

- ✓ Durch **mitgebrachte Behälter** lassen sich im Büro, in der Kantine oder im Restaurant die Reste vom Mittagessen für den späteren Verzehr aufbewahren. Viele Köche würden sich darüber freuen, wenn ihre Gerichte nicht im Müll enden würden.
- ✓ Bestellen Sie im Restaurant eine **kleinere Portion**, wenn Sie voraussehen können, dass ihr Hunger nicht so groß ist .
- ✓ Auch **beim Feiern** lassen sich Lebensmittelabfälle vermeiden, zum Beispiel durch das **Verteilen der Reste** unter den Gästen. Halten Sie kleine Behälter dafür bereit.
- ✓ **Verschenken Sie** Obst und Gemüse aus dem **eigenen Garten**, das Sie nicht selbst verwerten können. Sie bekommen immer etwas zurück. Wenigstens ein Lächeln.
- ✓ Manche Bauern lassen **die Nachlese auf den Feldern** zu. Fragen Sie, ob Sie die Erntereste auf den Feld mitnehmen können.
- ✓ **Unterstützen Sie die Tafeln**, die für Bedürftige Lebensmittel im Handel sammeln. Durch Geld-, Lebensmittelspenden oder Ihre Mithilfe.

(Text gekürzt, teils abgeändert oder ergänzt nach einer Idee aus der Plattform gegen Lebensmittelverschwendung <http://www.tastethewaste.com/> aus dem Artikel „Lebensmittel-Müll im Alltag vermeiden“ von Karin de Miguel Wessendorf © THURN FILM/SCHNITTSTELLE vom 20.10. 2010)

Tipp: Mit Hilfe von Laptop und Beamer kann der Trailer des Films „Frisch auf den Müll – Die globale Lebensmittelverschwendung“ von Valentin Thurn gezeigt werden. Dauer: 03:01 Minuten. Sie finden das Video im Internet auf den Seiten der Plattform gegen Lebensmittelverschwendung <http://www.tastethewaste.com> oder bei www.youtube.com. Eine 30minütige Version „Essen im Eimer – die große Lebensmittelverschwendung“ steht auf den Seiten des Schulfernsehens bei www.planet-Schule.de zur Verfügung.

Gebetsruf aus Südamerika:
**Herr, gib Brot denen, die hungern,
 und Hunger nach Gerechtigkeit denen,
 die Brot haben !**



Bayerische
Landfrauen-
vereinigung

des Katholischen
Deutschen
Frauenbundes e.V.



Täglich Brot im Überfluss

**Textbausteine
für eine Brotmeditation**

**Vorschläge
gegen Lebensmittelverschwendung**

Einführung

Diese Arbeitshilfe ist für das Engagement der Verantwortlichen der Landfrauenvereinigung in den Zweigvereinen des KDFB vor Ort gedacht. Denn Frauen auf dem Land leben dort, wo Lebensmittel wachsen und haben oft einen besonderen Bezug und spezielles Wissen dazu. Viele KDFB-Frauen haben zudem noch die Armut in der Nachkriegszeit miterlebt und denken mit Sorge daran wie verschwenderisch unsere Gesellschaft heute mit Lebensmitteln umgeht.

Brot gilt weltweit als das Lebensmittel schlechthin, weil es unabhängig von Lebensstilen und Trends im Ernährungsbereich in vielen Kulturen das wichtigste Grundnahrungsmittel ist. Der Begriff „Brot“ wird auch als Symbol für lebensnotwendige Bedürfnisse verwendet.

Der Vorschlag für eine Brotmeditation mit verschiedenen Textbausteinen soll Sie dazu motivieren, die Thematik des Hungerns einerseits und der Verschwendung andererseits ins Bewusstsein der Menschen in Ihrer Umgebung zu bringen. Denn gemeinsame Anstrengungen sind nötig, um die steigende Weltbevölkerung zu ernähren. Für Ernährungsexperten steht fest, dass allein eine höhere Produktion oder bessere Verteilung von Lebensmitteln nicht ausreichen wird, den Hunger zu bekämpfen und Frieden zu erhalten.

