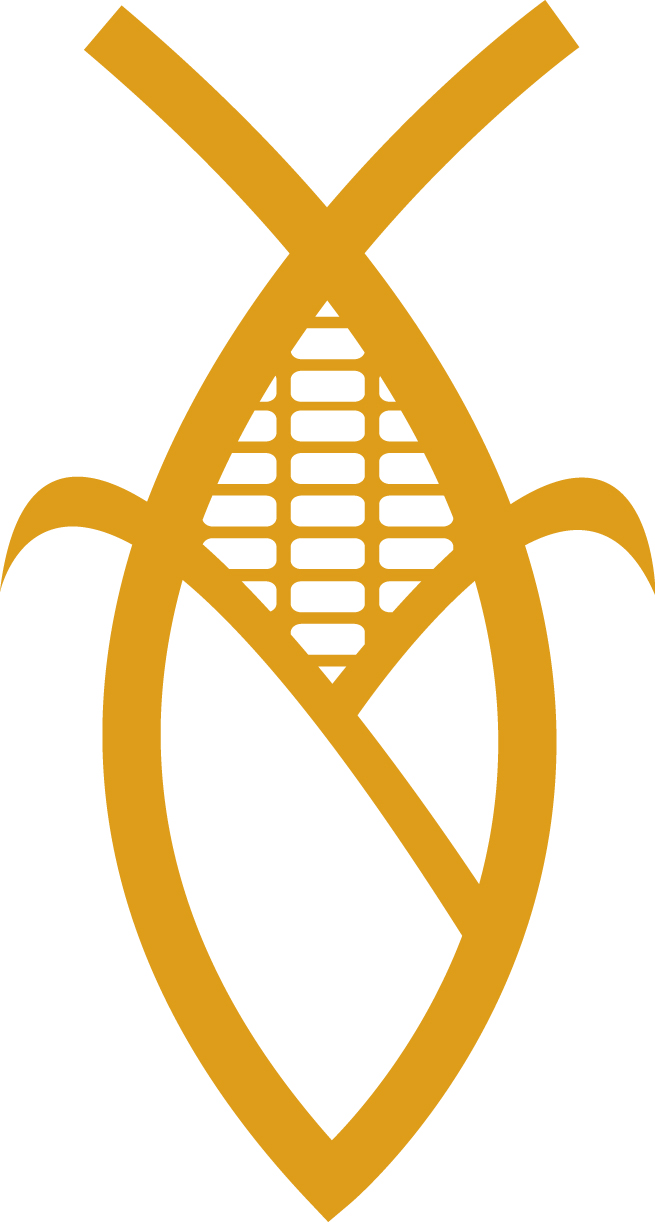
# Die Zehn Gebote der Nahrung:

# Advocacy-Materialien für Gemeinden



*Nahrung für das Leben*

Ökumenischer Rat der Kirchen

Globales Ökumenisches Aktionsbündnis

**Inhalt**

Einleitung

Zehn Gebote:

1. Du sollst für die Nahrung, die du isst, dankbar sein.

2. Du sollst Lebensmittel essen, die so nah wie möglich an deinem Wohnort gewachsen sind.

3. Du sollst danach streben, dass alle Menschen Wissen über und Zugang zu

erschwinglichen, nahrhaften Lebensmitteln haben.

4. Du sollst bewusst und in Maßen essen.

5. Du sollst keine Lebensmittel verschwenden.

6. Du sollst denen, die für dich Lebensmittel anbauen und zubereiten, dankbar sein.

7. Du sollst gerechte Löhne für Landwirte und alle, die in der Landwirtschaft oder in der Nahrungsmittelindustrie arbeiten, unterstützen.

8. Du sollst die schädlichen Auswirkungen der Nahrungsmittelindustrie

auf Land, Wasser und Luft verringern.

9. Du sollst die Artenvielfalt von Saatgut, Böden, Ökosystemen und Kulturen der Erzeuger schützen.

10.  Du sollst dich am heiligen Geschenk der Nahrung erfreuen und es mit allen teilen.

Autoren

## Einleitung

Die Zehn Gebote der Nahrung sind auf Vorschlag von Pastor Dr. Olav Fykse Tveit, dem Generalsekretär des Ökumenischen Rates der Kirchen (ÖRK), entstanden und mit Anregungen der Strategiearbeitsgruppe für die Kampagne *Nahrung für das Leben* des Globalen Ökumenischen Aktionsbündnisses formuliert worden. Durch die Herausarbeitung der grundlegenden Prinzipien sind diese Zehn Gebote der Nahrung eine innovative und geistlich herausfordernde Antwort auf die existentiellen Probleme Hunger und Ungleichheit in dieser Welt.

Diese Advocacy-Materialien für Gemeinden begleiten die Zehn Gebote für Nahrung. Sie helfen Einzelnen und Gruppen, sich ausführlich mit jedem Gebot zu befassen und es im aktuellen Kontext aus biblischer Perspektive zu betrachten. Sie eröffnen Diskussionen, zeigen Herausforderungen und Chancen auf und helfen Gemeinden, konkrete Schritte zu unternehmen, um etwas für Menschen zu bewirken.

# Die Zehn Gebote der Nahrung

## 1. Du sollst für die Nahrung, die du isst, dankbar sein.

## 2. Du sollst Lebensmittel essen, die so nah wie möglich an deinem Wohnort gewachsen sind.

## 3. Du sollst danach streben, dass alle Menschen Wissen über und Zugang zu erschwinglichen, nahrhaften Lebensmitteln haben.

## 4. Du sollst bewusst und in Maßen essen.

## 5. Du sollst keine Lebensmittel verschwenden.

## 6. Du sollst denen, die für dich Lebensmittel anbauen und zubereiten, dankbar sein.

## 7. Du sollst gerechte Löhne für Landwirte und alle, die in der Landwirtschaft oder in der Nahrungsmittelindustrie arbeiten, unterstützen.

## 8. Du sollst die schädlichen Auswirkungen der Nahrungsmittelindustrie auf Land, Wasser und Luft verringern.

## 9. Du sollst die Artenvielfalt von Saatgut, Böden, Ökosystemen und den Kulturen der Erzeuger schützen.

## 10.  Du sollst dich am heiligen Geschenk der Nahrung erfreuen und es mit allen teilen.

## 1. Du sollst für die Nahrung, die du isst, dankbar sein.

*Und er nahm das Brot, dankte und brach's und gab's ihnen und sprach: Das ist mein Leib, der für euch gegeben wird; das tut zu meinem Gedächtnis.* **Lk 22,19**

*Sagt Dank Gott, dem Vater, allezeit für alles, im Namen unseres Herrn Jesus Christus.* **Eph 5,20**

Wenn wir Jesu Vorbild folgen und Gott für unsere tägliche Nahrung danken, erkennen wir an, dass alle Dinge von Gott kommen (Röm 11,36). Wir erkennen damit Gott als die Quelle all dessen an, was wir besitzen, und ein Gebet vor dem Essen hilft uns dabei, uns an diese Tatsache zu erinnern. Mit einem Dankgebet vor dem Essen ehren wir Gott; gleichzeitig erinnern wir uns an die große Liebe, die der Herr uns und der ganzen Schöpfung zukommen lässt. Auch das Essen selbst sollte uns an Gottes Güte denken und uns dafür tiefen Dank empfinden lassen.

*Schmecket und sehet, wie freundlich der Herr ist.* (Ps 34,9).

Wenn wir unser Essen verspeisen, müssen wir ein Bewusstsein für die vielen Faktoren, zahlreichen Elemente und die vielen Menschen entwickeln, die zu der untereinander verbundenden und lebendigen Kette gehören, die zum Wunder der Nahrung beiträgt.

Nahrung versorgt uns mit Energie, erhält uns am Leben und hilft uns zu wachsen.

Nahrung trägt dazu bei, wer wir sind und wer wir sein wollen.

Wir werden daran erinnert, für eine Welt dankbar zu sein, die zunehmend vernetzt ist. Wir werden uns bewusst, dass wir von der Sonne, der Erde, dem Regen, den Menschen und der Umwelt abhängen, die zum Wachstum und zur Zubereitung von Nahrung beitragen. Wir hängen selbst von Mikroorganismen ab – sowohl von denen, die im Boden die Pflanzen düngen, als auch von denen in unserem Körper, die uns bei der Verdauung helfen. Wir hängen von Insekten ab – von Bienen, die Blüten bestäuben, damit Früchte und Samen entstehen. Es braucht ein ganzes Orchester verschiedener Musiker, von den kleinsten Lebewesen bis hin zur großen Sonne, um die köstliche Sinfonie der Nahrung zu erschaffen – auf einem schönen, dynamischen, vielfältigen, aber auch fragilen Planeten mit Namen Erde. Jede Kreatur, die ihre Rolle in der Nahrungskette spielt, kommt aus der Erde und kehrt nach Vollendung ihrer Aufgabe letztlich wieder in die Erde zurück.

