

Fastenzeit 2025



# Hunger frisst Zukunft.

Dr. Fatima Mbacke konnte im Senegal  
ihr volles Potenzial entfalten:  
Ihr Kindheitstraum ist heute Realität!

Jeden Tag ein Beitrag –  
für eine Welt ohne Hunger

ÖKUMENISCHE  
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit  
mit «Partner sein»*



Fastenaktion



HEKS  
Brot für alle.

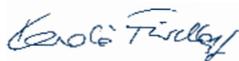
# Liebe Leserin, lieber Leser

Kann Hunger Zukunft fressen? Leider ja: Hunger und Unterernährung verhindern, dass Menschen in Würde leben und ihr Potenzial entfalten können – Hunger zerstört die Zukunft ganzer Generationen. Hunger betrifft Millionen von Menschen weltweit und nimmt weiter zu.

Hunger könnte vermieden werden, denn produziert wird genug. Trotzdem bleibt der Zugang zu gesunder und angepasster Nahrung vielen Menschen verwehrt. Indem wir die Ursachen von Hunger bekämpfen, ehrfürchtig mit Ressourcen umgehen und nachhaltige Lösungen fördern, ermöglichen wir eine gesunde und schöpferische Zukunft für alle.

Lassen Sie uns in der Passionszeit jeden Tag zusammen daran arbeiten – jetzt, hier und im Globalen Süden – für ein gutes Leben aller Menschen, eine Welt ohne Hunger!

Ganz herzlichen Dank für Ihren Beitrag.

Karolina Frischkopf  
Direktorin  
HEKS




Raymond Dumont  
Präsident  
Partner sein




Bernd Nilles  
Geschäftsleiter  
Fastenaktion

## Die Fastenzeit auch digital erleben

Meditationen, Geschichten inspirierender Persönlichkeiten, innovative Entwicklungsprojekte und Anregungen für den Alltag: Der Kalender führt durch die Fastenzeit und bietet täglich neue Inhalte. Jetzt können Sie diese auch digital nutzen – und oft mit zusätzlichem Gehalt.

Scannen Sie einfach die QR-Codes oder tippen Sie die Web-Adressen ab, die Ihnen beim Durchblättern begegnen. So erhalten Sie Zugang zu weiterführenden Beiträgen, Interviews und Videos – vertieften Informationen und inspirierenden Geschichten.

Sie können online auch direkt für Projekte spenden, die Ihnen am Herzen liegen. Oder Sie verwenden dazu den Einzahlungsschein am Ende des Kalenders. Ihre Unterstützung ist wertvoll und wichtig – herzlichen Dank!



Der gesamte Kalender ist unter **sehen-und-handeln.ch** digital verfügbar.

### Unsere Kontakte

Fastenaktion: 041 227 59 59

HEKS: 044 360 88 00

Menschen und Geschichten

DO  
6.3.

**Mirko Buri (40), Starkoch, achtet auf den respektvollen Umgang mit Nahrungsmitteln:**

Mirko Buri ist überzeugt, dass das Vermeiden von Food-Waste vorgelebt werden muss – in der Familie, aber auch im Beruf als Führungsaufgabe, denn «der Fisch stinkt vom Kopf».

Das ganze Interview auf: [sehen-und-handeln/tag2](#)

FR  
7.3.

«Worte machen Hunger,  
Taten machen satt.»

Jens P.

Sehen und Handeln



SA  
8.3.

## Armut hat ein Gesicht: weiblich, ländlich, jung

Frauen in ländlichen Regionen trifft es weltweit besonders oft: Sie sind ohne verlässlichen Zugang zu gesunder, sicherer und ausreichender Nahrung – Hunger beißt erbarmungslos zu.

Frauen tragen in vielen Gemeinschaften die Verantwortung für die Ernährung der gesamten Familie und versorgen sie zuerst. Das, was ihnen bleibt, ist oft nicht abgestimmt auf geschlechterspezifische Gesundheit. So führt Mangelernährung oft zu Blutarmut. Weltweit ist jede dritte Frau zwischen 15 und 49 Jahren betroffen – 571 Millionen Frauen – und das seit zehn Jahren, ohne jeden Fortschritt!

In den Projekten und Programmen von Fastenaktion und HEKS stehen Frauen aufgrund ihrer mehrfachen Diskriminierung im Fokus der Arbeit. Denn sie zu stärken, heißt, ganze Familiensysteme zu stärken – und nachhaltig Veränderungen anzustossen.

Weitere Infos unter: [sehen-und-handeln/tag4](#)



Sonntag

SO  
9.3.

## Ausgangspunkt Hunger

Hunger ist der Ausgangspunkt für das, was kommt. Er treibt die Menschen an, sich zu bewegen, zu revoltieren, aufzustehen, laut zu werden und sich zu verbünden.

Wir als Satte stehen in Gefahr, die Macht des Hungers zu übersehen. Als Wohlgenährte haben wir keine Ahnung, wie er lastet, wütet, wirkt. Wie er herumschleicht und überall seine magere, eiserne Hand drauflegt. Zudem sind Gotteshunger und Hunger nach Brot nicht zu trennen. Denn Hunger zeugt von Gewalt und Brot erzählt von Frieden. Ich möchte eine Bibellektüre entwickeln, die uns ermöglicht, den Hunger zu sehen, über ihn nachzudenken und von den Menschen, die mit ihm gerungen haben, zu lernen.

### Was ist mein Ausgangspunkt?

Alle Sonntagstexte beziehen sich auf Luzia Sutter Rehmanns Gedanken in «Wut im Bauch – Hunger im Neuen Testament».

Rund **722** Millionen Menschen weltweit sind von **Hunger** betroffen.

Quelle: Statista 2024

Weizen zählt zu den wichtigsten Grundpfeilern der Welternährung.

Menschen und Geschichten

MO  
10.3.