Es liegt auch in der Hand einer jeder Einzelnen von uns, mit ihrem persönlichen Lebensstil ihren Beitrag hierzu zu leisten. Denn jede von uns entscheidet täglich durch ihre Kaufentscheidungen, Essgewohnheiten und die Organisation ihres Haushaltes, was gegessen wird oder was im Müll landet.

Unser Konsumverhalten beeinflusst auch, was Supermärkte, Geschäfte, Restaurants und Catering anbieten. Die Verschwendung von Lebensmitteln im Haushalt lässt sich leicht vermeiden, wenn wir einige unserer Gewohnheiten im Alltag verändern. Im Abschluss an die Bausteine zur Brotmeditation gibt diese Arbeitshilfe Anregungen, wie Lebensmittel-Müll verringert werden kann.

Inhalt	Seite
1. Besinnung: Vorbereitung, Ablauf, Liedvorschläge	1
2. Textbausteine: Einstieg, Geschichte, Text, Fürbitten	2
3. Brotsegnen	4 u. 5
4. Lebensmittel-Müll vermeiden	5 u. 6/0

1. Besinnung: Täglich Brot im Überfluss

Vorbereitung:

- In einem Raum eine Mitte gestalten: Frischen Brotlaib auf ein Tuch legen, hellbraune und gelbe Papierstreifen als Brotscheiben strahlenförmig rundherum legen; evtl. die Fragen unten auf die Papierstreifen aufdrucken.
- Material: Brottuch, Brotlaib, farbige Papierstreifen (braun, gelb), Stifte, Brett, Brotmesser, zum Mitgeben evtl. Seite 10/11 und Umschlagseiten beidseitig kopieren, einmal falten

Ablauf:

- Kreuzzeichen, evtl. Vaterunser
- Je nach geplanter Dauer der Besinnung verschiedene Texte dieser Arbeitshilfe aussuchen und mit verteilten Rollen vorlesen, Zeit zum Nachdenken geben
- Brotmeditation: Teilnehmer/innen dürfen sich je zwei verschiedene farbige Zettel und einen Stift nehmen, um folgende Fragen zu beantworten:

Frage: 1. Was bedeutet Brot für mich?

Antwort: Brot bedeutet für mich...(braune Streifen)

2. Was heißt es für mich, Brot füreinander zu sein?

Antwort: Brot füreinander sein, heißt für mich...

(gelbe Streifen)

- Zettel einsammeln, evtl. auf eine Stellwand heften und bei ruhiger Musik vorlesen
Varianten: Jede Person liest ihre Antworten selbst vor / Im kleinen Kreis ohne Papierstreifen: Fragen nacheinander stellen, kurze Stille und reihum Antworten hören
- Brotsegnung
- Abschlussgebet. Anschließend das Brot teilen und gemeinsam essen. Kopien der Tipps gegen Lebensmittel-Müll verteilen

Liedvorschläge für zwischendurch oder zum Schluss:

Aus: Effata - neue religiöse Lieder, Passau:

Brot, das die Hoffnung nährt (Nr. 34)

Wenn das Brot, das wir teilen (Nr. 202)

Aus dem KDFB-Lieder- und Gebetbuch/ Augsburg 2005:

Wenn wir das Leben teilen (S. 84)

Der Erde Gaben (S. 85)

Gerechtigkeit bringt Frieden (S. 99)

Aus dem evangelischen Gesangsbuch, 171, 1-4:

Bewahre uns Gott, behüte uns Gott

2. Textbausteine für eine Besinnung

Einstieg:

Meine Großmutter hat entbehrungsreiche Zeiten erlebt. Einmal habe ich ihr zugesehen wie sie ihr Brot aß. Nachdem sie das letzte Stückchen genussvoll verzehrt hatte, pickte sie mit Daumen und Zeigefinger die noch auf dem Teller übrigen Brotbrösel auf. Fast andächtig aß sie alle nach und nach auf. Das mache ich ihr oft nach. Denn seitdem ist mir bewusst: Brot ist Nahrung und bedeutet Leben.

