



Bild: Eyeris Communication / Joy Obuya

# Vorschau 2023

Klimagerechtigkeit – jetzt!  
[sehen-und-handeln.ch](https://sehen-und-handeln.ch)

ÖKUMENISCHE  
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit  
mit «Partner sein»*



Fastenaktion



**HEKS**  
Brot für alle.

# Ernähr dich fair – für alle und die Umwelt

**Der Mensch ist, was er isst. Dies beinhaltet aber mehr als nur die Frage, ob Apfel oder Chicken-Burger: Woher kommen unsere Nahrungsmittel, wie wurden sie angepflanzt und produziert?**

Der Anbau von Nahrungsmitteln ist durch Klimaextreme wie Dürreperioden, übermässige Niederschläge oder Wirbelstürme gefährdet. Dadurch ist das Recht auf Nahrung von Millionen Menschen bedroht. Die Art und Weise, wie wir heute Lebensmittel produzieren, verursacht mehr als ein Drittel der schädlichen Treibhausgase. Wir alle sind für die Welt von heute und von morgen mitverantwortlich. Ein Wandel hin zu einer ressourcenschonenden, umweltfreundlicheren Landwirtschaft und einem lokalen, saisonalen Konsum hilft mit, die Treibhausgasbilanz von Ernährung und Produktion zu verbessern.

Eine Landwirtschaft, die uns mit einer lokal angepassten Produktvielfalt beschenkt und gleichzeitig lokale Vermarktung sowie politische Mitwirkung fördert, ist möglich.

Dabei werden traditionelle Anbaumethoden laufend weiterentwickelt, um sich dem Klimawandel und den lokalen Bedürfnissen anpassen zu können. Solch einen landwirtschaftlichen Ansatz verstehen Fastenaktion, HEKS und Partner sein als Agrarökologie. Dank agrarökologischen Methoden produzieren Bäuerinnen und Bauern im globalen Süden qualitativ gute Produkte, die ihre Ernährung und ihr Einkommen langfristig sichern.

HEKS, Fastenaktion und Partner sein fordern deshalb in der Ökumenischen Kampagne 2023 erneut **«Klimagerechtigkeit – jetzt!»**

Die Kampagne dauert von **Aschermittwoch, 22. Februar, bis Ostersonntag, 9. April 2023.**

Weitere Infos: [www.sehen-und-handeln.ch/thema](http://www.sehen-und-handeln.ch/thema)

*Das Land von Adalberto Gomes Dos Santos in Lassance im Südosten Brasiliens wird gemeinschaftlich agrarökologisch genutzt. Es dient Bauernfamilien als Ort des Erfahrungsaustausches und sensibilisiert Schüler:innen für biologisches Essen.*



Bild: HEKS, Kristin Bethge

# Vom Teller zurück aufs Feld



Es dampft und duftet, das Wasser läuft im Mund zusammen, der Genuss liegt auf dem Teller vor uns: Ob ein kleiner Happen oder ein köstliches Festessen – die Gerichte schmecken noch besser, wenn man sich bewusst ist, woher die Lebensmittel kommen und wie sie produziert wurden.

Wir erforschen das Thema Agrarökologie, indem wir den Weg unseres Essens vom Teller bis zum Feld zurückverfolgen. Wo habe ich meine Tomate gekauft, woher kommt sie, wie wurde sie produziert und von wem? Der «Nahrungspfad» lädt uns ein zum Nachdenken über unsere Beziehung zum Essen und zur Erde, die uns ernährt. Er hilft uns, Brücken zu den Ländern im globalen Süden zu bauen und zu handeln.



Mit A3-Postern können Sie den Mitgliedern Ihrer Gemeinde zeigen, dass von der Agrarökologie alle profitieren: die Bäuerinnen und Marktverkäufer, die Feinschmecker und Konsumentinnen und nicht zuletzt die Regenwürmer!



Illustration: SKISS

Weitere Infos:  
[www.sehen-und-handeln.ch/nahrungspfad](http://www.sehen-und-handeln.ch/nahrungspfad)

# Fastenkalender – Bitte zu Tisch

Was ist schöner, als mit lieben Menschen an einem Tisch zu sitzen und zu essen? Das gemeinsame Mahl verbindet und nährt Leib und Seele. Dabei konsumieren wir oft gedankenlos, was uns auf dem Tisch angeboten wird. Die Zubereitung der Speisen, die Planung des Menüs, der Einkauf, der Transport und der Anbau der Lebensmittel verlangen Wissen, harte Arbeit und Leidenschaft. Diese Aspekte beleuchtet der Fastenkalender: Wir schauen auf diverse gedeckte Tafeln, lassen uns von Menschen im Süden einladen und denken darüber nach, wie wir mit unserem Konsum und nachhaltigem Anbau zu mehr Klimagerechtigkeit beitragen können.

