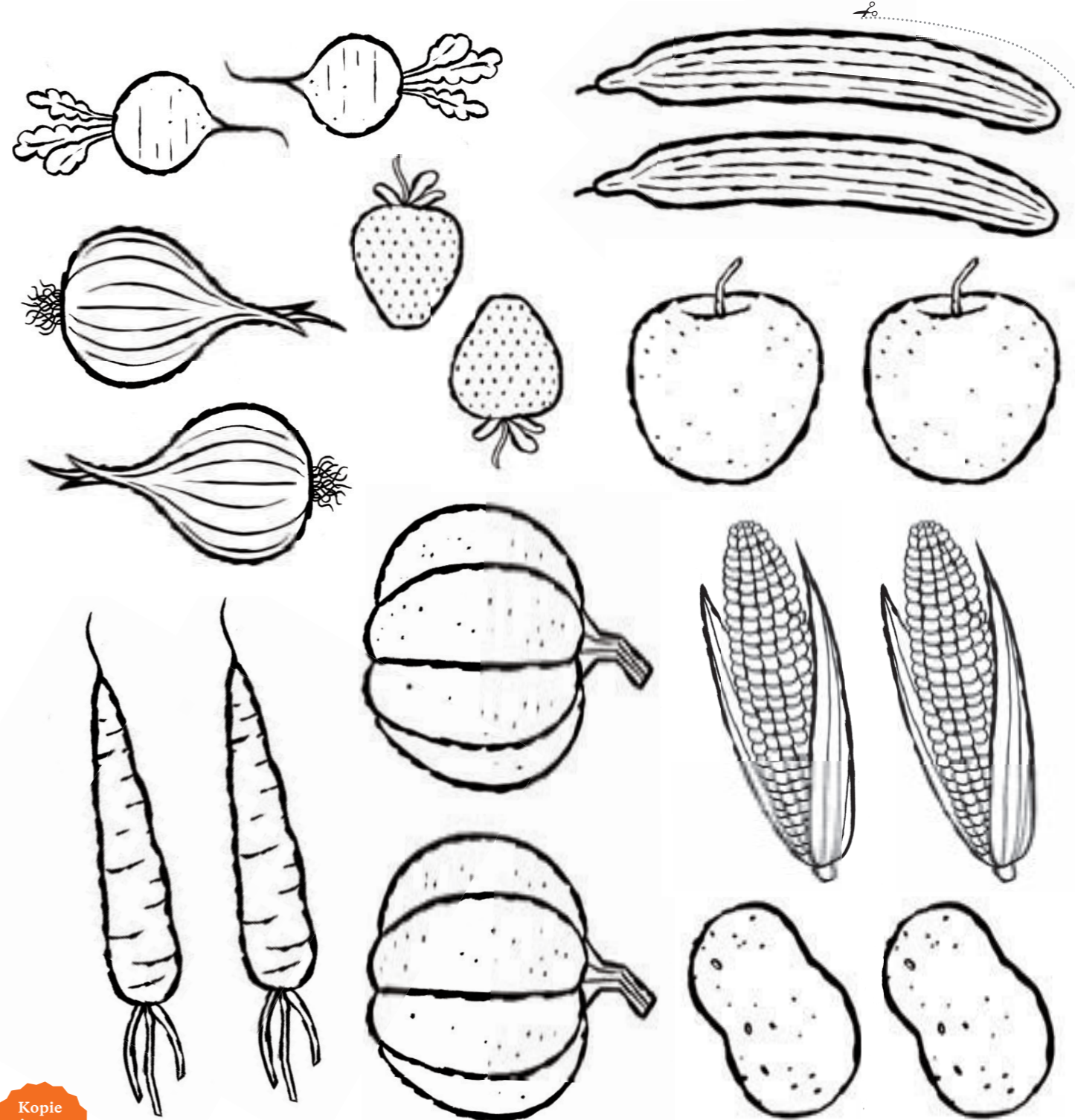
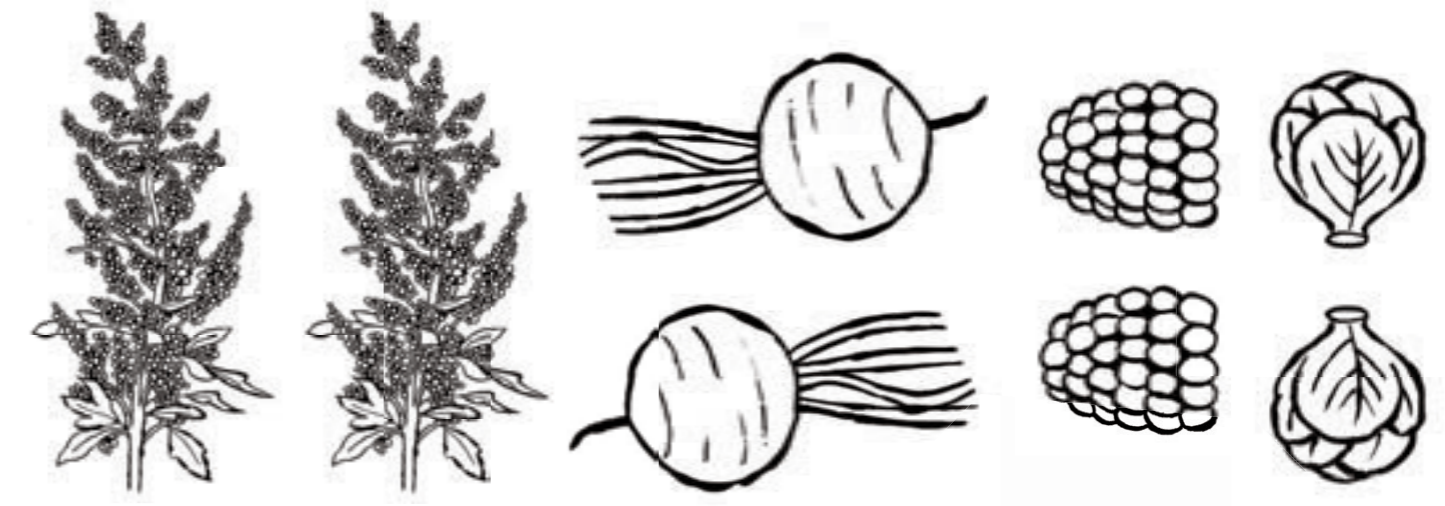
Tipp:
 Machen Sie mit den Kindern eine Exkursion in den Weltladen zum Einkaufen!

Wir lernen die Quinoa-Pflanze kennen
Vom Feld auf unsere Teller: Wie Adiels Familie die Quinoa anpflanzt und verarbeitet
 Quinoa-Samen in einer Mühle oder im Weltladen kaufen und in den Kindergottesdienst mitbringen. Mit den Kindern über die Quinoa-Pflanze und ihre Eigenschaften ins Gespräch kommen und dazu die Bilder ab Seite 39 zeigen:



Ballspiel
Ich mag....
 Die Gruppe stellt sich im Kreis auf und wirft einen Ball umher. Das Kind, das den Ball gerade gefangen hat, nennt sein Lieblingsobst oder -gemüse. Dann wird der Ball weitergeworfen.

Bewegungsspiel
Obstsalat
 Die Kinder werden in Obst-Gruppen eingeteilt, z.B. alle mit Wollpullis sind Erdbeeren, alle mit Schnürschuhen sind Pfirsiche, alle mit langen Haaren sind Kirschen. Ein Kind geht in die Mitte des Stuhlkreises. Sein Stuhl wird aus dem Kreis genommen. Das Kind in der Mitte muss nun versuchen, sich einen Stuhl zu erobern. Das Kind ruft eine Obstsorte in die Runde. Daraufhin müssen alle Kinder, die zu dieser Obstsorte gehören, die Plätze tauschen. Währenddessen versucht das Kind in der Mitte, sich einen freien Platz zu sichern. Das Kind, das keinen Platz gefunden hat, geht nun in die Mitte und ruft erneut eine Obstsorte auf. Wenn „Obstsalat“ gerufen wird, müssen alle Spieler ihren Platz tauschen.