Tatsache ist:

- Eine Milliarde Menschen leiden derzeit auf der Welt an Hunger. Darunter besonders viele Kleinkinder, Frauen und Menschen, die auf dem Land leben. Auch in unserer Gesellschaft müssen immer mehr Menschen, vor allem Familien mit Kindern an Essen sparen.
- In Deutschland werden jedes Jahr etwa 15 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Darunter rund 500.000 Tonnen Brot. Diese Menge „Müll-Brote“ benötigte eine Anbaufläche von rund 200.000 Hektar Getreide.
- Der Wunsch der Konsumenten jederzeit über alles und in höchster Qualität verfügen zu können, steigert Produktion und Verschwendung. Weil die Kunden z.B. Brot in großer Auswahl und immer frisch kaufen möchten, wird grundsätzlich zu viel produziert. Knapp zehn Prozent der Brotwaren gelangen frisch von der Ladentheke auf den Müll. Bereits auf dem Acker werden Lebensmittel, die den Bedingungen des Handels oder den Wünschen der Verbraucher nicht entsprechen, aussortiert.
- Wer Lebensmittel wegwirft, erzeugt anderswo Hunger! Beispiel: Je mehr Brot wir wegwerfen, desto höher steigt der Brotpreis! Denn Verbraucher müssen landwirtschaftliche Erzeugung, Verarbeitung, Transport und Dienstleistungen trotzdem bezahlen. Ein deutscher Haushalt wirft durchschnittlich Lebensmittel im Wert von etwa vierhundert Euro pro Jahr in die Mülltonne.

In den reichen Industrieländern
wird **jedes fünfte Brot weggeworfen!**

- Lebensmittelverschwendung verschlechtert das Weltklima. Die Landwirtschaft erzeugt Nahrungsmittel mit Hilfe von Energie, Wasser, Dünger und Pflanzenschutzmittel. Sie setzt dadurch Treibhausgase frei. Werden Nahrungsmittel weggeworfen und verrotten auf der Müllkippe, so entsteht zusätzlich Methan-gas, das die Erde 25-mal so stark erwärmt wie das Treibhaus-gas Kohlendioxid.
- Getreide hat einen ähnlichen Heizwert wie Holz und wird in zunehmendem Maß zur Energieerzeugung verbrannt.
- Der Umschlagplatz für die Lebensmittel ist der Weltmarkt. Spekulationen mit Lebensmitteln an den Börsen können immer wieder zu Preisexplosionen und Hungerkatastrophen führen. Arme Länder trifft es zuerst.
- Gegen Hunger wird zu wenig unternommen. Denn die Landwirtschaft erzeugt heute genügend Nahrungsmittel für alle. Es bedarf der Anstrengung der Politik, des Handels und vor allem der Verbraucher. Bewusste Kaufentscheidungen und sparsamer Umgang mit Nahrungsmitteln können einen Beitrag zu einer besseren Versorgung leisten. Auch die Lobbyarbeit der Verbände ist wichtig, sie kann Druck auf die Politik ausüben.

Was Europa an Nahrungsmitteln wegwirft,
würde **zweimal reichen, um alle Hungernden zu ernähren.**

(Informationen aus den Filmen der ARD-Themenwoche „Essen ist Leben“ vom 23.-29. Oktober 2010, insbesondere aus der Dokumentation „Frisch auf den Müll – Die globale Lebensmittelverschwendung“ von Valentin Thurn)

Sage vom Untergang der Stadt Vineta oder vom maßlosen Umgang mit den Früchten der Erde

Eine alte Sage erzählt vom Schicksal der Stadt Vineta hoch auf den Felsen über dem Meer. Die Stadt war so reich, dass die Bewohner das Korn verheizten. Die Natur und die Ältesten der Stadt warnten die Menschen vor einer Sturmflut. In ihrem Hochmut hörten die Menschen nicht darauf. Da riss eines Nachts die Flut die Stadt und alles, was darin lebte, mit sich ins Meer.