**Fatima Mbacke (28)**  
lebt im Senegal ihren  
Kindheitstraum:  
Sie ist Ärztin.

In ihrer Heimat begegnet Fatima immer wieder Kindern, die keinen Zugang zu medizinischer Betreuung haben, schlecht ernährt sind oder hungern – und keine Möglichkeit haben, zur Schule zu gehen und sich zu entfalten.

Das ganze Interview auf: [sehen-und-handeln/tag6](#)

## Food Save

DI  
11.3.

Für den achtsamen Umgang mit Ressourcen:  
**Food Save statt Food Waste**

Viel zu viele Menschen auf dieser Welt leiden Hunger. Wir hier in der Schweiz tragen Mitverantwortung: In einem Jahr verursachen wir die Verschwendung von unglaublichen 2,8 Mio. Tonnen Lebensmitteln.

Tipps auf: [sehen-und-handeln/tag7](#)



MI  
12.3.

«Liebe ist gestillter  
Hunger im Herzen.»

Edith Howitz-Leitzmüller



# Mehr Ertrag dank einheimischem Saatgut

© Seth Sidney Berry

Gestärkt in die Zukunft – dank vielfältiger und gesünderer Ernährung

Das zentralamerikanische Land leidet unter einer anhaltenden humanitären Krise. Während sich die wirtschaftliche Entwicklung weitgehend auf die Städte beschränkt, stehen die ländlichen Regionen vor immer grösseren Herausforderungen. 1,5 Millionen Menschen in Honduras haben zu wenig zu essen.

Die Gemeinden in der Region des Yojoa-Sees im Landesinnern leben ausschliesslich von der Landwirtschaft. Doch die Erträge aus dem Maisanbau liegen unter dem nationalen Mittel. Grosse Agrar- und Lebensmittelkonzerne fördern die Monokulturproduktion, was zum Verlust von einheimischem und auf die lokalen Bedingungen angepasstem Saatgut führt. Das bedroht die Ernährungssouveränität der Kleinbauernfamilien.

*«Wir haben gelernt, welche Körner sich als Saatgut eignen. Der Effekt ist auf den Feldern gut sichtbar.»*

Eine Gruppe lokaler Projektteilnehmer



Der Verzicht auf Chemikalien bedeutet auch mehr Handarbeit.

**Zusammen mit der lokalen Partnerorganisation ASOCIALAYO begleitet HEKS die bäuerliche Bevölkerung bei der Anwendung von agrarökologischen Methoden, um die Erträge zu steigern und dadurch ihr Einkommen und ihre Ernährung zu sichern.**

An Informationsveranstaltungen und Workshops wird für die Bedeutung der biologischen Vielfalt und den Wert von einheimischem Mais- und Bohnensaatgut sensibilisiert. Bauernfamilien erhalten technische Unterstützung und Begleitung bei der Durchführung von einkommensfördernden Massnahmen.



Wie schmecken wohl die neuen Bohnen?

Das HEKS-Engagement befähigt Bauernfamilien dazu, ihre Rechte einzufordern. Neue Anbaumethoden ermöglichen es, den negativen Auswirkungen des Klimawandels entgegenzuwirken und die Bodenerosion an den Hängen zu verringern. Dank einfacher Bewässerungssysteme kann nun ganzjährig angebaut werden, auch zur Trockenzeit. – Die jungen Bäuerinnen und Bauern schauen wieder zuversichtlich in die Zukunft.

## Jetzt direkt spenden

Unterstützen Sie heute Kleinbauernfamilien, damit sie ihre Zukunft wieder in die eigenen Hände nehmen können. Herzlichen Dank!

[sehen-und-handeln.ch/tag9](https://sehen-und-handeln.ch/tag9)



Ein Projekt von:



Sehen und Handeln

FR  
14.3.



## Stiller Hunger

Hungernde Menschen sind nicht zwingend mager. Auch der Mangel an Vitaminen und Mineralien macht krank. Weil diese Form von Hunger weniger offensichtlich ist, wird von «verstecktem» oder «stillem» Hunger gesprochen.

Lebensmittel wie Mais, Reis oder Maniok machen zwar satt, doch sie enthalten nur wenige der wichtigen Mikronährstoffe: Ihre Kalorien sind «leer». Dieser Mangel an essenziellen Vitaminen und Mineralien betrifft vor allem besonders verletzbare Gruppen in unserer Gesellschaft: kleine Kinder, Frauen im gebärfähigen Alter, ältere und chronisch kranke Menschen.

Diese Art von Hunger zeigt sich nicht sofort, hat aber tiefgreifende und langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit und Entwicklung: eine stille Krise.

Food Save

SA  
15.3.



## Lass dich nicht verführen

40% Rabatt auf acht Paar Wienerli – wenn die Hälfte davon verdirbt, hast du doppelt verloren. Überlege nüchtern, ob sich das Angebot tatsächlich lohnt.

Weitere Tipps auf: [sehen-und-handeln/tag11](https://www.sehen-und-handeln.ch)

Sonntag

SO  
16.3.



## Hunger macht sprachlos

Hunger hat Auswirkungen auf den ganzen Menschen, auf sein Denken, seine Sprache. Hunger fährt in den Körper, in die Person, ins Zentrum des Menschen und hält ihn gefangen. Dieser Schrecken ist für Menschen, die nur einen Appetithunger kennen, nicht zu erahnen. Er hat mit körperlichen Schmerzen, Halluzinationen, grosser Schwäche, mit Wut, Angst und Erniedrigung zu tun. Hunger ist eine Gewalterfahrung. Hunger lässt sich nur schwer in Sprache fassen. Eigentlich gibt es keine passenden Wörter für Hungerleiden.

Was lähmt und hindert mich, frei zu denken und zu sprechen?

In einigen Ländern Asiens macht Reis 80% der Grundnahrungsmittel aus.