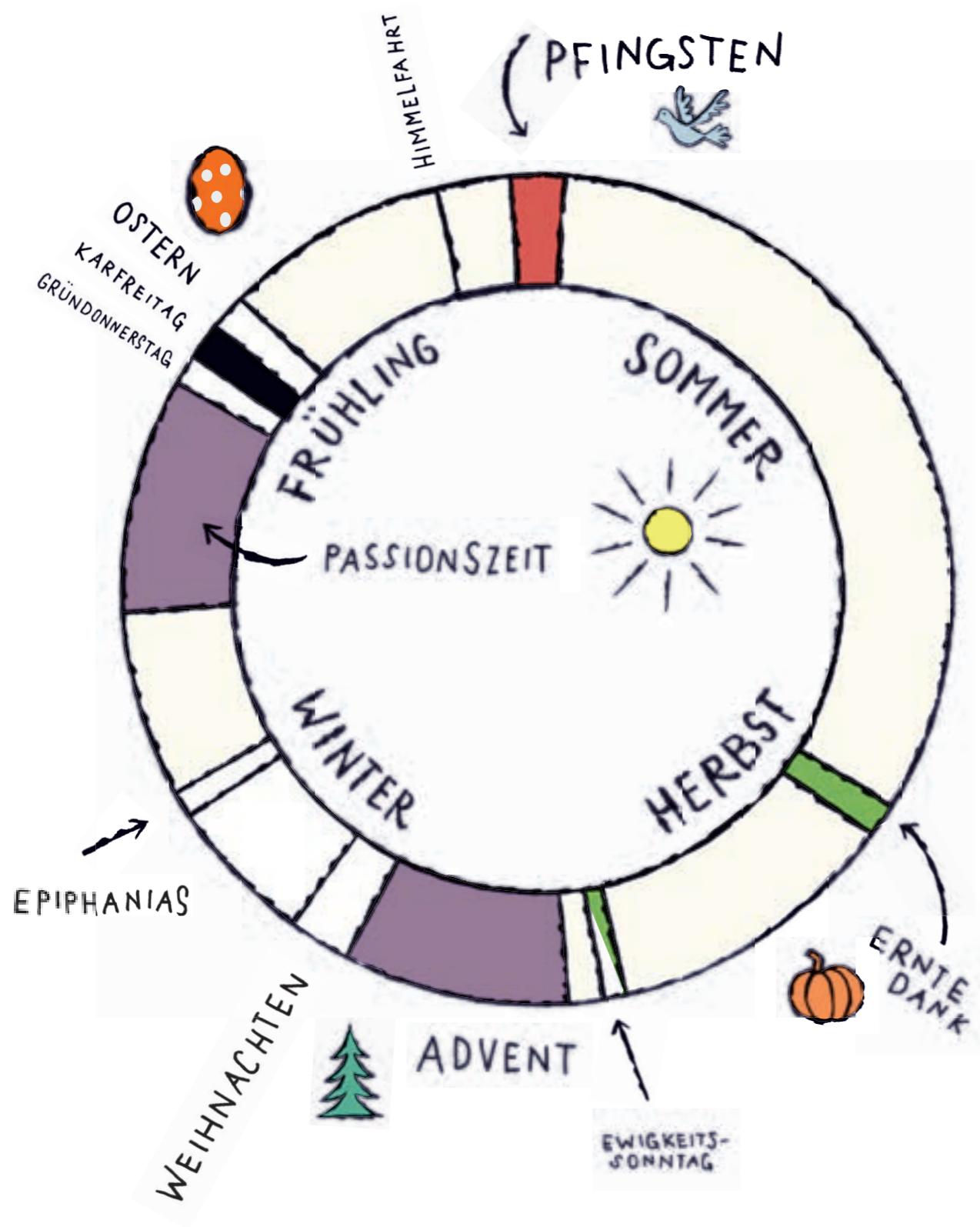
Kopie mit 140% auf A3

Basteln für Ältere

Jahresrad

Die Obst- und Gemüsebilder (Seite 23) ausschneiden und sie der richtigen Jahreszeit zuordnen. Wie ist das Kirchenjahr mit der Jahreszeit verbunden? Welche Feste feiern wir?

Jahresrad
kopieren und verteilen
oder groß kopieren und
in die Mitte legen. Die
Zeichnung finden Sie unter
www.brot-fuer-die-welt.de/erntedank-kinder



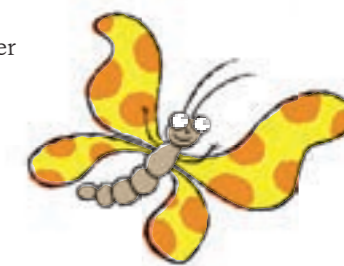
Für Ihren Gemeindebrief

Erntedank-Familiengottesdienst von Brot für die Welt
[Bitte hier Ort und Zeit eintragen]

Wir laden Sie im Familiengottesdienst zum Erntedankfest auf eine Reise nach Peru ein. Dabei feiern wir die Vielfalt der Nahrungsmittel hier und dort, erfahren Spannendes vom Leben in den Anden und steigen kreativ ins Schwerpunktthema von Brot für die Welt „Satt ist nicht genug“ ein.

Erntedank-Kindergottesdienst von Brot für die Welt
Eine Reise nach Peru
[Bitte hier Ort und Zeit eintragen]

Wie leben Kinder in Peru? Was essen sie? Und wie sehen ihre Zukunftsträume aus? Der Schmetterling Lilia, der weltweit Kinder besucht, nimmt uns mit auf die Reise nach Peru. Dort erfahren wir spielerisch, wie das Leben des Jungen Adiel in den rauen Bergen Südamerikas aussieht. Wir basteln, singen und beten gemeinsam und lernen, wie wir uns hier auch gesund ernähren können.



Die Mittelseite
des Heftes können Sie
heraustrennen und im
Gemeinschaftskasten
aufhängen!

**Komm, flieg
mit nach Peru!**



**SATT
IST NICHT
GENUG!**

Wir feiern gemeinsam Erntedank.

Kommt alle zum Familiengottesdienst:



Familiengottesdienst

Material, das Sie zum Familiengottesdienst benötigen: Obst und Gemüse, Schmetterling Lilia (Stabfigur Seite 14 oder MitarbeiterIn bastelt sich Flügel), die Bildkarte von der Hefrückseite

Eingangsliturgie



Begrüßung und Votum

PFARRER/IN: Liebe Kinder, Jugendliche und Erwachsene!
Ich begrüße euch herzlich zum Erntedankgottesdienst, den wir heute Morgen miteinander feiern. Besonders begrüßen wir die Konfirmandinnen und Konfirmanden, die den Gottesdienst mit vorbereitet haben!
Wir kommen zusammen im Vertrauen auf Gott, der Himmel und Erde ins Leben gerufen hat, im Vertrauen auf Jesus Christus, in dem Gott uns ganz nahe kommt und in der Gemeinschaft des Heiligen Geistes.
Amen.



Lied

Einfach spitze, dass du da bist (Relihits Nr. 13)

Den Familiengottesdienst gibt es als Worddokument zum Download unter www.brot-fuer-die-welt.de/erntedank-kinder



Nach dem Trocknen werden die Quinoa-Samen gelöst.