Es heißt, dass man manchmal, wenn es sehr still ist, die Glocken von Vineta in der Tiefe läuten hört.

Geschichte: Das Brot

In einem Land lebte eine Mutter mit ihrem Sohn. Weil sie ein gutes Herz hatte, bekam sie von einer Fee einen Zauberring geschenkt: In großer Not sollte sie an diesem Ring drehen und dann könne sie sich in das verwandeln, was sie sich wünsche und sofort sei alle Not behoben.

Noch nie hatte die Frau daran gedacht, den Ring zu nutzen. Sie hatte ihn fast vergessen und lebte zufrieden mit ihrem Sohn auf einem kleinen Hof. Doch dann kam eine große Dürre, die Ernte fiel aus und die Menschen hungerten. Auch die Mutter und ihr Sohn litten. Wie sollten sie den langen Winter überstehen, wenn es kein Getreide gab, um Brot zu backen? Da erinnerte sich die Frau an den geschenkten Zauberring und in ihrer großen Not wünschte sie sich, dass sie ein Brot sein könnte für ihren Sohn und für die Menschen in ihrem Ort. Und so geschah es.

Als der Sohn nach Hause kam, fand er auf dem Tisch ein riesiges Brot liegen. Es duftete so frisch und gut, dass er sich gleich eine Scheibe davon abschnitt und seinen großen Hunger stillte.

Dann suchte er überall seine Mutter, fand sie aber nicht und war darüber ganz verwundert. Er spürte, dass ihr Verschwinden irgendwie mit dem Brot zu tun haben müsste, konnte es sich aber nicht erklären.

Ein wenig später kam ein hungriger Nachbar und bat um Essen. Es war ein verbitterter Mann, mit dem viele im Dorf Streit hatten. Zuerst wollte ihm der Sohn deshalb nichts geben, dann aber hatte er Mitleid und schnitt dem Mann ein gutes Stück von dem Brotlaib ab. Der aß es und schien von diesem Augenblick an wie verwandelt. *(Quelle trotz Recherche unbekannt; Hinweise werden gerne entgegengenommen.)*

Besinnung: Brot ist mehr als Nahrung - Brot ist Friede.

Wenn wir sagen: Unser tägliches Brot –
meinen wir alles, was wir brauchen, um in Frieden zu leben.
Brot ist Friede.

Frieden im Schutz Gottes erbitten wir,
Frieden in deiner sorgsamem Hand.

Essen können, statt zu hungern, ist Frieden.

Trinken können, statt zu dürsten,
warm haben, statt zu frieren, ist Frieden.

Schutz finden in einem Haus,
arbeiten können und seine Kraft einsetzen dürfen,
das alles ist Friede, ist tägliches Brot.

Einen Menschen haben, mit dem man vertraut ist,
sich nicht ängstigen müssen vor der Einsamkeit,
vor Streit und Hass und vor der Hölle des Krieges.

Sich nicht ängstigen müssen um Kinder, Eltern oder Freunde,
sie nicht hergeben müssen an die Maschine des Mordens:

Das alles ist das Brot, das wir täglich brauchen
und für das wir täglich danken.

Du hast uns allen das Brot und das Wort gegeben
Seit all den Jahren, in denen wir Frieden genießen.

Mach uns nun zum Brot für die Hungernden in der Welt:
Für die, die in der Ferne nach Brot hungern,
und für die, die in der Nähe unser Wort brauchen.

(...)

*(Jörg Zink aus: „Wenn wir sagen: Unser täglich Brot“, S. 244, Titel: Unser Brot,
mit freundlicher Genehmigung des Verlags Herder GmbH, Freiburg)*

Es ist kein Friede, wo Menschen nicht miteinander sprechen.
Auch das Wort ist Brot.

Unendlich viele Menschen hungern nach einem guten Wort.