## Hunger frisst Zukunft

Schon nach einem Tag ohne genügend Nahrung stellt sich der menschliche Körper auf Hunger ein: Zuckerreserven von Leber und Muskeln werden aktiviert, der Blutzuckerspiegel fällt und verursacht Müdigkeit und die Entwässerung des Körpers – für Babys und Kleinkinder wird das schnell lebensbedrohlich. In der nächsten Hungerphase stellt der Körper den Stoffwechsel um: Jetzt geht's ans Fett und an die Eiweißstoffe. Dieses Notfallprogramm sichert vorerst das Überleben, während das Immunsystem rigoros heruntergefahren wird. Die Infektionsgefahr steigt. Sind auch die Fettreserven aufgebraucht, wird der Abbau von Körperproteinen in den Organen bis zum Herzmuskel zur Lebensgefahr.

Anhaltender Nahrungsmangel ist besonders bei Kindern fatal: Nicht nur das körperliche Wachstum wird beeinträchtigt, sondern auch die geistige Entwicklung. Und auch wenn sich ein Kind von einer akuten Mangelernährung erholt, können die Folgen ein Leben lang einschränken. Hunger nagt an Ressourcen und Reserven – Hunger verschlingt Entwicklung und Entfaltung: Hunger frisst Zukunft.

Weitere Infos unter: [sehen-und-handeln/tag13](#)

© 2024 Justin Makangara



«Würde ist kein  
Konjunktiv – Gott»

Plakat an einem  
Kirchenzentrum in Bremen

**Mirja Zimmermann (39),  
Pfarrerin, teilt analog  
und digital Hoffnung:**

© Jael Zimmermann

Die reformierte Theologin nimmt in ihrer Arbeit als Seelsorgerin einen Hunger nach vermehrtem Miteinander und Frieden wahr.

Das ganze Interview auf: [sehen-und-handeln/tag15](#)



# Mit gestärkter Solidarität in Richtung Ernährungssicherheit

© 2024 Justin Makangara

Gemeinsame Aktionen und der Wissensaustausch stärken den Zusammenhalt innerhalb der Dorfgruppen.

Das zweitgrösste Land Afrikas ist reich an Rohstoffen. Die Bevölkerung profitiert davon aber kaum: Konflikte, Korruption und schlechte Regierungsführung halten die Menschen in der Armutsspirale gefangen. Die Ernährungssituation ist vielerorts prekär.

In den Gebieten der DR Kongo, wo Fastenaktion Entwicklungsprojekte unterstützt, gibt es neben der Landwirtschaft keine nennenswerten Industriezweige – die Menschen sind Kleinbauern und produzieren vorwiegend für den Eigenbedarf.

Unsere lokalen Partnerorganisationen unterstützen die ländliche Bevölkerung mit der Gründung von Dorfgruppen. Diese Gruppen sind in Netzwerken organisiert, nehmen an gemeinsamen Weiterbildungen teil und betreiben Solidaritätskassen, um sich in finanziellen Notlagen gegenseitig abzusichern.

Die Bereitstellung von verbessertem Saatgut und die Wissensvermittlung zu Anbaumethoden und effizienter Fischzucht

münden in einer produktiveren, umweltfreundlichen Landwirtschaft. Die Menschen diversifizieren ihre Nahrungsmittelproduktion und ernähren sich heute vielfältiger. Überschüsse an Lebensmitteln können auf lokalen Märkten verkauft werden, die Gewinne fliessen in die Sparkassen.



Die Fischzucht verbessert die Ernährungssicherheit – und ist eine wertvolle Eiweissquelle.



Für die Herstellung von Maniokmehl sind Ausdauer und Geduld gefragt.



Die Buchführung ist nicht mehr ausschliesslich Männersache.

## Mehr Solidarität, stärkerer Zusammenhalt

Mittlerweile sind über 650 Dorfgruppen entstanden, in denen sich dank Sensibilisierungsmassnahmen auch die Stellung der Frauen deutlich gestärkt hat. Die Erträge in der Landwirtschaft erhöhen sich Jahr für Jahr – ein grosser Schritt in Richtung Ernährungssicherheit.

## Jetzt direkt spenden

Dank Ihrem finanziellen Beitrag erreichen wir mit unserem Engagement noch mehr Menschen. Herzlichen Dank!

[sehen-und-handeln.ch/tag16](https://sehen-und-handeln.ch/tag16)



Ein Projekt von:



Fastenaktion

Food Save

FR  
21.3.



## Sei kreativ

Zaubere mit den Resten aus deinem Kühlschrank ein Pfannengericht, eine Quiche oder eine Suppe – so entstehen die besten Kreationen!

Weitere Tipps auf: [sehen-und-handeln/tag17](#)

Menschen und Geschichten

SA  
22.3.



**Fastenbegleiter Sam Hug ruft zum «gemeinsamen Fasten für das Recht auf Nahrung» auf:**

«Im Prozess des Fastens durchbrechen wir festgefahrene Gewohnheiten. Wir werden durchlässiger für das, was in uns und in der Welt geschieht», sagt der Fastenleiter.

Das ganze Interview unter: [sehen-und-handeln/tag18](#)

Sonntag

SO  
23.3.

## Versteckter Hunger

Woran können wir versteckten Hunger in einem Text erkennen? Wie äussert sich Hunger im Text, hinter welchen Ausdrücken versucht er sich zu verbergen? Hunger hat viele Verkleidungen. Manchmal erscheint er als schleichender Hunger, der leicht zu übersehen ist. Manchmal als chronische Mangelernährung, die vor allem die Kleinen trifft. Nur manchmal als offene Hungersnot. Die biblischen Texte, die den Hunger andeuten oder zeigen, sind auch theologisch wichtig. Die Bibel ist kein Buch der Mächtigen, das die Probleme schönredet und die Welt aus ihrer Sicht darstellt. Wenn wir sie sorgfältig lesen, können wir das Flüstern der Vergessenen und die Schreie der Hungrigen hören.