Indem wir für unser Essen danken, erkennen wir demütig die Schöpfung und den Schöpfer an. Außerdem erinnert uns das Gebet daran, dass essen ein heiliger Akt des Lebens ist. Darüber hinaus ist es für uns eine Gelegenheit, uns zu erinnern, dass die Welt in Bezug auf Nahrung nicht perfekt ist, und dass es viele hungernde Menschen gibt. So können wir mit Respekt essen und ein Leben leben, das vielen Menschen dient.

#### Was können wir tun, um für unser Essen dankbarer zu werden?

* Bei jedem Essen Gott für die Nahrung danken.
* An diejenigen denken, denen es an Nahrung fehlt.
* Unsere Nahrung anerkennen und respektieren.
* Verstehen, was Nahrung ist, wo sie herkommt, wie sie hergestellt wird und wer sie zubereitet hat.
* Die Anstrengungen anerkennen, die nötig waren, um das Essen vor uns auf den Tisch zu bringen.
* Die Ressourcen anerkennen, die für die Nahrung nötig waren, und das Leben der Tiere, die gestorben sind, damit wir sie essen können.

## 2. Du sollst Lebensmittel essen, die so nah wie möglich an deinem Wohnort gewachsen sind.

Die Propheten Micha und Jesaja sprechen vom Tag, an dem das Reich Gottes entsteht, wenn Frieden herrscht und die Völker ihre Kriege beenden und stattdessen in Entwicklung und Landwirtschaft investieren.

Ein wichtiges Resultat von Frieden und Entwicklung wird hier beschrieben:

*Ein jeder wird unter seinem Weinstock und Feigenbaum wohnen, und niemand wird sie schrecken. Denn der Mund des Herrn Zebaoth hat's geredet.* **Mi 4,4**

Wahrer Frieden und wahre Entwicklung sind aber nur möglich, wenn die Menschen ihre Ressourcen mobilisieren können, die Früchte ihrer Arbeit in ihrer eigenen Umgebung genießen und ohne Unterdrückung oder Angst leben können.

*Sie werden ihre Schwerter zu Pflugscharen*

*und ihre Spieße zu Sicheln machen.*

*Es wird kein Volk wider das andere das Schwert erheben,*

*und sie werden hinfort nicht mehr lernen, Krieg zu führen.*

**Mi 4,3 und Jes 4,4***[[1]](#footnote-2)*

Regional produzierte Nahrungsmittel zu konsumieren bietet zahlreiche wirtschaftliche, ökologische, gesundheitliche und soziale Vorteile. Nahrung, die dicht am eigenen Wohnort angebaut wird, ist frischer, verliert auf dem Transport weniger Nährstoffe und schmeckt häufig besser. Durch den Kauf regionaler Produkte werden die Landwirte vor Ort unterstützt. Regional produzierte Nahrungsmittel verursachen auch geringere Transportemissionen. Wenn die Transportwege kürzer sind, müssen die Nahrungsmittel weniger verarbeitet und gekühlt werden, um ein Verderben zu verhindern. Der Konsum von regional angebauten Nahrungsmitteln ist sowohl für die Bekämpfung des Klimawandels als auch für den Aufbau eines starken regionalen Nahrungsnetzwerkes entscheidend.

Wenn wir Nahrungsmittel aus der Region essen, unterstützen wir damit landwirtschaftliche Familien vor Ort, die ihre Erzeugnisse direkt an die Konsumenten verkaufen, wodurch sie durch Ausschluss der vielen Zwischenhändler den vollen Preis für ihre Produkte bekommen. Durch die Unterstützung regionaler Landwirte wird die regionale Wirtschaft gestärkt. Wenn wir als Konsumenten regional produzierte Nahrungsmittel kaufen, können wir besser für die Qualität und Frische unserer Lebensmittel sorgen. Die Nachfrage an regionalen Produkten garantiert auch die Förderung lokaler Sorten, was wiederum der Artenvielfalt in Landwirtschaft und Viehzucht hilft. Wenn wir regional produzierte Lebensmittel kaufen, bekommen wir auch ein besseres Bewusstsein für unsere Landschaft und unser Klima, und wir tragen dazu bei, die bei uns gewachsene Landwirtschaft zu erhalten.

Wenn wir regional produzierte Lebensmittel vernachlässigen, werden die Märkte von stark industriell verarbeiteten Lebensmitteln, gesüßten Getränken und Fleisch aus der Massentierhaltung überflutet. Wenn Bauernhöfe im Familienbesitz aussterben und von großen Unternehmen ersetzt werden, die so viel wie möglich, so schnell wie möglich und so billig wie möglich produzieren, kommt es zu immer mehr negativen Auswirkungen für die Umwelt. Tiere fressen Antibiotika und Wachstumshormone, Felder werden mit schädlichen Chemikalien überzogen, und das Schlachten und Ernten übernehmen Maschinen. Dies fügt der Umwelt und unserer Gesundheit irreparablen Schaden zu.

#### Was können wir tun, um Lebensmittel zu fördern, die möglichst dicht an unserem Wohnort produziert wurden?

* Auf Herkunft, Quelle, Inhalt und Qualität der Lebensmittel achten, die wir kaufen und essen;
* Möglichst viel regional produzierte Lebensmittel einkaufen;
* Die Entwicklung von Gemüsegärten in Privathäusern, Gemeinden und Gemeinschaften fördern, unterstützen und daran teilhaben;
* Gute Nahrungsmittel durch die Unterstützung von Bauernmärkten und den Erhalt lokaler kulinarischer Traditionen fördern.

### Nützliche Informationen:

Regionale Lebensmittel

http://www.worldwatch.org/node/6064

Handbuch: A Vegetable Garden for All

http://www.fao.org/3/a-i3556e.pdf

Fakten zu Kleinbauern und familiengeführten Bauernhöfen

http://www.fao.org/fileadmin/templates/nr/sustainability\_pathways/docs/Factsheet\_SMALLHOLDERS.pdf

## 3. Du sollst danach streben, dass alle Menschen Wissen über und Zugang zu erschwinglichen, nahrhaften Lebensmitteln haben.

*In diesen Tagen aber, als die Zahl der Jünger zunahm, erhob sich ein Murren unter den griechischen Juden in der Gemeinde gegen die hebräischen, weil ihre Witwen übersehen wurden bei der täglichen Versorgung. Da riefen die Zwölf die Menge der Jünger zusammen und sprachen: Es ist nicht recht, dass wir für die Mahlzeiten sorgen und darüber das Wort Gottes vernachlässigen. Darum, ihr lieben Brüder, seht euch um nach sieben Männern in eurer Mitte, die einen guten Ruf haben und voll Heiligen Geistes und Weisheit sind, die wir bestellen wollen zu diesem Dienst. Wir aber wollen ganz beim Gebet und beim Dienst des Wortes bleiben.* **Apg 6,1-4**

„Gerechter Zugang“ zu Nahrung hatte bei den Jüngern Jesu im ersten Jahrhundert eine hohe Priorität. Die Jünger beriefen sieben Diakone mit exzellentem Ruf für die Verteilung von Essen, nachdem es zu Unstimmigkeiten bei der gerechten Verteilung gekommen war und sich eine Gruppe von Witwen dabei übergangen fühlte. Stephanus, der erste christlicher Märtyrer, übernahm die Verantwortung für die Gruppe, die daraufhin für die Essensverteilung eingesetzt wurde.

Die hohe Priorität, die der Verwaltung und Verteilung von Nahrungsmitteln in der frühen Antike zukam (etwa in der Zeit zwischen 2000 und 1600 vor Christus), zeigt sich in der Entscheidungen des Pharaos, die Verantwortung für die Sicherung der Lebensmittelvorräte in Ägypten dem hellsten Kopf im Land, nämlich Joseph, anzuvertrauen. (1 Mos 41,33-57).

In einer Welt, die genug Nahrung für alle Menschen bietet, fehlt es jedem Neunten (795 Millionen) an ausreichendem Essen für ein gesundes, aktives Leben. Als heutige Jünger und Jüngerinnen Christi stehen wir in der Verantwortung, allen Kindern Gottes Wissen über und Zugang zu erschwinglichen und ausreichend nahrhaften Lebensmitteln zu ermöglichen.

Im Kampf gegen die Unterernährung ist Wissen von entscheidender Bedeutung. Aber es ist klar, dass eine nachhaltige Umstellung der Ernährung nur möglich ist, wenn das Wissen von einer Umgebung ergänzt wird, die eine gesunde Lebensweise fördert.

Beispielsweise ist es zwar wichtig, Kindern in der Schule etwas über gesundes Essen und eine ausgewogene Ernährung beizubringen; aber wenn dieser Unterricht isoliert erfolgt, kann er nur begrenzt etwas bewirken. Wenn ein Kind aus einer von Armut geprägten Umgebung kommt und vor der Schule nicht ausreichend frühstücken kann, und wenn die Schule dem Kind im Laufe des Tages kein nahrhaftes Essen bieten kann, ist es unwahrscheinlich, dass das Kind regelmäßig zur Schule gehen wird. Deswegen ist es ungeheuer wichtig, dass allen Kindern in der Schule nährstoffreiche Mahlzeiten angeboten werden, die für alle erschwinglich sind. Außerdem ist es wichtig, den Einkauf regionaler und nachhaltig produzierter Lebensmittel zu unterstützen und neue Produkte zu finden, die gesünder und weniger industriell verarbeitet sind.