Nach diesem Text kann zum Beispiel die Brotmeditation mit den Fragen (Seite 1) eingebaut werden.

Fürbitten:

Guter Gott, du gibst uns „unser tägliches Brot“; von dir empfangen wir alles, was wir zum Leben brauchen. Du trägst uns auch auf: „Gebt ihr ihnen zu essen“.

Für alle Menschen der Welt bitten wir:

1. Die Güter der Erde sind ungerecht verteilt. Schenke den politisch Verantwortlichen die Offenheit zum Umdenken und hilf ihnen Wege für einen gerechten Ausgleich zu finden.
2. Täglich landen Lebensmittel im Müll. Lass uns planmäßiger und sorgfältiger mit den Früchten der Erde umgehen. Mit deiner Güte und unserem Willen reichen sie für alle Menschen.
3. Wir leben oft nebeneinander her. Gib uns offene Augen, ein waches Herz und bereite Hände, um an der Not des Nächsten nicht tatenlos vorbei zu laufen.
4. Worte der Ermutigung, der Aufmerksamkeit, der Anerkennung und des Lobes sind für uns so wichtig wie das tägliche Brot! Hilf uns, weniger selbstbezogen zu sein, Kleinigkeiten nicht überzubewerten und an das Gute in anderen zu glauben.
5. Manchmal fühlen wir uns zu vielen Zwängen unterworfen und Sorgen ausgeliefert. Schenke uns mehr Gelassenheit und stärke unser Bewusstsein, Beschenkte zu sein. Lass uns das Danken nicht vergessen.
6. Wir leben oft im Überfluss und schaden dadurch unseren Mitmenschen und der Umwelt. Hilf uns, dass wir diese Wahrheit nicht verdrängen und dass wir versuchen, bewusster und großzügiger zu handeln.
7. Wir Menschen gehen oft gedanken- und rücksichtslos mit der Schöpfung um. Lass uns nicht vergessen, dass noch viele Generationen von den Früchten der Erde leben müssen.

Um all dies bitten wir dich, guter Gott. Mach uns zum Brot für die Hungernden in der Welt: Für die, die in der Ferne nach Brot hungern, und für die, die in unserer Nähe dein Brot und dein Wort brauchen. Amen.

3. Brotsegnung

Wir vergessen oft, dankbar für unsere Nahrungsmittel zu sein, die Früchte der Erde und der menschlichen Arbeit sind. Unsere Eltern und Großeltern zeichneten aus Dankbarkeit auf jedes Brot, das sie anschnitten mit dem Daumen oder Brotmesser drei Kreuzzeichen und sprachen dazu: Gott segne dieses Brot!

Herr segne dieses Brot, damit es unseren Hunger stillt. Erinnere uns immer wieder daran, zum Brot füreinander zu werden.

Wir brechen das Brot und teilen das Leben. Wir üben das Geben und Nehmen: mit Männern und Frauen, mit Alten und Grauen, mit Mädchen und Jungen, mit Traurigen, Fragenden, Lachenden, Zagenden, Glücklichen und Klagenden.

Wir brechen das Brot und wir teilen das Leben. Wir üben das Geben und Nehmen: mit Müden und Matten, mit Armen und Satten, mit Großen und Kleinen, mit Wartenden, Hoffenden, Zögernden, Offenen, Wissenden und Schweigenden.

Wir brechen das Brot und teilen das Leben. Wir üben das Geben und Nehmen.

Bitte um Gottes Segen zum Abschluss

Gott segne und behüte uns:

Er begleite uns in unseren Aufgaben, Sorgen und in der Verantwortung für die Hungernden und die Schöpfung.

Er segne alle Menschen, die in unseren Dörfern wohnen und Leben, und segne unser ganzes Land.

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Hl. Geistes.
Amen.

Gelobt sei Jesus Christus – in Ewigkeit. Amen

Brotsegen (Alternative)

Gemeinsam bitten wir um Gottes Segen für dieses Brot.

(Folgenden Text gemeinsam lesen)

Gott segne unser Brot.