Machen Sie eine lustvolle Reise rund um das Recht auf Nahrung, Agrarökologie und Klimafragen:  
[www.sehen-und-handeln.ch/fastenkalender](http://www.sehen-und-handeln.ch/fastenkalender)



Bitte zu Tisch  
Fastenkalender 2023

ÖKUMENISCHE  
KAMPAGNE  
In Zusammenarbeit  
mit «Handeln sehen»

Fastenaktion

HEKS  
Brot für alle

# Aktionen zum Mitmachen

## Kochworkshop «Suppentage und Food Save»

Tauchen Sie ein in den Suppenkessel, und lassen Sie sich inspirieren. Unsere Tipps und Tricks helfen Ihnen, Lebensmittel zu retten und gleichzeitig kreative, leckere Suppen zuzubereiten – für Suppenanlässe jeglicher Art.

### Workshop für (zukünftige) Suppenköchinnen und -köche

Donnerstag, 10. November 2022

10.00–13.45 Uhr, Welle 7 in Bern

Anmeldungen bis 20. Oktober 2022

Mehr Infos und Anmeldungen unter:  
[www.sehen-und-handeln.ch/suppe](http://www.sehen-und-handeln.ch/suppe)



## Rosen mit Tradition und Wirkung

Der traditionelle Rosenverkauf unterstützt Mitarbeitende auf Fair-Trade-Rosenfarmen, freut die Beschenkten und unsere Mitmenschen. Wollen Sie mit Ihrer Schulklasse, Ihrem Kirchenchor oder mit anderen Gruppen von Freiwilligen bei dieser duftigen Aktion mitmachen? Der Erlös fließt in die Projekte von Fastenaktion und HEKS. Es würde uns freuen, Sie an einem der über 500 Standorte Rosen verkaufen und Freude schenken zu sehen.

Alle Infos auf: [www.sehen-und-handeln.ch/rosen](http://www.sehen-und-handeln.ch/rosen)



Wir danken Coop für die  
Unterstützung der Aktion 2023.



ROSEN-  
AKTIONSTAG:  
SAMSTAG,  
18. MÄRZ 2023

## Solidaritätsaktion «Brot zum Teilen»

«Mit wenig Aufwand etwas Gutes tun» kann Bäcker Reto Bleiker aus Oberhelfenschwil (SG). Sein Betrieb ist einer von über 400, die während der Fastenzeit ein Solidaritätsbrot anbieten: Die 50 Rappen Aufpreis unterstützen Kleinbauernfamilien im globalen Süden und helfen ihnen aus Hunger und Armut.

**Packen Sie mit an, und backen Sie mit Ihrer Bäckerei oder Confiterie für eine gerechtere Welt:**

Weitere Infos:  
[www.sehen-und-handeln.ch/brot](http://www.sehen-und-handeln.ch/brot)

## Warum sollte ich fasten?

Fasten ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und damit viel mehr als «einfach nichts essen». Fasten ist eine Pause vom Alltag im Alltag, zu der sowohl Entspannung, Bewegung, Entgiftung und Körperpflege wie auch innere Einkehr gehören. Leben von den eigenen Ressourcen ist ein selbstbestimmtes Erlebnis, das achtsam macht für die eigenen Bedürfnisse, die Mitmenschen und die Umwelt.