Für viel zu viele Menschen, und vor allem für Menschen aus einkommensschwachen Gebieten, ist gesundes Essen einfach nicht möglich. Frauen und Männer arbeiten lange für wenig Geld, von dem sie manchmal nicht leben können, und verbringen viel Zeit mit dem Weg zur Arbeit von entfernten Armenvierteln oder sanitär unterversorgten Slums, wo sie sich eine Unterkunft leisten können. Frische und hochwertige Nahrungsmittel zu besorgen bedeutet für sie entweder weite Strecken zurückzulegen oder viel zu hohe Preise zu bezahlen. Viele haben weder die Zeit noch das Geld, gesundes Essen zuzubereiten und zu essen.

Um diesen Teufelskreis der Armut und des Hungers zu durchbrechen, müssen extrem arme und hungernde Menschen durch soziale Dienste geschützt werden. Angemessene, gut durchdachte Sozialsysteme[[2]](#footnote-3) würde es vielen Menschen ermöglichen, schnell Armut, Hunger und Mangelernährung zu überwinden.

Frauen und Mädchen sind unter den Menschen mit ungesicherter Ernährung überrepräsentiert, und weltweit sind ca. 60 % aller mangelernährten Menschen Frauen oder Mädchen. Beschränkter Zugang zu nährstoffreicher Nahrung bei relativ einfachem Zugang zu weniger nährstoffreichem Essen und hochverarbeiteten Produkten führt zu schlechter Ernährung und letztlich zu Mangelernährung und verzögertem Wachstum von Kindern. Gleichzeitig besteht für Erwachsene und ältere Menschen das Risiko, fettleibig zu werden oder an Diabetes oder anderen ernährungsbedingten Krankheiten zu erkranken. Diese doppelte Problematik schlechter Ernährung, bei der es gleichzeitig zu Mangelernährung und zu Fettleibigkeit kommt, zeigt sich immer stärker in Armenvierteln der ganzen Welt.

#### Was können wir tun, damit alle Menschen Wissen über und Zugang zu erschwinglichen, nährstoffreichen Lebensmitteln bekommen?

* Ernährungsberatung für alle Menschen sicherstellen, einschließlich in Schulen und Kirchengemeinden.
* Auf die Geschlechterproblematik in der Mangelernährung hinweisen und dafür sorgen, dass Frauen und Mädchen weniger anfällig dafür sind.
* Sicherstellen, dass Menschen/Kinder, die Einrichtungen der Kirche wie z.B. Schulen besuchen, dort gesundes Essen erhalten.
* Gibt es staatliche Sozialhilfeleistungen, vor allem für die benachteiligten und ärmeren Gruppen in Ihrer Gesellschaft?
* Falls nicht: Setzen Sie sich dafür bei Ihrer Regierung, Ihren religiösen Gemeinschaften und der Zivilgesellschaft ein.
* Falls ja: Überzeugen Sie sich, dass das System funktioniert und setzen Sie sich für weiterhin hohe Standards und Qualität ein.
* Setzen Sie sich bei Lebensmittelläden und Supermärkten dafür ein, dass diese frische und gesunde Lebensmittel anbieten, einschließlich Obst und Gemüse.
* Setzen Sie sich für eine transparente und informative Kennzeichnung von Lebensmitteln ein.

### Nützliche Informationen:

Welternährungsbericht 2016: From Promise to Impact: Ending malnutrition by 2030.

http://ebrary.ifpri.org/utils/getfile/collection/p15738coll2/id/130354/filename/130565.pdf

The Double Burden of Malnutrition: A Review of Global Evidence

http://documents.worldbank.org/curated/en/905651468339879888/pdf/795250WP0Doubl00Box037737900PUBLIC0.pdf

## 4. Du sollst bewusst und in Maßen essen.

*Gegen Abend sollt ihr Fleisch zu essen haben und am Morgen von Brot satt werden und sollt innewerden, dass ich, der Herr, euer Gott bin. (...) Mose aber sprach zu ihnen: Es ist das Brot, das euch der Herr zu essen gegeben hat. Das ist's aber, was der HERR geboten hat: Ein jeder sammle, soviel er zum Essen braucht, einen Krug voll für jeden nach der Zahl der Leute in seinem Zelte. (...) Und das Haus Israel nannte es Manna. Und es war wie weißer Koriandersamen und hatte einen Geschmack wie Semmel mit Honig.* **2 Mos 16,12.15b.16.31**

Die Nahrung, die die Israeliten auf ihrer 40-jährigen Wanderung durch die Wüste in Form von Manna und Wachteln erhielten, spiegelt Gottes gnädige Hilfe für Menschen in Notsituationen wider. Die Fürsorge zeigt sich in der jeden Tag von Gott bereitgestellten Nahrung – Nahrung, die verlässlich jeden Tag verfügbar, nahrhaft und ausreichend war. Außerdem erhielten die Menschen klare Anweisungen, nur so viel davon zu sammeln, wie sie für den jeweiligen Tag benötigten, und kein Manna zu horten – außer in Vorbereitung auf den Sabbat, als sie genug für zwei Tage sammeln konnten.

In diesem Sinn lehrte uns auch Jesus, für das zu beten, was wir täglich benötigen:

*Unser tägliches Brot gib uns heute.* (Mt 6,11 und Lk 11,3)

Das Wort „täglich“ ist die Übersetzung des altgriechischen Wortes *epiousios* (ἐπιούσιον), das nur an zwei Stellen der Bibel verwendet wird (s.o.). Die frühen Christen fanden es schwierig, dieses Wort zu übersetzen, und „täglich“ gibt nicht alle Bedeutungsnuancen wieder, die dieses Wort ursprünglich umfasste. In den Schriften der frühen Kirchenväter (u.a. Origenes und Hieronymus) kann *epiousios* am besten widergegeben werden mit der Erklärung „das, was für unser Leben bzw. unsere Existenz nötig ist”. Somit würde die Zeile lauten: „Gib uns heute das Essen/Brot, das wir zum Leben brauchen.“

Das passt zu der Bitte in Spr 30,8: *Falschheit und Lüge lass ferne von mir sein; Armut und Reichtum gib mir nicht; lass mich aber mein Teil Speise dahinnehmen, das du mir beschieden hast.*

Die Bibel lehrt uns, sich jeden Tag für das, was wir zum Leben benötigen, auf Gott zu verlassen, um die Energie und den Schwung zu haben, das Reich Gottes hier und jetzt aufscheinen zu lassen. Wir wenden uns nicht an Gott, um einen übersteigerten Appetit erfüllt zu bekommen, sondern um das zu bekommen, was wir tatsächlich fürs Leben benötigen – und nicht für viele Jahre im voraus, sondern von Tag zu Tag. Außerdem lehrt uns die Bibel, unser Verlangen nach weltlichen Dingen einzuschränken und uns stattdessen darauf zu konzentrieren, Gottes Willen zu tun.

Mehr noch: Sie spricht sich klar gegen übertriebenen Konsum, Völlerei und Trunkenheit aus und weist uns an, ein bewusstes und diszipliniertes Leben zu führen (1 Mos 25,29-34; Spr 23,20-21 und 28,7; Jak 5,5).

In den letzten hundert Jahren hat sich durch die zunehmende Mechanisierung und immer mehr Großbetriebe in Landwirtschaft und Nahrungsmittelindustrie die Art der verfügbaren Lebensmittel drastisch geändert. Industriell hergestellte und hoch verarbeitete Lebensmittel, Zucker und Getränke, die aggressiv beworben werden, werden immer billiger und überall verfügbar und verdrängen überall auf der Welt gesündere und nährstoffreichere Lebensmittel. Die zunehmend sitzende Tätigkeit vieler Menschen, veränderte Transportmöglichkeiten, fortschreitende ungeplante Verstädterung mit schlechten Arbeits- und Lebensbedingungen tragen außerdem zu einer globalen Fettleibigkeitskrise bei.

Weltweit hat sich die Anzahl fettleibiger Menschen seit 1980 verdoppelt. Fast zwei Milliarden Erwachsene über 18 Jahren sind übergewichtig. Von diesen sind über 600 Millionen fettleibig. Die meisten Menschen dieser Erde leben in Ländern, wo mehr Personen an den Folgen von Übergewicht sterben als an Mangelernährung. Zuwächse bei Fettleibigkeit und damit verbundenen chronischen Erkrankungen, die in Zusammenhang mit schlechter Ernährung stehen, wie Diabetes und Herzerkrankungen, bedrohen die öffentliche Gesundheit.