Wie kann ich Not erkennen und das Flüstern wahrnehmen?

In vielen tropischen und subtropischen Ländern wird Maniok als Grundnahrungsmittel angebaut.

## Eine vollständige Mahlzeit!

Mama Ntama Delphine serviert heute ihren Kindern eine ausgewogene Mahlzeit, so wie sie es auch anderen Frauen beibringt. Mbimbi und David haben gerne zugelangt, Maniokbrei mit Gemüse und Crevetten aus der eigenen Zucht schmecken gut – und gesund sind sie auch noch.

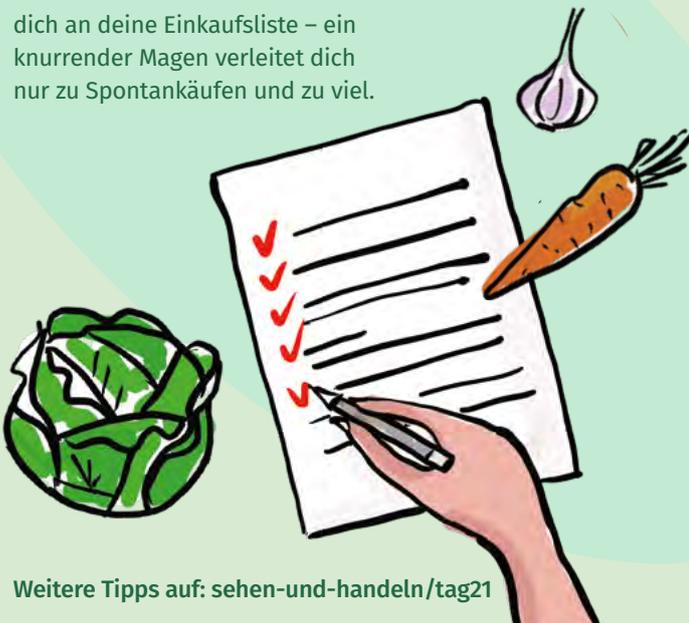
Denn das Sprichwort «Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht» gilt auch in der DR Kongo. «Ich habe nur gegessen, wenn ich Maniokbrei bekomme», ist die landläufige Meinung vieler Menschen im Kongo. Dass Maniok allein nicht reicht, wissen viele nicht. Der stärkehaltige Brei ist zwar nahrhaft, ohne Eiweiss oder Gemüse aber kaum verdaulich. Und gerade bei Kindern kann die einseitige Ernährung sogar Vergiftungserscheinungen auslösen. Die Schulung über Ernährung, den Anbau von Gemüse und die Produktion von Eiweiss ist wichtiger Teil der Sensibilisierungsarbeit von Fastenaktion im Kongo.

Weitere Infos unter: [sehen-und-handeln/tag20](https://www.sehen-und-handeln.de/tag20)



## Plane deinen Einkauf

Was brauchst du wirklich? Halte dich an deine Einkaufsliste – ein knurrender Magen verleitet dich nur zu Spontankäufen und zu viel.



Weitere Tipps auf: [sehen-und-handeln/tag21](https://www.sehen-und-handeln.de/tag21)

«Zukunft beginnt nicht am Horizont. Zukunft beginnt vor deinen Füßen.»

Torsten Marold

# Gerüstet für eine gesunde Zukunft: Aufbau und Anbau statt Raubbau

Der Nährboden für eine neue Generation: gestärkter Zusammenhalt unter Frauen und eigenes Land.

**Um das Dorf Mbongo unweit der kamerunischen Hafenstadt Douala erstrecken sich Palmölplantagen, so weit das Auge reicht. Grossunternehmen eignen sich in Kamerun immer mehr Land an. Wälder werden gerodet, und sogar die Sümpfe rund um die Dörfer wurden trocken gelegt und mit Ölpalmen bepflanzt.**

Den Menschen in den Dörfern bleibt kaum noch Land, um Lebensmittel zu produzieren und sich selbst zu versorgen. Zudem sind die Böden, die Gewässer und sogar die Luft verschmutzt. Schuld ist die Chemie, welche auf den Plantagen eingesetzt oder von der Fabrik, die das Palmöl verarbeitet, ausgestossen wird.



HEKS hilft: mit Argumenten im Kampf um Land und Sicherheit.

«Besonders für die Frauen ist das eine Katastrophe», sagt Marie Crescence Ngobo der Organisation RADD, «denn sie tragen die Verantwortung für die Ernährung ihrer Familien.»

Die Plantagen erstrecken sich über Hunderte von Hektaren und reichen manchmal direkt an ihre Dörfer und Häuser heran. «In einigen Fällen bleiben nur noch schmale Streifen entlang der Strasse, um ihren Mais und Maniok anzubauen», erzählt Ngobo weiter. Das reicht kaum, um den Kindern eine ausreichende und gesunde Ernährung zu ermöglichen.



Anbau am Strassenrand: mehr Land für Mais und Maniok!

Schlimm sind zudem die sexuellen Übergriffe und die Gewalt, die die Frauen durch die Angestellten und Arbeiter auf den Plantagen erleiden. Ein Thema, über das sie nur schwer sprechen können. Aber die Frauen geben nicht auf. «Wir sind entschlossen, dafür zu kämpfen, dass wir unser Land zurückbekommen für unsere Kinder und die Generationen der Zukunft», sagt eine der Frauen, die neben einer Plantage wohnen.

