

# Dithmarscher Fastenbriefe 2014

Herausgegeben von der Ökumenischen Arbeitsstelle

Nr. 1/2014

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Fastenaktion „7 Wochen mit Produkten aus fairem Handel und der Region“ geht in diesem Jahr in die zweite Runde. Auch dieses Mal soll sie von Fastenbriefen begleitet sein, die die Impulse dieser Fastenaktion in einen größeren Kontext stellen.

In einer Konfirmandengruppe aus Nindorf sind wir vor ein paar Tagen der Frage nachgegangen: Was bedeutet Fasten eigentlich? Verse aus dem Jesajabuch wurden für uns wegweisend: „Denkt ihr, mir einen Gefallen zu tun, wenn ihr euch selbst quält und nichts esst und trinkt, wenn ihr den Kopf hängen lasst und euch in Trauerkleidern in die Asche setzt? Nennt ihr so etwas 'Fasten'? Nein - ein Fasten, das mir gefällt, sieht anders aus: Löst die Fesseln der Menschen, die ihr zu Unrecht gefangen haltet, befreit sie vom drückenden Joch der Sklaverei, und gebt ihnen ihre Freiheit wieder!

Fasten bedeutet gerechtes Handeln - fassten die Konfirmanden diese Sätze kurz und knapp zusammen. Und genau das versucht auch die Fastenaktion der Nordkirche zusammen zu bringen. Fasten bedeutet nicht nur verzichten, fasten bedeutet auch zu mehr Gerechtigkeit beitragen, ganz praktisch.

Sie sind eingeladen, dabei zu sein.

Es grüßt Sie herzlich

Pastorin Gamanie Drews

## Schöpfen aus dem Überfluss ...

„Früher hatten wir ein Versorgungsproblem. Wir mussten hungrige Menschen satt machen. Heute leben wir im Überfluss und wir müssen (in der Lebensmittelbranche) satte Menschen hungrig machen.“ sagt Michael Gering vom Bundesverband des Deutschen Lebensmittelhandels. So mancher weiß vielleicht noch aus eigener

Erfahrung, wie knapp Lebensmittel auch in Deutschland mal waren – damals nach dem Krieg und in den Zeiten des Aufbaus. Andere haben es vielleicht von den Eltern oder Großeltern gehört. Doch diese Zeiten sind lange her. Die Frage eines Kollegen aus Papua Neuguinea machte mich vor kurzem erneut darauf aufmerksam. Er predigte über die vierte Bitte im Vaterunser: „Unser tägliches Brot gib und heute“ und fragte kritisch in die Gemeinde: „Warum betet ihr das? Eure Supermärkte sind doch mit gutem Essen im Überfluss gefüllt!“.



Und damit nicht genug. Der UNO-Bericht der Welt-ernährungsorganisation (FAO) kommt im Juni vergangenen Jahres zu dem Ergebnis, dass die Erträge von einem Viertel der weltweiten Ackerfläche direkt in die Mülltonne wandern. Das sind jedes Jahr weltweit 1,3 Milliarden Tonnen. Und dabei wurde der nicht verarbeitete, einfach im Meer entsorgte Beifang noch gar nicht mitgerechnet.

Gleichzeitig hungern 870 Millionen Menschen weltweit.

"Wir alle - Landwirte und Fischer, Lebensmittelproduzenten und Supermärkte, lokale und nationale Regierungen sowie die Verbraucher - müssen in jedem Glied der menschlichen Nahrungsmittelkette etwas ändern, um Lebensmittelverschwendung in erster Linie zu vermeiden und andernfalls Nahrungsmittel wiederzuverwerten", sagte FAO-Generaldirektor José Graziano da Silva.

Vorschläge, wie dies geschehen kann, macht auch in diesem Jahr die Fastenaktion der Nordkirche. Weitere Infos finden Sie unter: [www.7wochenmit.info](http://www.7wochenmit.info).

## 7 Wochen mit Produkten aus der Region



**Regional, weil:** saisonal + frischer + gesünder + weniger Transport und Verpackung + Sicherung lokaler Arbeitsplätze und landwirtschaftlicher Betriebe.

## 7 Wochen mit Produkten aus fairem Handel



**Fair gehandelt, weil:** hohe Qualität + Förderung v.a. Von Kleinbäuerinnen und Kleinbauern in Ländern des Südens + faire Preise + langfristige Verträge + Vorfinanzierung + Beratung

### Ein praktischer Tipp

Überlegen Sie sich, was Sie sich für die Fastenzeit vornehmen möchten. Hilfreich kann es sein, sich ein kleines Notizbuch als Fastentagebuch anzulegen. Schreiben Sie kurz auf, wann Sie was gemacht haben, wie viel Zeit und Geld es gekostet hat und wie viel Spaß es gemacht hat.

## Das Fastenprojekt – auch in den KiTas?

Im vergangenen Jahr haben fünf Kitas aus unserem Kirchenkreis mitgemacht bei der Fastenaktion – und mit vielen kreativen Ideen das Anliegen der Fastenkampagne transportiert. In diesem Jahr machen sich drei andere KiTas an das Projekt.

Unter vier Gesichtspunkten wurde das Anliegen in den KiTas transportiert:

- (1) Was ist FAIR?
- (2) Andere Lebenswelten
- (3) Handel(n) in aller Welt
- (4) Regionale & saisonale Produkte

Ausführliche Informationen zu dem Projekt finden Sie auf der Internetseite der Fastenaktion [www.7wochenmit.info](http://www.7wochenmit.info)

Auch ein ökofaires Frühstück gehörte zum Programm. Hier einige Rezeptvorschläge:

### Schokoladenbutter

250 gr. weiche Butter mit 125 gr. Kakaopulver und 125 gr. Puderzucker mischen und gut verrühren. Die Schokoladenbutter anschließend kühl stellen.

### Kürbis-Apfel-Marmelade

250 gr. Kürbis (z.B. Hokkaido) schälen und mit einer Reibe grob raspeln. 750 ml Apfelsaft im Topf erhitzen, den Kürbis und den Gelierzucker dazugeben. Die Masse aufkochen, in Gläser abfüllen und fest verschließen.

### Äpfel-Möhren-Rohkost

Möhren und Äpfel putzen, schälen und waschen. Beides auf einer Reibe grob raspeln. Die Masse mit ggf. mit Zitronensaft abschmecken durchziehen lassen.



## Ein ganz besonderes Kochbuch



In den Grundsätzen der Tafeln in Deutschland heißt es: „Ziel der Tafeln ist es, qualitativ einwandfreie Nahrungsmittel, die im Wirtschaftsprozess nicht mehr verwendet werden können, an Menschen in Not zu verteilen. Die Tafeln sammeln überschüssige Lebensmittel, die nach den gesetzlichen Bestimmungen noch verwertbar sind, und geben diese an Bedürftige ab.“

In der Dithmarscher Tafelarbeit ist daraus sogar ein kleines Kochbuch entstanden, das über **hoelp in St. Michel** zu beziehen ist. Es kostet 4,-€ plus Versand. Kontakt: Miriam Jännert, 04853 880193 oder [info@hoelp.de](mailto:info@hoelp.de).

## Ein ganz ökofaires besonderes Kochbuch



Dieses Kochbuch der Nordkirche bietet viele saisonale, regionale und faire Gerichte. Es kann bei der Ökumenischen Arbeitsstelle zum Preis von 5,- € bestellt werden.