*Wir schaden dem Körper, indem wir ihn übersättigen, und die Seele, indem wir ihr geistige Nahrung vorenthalten.*

Predigt von Chrysostomos über Amos

#### Was können wir tun, um den bewussten Umgang mit Nahrung und Mäßigung beim Essen zu fördern?

* Es ist nicht nur wichtig darauf zu achten, was man isst, sondern auch, wie man es isst.
* Essen Sie regelmäßig, ausgewogen und in Maßen. Hören Sie auf zu essen, bevor Sie voll sind.
* Bemühen Sie sich um Abwechslung und Ausgewogenheit. Nahrungsmittel mit vielen unterschiedlichen Aromen und Texturen und aus unterschiedlichen Nahrungsgruppen sind nährstoffreicher und befriedigender.
* Essen Sie achtsam – vorzugsweise schweigend, und widmen Sie sich der Esserfahrung.
* Vermeiden Sie beim Essen Ablenkungen wie Fernsehen, Arbeit am Computer, Telefongespräche oder lebhafte Gespräche mit Anwesenden.
* Essen Sie langsam, kauen Sie gut, genießen Sie den Geschmack, die Textur und die Präsentation der Speisen. Ablenkungen führen häufig dazu, dass Sie das Essen nur in sich hineinstopfen!
* Begrenzen Sie Ihren Konsum energiereicher Speisen, die einen hohen Fettgehalt haben, und von süßen Getränken und Alkohol.
* Integrieren Sie körperliche Bewegung in Ihren Lebensstil.
* Fördern Sie Aufklärung und Diskussionen zur Überwindung von Fettleibigkeit und Diabetes Typ 2.

### Nützliche Informationen:

Weltgesundheitsorganisation – Übergewicht und Fettleibigkeit

http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/

Bericht der Kommission zur Beendigung von Fettleibigkeit bei Kindern

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066\_eng.pdf?ua=1

## 5. Du sollst keine Lebensmittel verschwenden.

*Jesus aber nahm die Brote, dankte und gab sie denen, die sich gelagert hatten; desgleichen auch von den Fischen, soviel sie wollten. Als sie aber satt waren, sprach er zu seinen Jüngern: Sammelt die übrigen Brocken, damit nichts umkommt. Da sammelten sie und füllten von den fünf Gerstenbroten zwölf Körbe mit Brocken, die denen übrig blieben, die gespeist worden waren.* **Joh 6,11-13**

Laut der Bibel spielt Essen eine zutiefst heilige Rolle. Es ist eine Gabe Gottes. Abgesehen von der physischen Funktion, uns lebensnotwendige Nahrung zu geben, spielt das Teilen von und das Teilhaben an Essen eine soziale und verbindende Rolle und stärkt Beziehungen unter den Kindern Gottes. Außerdem hat es eine extrem wichtige spirituelle Bedeutung im Rahmen der Abendmahlsfeier und bekräftigt unsere Beziehung zu Gott. Der Beitrag des Kindes von fünf Gerstenbroten und zwei Fischen zeigt, wie wichtig es ist, Vorhandenes zu teilen, und die Bedeutung des Beitrags eines jeden unabhängig von Alter, Geschlecht oder Status (Vers 9). Die Speisung der 5000 und das Einsammeln von zwölf Körben voll mit Resten der Gerstenbrote (Verse 5-13) wird von den Menschen als Zeichen interpretiert, dass Jesus Gott repräsentiert (Vers 14). Wir verstehen, dass Gott Brot vom Himmel schenkt (Vers 32), Jesus aussendet und beauftragt, um Leben zu spenden (Vers 37), Menschen zu sich zu ziehen, sie zu lehren und ihnen das Brot des Lebens zu geben (Verse 39, 44, 65). Die Fülle und Überfülle durch das Zeichen auf dem Berg (Vers 3) erinnert uns an das messianische Festmahl auf Gottes Berg, das der Prophet Jesaja vorhersagt (Jes 2,2-3 und 25,6). Die zwölf vollen Körbe können symbolisch für Wohlstand und Segen für die Arbeit der zwölf Apostel stehen, oder sie können bedeuten, dass die zwölf Stämme Israels niemals Hunger leiden werden.

Im Christentum ist Nahrung nicht nur eine Ware oder ein Produkt. Sie hat eine materielle und eine spirituelle Dimension. Sie ist eine heilige Gabe Gottes. Der Überfluss hängt selbstverständlich mit unserem Umgang mit Nahrungsmitteln zusammen. Es ist eine Gabe, die genossen und geteilt werden soll, und nicht verschwendet.

Weltweit wird ein Drittel der für menschlichen Konsum produzierten Lebensmittel vernichtet. Das sind etwa 1,3 Milliarden Tonnen pro Jahr. Abgesehen von der Verschwendung einer riesigen Menge von Ressourcen für die Nahrungsmittelproduktion müssen wir auch die Treibhausgasemissionen bedenken, die dadurch entstehen. Entlang der gesamten Lieferkette werden Lebensmittel verschwendet: vom Anbau bis zum Endverbraucher. In Ländern mit mittleren oder hohen Einkommen werden Lebensmittel weggeworfen, die noch nicht verdorben sind. In den industrialisierten Ländern wird auch schon am Anfang der Lieferkette viel vernichtet. In Ländern mit niedrigen Einkommen gehen die meisten Lebensmittel am Anfang und in der Mitte der Lieferkette verloren; auf Verbraucherebene wird viel weniger Nahrung verschwendet.

#### Was können wir tun, um die Verschwendung von Nahrungsmitteln zu verringern?

* Befolgen Sie die Tradition vieler christlicher und jüdischer Familien, die auch nach dem Essen beten, um einen Augenblick darüber nachzudenken, was Sie gerade gegessen haben.
* Setzen Sie sich für mehr Investitionen in Länder mit niedrigen und mittleren Einkommen ein, um in folgenden Bereichen Verbesserungen zu erreichen:
  + Infrastruktur
  + Technische Fortschritte in Erntetechniken
  + Lagerungs- und Kühlmöglichkeiten unter schwierigen klimatischen Bedingungen
  + Verpackungs- und Vertriebssysteme

Solche Verbesserungen haben sofortige und bedeutsame Auswirkungen auf die Lebensumstände von Kleinbauern in Entwicklungsländern.

* Unterstützen Sie Kleinbauern dabei, sich zu organisieren, zu diversifizieren und ihre Produktion und ihren Vertrieb auszuweiten, damit die Lieferketten in Entwicklungsländern verbessert werden.
* Schaffen Sie in der Lebensmittelindustrie, bei Händlern und Verbrauchern ein Bewusstsein für die bessere Verwendung von sicheren Lebensmitteln, die aktuell weggeworfen werden.
* Auf der Verbraucherebene sind folgende Verhaltensweisen hilfreich:
  + Einkäufe ausreichend planen und Lebensmittel vor dem Kauf unter die Lupe nehmen
  + Lebensmittel richtig lagern und kühlen und ältere Produkte zuerst verbrauchen („First in, first out“)
  + Mahlzeiten richtig planen.
  + Wo immer möglich so viel von den zubereiteten Speisen verwenden wie es geht.
  + Möglichkeiten zur Verwendung von Resten finden.
  + Lebensmittel, die nicht rechtzeitig gegessen werden können, an Bedürftige spenden. Herausfinden, wo die nächste karitative Essensausgabe ist (z.B. Tafeln), und dort spenden.
  + Obst und Gemüse einmachen, wenn zu viel davon da ist.
  + Essensreste kompostieren.

### Nützliche Informationen:

Lebensmittelverschwendung weltweit

http://www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e00.htm

## 6. Du sollst denen, die für dich Lebensmittel anbauen und zubereiten, dankbar sein.

*Und er* (Elia) *machte sich auf und ging nach Zarpat. Und als er an das Tor der Stadt kam, siehe, da war eine Witwe, die las Holz auf. Und er rief ihr zu und sprach: Hole mir ein wenig Wasser im Gefäß, dass ich trinke! Und als sie hinging zu holen, rief er ihr nach und sprach: Bringe mir auch einen Bissen Brot mit! Sie sprach: So wahr der Herr, dein Gott, lebt: Ich habe nichts Gebackenes, nur eine Hand voll Mehl im Topf und ein wenig Öl im Krug. Und siehe, ich hab ein Scheit Holz oder zwei aufgelesen und gehe heim und will mir und meinem Sohn zurichten, dass wir essen - und sterben. Elia sprach zu ihr: Fürchte dich nicht! Geh hin und mach's, wie du gesagt hast. Doch mache zuerst mir etwas Gebackenes davon und bringe mir's heraus; dir aber und deinem Sohn sollst du danach auch etwas backen. Denn so spricht der Herr, der Gott Israels: Das Mehl im Topf soll nicht verzehrt werden, und dem Ölkrug soll nichts mangeln bis auf den Tag, an dem der Herr regnen lassen wird auf Erden.* **1 Kön 17,10-14**

Elia, der Prophet Gottes, prophezeite eine Dürre für das ganze Land, weil König Ahab den Zorn des Herrn provoziert hatte (1 Kön 16,33 und 17,1-7). Verfolgt vom wütenden König und geleitet von Gott versteckt sich Elia nahe dem Bach Krit, wo Raben ihm zu essen geben. Als sich Dürre und Hungersnot in dem Land ausbreiten, vertrocknet der Bach, und Elia sucht Unterschlupf bei einer Witwe in Zarpat, einer phönizischen Stadt an der Mittelmeerküste zwischen Sidon und Tyrus, wo Isebel, die Frau von König Ahab und Tochter von Ittobaal I., dem König von Tyrus, einen gewissen Einfluss hatte.