**Gemeinsam mit der Organisation RADD unterstützt HEKS betroffene Frauen darin, sich gegenseitig zu unterstützen, besseren Schutz für ihre Sicherheit zu verlangen und ihr Land von der Firma zurückzuerhalten. RADD gibt ihnen rechtliche Beratung und unterstützt sie, ein alternatives Einkommen aufzubauen. Mit Studien und politischen Aktionen wird Druck auf die regionalen und lokalen Entscheidungsträger:innen in Kamerun und in den umliegenden Ländern ausgeübt.**

## Jetzt direkt spenden

Unterstützen Sie die mutigen Kamerunerinnen in ihrem Kampf für Land und Gerechtigkeit. Herzlichen Dank.



Ein Projekt von:



[sehen-und-handeln.ch/tag23](https://sehen-und-handeln.ch/tag23)

Menschen und Geschichten

FR  
28.3.

**Meinrad Furrer fühlt sich  
durchs Fasten frischer  
in Körper, Geist und Seele:**

Gemäss dem katholischen Theologen schafft die Reduktion in der Fastenzeit Raum für mehr Wesentliches.

Das ganze Interview auf: [sehen-und-handeln/tag24](https://sehen-und-handeln/tag24)

Sehen und Handeln

SA  
29.3.



**AKTIONSTAG**

**Für das Recht  
auf Nahrung**

Heute, am 29. März 2025, findet der Aktionstag für das Recht auf Nahrung der Ökumenischen Kampagne statt. An zahlreichen Ständen können Sie Blumensamen – zukünftige Bienenweiden – oder Fairtrade-Rosen kaufen. Der Beitrag von 5 Franken geht an Projekte von Fastenaktion, HEKS und Partner sein. Die drei Organisationen erreichten 2023 direkt und indirekt, dass sich die Lebensbedingungen von rund 8 Millionen Menschen verbesserten. **Danke, dass Sie mit Ihrem Blumenkauf einen Beitrag dazu leisten.**

Hier finden Sie alle Verkaufsorte: [sehen-und-handeln/tag25](https://sehen-und-handeln/tag25)

Sonntag

SO  
30.3.

Für etwa 900 Millionen Menschen ist Mais das wichtigste Grundnahrungsmittel.

## Wut im Bauch

Ich möchte Menschen ermuntern, die Wut in vielen biblischen Texten nicht zu übersehen. Wut verlangt danach, gesehen und gehört zu werden. Ich lese Wut als Kraft der Veränderung, denn sie ist nicht mehr bereit, das Unrecht und die Gewalt länger zu ertragen. Hunger ist Gewalt an Menschen, an ihren Körpern, an ihrer heranwachsenden Generation, an ihren sozialen Netzen, die durch Hunger zerstört werden. Die Wut der Hungrigen ist lebenswichtig: die Wut über das fehlende Brot, den Verdienstausschlag, über die Erniedrigung, die ständiges Hungergefühl erzeugt. Ihre Wut ist ein Faktor, der Duldsamkeit beendet und soziale Bewegungen auslöst.

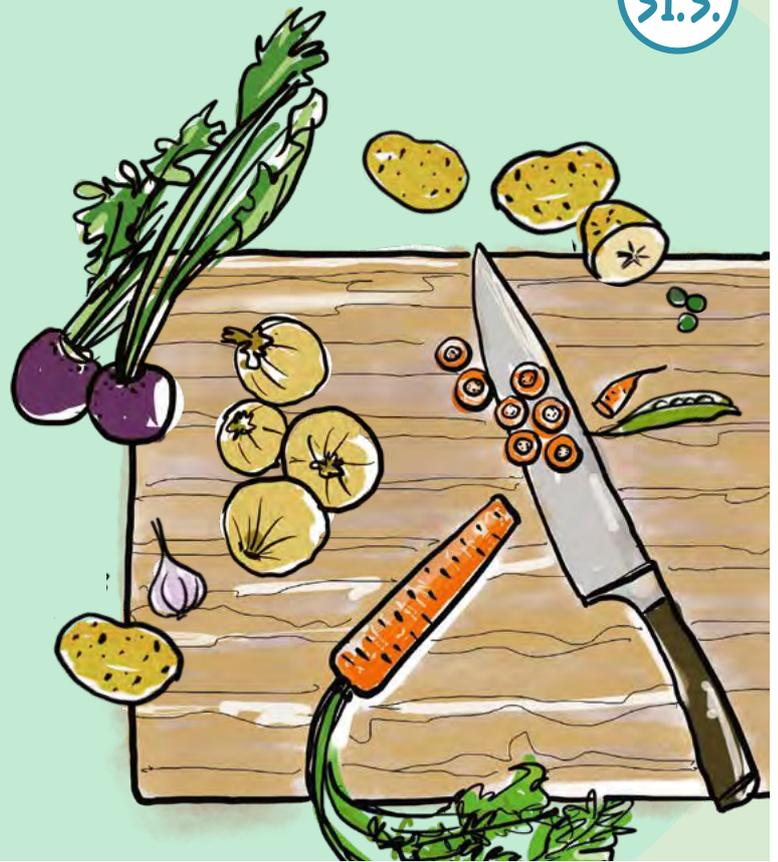
**Was bewirkt Wut bei mir, und was mache ich damit?**



## «rübis und stübis»

Respektvoll mit Ressourcen umgehen als Haltung – schätzen, was wir haben: Dazu gehört auch der Umgang mit Lebensmitteln. Ein weiterer Pfeiler nebst Lagerung, Resteverwertung und verantwortungsbewusstem Einkauf ist der vollumfängliche Verzehr: «From nose to tail» oder einfach «vom Schnörkli bis zum Schwänzli» nennt sich die Philosophie, die sich in der nachhaltigen und kreativen Kochszene durchsetzt. Das ganze Geschöpf – Tier oder Pflanze – verwerten und damit noch mehr achten. Frittiertes Randenkraut, kunstvoll drapierte Schalen, Markbeine und auch Innereien: Indem wir alle Bestandteile bestmöglich nutzen, wertschätzen wir das Ganze. «Rübis und stübis» ist so viel mehr als «Aufessen».