➤ **Psalmgebet**

Psalm 104 (Übersetzung nach Luther)

Lobe den Herrn, meine Seele!

Herr, mein Gott, du bist sehr herrlich;
du bist schön und prächtig 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.

ALLE: Lobet und preiset ihr Völker den Herrn, freuet euch seiner
und dienet ihm gern – all ihr Völker lobet den Herrn!

➤ **Gebet**

PFARRER/IN: Guter Gott, wir feiern heute Morgen miteinander das Erntedankfest.
Wir danken dir für all die guten Gaben, die auf den Feldern in der ganzen Welt
gewachsen sind und an denen sich die Menschen erfreuen.

Du sorgst gut für uns.

Deine Erde gibt so viel, dass alle Menschen auf der ganzen Welt genug zu essen haben
könnten. Dennoch gibt es viel Hunger und Not in der Welt, weil deine guten Gaben
ungleich verteilt sind.

Guter Gott, wir kommen dankbar zu dir, weil wir uns über den Reichtum und die Fülle
deiner Erde freuen.

Und wir denken an die Menschen, die unter Hunger leiden, die auf ihren Feldern
arbeiten und doch nicht genug zum Leben haben.

In der Stille bringen wir vor dich, was uns bewegt.

Sei du jetzt im Gottesdienst mitten unter uns und gib uns deinen guten Geist. Amen.

👉 **Bunte Gaben auf dem Altar**

PFARRER/IN: Ich bitte nun die Konfirmandinnen und Konfirmanden einzeln nach
vorne zu kommen und das Obst oder Gemüse zum Altar zu bringen, das sie ausgewählt
haben. Sie werden uns auch sagen, warum sie gerade dieses Obst oder Gemüse
ausgesucht haben.

**KONFIRMAND/INNEN KOMMEN NACH VORNE UND ZEIGEN IHR OBST ODER GEMÜSE.
EINZELN BERICHTEN SIE, WARUM SIE ZUM BEISPIEL DIE KARTOFFEL GEWÄHLT HABEN.
(BSP.: GESCHMACK, EIGENER ANBAU, NÄHRSTOFFE...)**

Schriftlesung

DIE KONFIRMAND/INNEN BLEIBEN VORNE AM ALTAR UND LESEN IM WECHSEL DIE SCHRIFTLESUNG.

Wir hören nun als Schriftlesung aus dem 5. Buch Mose Kapitel 8, die Verse 7 bis 10 in der Übersetzung der Guten Nachricht in heutigem Deutsch:

Der Herr, euer Gott, wird euch in ein schönes und fruchtbares Land bringen. In der Ebene wie im Bergland gibt es dort Quellen und Bäche, die unerschöpflich aus der Tiefe hervorsprudeln. Es gibt Weizen und Gerste, Trauben, Feigen und Granatäpfel, Oliven und Honig. Ihr werdet euer Essen nicht sorgsam einteilen müssen, es wird euch an nichts fehlen. Das Land hat sogar eisenhaltiges Gestein und in seinen Bergen könnt ihr Kupfer schürfen. Wenn ihr euch dann satt essen könnt, sollt ihr dem Herrn, eurem Gott, aus vollem Herzen danken für das gute Land, das er euch gegeben hat.

Lied

Wir pflügen und wir streuen (EG 508)

Bildbetrachtung und Murmelphase

PFARRER/IN: Wir haben eben in der Schriftlesung von Trauben, Feigen, Granatäpfeln, Oliven und Honig gehört.

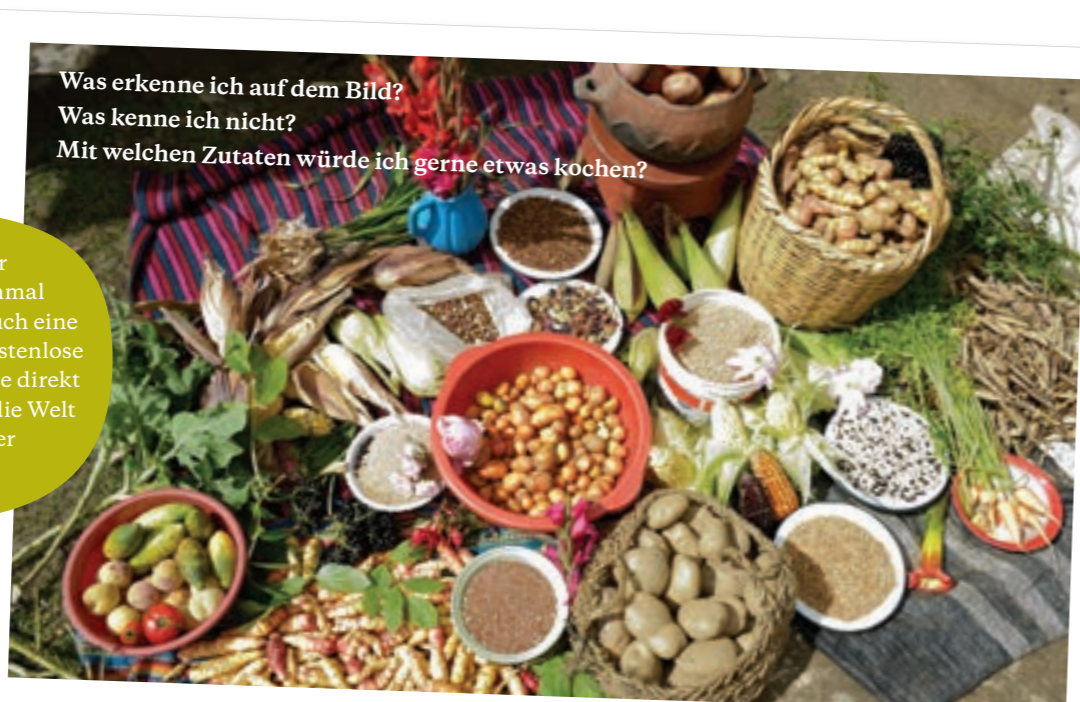
Wir möchten nun mit euch und Ihnen auch in ein Land reisen, in dem viele Früchte, Getreidesorten und Gemüse wachsen. Schaut dazu bitte die Postkarte an und tauscht euch dann mit eurem Sitznachbarn über die Fragen, die auf der Rückseite der Postkarte stehen, aus.

KONFIRMANDEN TEILEN BILDKARTEN FÜR ALLE AUS.

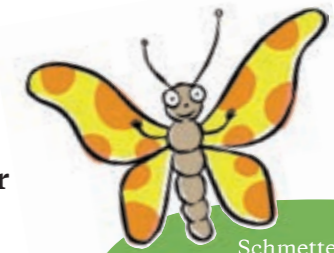
NACH DER MURMELPHASE FRAGT PFARRER/IN DIE GEMEINDE:

Auf welchem Markt wurde wohl dieses Bild aufgenommen?

GEMEINDE DARF RUFEN (Das Land ist Peru)



Die Bildkarte ist auf der Rückseite dieses Heftes einmal abgedruckt. Dort finden Sie auch eine Bestellpostkarte für weitere kostenlose Karten. Oder Sie bestellen diese direkt im Online-Shop von Brot für die Welt unter der Artikelnummer 119 109 770



Schmetterling
Lilia fliegt von hinten nach vorne zum Altar. Sie hat ein großes Foto von Adiel dabei. Seite 12 groß kopieren und auf Pappe kleben. Vorne sitzt ein(e) MitarbeiterIn, die/der aufsteht und sich verwundert zu Lilia umdreht.

Dialog zwischen Lilia und MitarbeiterIn vor dem Altar

LILIA: Hola! ... Hola! ... Hola?

MITARBEITER/IN: Hallo? Wer bist denn du? Oh, du bist ein Schmetterling, wie ich sehe.