Der Prophet Gottes wurde von einer verarmten Witwe aufgenommen, die ein Kind zu versorgen hatte und kurz vorm Verhungern war. Trotz ihrer Armut und Ohnmacht war sie bereit, den heiligen Mann, der von mächtigen Feinden gesucht wurde, aufzunehmen und ihm zu essen zu geben. Sie tat dies unter großem persönlichen Risiko, weil sie eine fromme Frau war, die den lebendigen Gott erkannte (Vers 12) und an die Zusicherung und die Worte des Propheten glaubte.

Unser Gebet um tägliches Brot wird meist nicht dadurch beantwortet, dass Manna vom Himmel fällt. Aber das Brot wird meistens von Kindern Gottes bereitgestellt – Frauen und Männer, die den Acker bestellen und (in den meisten Fällen) Frauen, die unser Essen mit Liebe selbstlos zubereiten. Aber häufig halten wir das Essen auf unserem Tisch und die Menschen, die es uns ermöglichen, für selbstverständlich.

Im Großen und Ganzen wird der ungeheure Beitrag von meistens Frauen, die für ihren Haushalt produktive Tätigkeiten wie kochen, putzen und Pflege von Angehörigen leisten, nicht anerkannt. Es handelt sich um „unbezahlte Arbeit“, die nahezu unsichtbar ist, wenn man sich den gewaltigen Beitrag zur allgemeinen Wohlfahrt und in Subsistenzwirtschaften ansieht. Wenn diese unbezahlte Arbeit von der öffentlichen Hand finanziert würde, würde dies 94 % der gesamten Steuereinnahmen der Republik Korea oder 182 % der gesamten Steuereinnahmen Indiens entsprechen.

Das hat auch ernsthafte Auswirkungen auf die Gesellschaft, weil Frauen jeden Tag länger arbeiten als Männer, wenn unbezahlte Arbeit berücksichtigt wird. Durchschnittlich verbringen angestellte Frauen aus 23 Entwicklungsländern, aus denen Daten vorliegen, jeden Tag neun Stunden und 20 Minuten mit bezahlter und unbezahlter Arbeit. Angestellte Männer in diesen Ländern arbeiten nur acht Stunden und sieben Minuten am Tag. In Industrieländern sind die Unterschiede geringer, aber trotzdem arbeiten Frauen dort immer noch etwa 30 Minuten mehr pro Tag als Männer.

Frauen sind nicht nur für die Essenszubereitung zuständig, sondern auch für 40-60 % der gesamten Landwirtschaft verantwortlich. In vielen Regionen besteht außerdem die Tendenz, dass sich Männer aus der Landwirtschaft zurückziehen, wodurch die Landwirtschaft immer mehr zu einer weiblichen Tätigkeit wird. Aber Frauen und Mädchen sind weltweit vielen Benachteiligungen und Zwängen ausgesetzt, die sich häufig in Standards, üblichen Verhaltensweisen und rechtlichen Vorschriften niederschlagen. Einige Gesetze verankern die Diskriminierung, wie beispielsweise in Bezug auf Landnutzungsrechte. Wenn Frauen denselben Zugang zu Produktionsmitteln hätten wie Männer, könnten sie den Ertrag ihres Landes vermutlich um 20-30 % steigern.

Diese Daten und Fakten zeigen die große Schuld der Gesellschaft gegenüber Frauen im allgemeinen, die den Großteil dieser Arbeit leisten, die meist unbezahlt, geringgeachtet und selten anerkannt ist.

#### Was können wir tun, um dankbarer gegenüber denen zu sein, die Essen für unseren Tisch anbauen und zubereiten?

* Über die Rolle und den Beitrag derer nachdenken, die Lebensmittel anbauen und zubereiten.
* Für die, die Lebensmittel anbauen und zubereiten, beten.
* Zuhause die Haushaltsaufgaben gleich auf alle Mitglieder verteilen, vor allem auch auf Männer und Jungen.
* Die unverhältnismäßige Belastung von Frauen durch die „Pflegewirtschaft“ anerkennen und sich für bessere Ausbildung, Arbeitsmöglichkeiten und Arbeitsbedingungen für Frauen einsetzen.

### Nützliche Informationen:

Gender Equality and Food Security: Women’s Empowerment as a Tool against Hunger, FAO & ADB 2013

http://www.fao.org/wairdocs/ar259e/ar259e.pdf

The World’s Women 2015 - Work

http://unstats.un.org/unsd/gender/downloads/WorldsWomen2015\_chapter4\_t.pdf

**7. Du sollst gerechte Löhne für Landwirte und alle, die in der Landwirtschaft oder in der Nahrungsmittelindustrie arbeiten, unterstützen.**

*Höret dies, die ihr die Armen unterdrückt*

*und die Elenden im Lande zugrunde richtet*

*und sprecht: Wann will denn der Neumond ein Ende haben,*

*dass wir Getreide verkaufen,*

*und der Sabbat,*

*dass wir Korn feilhalten können*

*und das Maß verringern und den Preis steigern*

*und die Waage fälschen,*

*damit wir die Armen um Geld*

*und die Geringen um ein Paar Schuhe in unsere Gewalt bringen*

*und Spreu für Korn verkaufen?*

**Am 8,4-6**

*Und nun, ihr Reichen: Weint und heult über das Elend, das über euch kommen wird! Euer Reichtum ist verfault, eure Kleider sind von Motten zerfressen. Euer Gold und Silber ist verrostet und ihr Rost wird gegen euch Zeugnis geben und wird euer Fleisch fressen wie Feuer. Ihr habt euch Schätze gesammelt in diesen letzten Tagen! Siehe, der Lohn der Arbeiter, die euer Land abgeerntet haben, den ihr ihnen vorenthalten habt, der schreit, und das Rufen der Schnitter ist gekommen vor die Ohren des Herrn Zebaoth.*

**Jak 5,1-4**

*Es ströme aber das Recht wie Wasser*

*und die Gerechtigkeit wie ein nie versiegender Bach.*

**Am 5,24**

Der Prophet Amos stammte aus einem kleinen Dorf nahe der Wüste Juda und kam aus einfachen Verhältnissen. Er hütete Vieh und züchtete Maulbeerfeigenbäume und hatte keine Priester oder Propheten als Vorfahren. Er predigte im achten Jahrhundert vor Christus, in der Zeit des Königs Usija, und wurde von Gott gesandt, um in Israel unter König Jerobeam II. zu wirken – in einer Zeit, als beide Völker in Frieden und Wohlstand lebten. Aber es war auch eine Epoche, in der einige wenige Privilegierte in Israel bisher ungekannten Wohlstand genossen, während die meisten Israeliten von Armut bedroht waren. Amos warnte die nur dem Namen nach Gläubigen eindringlich, von ihrem bösen und ausbeuterischen Gebaren abzulassen, bevor es zu spät ist.

Amos bezieht sich auf die skrupellosen Händler, die auf den Ablauf des Sabbatjahres warteten, in dem nach jüdischem Gesetz alle Schulden erlassen wurden (Vers 5 und 5 Mos 15,1). In völliger Missachtung des göttlichen Gesetzes warteten sie auf die Gelegenheit, die eigentlich den Armen Erleichterung bringen sollte, um ihre Maße und Waagen zu manipulieren, damit die Menschen weniger Ware erhielten, als sie bezahlten (Vers 5). Ihre Habgier förderte den Ruin der verarmten Bevölkerung. Als die Armen ihr Land und ihren Besitz verloren (Vers 4) und die Schulden zu groß wurden, wurden die armen Familien und ihre Kinder zugunsten der Reichen als Sklaven verkauft (Vers 6).

Der Brief des Jakobus steht in derselben prophetischen Tradition und prangert die Ungerechtigkeit und die herrschenden gesellschaftlichen Verhältnisse an. Der Verfasser empört sich über reiche Christen, die unrechtmäßig und in betrügerischer Absicht Feldarbeitern und sonstigen Arbeitern ihren Lohn vorenthielten und damit gegen die Sozialgesetzgebung der Bibel verstießen (5 Mos 24,14-15).