Weitere Tipps auf: [sehen-und-handeln/tag27](#)

DI  
1.4.

«Zukunft bedeutet, viele Möglichkeiten zu haben. Und deshalb ist die Zukunft der Raum unserer Freiheit.»

Vera Simon



Menschen und Geschichten

MI  
2.4.

«Unser Rezept gegen Unterernährung: selbst hergestellter Babybrei mit Baobab.»

In der Trockenzeit «Soudure» werden die Frauen im ländlichen Senegal erfinderisch: Aus lokal verfügbaren Getreidesorten bereiten sie reichhaltige und haltbare Babynahrung zu.

Die vollständige Geschichte auf: [sehen-und-handeln/tag29](#)

# Adivasi und Dalit verteidigen ihr Recht auf Nahrung

Die Wiederbelebung eigener Traditionen schafft Identität und Zusammenhalt – und führt zur Ernährungssicherheit aus eigener Kraft.

Die zentralindischen Bundesstaaten Chhattisgarh und Orissa zeichnen sich durch einen hohen Anteil von Adivasi (Indigene) und Dalit (Kastenlose) an der Gesamtbevölkerung aus. Seit Jahrhunderten leben ihre Gemeinschaften im und vom Wald, doch über die letzten Jahrzehnte ging das traditionelle Waldland weitgehend verloren. Die Adivasi können sich nicht mehr das ganze Jahr über selbst versorgen. Nach dem Verlust des eigenen Landes generieren sie als Tagelöhner auf den Feldern der Landbesitzer nur ein spärliches Einkommen. Zur Deckung der Grundbedürfnisse und in Notfällen sind sie auf Kredite zu horrenden Zinsen angewiesen, was sie in einen Teufelskreis der Verschuldung treibt.

**Fastenaktion unterstützt die lokale Partnerorganisation Trend (Training and Education for Development) auf dem Weg, die Adivasi und Dalit aus der Verschuldung und Not zu befreien.**

*«Die Adivasi können ihre Interessen bei den lokalen Behörden nur gemeinsam einfordern.»*

Father Kujur, Projektleiter des Fastenaktion-Projektes in der Diözese Jashpur

Die Organisation Trend unterstützt die Adivasi in rund 240 Dörfern dabei, sich gemeinschaftlich zu organisieren und mittels Getreidesparkassen Vorräte anzulegen. Dadurch können sie sich in Zeiten des Mangels und bei Notfällen mit Krediten gegenseitig helfen, ohne in die Fänge der Geldverleiher zu geraten. Das stärkt den Zusammenhalt.

Die Zusammenarbeit mit den staatlichen agrarwissenschaftlichen Instituten öffnet neue Türen, zum Beispiel durch Zugang zu klimaresistentem Saatgut oder mit der Schulung von Bäuerinnen und Bauern. Angesichts der klimabedingten Herausforderungen ein grosser Schritt zu einer gesicherten Ernährung.



Schulungen zu Gemüseanbau und die Wiederaufnahme alter Sorten ermöglichen eine ausgewogene Ernährung und beleben gleichzeitig das traditionelle Anbauwissen der Ältesten in der Gemeinschaft.

Die Lebensumstände der Adivasi und Dalit, die sich am Projekt beteiligen, haben sich spürbar verbessert. Mit der Rückbesinnung auf die eigenen kulturellen und religiösen Traditionen sind sie auf gutem Weg, sich aus Hunger und Unterdrückung zu befreien. Denn die wiedererlangte Identität verleiht ihnen ein neues Selbstbewusstsein, um ihre Rechte gemeinschaftlich einzufordern.

## Jetzt direkt spenden

Ihr Beitrag verhilft den Adivasi und Dalit zu mehr Anerkennung und einer selbstbestimmten Zukunft.  
Herzlichen Dank.



Ein Projekt von:



Fastenaktion

[sehen-und-handeln.ch/tag30](https://sehen-und-handeln.ch/tag30)

FR  
4.4.

«Ich wünsche mir  
mehr Freiheit ohne Hunger  
und doch mehr Hunger  
nach Freiheit.»

Wolf Biermann



Food Save

SA  
5.4.



## Vertraue deinen Sinnen

«Mindestens haltbar bis» ist lediglich eine  
Qualitätsgarantie – sehe, rieche und schmecke,  
um herauszufinden, ob die Lebensmittel noch  
geniessbar sind.

Weitere Tipps auf: [sehen-und-handeln tag32](#)

Sonntag

SO  
6.4.

Kurze Wachstumsperiode und Dürre-resistenz: Hirse ist vor allem in Afrika  
südlich der Sahara und in Asien ein bedeutendes Grundnahrungsmittel.

## Verwandlung

In keiner Speisungsgeschichte der  
Bibel wird Brot verwandelt oder Wein.  
Es verwandeln sich die Menschen –  
sowohl diejenigen, die Brot erhalten,  
wie diejenigen, die es geben. Die  
Verwandlung erfasst die Hungrigen,  
die essen können, und diejenigen, die  
zu essen geben, die also gegen den  
Hunger arbeiten.

Wann bin ich bereit, mich verwandeln  
zu lassen?



Zuckerrohrabbau

## Genug für alle – eigentlich

Die Agenda 2030 der Vereinten Nationen formuliert 17 Ziele zur nachhaltigen Entwicklung. Eines von ihnen lautet, dass der Hunger bis im Jahr 2030 beendet ist. Leider sind wir davon weit entfernt: Weltweit leidet jede zehnte Person Hunger. Und ein Drittel der Weltbevölkerung hat keinen gesicherten Zugang zu ausreichender und gesunder Ernährung.

