



So machst du mit bei der Aktion “Eine Schale Reis”

Du bist mit deiner Gemeinde oder Gruppe eingeladen, bei der Aktion “Eine Schale Reis” im Rahmen von REICHT FAST(EN)? mitzumachen. Man kann die Aktion auch zu einem anderen Zeitpunkt durchführen, aber besonders wirkungsvoll ist es, wenn du in der Aktionswoche vom 9. bis 16. Oktober 2011 dabei bist.

Wie viel darf ich essen?

Wenn wir von einer Schale Reis schreiben, meinen wir etwa 100 Gramm. Das ist die Menge, die jede und jeder, der sich beteiligt, pro Tag zu sich nimmt. Natürlich darf der Reis gekocht werden. Und man darf sich überlegen, ob man die Menge auf mehrere Mahlzeiten am Tag verteilt. Iss den Reis am besten pur oder mit ein wenig Salz. Wenn du es aber gar nicht anders aushältst, darfst du ihn gern mit Gewürzen oder Soßen verfeinern.

Was passiert darüber hinaus?

In der Aktionswoche REICHT FAST(EN)? gibt es für jeden Tag einen biblischen Impuls, der auch Ideen zum Handeln gibt. Das Überthema ist ein “Fasten, das Gott gefällt” (Jesaja 58). Du kannst die Impulse auf dich allein wirken lassen oder kannst dich – wenn es möglich ist – mit anderen treffen. Vielleicht sogar jeden Tag. Du bist eingeladen, allein oder mit anderen für diese Welt zu beten – für Menschen in Armut, aber auch für uns. Damit uns Gott die Augen für das öffnet, was wir ändern können. Wenn ihr mit anderen bei der Aktion mitmacht, bietet sich ein gemeinsamer Auftakt an – den kann man gut in einen Gottesdienst am 9. Oktober einbauen.

Gespräch mit Politikern

Hunger ist auch ein politisches Thema. Deutschland hat 2000 gemeinsam mit 189 anderen Staaten die Millenniumsziele verabschiedet. Im ersten Ziel heißt es, dass extreme Armut und Hunger bis 2015 halbiert werden sollen. In Entwicklungsländern sind laut Vereinten Nationen noch immer 16% aller Menschen unterernährt, 2015 wollte man bei 10% angekommen sein. Daher wollen wir, dass mehr gegen Hunger getan wird. Deutschland hat beispielsweise versprochen, seine Entwicklungshilfe deutlich zu erhöhen. Bundestagsabgeordnete haben einen Einfluss darauf – daher wollen wir in der Aktionswoche mit Ihnen reden. Vielleicht fasten sie ja sogar ein paar Tage mit?

Das eingesparte Geld...

...kann natürlich ganz im Sinne der Aktion aufgegeben werden. Wer sich von nur einer Schale Reis pro Tag ernährt, spart vermutlich 25-30 Euro. Diese können an gute Hilfsprojekte gespendet werden. Oder wie wäre es denn, wenn eine teilnehmende Gemeinde auf fair gehandelten Kaffee umsteigt und die höheren Kosten durch Spenden aus der Aktionswoche abgedeckt werden – eine “faire Spende” sozuzagen?

Der Micha-Sonntag am 16. Oktober...

REICHT FAST(EN)?
ist eine gemeinsame Kampagne der Aktion
„Eine Schale Reis“ und der Micha-Initiative Deutschland.



Micha Initiative →

REICHT FASTEN?

...bildet den Abschluss der Aktionswoche. An diesem Sonntag feiern weltweit Christinnen und Christen einen besonderen Gottesdienst, bei dem sie für mehr Gerechtigkeit beten, Gott fragen, wo sie anfangen sollen und mit verschiedenen Aktionen ein Zeichen setzen wollen. Deutschlandweit sind Gemeinden und Gruppen eingeladen, sich daran zu beteiligen. In Berlin wird es einen größeren Gottesdienst geben, zu dem auch Politiker eingeladen sind.

So geht es los

Kaufe deinen Reis am besten gleich Fair Trade, nimm z.B. diesen Basmati-Reis (Nährwerte pro 100g: Brennwert: 348kcal / kJ Eiweiß: 7g Fett: 2g Kohlenhydrate: 74g). An den Nährwert-Daten erkennst du, dass 100g keine vollwertige Nahrung ist (ein Erwachsener braucht ca. 2.500 kcal pro Tag), lies dir daher bitte unbedingt die Hinweise und Risiken zur Aktion durch.

Hinweise und Risiken

- Wir empfehlen DIR die Aktion unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen und Dich zB. alle 2-3 Tage noch mal durchchecken zu lassen.
- Wir bitten nur gesunde Menschen an dieser Aktion teilzunehmen! Über.- und Untergewichtiger Menschen sollte NICHT teilnehmen! Falls es irgendwelche gesundheitlichen Bedenken gibt, bitten wir diese mit dem Hausarzt abzusprechen !
- Minderjährige sollten die Aktion mit ihren Erziehungsberechtigten absprechen!
- Bitte trinke jeden Tag mindestens 3 Liter . Trinke nicht nur Wasser, sondern auch Fruchtsäfte und Isotonische Getränke.
- Die Aktion sollte jederzeit von einem selber (zB. bei Kreislaufstörungen) abgebrochen werden.
- Mangelernährungssymptomen durch die ausschließliche Ernährung mit Reis auf einem begrenzten Zeitraum von einer Woche sind bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr sehr unwahrscheinlich . Trotzdem darfst DU selbstverständlich frei erhältliche Vitamintabletten als Ausgleich zu Dir nehmen!
- Bitte nicht länger als eine Woche die Aktion durchziehen.
- Diese Aktion ist keine Diät !

REICHT FAST(EN)?
ist eine gemeinsame Kampagne der Aktion
„Eine Schale Reis“ und der Micha-Initiative Deutschland.



Micha Initiative →