Tausende Jahre später, in einer Welt, die viel weiter entwickelt und wesentlich wohlhabender ist, ist die ungerechte Situation und die Ausbeutung der Arbeiter immer noch eine Schande. An unseren Lebensmitteln – Getreide, Obst, Gemüse, Geflügel, Milchprodukte, Fleisch, Fisch – klebt manchmal das Blut und der Schweiß der ausgebeuteten Arbeiter und Arbeiterinnen. Wenn wir nicht aufpassen, unterstützen und profitieren wir eventuell von dieser Ungerechtigkeit und diesem Verstoß gegen Gott und die Menschheit.

Die Internationale Arbeitsorganisation schätzte in ihrem Bericht über Zwangsarbeit aus dem Jahr 2012, dass etwa 20,9 Millionen Männer und Frauen in Zwangsarbeit gefangen sind. Fast 19 Millionen Opfer werden von Privatpersonen oder Firmen ausgebeutet, und über zwei Millionen vom Staat oder von Rebellengruppen. Zwangsarbeit im privaten Sektor erwirtschaftet jedes Jahr 150 Milliarden US-Dollar illegalen Gewinn. Am meisten betroffen sind Hausarbeit, Landwirtschaft, die Baubranche sowie Produktions- und Unterhaltungsindustrie. Von den von Privatpersonen oder Firmen ausgebeuteten Menschen sind 4,5 Millionen Opfer sexueller Zwangsarbeit. Insbesondere Arbeitsmigrantinnen und –migranten und indigene Völker werden häufig Opfer von Zwangsarbeit.

#### Was können wir tun, um faire Löhne für Landwirte und alle, die in Landwirtschaft und Nahrungsmittelindustrie arbeiten, zu unterstützen?

* Sich engagieren und ein Bewusstsein entwickeln – lokal und global.
* Unsere eigenen Strategien, Verhaltensweisen und die Löhne überprüfen, die wir Angestellten in unserem eigenen Zuhause, auf unserem Hof, in unserer Firma, in unserer Gemeinde und in unserer Gemeinschaft zahlen.
* Gewerkschaften und Arbeiterverbände unterstützen.
* Lebensmittel boykottieren, für deren Herstellung Menschen ausgebeutet werden.
* Allgemeine Bildung fördern.

### Nützliche Informationen:

ILO Standards on Forced Labour: The New Protocol and Recommendation at a Glance

http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\_norm/---declaration/documents/publication/wcms\_508317.pdf

Profits and Poverty: The Economics of Forced Labour

http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\_norm/---declaration/documents/publication/wcms\_243391.pdf

Fishers first: Good practices to end labour exploitation at sea

http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\_norm/---declaration/documents/publication/wcms\_515365.pdf

Food Empowerment Project

http://www.foodispower.org/factory-farm-workers/

## 8. Du sollst die schädlichen Auswirkungen der Nahrungsmittelindustrie auf Land, Wasser und Luft verringern.

*Wie lange soll das Land so trocken stehen*

*und das Gras überall auf dem Felde verdorren?*

*Wegen der Bosheit der Bewohner*

*schwinden Vieh und Vögel dahin;*

*denn man sagt: Er weiß nicht, wie es uns gehen wird.*

**Jer 12,4**

Jeremia ist zutiefst verstört und fragt empört: „Gott, wie lang soll das Land noch leiden und diese Ungerechtigkeit anhalten?“ Das Land ist verheert und entwaldet; Tiere sind fast ausgestorben; es fliegen keine Vögel mehr am Himmel, und die Erde kann nicht mehr bewohnt oder bewirtschaftet werden. Diese Tragödie geht auf die Habgier, Selbstsucht und Bosheit einiger Menschen zurück. Am Anfang dieses Kapitels beschwert sich Jeremia lautstark darüber, dass die unschuldige Mehrheit der Bevölkerung am meisten leidet, wohingegen die Verantwortlichen im Wohlstand leben und ihr Leben genießen. Als wäre das nicht genug, sind die Schuldigen auch noch überzeugt, dass sie niemandem gegenüber rechenschaftspflichtig sind, weil Gott und Obrigkeit ihren Missetaten gegenüber blind zu sein scheinen.

Jeremia war ein Prophet Gottes, der im 6. und 5. Jahrhundert vor Christus unter fünf verschiedenen Königen in Juda wirkte. Nach der Zerstörung Jerusalems durch die Babylonier im Jahr 586 v. Chr. predigte er weiterhin für die Sache Gottes gegen Juda. Sein Beharren auf der Wahrheit wurde ihm zum Verhängnis, denn er wurde verspottet, verarmte, wurde gefoltert und von dem Mächtigen verfolgt. Die Reichen und Mächtigen waren von seinen Warnungen und Vorhersagen zutiefst beunruhigt (Jer 12,7 und 38,1-6). Sogar Mitglieder seiner eigenen Familie verrieten ihn (Jer 12,6).

Aber schließlich trat das ein, was er vorausgesagt hatte: die Feinde plünderten das Land und versklavten die Menschen. Inmitten des Krieges und der Zerstörung wies Gott Jeremia an, von seinem Cousin einen Acker in Anatot zu erwerben, das bereits unter babylonischer Kontrolle stand – aus keinem unmittelbar einleuchtenden Grund. Dies geschah auf offiziellem Weg als Zeichen der Hoffnung für die Zukunft und als prophetisches Handeln, um Gottes gnädige Verheißung zu betonen, den Vertriebenen in der Zukunft ihr Land zurückzugeben. Außerdem war es ein göttlicher Auftrag, in zukünftige Generationen zu investieren, egal wie schlimm die aktuelle Situation aussieht (Jer 32).

Vor 2500 Jahren wandte sich Jeremia an ein Volk. Aber seitdem kann diese Botschaft an die ganze Welt gerichtet werden. Die vom Propheten beschriebene Verwüstung hat globale Ausmaße angenommen.

Land- und Wasserressourcen und die Art, wie sie genutzt werden, sind von zentraler Bedeutung für die Ernährungssicherheit weltweit, und auch für Nachhaltigkeit in Bezug auf die Umwelt. Aber wir müssen die Welt auf nachhaltige Art ernähren. Die zunehmende Abhängigkeit von industrieller Landwirtschaft und Viehzucht gegenüber diversifizierter agrarökologischer Landwirtschaft hat ernsthafte Konsequenzen. Industrielle Landwirtschaft und Viehzucht setzen chemische Düngemittel und Pestizide, Antibiotika und Proteinfutter ein, um in einheitlichen Systemen maximal produktiv zu sein. Sie führen zu:

* Resistenz von Schädlingen und Anfälligkeit für Krankheiten
* Wasserverunreinigung und erhöhten Wasserverbrauch
* Treibhausgasemissionen
* Verlust der Artenvielfalt und Aushöhlung des Genpools

Etwa 50 % des bewohnbaren Landes weltweit wird bereits landwirtschaftlich genutzt. Landwirtschaftliche Ökosysteme sind wichtige Lebensräume für viele Wildpflanzen und Tierarten. Dies gilt besonders für traditionelle Landwirtschaft, in der verschiedene Arten angebaut werden. Aber die großen industriellen Landwirtschaftsbetriebe und intensive Monokulturen zerstören natürliche Lebensräume in großem Ausmaß. Beispiele sind die Nutzung des Regenwaldes in Indonesien für Ölpalmenplantagen und großer Teile des Amazonas-Regenwaldes und der brasilianischen Savanne für Sojabohnenanbau und Rindermastbetriebe. Durch die Abholzung von Wäldern und nicht nachhaltige Landwirtschaft verschwinden natürliche Lebensräume, und jedes Jahr gehen zwölf Millionen Hektar Land durch Desertifikation verloren.

Auch Süßwasser- und Küstengebiete sind betroffen. In vielen Fällen konkurrieren Aquakulturen direkt mit natürlichen Meeres- oder Süßwasser-Habitaten um Platz. Beispielsweise wurden in Europa Fischfarmen direkt auf die Migrationsrouten wilder Lachse gebaut, und in Asien und Lateinamerika wurden Mangrovenwälder gerodet, um Platz für die Garnelenzucht zu schaffen.

Für eine nachhaltige Welt müssen wir wieder weg von industrieller Landwirtschaft und hin zu Systemen, die eine diversifizierte agrarökologische Methode verwenden.

#### Was können wir tun, um die schädlichen Auswirkungen der Nahrungsmittelindustrie auf Land, Wasser und Luft zu verringern?

* Kleine Nahrungsmittelproduzenten unterstützen, die Zugang zu und Kontrolle über die natürlichen Ressourcen haben, die sie für eine gerechte und nachhaltige Landwirtschaft brauchen.
* Die Ausweitung gerechter und nachhaltiger landwirtschaftlicher Methoden unterstützen.
* Regional produzierte Lebensmittel kaufen und die Abhängigkeit von stark industriell verarbeiteten und importierten Lebensmitteln reduzieren.
* Eine Politik und Zuschüsse hinterfragen, die industrielle Großbetriebe in der Landwirtschaft fördert.
* Gegen Abholzung und ökologische Zerstörung zugunsten der Entwicklung industrieller landwirtschaftlicher Betriebe eintreten.
* Gegen den Erwerb (Kauf oder Pacht) großer Mengen Land oder Wasser durch einheimische oder internationale Unternehmen, Regierungen oder Personen eintreten (sogenanntes Landgrabbing bzw. Grabbing von Gewässern). Diese dienen meist der industriellen Nahrungsmittelerzeugung oder dem Anbau von Bio-Treibstoffen.