LILIA: Hola!

MITARBEITER/IN: Ah, du heißt Hola.

LILIA: Nein! „Hola“ ist doch spanisch und heißt „Hallo“! Ich komme gerade aus Peru. Ich bin Lilia, der Schmetterling von Brot für die Welt, der durch die Welt reist und überall Kinder kennt.

MITARBEITER/IN: Ach so!

LILIA: Ich war bei Adiel. Dort im peruanischen Hochland war es so windig, meine Flügel sind total verrutscht. Aber jetzt will ich euch von Adiel berichten.

MITARBEITER/IN: Wer ist denn eigentlich dieser Adiel?

LILIA: Adiel ist mein Freund. Ich habe auch ein Bild von ihm mitgebracht. Er ist sieben Jahre alt und wohnt in Tunahuayin. Das bedeutet „Haus am Hang“. Adiels Lieblingsessen ist Kartoffelsuppe. Die hat er mir dauernd angeboten, aber Leute, ich bin beim Nektar geblieben. Aber gut gerochen hat sie schon, die Kartoffelsuppe.

MITARBEITER/IN: Ja, Kartoffelsuppe schmeckt wirklich lecker.

LILIA: Apropos lecker: Ich sehe hier viele bunte Obst- und Gemüsesorten am Altar. Das gefällt mir. Hmmm...! Bunt und gesund - da möchte ich mich gerne dazu setzen, geht das?

MITARBEITER/IN: Natürlich, Lilia. Schön, dass du hier bei uns in gelandet bist.





- 1 Eine gesunde und bunte Mahlzeit mit Mais, Zwiebeln, Fleisch, Kartoffeln und Bohnen
- 2 Pfirsiche und Tumbo, eine Art Passionsfrucht
- 3 Die Quinoa färbt die Hände rot .

Predigtimpuls

» Liebe Kinder, Jugendliche und Erwachsene, liebe Lilia,

hier vor dem Altar stehen all die leckeren Sachen, die die Konfirmandinnen und Konfirmanden uns gezeigt haben.

Auf dem Bild vom Markt in Peru haben wir Früchte, Getreide und Gemüse entdeckt, damit können wir ein schmackhaftes Essen zubereiten.

Was uns die Erde schenkt, ist reichhaltig und es dient zu Vielem mehr als nur den Hunger zu stillen. Wir alle kennen die Vorfreude auf ein gutes Essen, wenn leckere Dinge auf dem Tisch stehen. Wir gehen im Sommer und im Herbst gern über den Markt, auf dem an vielen Ständen Obst und Gemüse angeboten werden, das im Laufe des Jahres wächst und auf dem Markt in einem buntem Meer voller Farben und Gerüchen verkauft wird.

In solch schönen Bildern spricht auch die Bibel zu uns, wenn sie von der Schönheit, der Fülle und der Vielfalt von dem, was uns die Natur schenkt, berichtet.

Wir finden diese Bilder in dem biblischen Gebet, dem Psalm 104, den wir miteinander gebetet haben. Ich wiederhole, was uns die Konfirmandinnen und Konfirmanden aus der Bibel vorgelesen haben:

„Der Herr, euer Gott, wird euch in ein schönes und fruchtbares Land bringen.

In der Ebene wie im Bergland gibt es dort Quellen und Bäche, die unerschöpflich aus

der Tiefe hervorsprudeln. Es gibt Weizen und Gerste, Trauben, Feigen und Granatäpfel, Oliven und Honig. Ihr werdet euer Essen nicht sorgsam einteilen müssen, es wird euch an nichts fehlen. Das Land hat sogar eisenhaltiges Gestein und in seinen Bergen könnt ihr Kupfer schürfen. Wenn ihr euch dann satt essen könnt, sollt ihr dem Herrn, eurem Gott, aus vollem Herzen danken für das gute Land, das er euch gegeben hat.“ Soweit der Text.

Gott will, dass sich alle Menschen an dem freuen können, was er für sie geschaffen hat. Gott will, dass alle Menschen in allen Ländern der Welt Gutes und Nahrhaftes auf dem Tisch stehen haben und sich auf ein leckeres Essen freuen: Die Menschen hier in Deutschland und auch die Menschen in Peru.

Erinnern wir uns an den Jungen Adiel, der weit weg von uns in der Bergwelt der Anden in Südamerika lebt und den Lilia besucht hat.

Adiel lebt in einem Land, das eine lange und reiche Geschichte hat. Daran erinnern die mächtigen Bauten, die seine Vorfahren, das Volk der Inka, vor vielen Jahrhunderten errichtet haben. Die Inkas beherrschten ein großes Reich und bauten hoch in den Bergen Paläste und Städte, die erahnen lassen, was für ein mächtiges und stolzes Volk damals in Peru gelebt hat. Das merkt man sogar noch heute, viele hunderte Jahre später, auch wenn wir davon nur noch einzelne Bauwerke und Ruinen sehen.

Doch vor rund 500 Jahren kamen Schiffe aus Europa mit Soldaten und fremden Priestern. Die Soldaten besetzten das Land. Die Paläste der Ureinwohner wurden zerstört

und den Menschen wurde verboten, ihre Kultur und ihre Religion weiter zu pflegen. Die Eindringlinge hatten kein Interesse am Wohlergehen der Menschen in Peru, sie hatten es auf deren Reichtum, deren Gold, Silber und Kupfer abgesehen. Die Inkas wurden in Bergwerke geschickt und konnten ihre Felder nicht mehr bewirtschaften. Die Felder verwilderten und lagen bald brach. Der Hunger kehrte in Peru ein und die Menschen erlebten Not und Armut.

Immer wieder gab es jedoch Menschen in Peru, die sich mit der Not und dem Hunger nicht abfinden wollten. Sie kamen zusammen und erzählten sich die alten Geschichten von den Inkas, in deren Reich es keinen solchen Hunger gegeben hatte. Sie erinnerten sich an den Anbau alter Pflanzen, die immer noch wild wuchsen. Diese stillten nicht nur den Hunger, sondern waren reich an Nährstoffen und Vitaminen wie z.B. die Quinoa-Pflanze. Quinoa durften sie jetzt nicht mehr anbauen, weil die Eroberer befürchteten, dass diese Pflanze die Unterdrückten so stärkt, dass diese sich erheben und für ihre Freiheit kämpfen. Und Gott? Ihre eigenen Götter durften die Menschen in Peru nicht mehr anbeten und der Gott der Christen schien sich nicht um die elende Situation der Kleinbauern in den Bergen Perus zu kümmern.

Dann aber geschah etwas Unerwartetes: Vor ungefähr 50 Jahren entdeckten viele Menschen in Lateinamerika beim Lesen der Schriften des Alten und Neuen Testaments, dass Armut, Not und Hunger Gott nicht gleichgültig sind, sondern dass Gott die Not der Menschen sieht und ihre Klagen über Hunger hört. Gott will den Hungerigen und Notleidenden ein Land geben, in dem sie gut und ohne Not leben können. Gott schafft die Natur in all ihrer Schönheit, in all ihrer Vielfalt und in all ihrer Fülle, weil er will, dass wir als Menschen ein erfülltes Leben führen können.

Gemeinsam haben wir gebetet:

Du machst das Land voll Früchte, die du schaffst.
Du lässt Gras wachsen für das Vieh
und Saat zum Nutzen der 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 erfreue.

Die Familie von Adiel fand einen Weg den Hunger und die Not zu überwinden. Und sie waren nicht allein. Überall in der Welt begannen Menschen gegen Armut einzutreten. In den Kirchen wuchs das Bewusstsein, dass wir zusammengehören und wir den Willen Gottes missachten, wenn einige im Überfluss und andere in großer Not leben.