So immens das Problem der unzureichenden Ernährungssicherheit erscheinen mag: Es wäre vermeidbar. Denn eigentlich werden genügend Kalorien produziert, damit alle Menschen auf der Erde satt werden. Die Krux liegt in einer ungerechten Verteilung – bedingt durch Armut, Krisen und Klimawandel. Zudem wird ein grosser Teil der weltweiten Anbaufläche für Viehfutter, Bioenergie und industrielle Rohstoffe genutzt.

Hunger ist daher nicht auf eine unzureichende Produktion zurückzuführen, sondern eine Folge des vorherrschenden Ernährungssystems und von einseitigen Prioritäten. Es wird produziert, was Gewinn optimiert, und nicht, was der Ernährung der Menschen dient.

### Kalorien für die Welt



Weitere Infos unter: [sehen-und-handeln/tag34](#)



«Hunger ist kein Schicksal, sondern eine Aufgabe, der wir uns stellen müssen.»

Stephan Jütte, Dr. theol., ist Leiter Theologie und Ethik der evangelisch-reformierten Kirche (EKS). In seinen Augen geht es nie um Moralpredigten, sondern um Haltung und Handlung.

Das ganze Interview auf: [sehen-und-handeln/tag35](#)



«Höre den Wind.  
Es ist die Sahara, die weint.  
Sie möchte wieder grün werden.»

Sprichwort der Tuareg

# Ein Ort der Hoffnung für die nächste Generation

Im Tageszentrum Tuamini können Kinder ihre Fähigkeiten entfalten – auch dank ausgewogenen Mahlzeiten.

Die Provinzhauptstadt von Nord-Kivu ist in den letzten Jahrzehnten zur Millionenstadt angewachsen. Goma, am nördlichen Ende des Kivu-Sees gelegen, ist Grenzstadt zu Ruanda und Zugang zu den rohstoffreichen Minengebieten. Sie war Zufluchtsort für Bürgerkriegsflüchtlinge und ist es heute für die von bewaffneten Rebellengruppen vertriebenen Menschen. Das ist auch der traurige Grund für den Bevölkerungsanstieg.

Die meisten Geflüchteten sind Frauen und Kinder – vielfach traumatisiert von gewaltsamen Übergriffen bewaffneter Rebellengruppen. Und auch Jahre nach den Bürgerkriegen ist die Versorgungslage in der Region noch immer prekär. **Jedes zweite Kind in Goma leidet an chronischer Unterernährung. Bei jedem zwanzigsten Kind unter fünf Jahren ist die Situation lebensbedrohlich.**

Im Jahr 2007 gründete Claudaline Muhindo ASDIG (Action Salulaire pour le Développement Intégral de Goma). Die Organisation kümmert sich um die dringlichsten Bedürfnisse der Vertriebenen. Psychosoziale Betreuung und Handwerkskurse geben den Menschen wieder Halt – und Perspektiven.

*«Als Frau und Mutter muss ich mich für das Wohl anderer Frauen und Kinder einsetzen.»*

Claudaline Muhindo

## Fertigstellung des neuen Tageszentrums Tuamini

Der Name «Tuamini» bedeutet Hoffnung. Mit dem Projekt geht die Organisation das Problem der Unterernährung an. Betroffene Kinder werden hier mit reichhaltiger Nahrung und mit Kleidung versorgt. Daneben profitieren sie von Schulunterricht, psychologischer Betreuung und spezifischer Gesundheitsversorgung.



Kochen im grossen Stil – mit einfachsten Mitteln

Anstelle der baufälligen Hütten steht heute ein zweckmässiges neues Gebäude. Obschon sich die Räume noch im Rohbau befinden, wird einmal in der Woche bereits gekocht: ein nahrhaftes Essen für die Kleinsten. Den Müttern, vielfach ebenfalls Hunger leidend, werden Reis, Mehl und Bohnen mitgegeben. Nun stehen die Fertigstellung der Küche und der Ausbau der Räume für die Gesundheitsversorgung an.

**Partner sein unterstützt die lokale Organisation ASDIG beim Aufbau des neuen Tageszentrums für die Verpflegung, Betreuung und Gesundheitsversorgung unterernährter Kinder. Packen Sie mit an?**

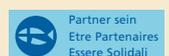
## Jetzt direkt spenden

Mit Ihrem Beitrag verbessern Sie die Verpflegung und Betreuung von chronisch unterernährten Kindern in Goma. Vielen Dank.

[sehen-und-handeln.ch/tag37](https://sehen-und-handeln.ch/tag37)



Ein Projekt von:



Sehen und Handeln

FR  
11.4.

## Kochen wie zu Grosis Zeiten

In harten Zeiten war nur kein Brot hart – altes Brot wurde genutzt und kreativ veredelt. Wer weiss, was Fotzelschnitten sind? Apfelröster? Oder Vogelheu? Klassische Nachkriegsrezepte, die Resten verwerten, Kosten sparen und doch äusserst nahr- und schmackhaft sind. Etwas Altbewährtes neu ausprobieren?

Grosis Rezepte auf: [sehen-und-handeln.ch/tag38](http://sehen-und-handeln.ch/tag38)

Food Save

SA  
12.4.

## regional und saisonal

Bevorzuge saisonale Lebensmittel aus deiner Region, denn bei Lagerung und Transport bleibt immer etwas auf der Strecke.



Weitere Tipps auf: [sehen-und-handeln tag39](http://sehen-und-handeln.ch/tag39)

Palmsonntag

SO  
13.4.

## Verführung der Menge

Ihre Kleider ausgebreitet  
bejubelt ihn die Menge  
«Hosanna dem Sohne Davids!»

Auf der Eselin reitend  
beflügelt durch  
«Frieden und Gerechtigkeit»

Beifall weckt die Eifersucht  
Bald wird Jesus  
ein Opfer der Gewalt

Führer wiegeln die Menge auf  
Bluthungrig schreit sie  
«Ans Kreuz mit ihm!»