### Nützliche Informationen:

The State of the World’s Land and Water Resources for Food and Agriculture: Managing systems at risk, FAO 2011

http://www.fao.org/docrep/017/i1688e/i1688e.pdf

Climate Change and Food Security: Risks and Responses, FAO 2016

http://www.fao.org/3/a-i5188e.pdf

Tackling Climate Change through Livestock: A global assessment of emissions and mitigation opportunities, FAO 2013

http://www.fao.org/docrep/018/i3437e/i3437e.pdf

Livestock’s long shadow, FAO 2006

ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/a0701e/a0701e.pdf

## 9. Du sollst die Artenvielfalt von Saatgut, Böden, Ökosystemen und den Kulturen der Erzeuger schützen.

*Und Gott sprach: Es lasse die Erde aufgehen Gras und Kraut, das Samen bringe, und fruchtbare Bäume auf Erden, die ein jeder nach seiner Art Früchte tragen, in denen ihr Same ist. Und es geschah so.* **1 Mos 1,11**

*Und Gott sprach: Es wimmle das Wasser von lebendigem Getier, und Vögel sollen fliegen auf Erden unter der Feste des Himmels.* **1 Mos 1,20**

*Und Gott sprach: Die Erde bringe hervor lebendiges Getier, ein jedes nach seiner Art: Vieh, Gewürm und Tiere des Feldes, ein jedes nach seiner Art. Und es geschah so.*

**1 Mos 1,24**

*Und Gott sprach: Lasset uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei, die da herrschen über die Fische im Meer und über die Vögel unter dem Himmel und über das Vieh und über alle Tiere des Feldes und über alles Gewürm, das auf Erden kriecht.*

**1 Mos 1,26**

*Und Gott sagte zu Noah und seinen Söhnen mit ihm: Siehe, ich richte mit euch einen Bund auf und mit euren Nachkommen und mit allem lebendigen Getier bei euch, an Vögeln, an Vieh und an allen Tieren des Feldes bei euch, von allem, was aus der Arche gegangen ist, was für Tiere es sind auf Erden. Und ich richte meinen Bund so mit euch auf, dass hinfort nicht mehr alles Fleisch verderbt werden soll durch die Wasser der Sintflut und hinfort keine Sintflut mehr kommen soll, die die Erde verderbe.*

**1 Mos 9,8-11**

Die Schöpfungserzählung im ersten Buch Mose schildert einen wunderbaren, göttlich geplanten, strukturierten und feierlichen Prozess. Wenn wir die Schönheit und Vielfalt der Schöpfung feiern, preist die ganze Schöpfung Gott (Ps 65). Außerdem sehen wir die Herrlichkeit Gottes in der ganzen Schöpfung verwirklicht (Ps 104). Als Krönung der Schöpfung schafft Gott den Menschen nach dem Bilde Gottes. Die Menschen ähneln Gott in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit (Eph 4,24), in Erkenntnis (Kol 3,10) und in Aufrichtigkeit (Pred 7,29). Den Menschen wird die Verwaltung und Vollmacht über die Schöpfung übertragen. In dieser Darstellung ähneln wir Gott auf die Art, wie wir die Welt als Gemeinschaft von Menschen regieren, die in Frieden mit der Umwelt und mit allen anderen Geschöpfen leben.

Im Laufe der Schöpfungsgeschichte kommt die Menschheit vom Willen Gottes ab (1 Mos 2-4), und später wiederholt Gott seinen Segen für die Menschheit (1 Mos 5,1-32). Nach der Sintflut und der Zerstörung errichtet Gott eine neue Ordnung in der Schöpfung, die auf Gottes Beziehung zu und Plan für Noah aufbaut. Aber es ist klar, dass der Bund, den Gott begründet, nicht exklusiv für Menschen gedacht ist, sondern auch für „alles lebendige Getier“ gilt, wobei die Menschen als dritte Partei fungieren (1 Mos 9,8-10).

Leider hat die Menschheit diesen Bund immer wieder verletzt. Von den 8800 bekannten Tierarten sind 7 % bereits ausgestorben, und 17 % sind vom Aussterben bedroht. Die meisten Fachleute sind sich einig, dass menschliches Handeln das Aussterben beschleunigt hat.

Auch die genetische Vielfalt der Wälder ist heutzutage ernsthaft bedroht. Wälder bedecken 30 % der gesamten Landmasse der Erde und sind Lebensraum für zahllose Arten. Diese komplexen Ökosysteme sind außerdem von essentieller Bedeutung für die Lebensgrundlage vieler Menschen und dienen der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklung als Quelle für Nahrung und natürliche Ressourcen für Bauwesen, Energie und Produktion. Von den über 80.000 Baumarten wurden bisher weniger als 1 % auf möglichen Nutzen untersucht. Aber leider gehen der Erde immer noch jeden Tag ca. 200 Quadratkilometer Wald verloren. Da wir so wenig über die genetische Ausstattung der Wälder wissen, ist es unmöglich den genauen Schaden zu beziffern, der durch die Abholzung und Schädigung der Wälder entsteht.

Nahezu die Hälfte der Weltbevölkerung sind Kleinbauern, und sie bauen mindestens 70 % der weltweiten Nahrungsmittel an. Der größte Teil aller Nahrungsmittel stammt aus Saatgut von Kleinbauern. Kleinbauern züchten 40 Vieharten und nahezu 8000 Rassen, im Gegensatz zur industriellen Nahrungsproduktion, die sich auf weit weniger als 100 Rassen von fünf Vieharten konzentriert. Industrielle Pflanzenzüchter arbeiten mit 150 verschiedenen Sorten, konzentrieren sich aber auf kaum ein Dutzend. Was von den schwindenden Fischbeständen der Erde noch übrig ist, kommt aus 336 Arten, die nahezu zwei Drittel der Fischarten ausmachen, die wir konsumieren. Fisch liefert 20 % des tierischen Eiweißes für ca. 3 Milliarden Menschen. Nur zehn Arten machen etwa 30 % des gesamten Seefischfangs aus, und nur zehn Arten liefern ca. 50% der Produktion aus Aquakulturen. Die einzige Gruppe, die bewiesen hat, dass sie in der Lage ist, die Vielfalt an Fisch auf ökologisch nachhaltige Art zu beobachten und zu verwalten, sind Kleinfischer.

Kleinbauern, indigene Völker und Kleinfischer gehören zu den ärmsten Gemeinschaften der Welt, und sie werden von den mächtigen und marktorientierten Akteuren immer weiter marginalisiert. Aber ihr Wissen und ihre Erfahrung sind in Zeiten des Klimawandels für das Überleben der Welt absolut unerlässlich. Sie stehen der Erde am nächsten, wachen über die Artenvielfalt und sind unsere beste Hoffnung, uns den veränderten Bedingungen anzupassen.

#### Was können wir tun, um die Artenvielfalt von Saatgut, Böden, Ökosystemen und den Kulturen der Erzeuger zu schützen?

* Da Ressourcenverbrauch eine Ursache für den Artenverlust ist, sollten wir weniger und bewusster konsumieren.
* Wir müssen unsere Kaufkraft einsetzen und die Artenvielfalt schützen, indem wir Produkte kaufen, die sich nicht negativ auf die Umwelt auswirken.
* Setzen Sie sich für die Rechte indigener Völker ein, insbesondere für deren Recht auf ihr angestammtes Land, ihre Ressourcen und ihre Kultur.
* Erhalt lokaler Arten (Landrassen[[3]](#footnote-4)) von Vieh, Pflanzen und Saatgut.
* Genbanken fördern und unterstützen.
* Den Erhalt von Wäldern und die Aufforstung fördern.
* Auf Kleinbauern fokussierte Formen der Landwirtschaft fördern, die sich positiv auf das Ökosystem auswirken (wie z.B. konservierende Landwirtschaft oder Agroforstwirtschaft).
* Für die Regulierung und Beobachtung von Pestiziden und deren Einfluss auf die Gesundheit über lange Zeiträume sowie auf die Nahrungskette und die Umwelt eintreten.

### Nützliche Informationen:

Report 02 - From Uniformity to Diversity: A paradigm shift from industrial agriculture to diversified agroecological systems.

