

© In Anlehnung an den gleichnamigen Text vom Ökumenischen Rat der Kirchen

Die zehn Gebote der Nahrung

Eine kreative Variation der zehn Gebote

- 1 Sei dankbar für die Nahrung, die du isst.
- 2 Iss lokale oder regionale Produkte.
- 3 Setz dich dafür ein, dass alle Menschen Wissen über erschwingliche und nahrhafte Lebensmittel und den Zugang dazu haben.
- 4 Iss bewusst und massvoll.
- 5 Verschwende keine Lebensmittel.
- 6 Sei denen dankbar, die für dich Lebensmittel anbauen und zubereiten.
- 7 Unterstütze gerechte Löhne für alle, die in der Landwirtschaft oder in der Nahrungsmittelindustrie arbeiten.
- 8 Verringere die schädlichen Auswirkungen der Nahrungsmittelindustrie auf Land, Wasser und Luft.
- 9 Schütze die Artenvielfalt von Saatgut, Böden, Ökosystemen und Kulturen.
- 10 Erfreue dich am Geschenk der Nahrung und teile es mit allen.



Dein Handeln macht einen Unterschied.
klimagerechtigkeit-jetzt.ch

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.

Die zehn Gebote der Nahrung

Eine Einführung

Heutzutage ist es unmöglich, eine Geburtstagsfeier oder ein Essen mit Freundinnen und Freunden zu organisieren, bei dem es ein Menü gibt, das für alle passt. Zwischen Unverträglichkeiten, Allergien oder Essgewohnheiten wird das Essen immer mehr kodifiziert, restriktiver und individualistischer. Und da kommen auch noch die Kirchen mit ihren zehn Geboten der Nahrung. Das löst als Erstes eine Abwehrreaktion aus, weil sie so moralisch daherkommen. Als ob ich nicht schon genug Einschränkungen hätte, ohne dass die Christinnen und Christen auch noch ihren Senf dazugeben.

In der Gesellschaft des "Alles sofort" und des "Fast Food" ist die Einschärfung selbst für mich schwer zu verdauen. Wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass die ursprünglichen zehn Gebote aus dem Buch Exodus darauf abzielen, einen wertvollen Aspekt des Lebens zu schützen, nämlich die Freiheit. Es geht nicht darum, sie einzuschränken.

Was wäre also, wenn die Gebote der Nahrung, abgesehen von der Irritation, auch versuchen, meine Aufmerksamkeit zu wecken? Denn im Grunde – wenn ich sie nochmals lese – lenken sie meine Aufmerksamkeit auf meinen Teller zurück. Nehme ich mir die Zeit, das, was ich esse, bewusst zu geniessen? Mich nach der Herkunft meiner Lebensmittel zu fragen? Auf die Bedürfnisse meines Körpers zu hören, bevor ich meinen Bauch fülle?

So gesehen sind es nicht die Gebote, die mich einschränken, sondern wie ich beeinflusst bin. Die zehn Gebote der Nahrung erweitern meinen Horizont auf die Erde, die meine Nahrung hervorbringt, und auf die Menschen, die sie produzieren. Sie stellt meine Lebensmittel in eine umfassendere Perspektive. Die Vision der Agrarökologie stellt mich in ein Ökosystem. Alles ist miteinander verbunden: Die Pflege des Bodens wirkt sich auf die Qualität meiner Nahrung und meine Gesundheit aus und die Unterstützung der Produzentinnen und Produzenten kommt der Gesellschaft zugute. Mein Teller wird dadurch bereichert.

Was wäre, wenn diese Qualität der Aufmerksamkeit ausreichen würde, um unsere Intoleranz zu senken... meine Intoleranz gegenüber Essgewohnheiten wie auch gegenüber Anordnungen oder Geboten?

Autor: Bernard DuPasquier, reformierter Theologe, Bern