Kirchliche Hilfswerke wie Brot für die Welt unterstützen seither mit ihren Projektpartnern Familien in Peru beim Aufbau einer neuen Landwirtschaft, beim Anpflanzen von alten, fast vergessenen Pflanzen wie der Quinoa-Pflanze. Familien und Gemeinden helfen sich gegenseitig. Sie erfahren, dass sie nicht allein sind, sondern zu einer großen weltweiten Christen-Familie gehören, die voneinander weiß und sich umeinander kümmert.

Seit dieser Zeit ist in Peru vieles besser geworden. Familien und Gemeinden helfen sich gegenseitig. Sie machen sich auf den Weg und lassen Hunger und Hoffnungslosigkeit hinter sich. Die Fachleute von Diaconía, eine Partnerorganisation von Brot für die Welt, unterstützen die Menschen im Bergland Perus auf diesem Weg. Das werden wir in der anschließenden Vorstellung der Arbeit von Brot für die Welt noch genauer erfahren.

Gott will, dass alle Menschen genug zu essen haben, sich gut und gesund ernähren können und sich ihres Lebens als Teil der Schöpfung mit all ihren guten Gaben erfreuen dürfen.

„Wenn ihr euch dann satt essen könnt, sollt ihr dem Herrn, eurem Gott, aus vollem Herzen danken für das gute Land, das er euch gegeben hat“, dieses Wort aus dem Alten Testament richtet sich auch an uns heute hier und an die Menschen in allen Ländern der Erde: Wir danken Gott für all die guten Gaben, die er uns schenkt und für den Reichtum seiner Schöpfung. Wir bitten ihn, alle Menschen, die sich auf den Weg zu einer gerechteren und besseren Welt machen zu begleiten und zu stärken.
Amen.

Schlussliturgie



Lied

Lobet und preiset, ihr Völker, den Herrn (EG 337)

KANON KANN MIT DER GESAMTEN GEMEINDE IN DREI GRUPPEN GESUNGEN WERDEN.



Fürbitte

Guter Gott,
du bist der Ursprung von allem Leben: die Erde, die Pflanzen, Menschen und Tiere,
wir alle leben von deiner Liebe und von deinem guten Geist, den du uns schenkst.
Deine Liebe möchten wir in unseren Alltag tragen. Wie du uns segnest, so möchten wir ein Segen für deine Welt sein.

Achtsam und liebevoll möchten wir sein, zu uns selbst, zu anderen Menschen und zu deiner Schöpfung in der wir leben dürfen.

Öffne unser Herz für die Menschen, denen wir begegnen, für Menschen in unserer Nähe und für Menschen, die in entfernten Ländern leben.

Wir gehören zusammen. Wir sind deinen geliebten Kinder, Töchter und Söhne.
Du willst, dass alle Menschen auf der Erde ein ausreichendes und gutes Essen haben,
in einem guten Umfeld aufwachsen und sich entwickeln können.

Gib uns Mut und gute Ideen, um für andere Menschen einzustehen und stehe uns bei,
wenn wir ängstlich und mutlos sind.

Familiengottesdienst

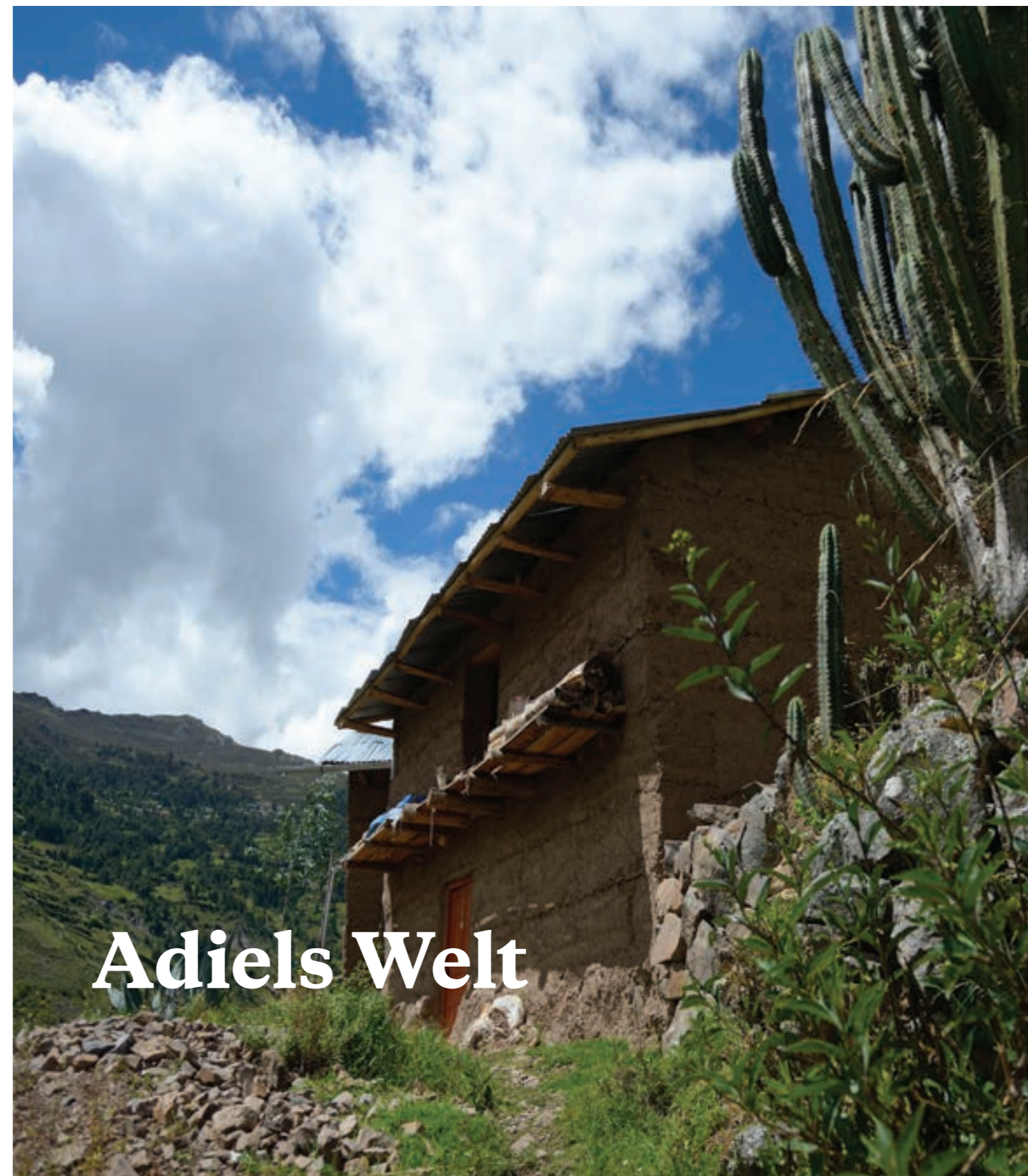
Und so beten wir mit den Worten, die uns dein Sohn und unser Heiland Jesus Christus gegeben hat:

» Vaterunser

» Segen

Guter Gott um deinen Segen bitten wir:
Segne und behüte uns.
Sei bei uns in allen schönen und in allen schweren Momenten.
Sei unser Licht, damit uns ein Licht aufgehe.
Sei die Hand, die uns trägt und Vertrauen schenkt.
Schenke uns deinen Frieden - heute und an jedem neuen Tag.
Amen.

Das Peru-Projekt von Brot für die Welt kann anhand einer Power Point Präsentation vorgestellt werden, die Sie unter www.brot-fuer-die-welt.de/erntedank-kinder zum Download finden.