International Panel of Experts on Sustainable Food Systems 2016

http://www.ipes-food.org/images/Reports/UniformityToDiversity\_ExecSummary.pdf

Voluntary Guidelines for Mainstreaming Biodiversity into Policies, Programmes and National and Regional Plans of Action on Nutrition, FAO, 2015

http://www.fao.org/3/a-i5248e.pdf

Global Plan of Action for The Conservation, Sustainable Use and Development of Forest Genetic Resources, FAO, 2014

http://www.fao.org/3/a-i3849e.pdf

Smallholders, food security, and the environment, IFAD, UNEP, 2013.

http://www.unep.org/pdf/SmallholderReport\_WEB.pdf

Ecological Farming: The seven principles of a food system that has people at its heart, Greenpeace

http://www.greenpeace.org/international/en/publications/Campaign-reports/Agriculture/Food-and-Farming-Vision/

## 10.  Du sollst dich am heiligen Geschenk der Nahrung erfreuen und es mit allen teilen.

*Und sie kamen nahe an das Dorf, wo sie hingingen. Und er stellte sich, als wollte er weitergehen. Und sie nötigten ihn und sprachen: Bleibe bei uns; denn es will Abend werden und der Tag hat sich geneigt. Und er ging hinein, bei ihnen zu bleiben. Und es geschah, als er mit ihnen zu Tisch saß, nahm er das Brot, dankte, brach's und gab's ihnen. Da wurden ihre Augen geöffnet und sie erkannten ihn.* **Lk 24,28-31**

Nach Jesu Auferstehung trifft er auf dem Weg nach Emmaus zwei seiner Jünger und unterhält sich ausführlich mit ihnen. Drei Tage nach der Kreuzigung sind sie verwirrt und ängstlich. Sie haben gehört, dass Jesus den Tod überwunden hat. Jesus legt das aus, was über ihn in der Schrift gesagt wurde. Sie verstehen es, aber sie erkennen Jesus nicht. Erst als die Jünger den Fremden einladen, bei ihnen zu bleiben und mit ihnen zu essen, und als der Fremde das Brot bricht, erkennen sie ihren Herrn Jesus. Indem sie dem Fremden zuhören, ihn gastfreundlich aufnehmen und miteinander das Brot teilen, offenbart Gott ihnen Jesus.

Jesus begegnet uns heute immer noch: Wir gedenken seines Todes und seiner Auferstehung; er ist unser Weggefährte und unser Brot, das wir teilen. Aber wenn wir das Essen, das uns zur Verfügung steht, nicht teilen, bleibt unser Wissen über Jesus rein abstrakt. Er gibt sich uns erst zu erkennen, wenn wir unser Essen mit anderen teilen.

Das englische Wort *companion* (Kamerad, Begleiter) leitet sich von den lateinischen Wörtern *cum* und *panis* ab – zusammen also „mit Brot“, oder „Brot teilen“. Das Wort *compassion* (Mitgefühl) ist aus *cum* und *patior* (leiden) entstanden und bedeutet zusammengenommen „mit jemandem leiden“. Von *patior* ist auch der Patient abgeleitet.

Freundschaft und Kameradschaft sind weit mehr als nur eine oberflächliche Beziehung. Es handelt sich um eine ganzheitliche Beziehung, in der man das Leben, die Ressourcen, die Freude und den Schmerz des anderen teilt. Eine dynamische Beziehung mit dem aktiven Wunsch, das Leid des anderen zu lindern. Jesus als mitfühlender Begleiter. Er war sich des Leides anderer sehr bewusst. Er beteiligte sich aktiv an der Befreiung der Welt mit einer revolutionären Botschaft und einem revolutionären Leben. Er teilte sein Leben, seine Ressourcen und seine Weisheit. Er lehrte uns, Gott in anderen Menschen zu sehen und Gott in unserem Leben aufscheinen zu lassen. Mit seinem Leben, Tod und seiner Auferstehung zeigte er, dass diese Freundschaft und dieses Mitgefühlt nicht von den engen Grenzen von Rassen, sozialem oder wirtschaftlichem Status, Geschlecht, Religion, ethnischer Zugehörigkeit, Nationalität oder politischer Überzeugung beschränkt werden kann.

Heutzutage werden weltweit 17 % mehr Nahrungsmittel pro Person produziert als vor 30 Jahren. Obwohl es genug Nahrung für alle gibt, verfügen viele Menschen auf der Welt über zu wenig Land, um ausreichend Nahrung anzubauen, oder zu wenig Geld, um sie zu kaufen. Auch der Klimawandel trägt schnell dazu bei, die Ärmsten der Welt – die, die am wenigsten für ihn verantwortlich sind – noch weiter zu schwächen. Durch diese Ungleichheit und ungerechte Gesellschaftssysteme nehmen Hunger und Leid zu.

Etwa 795 Millionen Menschen auf der Welt haben nicht genug zu essen, um ein gesundes, aktives Leben zu führen. Das ist etwa jeder neunte Mensch auf Erden. Die übergroße Mehrheit der Hungernden lebt in Entwicklungsländern, wo 12,9 % der Bevölkerung unterernährt ist. Asien ist der Kontinent mit der größten Anzahl hungernder Menschen – zwei Drittel von ihnen leben dort – wohingegen das subsaharische Afrika die Region mit dem höchsten Anteil hungernder Menschen an der Gesamtbevölkerung ist. Dort ist ein Viertel der Bevölkerung unterernährt.

Wenn Bäuerinnen denselben Zugang zu Ressourcen hätten wie Männer, könnte sich die Anzahl hungernder Menschen in der Welt um 150 Millionen verringern.

Mangelernährung ist die Ursache für fast die Hälfte (45 %) der Todesfälle bei Kindern unter fünf Jahren – das sind 3,1 Millionen Kinder jedes Jahr. Jedes sechste Kind (etwa 100 Millionen) in Entwicklungsländern ist untergewichtig. Jedes vierte Kind weltweit ist unterentwickelt[[4]](#footnote-5). In Entwicklungsländern ist es manchmal sogar jedes dritte Kind. 66 Millionen Grundschulkinder in Entwicklungsländern gehen hungrig zur Schule, davon 23 Millionen allein in Afrika.

### Wie können wir das heilige Geschenk der Nahrung mit allen teilen?

* Überlegen Sie sich, wo in Ihrer Nachbarschaft, Stadt, in Ihrem Dorf oder auf Arbeit jemand Nahrung benötigt; leisten Sie einen Beitrag und helfen Sie.
* Schließen Sie sich Kampagnen gegen den Hunger an oder gründen Sie eine, und engagieren Sie sich dort ehrenamtlich.
* Spenden Sie an glaubwürdige und rechenschaftspflichtige Organisationen mit nachgewiesener Erfolgsbilanz.
* Schließen Sie sich mit andern Menschen zusammen, die dieselbe Vision teilen, die Ungerechtigkeit der Armut und der Ungleichheit zu überwinden.
* Finden Sie heraus, wo die nächste karitative Essensausgabe ist (z.B. Tafeln), und spenden Sie dort.
* Können wir noch einen Schritt weiter gehen, als nur Essen miteinander zu teilen? Weiten Sie Ihre Gastfreundschaft aus und öffnen Sie Ihr Zuhause für andere.

**Autoren**

Verfasst von Dr. Manoj Kurian, ÖRK/Globales Ökumenisches Aktionsbündnis

Mit Anregungen von Mitgliedern der Strategiegruppe für die Kampagne *Nahrung für das Leben* des Globalen Ökumenischen Aktionsbündnisses des ÖRK :

Andrew Kang Bartlett

Susan H. Bragdon

Sr. Mariola D’souza B.S.

Tapani Haapala

Dr. Nigussu Legesse

Dr. Mary Marete

Angeline Munzara

Ojulu Ojot

Adriana Opromolla

Pastor Christopher Rajkumar

Karin Ulmer

Bernhard Walter

Fr. Nithiya Sagayam OFM Cap

Dr. Isabel Apawo Phiri, beigeordnete Generalsekretärin, ÖRK

Sara Speicher, Kommunikation, ÖRK/Globales Ökumenisches Aktionsbündnis

1. Alle Bibelverse sind der Luther-Übersetzung von 1984 entnommen. [↑](#footnote-ref-2)
2. Sozialsysteme umfassen drei Hauptkomponenten: Sozialhilfe, Sozialversicherung und Maßnahmen für den Arbeitsmarkt. Sozialhilfeleistungen sind vom Staat geleistete bedingungslose oder an Bedingungen geknüpfte Geldzahlungen oder Sachleistungen, oder öffentliche Arbeitsprogramme. Sozialversicherungsprogramme sind beitragspflichtige Systeme, die bestimmte Lebenssituationen absichern, die sich auf das Haushaltseinkommen auswirken. Arbeitsmarktprogramme leisten Arbeitslosenunterstützung und verbessern Kompetenzen, Produktivität und Vermittelbarkeit der Arbeitskräfte. [↑](#footnote-ref-3)
3. Eine Landrasse ist eine einheimische und für die Region typische, lokal angepasste oder traditionelle Art einer domestizierten Tier- oder Pflanzenart, die sich im Laufe der Zeit an ihre natürliche, durch Landwirtschaft oder Naturweidewirtschaft geprägte Umgebung isoliert von anderen Bevölkerungen dieser Art entwickelt hat. [↑](#footnote-ref-4)
4. Größe/Alter-Wert unter zwei Standard-Abweichungen vom Median des Wachstumsstandards der WHO [↑](#footnote-ref-5)