Menschen und Geschichten

MO  
14.4.

Don Tomas Paz ist stolz  
auf die Fülle von Leben  
auf seiner Parzelle.

Der 58-jährige Vater von zwölf Kindern bewirtschaftet sein Land ohne synthetische Düngemittel oder Pestizide.

Seine Geschichte auf: [sehen-und-handeln/tag41](#)



DI  
15.4.

«Wenn mehrere Kinder  
zusammen essen, wird das  
Essen nicht kalt.»

Aus Kenia

Sehen und Handeln

MI  
16.4.



Wichtiges Ziel  
für nachhaltige  
Entwicklung:

Beendigung von Hunger  
und allen Formen  
von Unterernährung  
auf der Welt

© Agenda 2030, UNO

Hoher Donnerstag

DO  
17.4.

## Die Kluft überwinden

Überfluss  
bis zum Verdruss

Unterernährt  
der Zukunft beraubt

Bildung und Nahrung  
für alle!

Genug ist da für alle!  
Wer bereichert sich?

Karfreitag

FR  
18.4.

## Baum des Kreuzes

Herrscher hungern  
nach roher Gewalt

Jesus wird entblösst  
und blossgestellt

Nackt ungeschützt  
solidarisch mit den Ärmsten

Ihn dürstet

Er schenkt Leib und Leben  
am Kreuz

Aus seiner liebenden Hingabe  
wächst ein Baum

Dessen Blätter und Blüten  
schützen Entrechtete

Die Früchte nähren alle  
die hungern nach Gott  
und Gerechtigkeit

Karsamstag

SA  
19.4.

## Klagen

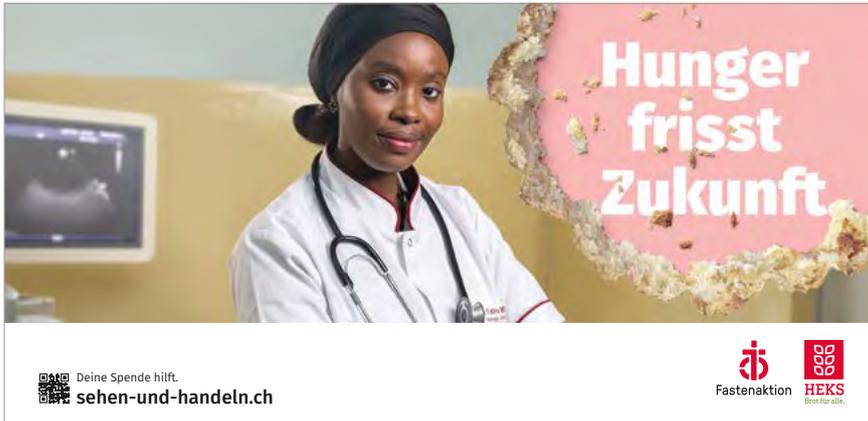
Die Schlacht um Weizenfelder  
Bombenhagel  
frisst die Ärmsten  
vertilgt ihre Zukunft

Mütter klagen  
um verlorene Söhne  
auf dem Schlachtfeld  
und in den Slums

Auch Maria weint  
um ihren Sohn  
und hofft



**Jesus, steh auf**  
Jesus steigt hinab  
in das Totenreich  
zieht heraus  
die im Schatten wandeln  
die Gott verachten  
die hungernd verzweifeln  
Der Frühling kommt  
ein Lichtstrahl  
erhell den Horizont  
Steh auf!  
Dein Bräutigam kommt!  
Jesus lebt und du mit Ihm!



## Die Ökumenische Kampagne 2025

**Unter dem Motto «Hunger frisst Zukunft» thematisieren Fastenaktion, HEKS und Partner sein die Ungerechtigkeit, dass jeder dritte Mensch weltweit unterernährt ist und rund jeder zehnte Mensch unter Hunger leidet.**

Hunger frisst buchstäblich die Aussichten ganzer Bevölkerungskreise auf eine bessere Zukunft weg. Die Hungerkrisen im Globalen Süden nehmen zu, und der Zugang zu genügend, gesunder und kulturell angepasster Nahrung wird für viele Menschen immer schwieriger.

Die Kampagne 2025 will dafür sensibilisieren, dass Hunger und Unterernährung menschengemacht und vermeidbar sind. Sie gibt Anregungen für einen zukunftsverträglichen und global gerechten Lebensstil und bittet um dringend benötigte Gelder für die Projekt- und Programmarbeit der Organisationen, um ernährungssichernde Projekte zu fördern.

Vielen Dank für Ihren Beitrag.

## Impressum

### Herausgeber

HEKS (evangelisch), Zürich  
heks.ch  
Postkonto 80-1115-1  
IBAN: CH37 0900 0000 8000 1115 1

Fastenaktion (katholisch), Luzern  
fastenaktion.ch  
Postkonto 60-19191-7  
IBAN: CH16 0900 0000 6001 9191 7

### In Zusammenarbeit mit:

Partner sein (christkatholisch), St. Gallen  
partner-sein.ch  
IBAN: CH32 0900 0000 2501 0000 5

### Text und Redaktion

Matthias Dörnenburg, Elke Fassbender,  
Daria Lepori, Valérie Gmünder,  
Simon Weber, onemarketing.  
Sonntagsmeditationen: Luzia Sutter Rehmann,  
Texte aus «Wut im Bauch», Gütersloher Verlagshaus  
Karwochenmeditationen: Andreas Schalbetter, sj

### Redaktionsschluss

30.9.2024

### Konzept und Gestaltung

one marketing AG

### Druck

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen SO

### Deutschsprachige Auflage

1223 400

### Bildnachweis

Fastenaktion, HEKS, Partner sein, Justin Makangara,  
Seth Sidney Berry, Jael Zimmermann, iStock