1 Die Familie Garro

Obere Reihe: Baldomero Gutierrez (ein Nachbar), weiterer Verwandter, Rosalina Chavez und Flavio Garro (Eltern von Carlos und Mirta und Großeltern aller Kinder), Elsa Primo Leon (Frau von Carlos und Mutter von Baby Majali und Arasely) und Carlos Garro Chavez

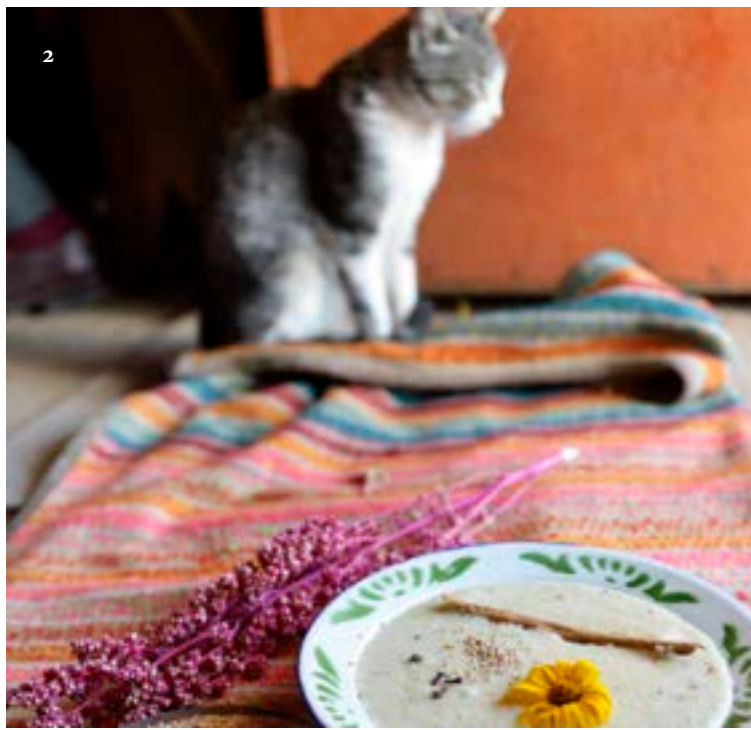
Untere Reihe: Adiels Brüder Abiel und Haniel, Adiels Cousine Arasely, Adiels Mama Mirta, Adiel Soto, Baldomero (Nachbarsjunge)

2 Papa Carlos kümmert sich um frische Milch.

3 Adiels Cousine Arasely holt ihn morgens ab. Gemeinsam laufen sie zur Schule.

4 Don Flavio löst den Samen aus der Quinoa.





1 Die Quinoa-Pflanzen sind schwer.

2 Oft essen die Kinder Quinoa-Suppe.

3 Die Quinoa-Samen werden aufwändig gewaschen.

4 Onkel Carlos macht Hausarbeit.

5 Polk, Adiels Cousin, bei den Hausaufgaben



Die ganze Welt kann sich gesund ernähren

Einführung in die 56. – 58. Aktion von Brot für die Welt „Satt ist nicht genug“

Rund 840 Millionen Menschen hungern auf der Welt. Eine weitere Milliarde Männer, Frauen und Kinder leiden an Mangelernährung. Sie nehmen zwar genügend Kalorien zu sich, um abends nicht hungrig zu Bett zu gehen. Für ein gesundes, aktives und menschenwürdiges Leben reicht es jedoch bei Weitem nicht. Dafür fehlen ihnen wichtige Mikronährstoffe wie Vitamine, Jod, Eisen, Eiweiß oder Zink. Selbst Übergewichtige können vom Nährstoffmangel betroffen sein, wenn sie zu viele „leere Kalorien“ in Form von Weißmehl, gesättigten Fetten und Zucker zu sich nehmen. Ihre Zahl steigt in allen Regionen der Welt. Rund 1,4 Milliarden Menschen wiegen zu viel, 500 Millionen von ihnen sind sogar fettleibig.

Damit ist fast die Hälfte der sieben Milliarden Menschen weltweit von Hunger und Mangelernährung betroffen. Dieses Problem ist menschengemacht. Zu stark haben sich Politik und Wirtschaft in der Vergangenheit auf die Produktionssteigerung von Nahrungsmitteln konzentriert. Die Grüne Revolution der 1960er Jahre setzte auf technologische Lösungen,

auf Monokulturen sowie chemischen Dünger und Pflanzenschutz. Grundnahrungsmittel wie Reis, Mais, Weizen oder Kartoffeln wurden so gezüchtet, dass sie reich an Stärke sind, aber kaum noch Spurenelemente enthalten.

Einfalt statt Vielfalt auf den Tellern

Die derzeitige Pflanzenzüchtung zielt in die gleiche Richtung. Sie ist ausgelegt, vor allem hohe Mengen zu produzieren. Die Vielfalt auf unseren Äckern und Tellern nimmt jedoch ab. Unsere Ernährung verwandelt sich in einen Einheitsbrei. Anstelle von vielfältigen und nährstoffreichen Kulturpflanzen nehmen die Menschen weltweit vor allem Kohlenhydrate, Fette und Zucker zu sich. Pizza, Frittiertes und süße Limonaden haben einen weltweiten Siegeszug angetreten – vor allem in den Städten.

Für die industrialisierten Agrar- und Lebensmittelsysteme zahlt die Menschheit einen hohen Preis. Ihre wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Kosten



Ausgewogene Ernährung aus dem eigenen Garten

sind immens: Die Bevölkerung wird krank, sie ist weniger leistungsfähig, und die Gesundheitssysteme werden belastet. Die Artenvielfalt nimmt ab, die Böden laugen aus, Treibhausgase belasten die Umwelt, das Klima wandelt sich. Landraub nimmt gigantische Ausmaße an. Die boomende Fleischindustrie benötigt immer größere Flächen für den Anbau von Tierfutter. Unsere Meere sind überfischt.

Nahrung, die so produziert wird, kommt nicht dort an, wo sie gebraucht wird. Zu hoch sind die Ernteverluste, zu weit die Wege, zu teuer die Preise für die Armen. In reichen Ländern wie Deutschland landen Unmengen an Essen im Müll. Falsche Subventionen spielen in diesem Zusammenhang eine ebenso wichtige Rolle wie ungerechte Handelsstrukturen, die Lobbyarbeit der multinationalen Konzerne und die Macht der Werbung.

Fakten zu Hunger und Mangelernährung

- 2,5 Millionen Kinder sterben jedes Jahr an den Folgen von Mangelernährung.
- 80 Prozent der extrem Armen, die weniger als 1,25 US-Dollar pro Tag zur Verfügung haben, leben in ländlichen Gebieten. 50 Prozent der Hungernden gehören Kleinbauernfamilien an, 8 Prozent sind Fischer und Hirten, 22 Prozent Landarbeiterinnen und Landarbeiter oder Landlose und 20 Prozent städtische Arme.
- 70 Prozent der Hungernden sind Frauen und Mädchen.
- 26 Prozent aller Kinder unter fünf Jahren sind im Wachstum zurückgeblieben.
- 1,4 Milliarden Menschen sind übergewichtig, davon leiden 500 Millionen an Fettleibigkeit.



Ernähren sich Schwangere und Mütter gesund, profitieren davon auch die Kinder.

Ländliche Strukturen stärken

Der Schlüssel im Kampf gegen Hunger und Mangelernährung liegt in der ländlichen Entwicklung. 70 bis 80 Prozent aller Hungernden leben auf dem Land. Die Kleinbauern- und Fischerfamilien könnten sich selbst ausreichend ernähren, wenn sie das notwendige Wissen, eine intakte Infrastruktur und faire Handelsbedingungen hätten. Sie könnten sogar die städtische Bevölkerung mit gesunden Produkten aus der Region versorgen. Deshalb fordert Brot für die Welt die Stärkung der ländlichen Strukturen. Eine ökologische Landwirtschaft, die auf dem Erhalt der Böden, der Artenvielfalt, dem eigenen Saatgut, alten Kulturpflanzen und auf sozialem Zusammenhalt basiert, kann die Welt nachhaltig mit gesunden Nahrungsmitteln versorgen.