**In den Wochen vor Ostern können Sie sich in der ganzen Schweiz einer Fastengruppe anschliessen.**

Hier finden Sie eine Fastengruppe in Ihrer Nähe:  
[www.sehen-und-handeln.ch/fastengruppen](http://www.sehen-und-handeln.ch/fastengruppen)

# Stimmen aus dem Süden



## Stellamaris Mulaeh

Seit 14 Jahren begleitet die Koordinatorin von Fastenaktion in Kenia die Partnerorganisationen vor Ort, welche die Ernährungssicherheit und die wirtschaftliche Autonomie der lokalen Bevölkerung stärken. Die ausgebildete Sekundarschullehrerin hat internationale Beziehungen studiert und gleichzeitig mit Kleinbäuerinnen und -bauern sowie kirchlichen Gruppen in ganz Kenia zusammengearbeitet. Ihre Frustration über die prekären Situationen und die Aussichtslosigkeit der armen Bevölkerung war gross; eine Ausbildung in Agrarökologie hat ihr neue Perspektiven eröffnet. Sie wendet ihr Wissen seither in ihrem privaten Garten an und teilt es mit den Gemeinschaften in den Projekten. Ihre Ausbildung und ihre Erfahrung haben ihr gezeigt, dass Agrarökologie funktioniert, da sie die Ernährungssicherheit der Familien stärkt und Anpassungen an die Klimaveränderungen unterstützt. Mulaeh kommt vom **10. bis 27. März 2023\*** für Fastenaktion in die Schweiz.

**Kontakt:** Andrea Gisler, gisler@fastenaktion.ch, 041 227 59 68

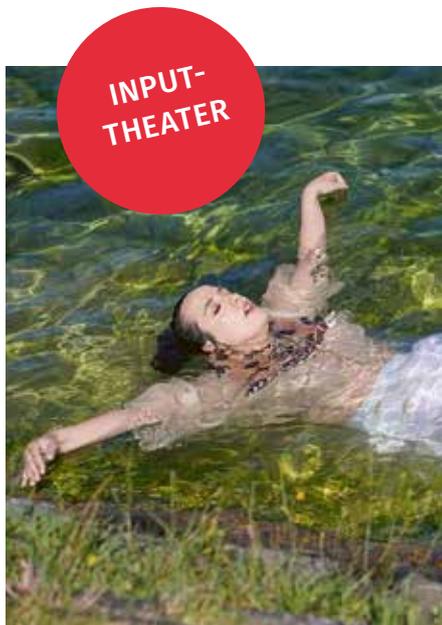


## Alessandra Karla da Silva

Die Agronomin ist Koordinatorin bei der Partnerorganisation CEDAC (Center for the Agroecological Development of the Cerrado). Vom **24. Februar bis 13. März 2023\*** kommt sie als Kampagnengästin für HEKS in die Schweiz, um ihre Arbeit in Brasilien zu präsentieren. In Zusammenarbeit mit CEDAC unterstützt HEKS Kleinbauernfamilien und indigene Gemeinschaften, deren Lebensweise von Monokulturen der industriellen Landwirtschaft bedroht wird. Das Ziel ist, dass sie von ihren Ernten leben können. Sie pflanzen auf ökologische Weise und meist in Mischkulturen. Auch der Klimawandel macht den lokalen Gemeinschaften zusehends zu schaffen. Mit Massnahmen wie angepasstem Saatgut unterstützen CEDAC und HEKS die Kleinbauernfamilien. Durch ihre nachhaltige Lebensweise schützen die indigenen Gemeinschaften Ökosysteme und leisten damit einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Umwelt und des Klimas.

**Kontakt:** Simon Weber, simon.weber@heks.ch, 078 739 58 53

*\*sofern es die aktuellen Covid-Massnahmen zulassen*



## Die letzten Tropfen

Slanda kommt aus der Vergangenheit, um uns zu sagen, dass es immer noch eine Chance gibt, in der Zukunft zu leben. Es gibt Weizen und Wasser, genug zum Leben für alle. Aus jedem Weizenkorn und ein wenig Wasser wächst eine Ähre. Slanda ist schon zu Beginn des Stücks im Raum, geht zwischen dem Publikum umher und verteilt Weizenkörner. Sie beginnt ihre Geschichte zu erzählen. Slanda betritt die Bühne. Sie geht im Rhythmus der Geschichte und erinnert sich dabei an den Weizen und das Wasser ihres Heimatlands Syrien. Jetzt steht Slanda auf der Eisenplatte, die damals das «Wasserzimmer» abgedeckt hat, und erzählt weiter im Rhythmus des traditionellen Dabke-Tanzes. Schliesslich verlässt Slanda die Bühne – das Wasser, der Weizen und der Rhythmus bleiben im Raum.

**Kontakt:** Markus Baumann, markus.baumann@artlink.ch, 031 311 62 60

Mehr dazu: [www.sehen-und-handeln.ch/inputtheater](http://www.sehen-und-handeln.ch/inputtheater)