Dieses Brot soll uns an die Menschen erinnern,
denen das Nötigste zum Leben fehlt.

Wir bitten dich:

So wie das Korn
nur wächst in Regen und Sonne,
lass auch uns wachsen in deiner Liebe.

So wie das Korn zu Mehl gemahlen wird,
um Brot zu werden,
lass auch uns Brot werden für andere.

Segne uns mit dem verbindenden Wasser;
es fügt das Mehl zu einem Laib.

Dass auch wir zu einem Ganzen werden.

Segne uns mit dem Duft des Backens;
er erfüllt uns mit Hunger nach dem Brot.
Dass auch wir die Welt mit deinem Friedensduft
erfüllen.

Segne uns im Brechen des Brotes;
es teilt sich aus um Hunger zu stillen.
Dass auch wir zu teilenden Menschen werden.

Segne uns und alle Menschen
mit dem Brot des Lebens,
Jesus Christus, der sich hingibt,
dass wir das Leben in Fülle haben.

(Das Kreuzzeichen über dem Brot ausführen)

So bitten wir um Gottes Segen: Im Namen des Vaters, und
des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

(Nach dem Bonner Brotsegen 2006, © Citypastoral Bonn)

4. Lebensmittel-Müll vermeiden

- ✓ Kaufen Sie umweltfreundlich hergestellte, frische Lebensmittel der Saison, möglichst bei Direktvermarktern und auf Bauernmärkten. Diese Lebensmittel halten länger und belasten die Umwelt weniger.
- ✓ Kontrollieren Sie vor dem Einkauf, **welche Lebensmittel noch vorhanden** sind. Überlegen Sie, was Sie damit zubereiten könnten und was Sie wirklich brauchen.
- ✓ Kaufen Sie **öfters kleine Mengen** und **kochen Sie regelmäßig**, um zu vermeiden, dass eingekaufte Lebensmittel verderben.
- ✓ Verwerten Sie möglichst ganze Produkte, zum Beispiel ein ganzes Hähnchen statt nur Hühnerbrust oder Schenkel und benutzen Sie die übrigen Teile am nächsten Tag zum Beispiel als Brotbelag oder Frikassee.
- ✓ **Verwerten Sie Reste**, als Bratgericht, Auflauf oder Suppe. Regelmäßig können die Reste von ein bis zwei Tagen einen Eintopf ergeben. Werben Sie bei Ihrer Familie um Verständnis.
- ✓ **Lagern Sie Lebensmittel richtig**, damit sie länger halten: Salat, Spargel oder Möhren in ein feuchtes Tuch einwickeln, Gemüse aus der Plastikverpackung nehmen, bevor es in den Kühlschrank kommt.
- ✓ Greifen Sie auch auf **Ware zu, die kurz vor dem Verfallsdatum** reduziert angeboten wird. Denn das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht mit dem **Verbrauchsdatum** gleichzusetzen.
- ✓ Wählen Sie auch **krumme Gurken und unförmige Kartoffeln**. Ware, die nicht der Norm des Handels entspricht gelangt zu oft in den Müll. Fragen Sie im Supermarkt nach, welche Maßnahmen ergriffen werden, um Lebensmittel-Abfälle zu vermeiden.
- ✓ **Nehmen Sie was vorhanden ist**. So müssen Obst- und Gemüsegale nicht bis zum Ladenschluss gefüllt sein.
- ✓ Dulden Sie **beim Bäcker Alternativvorschläge**, wenn Ihre Lieblingsbrotsorte ausverkauft ist. Bedenken Sie: Roggen- oder Vollkornbrot hält länger frisch als Weißbrot.
- ✓ **Vermeiden Sie Fertiggerichte**. Meist sind die Portionen zu groß. Vorgefertigte Salate und Brötchen sowie vorgeschnittenes Obst hat eine sehr geringe Haltbarkeit. Mehr Abfall entsteht. Besser: Pausenbrot oder Zwischenmahlzeit selber zuhause vorbereiten.