Brot für die Welt unterstützt zahlreiche Projekte von Partnerorganisationen in ländlichen Regionen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Förderung von Frauen. Sie übernehmen in der Regel die Fürsorgerolle in den Familien, kümmern sich um die kleinbäuerliche Selbstversorgung, halten Haus und Hof zusammen, verantworten Gesundheit und Hygiene und kochen für die Kinder. Dennoch sind Frauen in den meisten Gesellschaften stark benachteiligt. Sich für ihre Gleichberechtigung einzusetzen, ist unverzichtbar, wenn das Ziel einer guten und ausreichenden Ernährung für alle erreicht werden soll.

Eine Welt ohne Hunger und Mangel ist möglich. Dies setzt jedoch einen enormen politischen Willen aller Beteiligten voraus. Das gilt sowohl für die reichen als

auch für die armen Länder der Welt. Es gilt für multinationale Konzerne wie für Verbraucherinnen und Verbraucher. Jeder Mensch kann etwas tun. Wir müssen umdenken. Alle.

Warum die ersten 1.000 Tage so wichtig sind

Das Problem der Mangelernährung beginnt bereits im Mutterleib. Die ersten 1.000 Tage entscheiden über die Lebenschancen eines Menschen. Erhält ein Kind ab Eintritt der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag nicht ausreichend Kalorien und Nährstoffe, kann seine körperliche und geistige Entwicklung unwiederbringlich beeinträchtigt werden. Langfristige Schäden wie Blindheit, Lernbehinderungen oder Blutarmut sowie chronische Krankheiten wie Diabetes können die Folge sein.

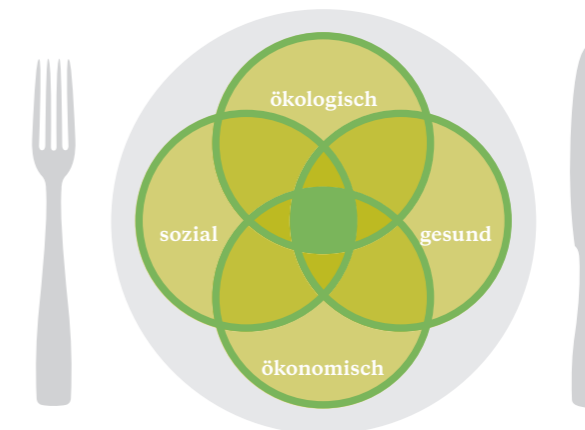
Chance auf ein gesundes Leben

Um Hunger und Mangelernährung ernsthaft zu bekämpfen, ist es deshalb wichtig, schon bei der Ernährung der Schwangeren und Mütter anzusetzen. Ernähren sie sich gesund, profitieren davon auch ihre Kinder: Sie kommen mit einem normalen Geburtsgewicht zur Welt und sind weniger anfällig für Krankheiten und Entwicklungsverzögerungen. Stillt eine Mutter ihren Säugling mindestens ein halbes Jahr, steigt dessen Chance auf ein gesundes, aktives und selbstbestimmtes Leben. Mangelernährte Mütter hingegen geben ihre Defizite an die nächste Generation weiter, Hunger, Mangel und Armut verfestigen sich.

Gesunde und ausgewogene Ernährung

Eine vielfältige, ausgewogene Ernährung deckt die Grundbedürfnisse des menschlichen Körpers und trägt zu einer adäquaten körperlichen und geistigen Entwicklung bei. Damit Menschen in anderen Teilen der Welt und nachfolgende Generationen die gleichen Chancen darauf haben, muss Ernährung nachhaltig sein. Konsumententscheidungen beeinflussen nicht nur die Gesundheit, sondern haben ökologische, ökonomische und soziale Folgen.

Die vier Dimensionen der nachhaltigen Ernährung



Quelle: Koerber et al. (2012)

Die **ökologische Dimension** bezieht sich auf die Folgen der Nahrungsmittelproduktion für Umwelt und Natur. Das umfasst die Anbaumethode, Tierhaltungsart, Fischfangtechniken, Transportwege, Abfallaufkommen, Energieverbrauch oder die Art der Verpackung.

Bei der **sozialen Dimension** geht es um Arbeitsbedingungen, Löhne und gesellschaftliche Auswirkungen der Nahrungsmittelproduktion.

Die **ökonomische Dimension** betrifft die Wirtschaftlichkeit eines Produktes. Wichtig ist hier, die Folgekosten für Menschen und Umwelt mit zu berücksichtigen. Diese sind in den Preisen für konventionelle Produkte selten enthalten. Aus diesem Blickwinkel kann die Nahrungsmittelproduktion schnell unwirtschaftlich werden.

Die **gesundheitliche Dimension** zielt darauf ab, ob ein Lebensmittel kurz- oder langfristig gesundheitsschädigend ist oder aber die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden fördert.

Was ist nachhaltige Ernährung?

„Nachhaltige Ernährungsweisen schützen und achten die Artenvielfalt und Ökosysteme; sie sind kulturell akzeptabel, leicht zugänglich, wirtschaftlich fair und bezahlbar; sie sind ernährungsphysiologisch angemessen, ungefährlich und gesund, und optimieren natürliche und menschliche Ressourcen.“

Verabschiedet im Rahmen des Internationalen Symposiums zu Biodiversität und nachhaltigen Ernährungsmustern, organisiert von der Welternährungsorganisation der Vereinten Nationen und Bioversity International im November 2010 in Rom.

Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung

- pflanzliche Lebensmittel bevorzugen
- ökologisch erzeugte Lebensmittel kaufen
- regionale und saisonale Erzeugnisse wählen
- gering verarbeitete Lebensmittel vorziehen
- umweltfreundliche Produkte kaufen
- fair gehandelte Lebensmittel bevorzugen
- qualitativ hochwertige und bekömmliche Speisen zubereiten



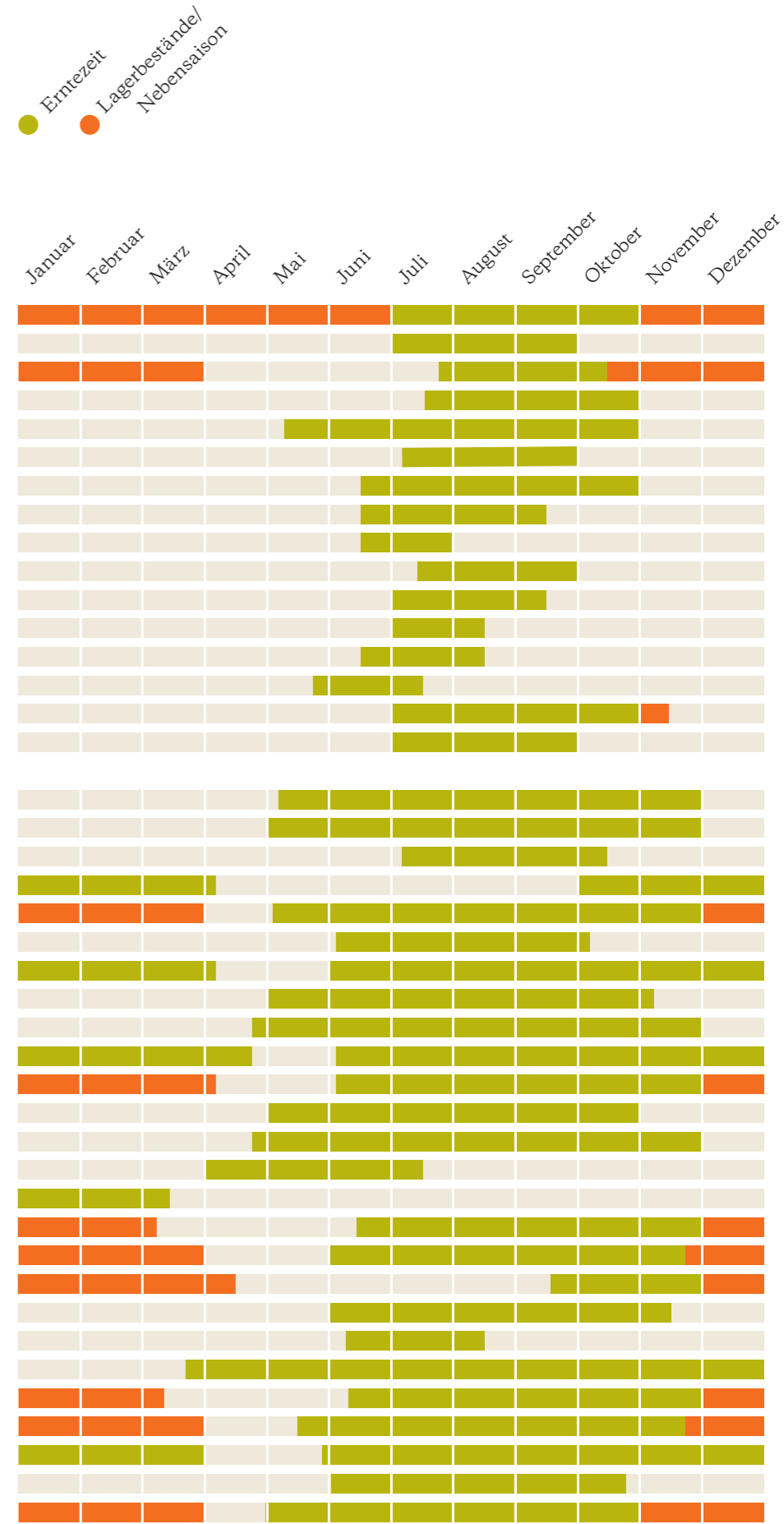
Frisches Obst und Gemüse – alles zu seiner Zeit!

Die einheimische Landwirtschaft liefert in jeder Jahreszeit eine Vielfalt an Gemüse und Obst. Durch saisongerechte Nachfrage lassen sich erhebliche Mengen an Energie und Transportkosten einsparen. Wer beispielsweise auch ohne frische Erdbeeren über den Winter kommt, bietet den Entwicklungsländern eine Chance, landwirtschaftliche Flächen zum Anbau von Grundnahrungsmitteln für die eigene Bevölkerung zu nutzen. Der Brot für die Welt-Saisonkalender zeigt, wann es welches Obst und Gemüse frisch aus der Region gibt.



- Äpfel
- Aprikosen
- Birnen
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Johannisbeeren rot
- Johannisbeeren schwarz
- Mirabellen
- Pfirsiche
- Sauerkirschen
- Stachelbeeren
- Süßkirschen
- Trauben
- Zwetschgen

- Blumenkohl
- Brokkoli
- Bohnen
- Chicoree
- Chinakohl
- Erbsen
- Feldsalat
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Lauch
- Möhren
- Radieschen
- Rettich
- Rhabarber
- Rosenkohl
- Rote Bete
- Rotkohl
- Knollensellerie
- Staudensellerie
- Spargel
- Spinat
- Tomaten
- Weißkohl
- Wirsing
- Zucchini
- Zwiebeln





Arasely hilft mit ihrer eigenen Sichel bei der Ernte.
Der Hut schützt vor der Sonne.

Impressum

Herausgeber Brot für die Welt - Evangelischer Entwicklungsdienst
Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e. V.
Caroline-Michaelis-Straße 1, 10115 Berlin

Idee und Projektleitung Anna Kallenberger, Annette Schumm **Redaktion** Ralf Häussler, Anna Kallenberger,
Annette Schumm **V.i.S.d.P** Thomas Sandner **Fotos** alle Fotos von Florian Kopp außer Seite 45: VEST Lima/
Brot für die Welt **Illustrationen** Gert Albrecht **Gestaltung** büro für visuelles, Monika Richter **Druck** Walter
Medien, Brackenheim **Litho** Die Druckvorstufe Joachim Baun, Fellbach **Papier** 100% Recycling

Art.Nr. 119 109 720
Juli 2015

www.brot-fuer-die-welt.de



Bestellungen an

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

Zentraler Vertrieb
Karlsruher Str. 11
70771 Leinfelden-Echterdingen

Tel + 49 711 2159 777
Fax + 49 711 797 75 02

vertrieb@diakonie.de
www.brot-fuer-die-welt.de/shop

Adiós -
ich hoffe, es hat
 euch in meiner Welt
 gefallen!





Brot
für die Welt

Herausgeber Brot für die Welt Foto Florian Kopp Artikelnummer 119 109 770



- 1 Rosenkohl
- 2 Tumbo (Passionsfrucht)
- 3 Kartoffelart Olluco
- 4 Holunder
- 5 Quinoa
- 6 Leinsamen
- 7 Kartoffeln
- 8 Mais
- 9 Amaranth
- 10 Bohnen
- 11 Meerrettich
- 12 Erbsen
- 13 Kartoffelart Oca
- 14 Linsen
- 15 Kichererbsen

Bestellkarte
Hiermit bestelle ich 50 100 150 Bildkarten zum Erntedank-Familiengottesdienst „Satt und gesund“

Institution _____

Landeskirche _____

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Kunden-Nr. (falls bekannt) _____

Telefon / E-Mail _____

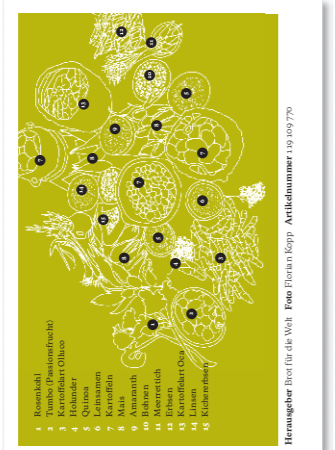
Datum, Unterschrift _____

Bestellen können Sie auch telefonisch unter 0711 2159 777, per Fax unter 0711 7977 502 oder per E-Mail an vertrieb@brot-fuer-die-welt.de

Einverständniserklärung
 Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten sowie die durch die Nutzung entstandenen Vertragsdaten gespeichert und für an mich gerichtete Werbung und Informationen von Brot für die Welt per Post, Fax oder E-Mail genutzt werden. Ich kann jederzeit Auskunft über meine gespeicherten personenbezogenen Daten sowie über die zur Vertragsabwicklung hinausgehenden notwendigen Speicherung und Nutzung meiner Daten jederzeit durch eine entsprechende Mitteilung an das Evangelische Werk für Diakonie e. V. per Telefon (0711 2159 777) oder E-Mail (vertrieb@brot-fuer-die-welt.de) widersprechen.

Evangelisches Werk für
Diakonie und Entwicklung e. V.
Zentraler Vertrieb
Karlsruher Str. 11
70771 Leinfelden-Echterdingen

Bitte freimachen



**Brot für die Welt -
Evangelischer
Entwicklungsdienst**

Caroline-Michaelis-Straße 1
10115 Berlin

Tel +49 30 652 11 -0
info@brot-fuer-die-welt.de
www.brot-fuer-die-welt.de