

Gottesdienst zum Sonntag des Frauenwerks 2014

Brunchgottesdienst

„Fair ist mehr, denn es reicht für alle“

Bärbel Sticher und das Team des Eine-Welt-Kiosk der EmK Heilbronn

Predigt: Pastor Friedhelm Gutbrod, Heilbronn

Brunchgottesdienst

1. Vorbereitung

Der Grundgedanke: Wir wollen mit dem Brunchgottesdienst den **Fairen Handel** sowohl theologisch als auch praktisch in die Gemeinde bringen.

Deshalb gliedert sich der Gottesdienst in einen „theologischen“ und einen „fairen“ Teil. Verbunden wird das Ganze durch gemeinsames Essen.

Die Fragen für die Zeit des Austauschs sollten auf Zettel geschrieben und auf den Tischen verteilt werden. Es bietet sich an, wichtige Gedanken aus dem Infoteil als Handout vorzubereiten.

Essen und Getränke

Dazu bereitet eine Gruppe verschiedenen Speisen (kalt & warm) im Vorfeld zu. Wichtig ist hier natürlich, dass die Speisen viele Zutaten aus fairem Handel enthalten. Rezepte finden Sie in der Anlage an diesem Entwurf oder im Weltladen.

Da die Zutaten wie Quinoa oder Kichererbsen etc. vielen vielleicht nicht bekannt sind und deshalb eine gewisse Überwindung da ist, das Unbekannte zu genießen, empfiehlt es sich, die Rezepte jeweils auszudrucken - auch zum Mitnehmen und Nachmachen - und zu den Speisen zu legen. Ferner hat es sich als positiv erwiesen, für die Tische eine „Menükarte“ zu erstellen, die schon an den Tischen gelesen werden kann.

Idealerweise enthält ein Brunch warme wie kalte Speisen, Vorspeise und Nachtisch, sowie Kaffee, Tee, Milch und Saft. Es versteht sich von selbst, dass alles aus dem Weltladen kommt, es sei denn, es gibt es nicht, wie z.B. Milch.

Raumgestaltung

Die Gemeinde sitzt von Beginn an in 6-er Gruppen an Tischen. Die Tische sind am Anfang nur mit Tassen gedeckt. Teller, Gläser und Besteck sind auf dem Buffet. Gesangbücher liegen bereit.

Wenn der Platz ausreicht, empfiehlt es sich das Buffet so aufzustellen, dass man von beiden Seiten an die Speisen kommt, da es manchmal etwas länger dauert bis man die Rezepte angeschaut hat oder sich entschieden hat. Wenn möglich, sollte auch der Tisch mit den Getränken extra sein.

Während der Impulsgespräche an den Tischen, die nach der Predigt erfolgen, stellen die Mitarbeitenden das Essen auf das Buffet.

Wichtig ist, dass der Brunch innerhalb des Gottesdienstes stattfindet, also alle mit einbezieht. Der Gottesdienst wird dann nach dem Brunch noch mit Lied und Segen beendet.

Dauer des Gottesdienstes ca. 2 Stunden

Ideensammlung

Im Anhang ab Seite 10 finden Sie Vorschläge für Rezepte, die Menükarte und den Einladungsflyer.

2. Ablauf in der Kurzübersicht

Vorspiel	2
Votum	1
Lied: EM 579,1-3 Gott gab uns Atem	3
Schriftlesung AT: Psalm 85, 8-14	2
Lobpreis: EM 23 Ich lobe meinen Gott	1
Eingangsgebet	1
Anbetungslied: EM 572,1-3 Wo ein Mensch Vertrauen gibt	3
Predigt: 1. Mose 13 „Fair ist mehr“ von Friedhelm Gutbrod	15
Impuls Austausch in den Tischgruppen	10
BRUNCH	ca. 35
INFO-TEIL mit Einspielfilm	ca. 30
Lied / Kollekte: EM 674, 1-5 Wenn das Brot, das wir teilen	5
Fürbitten-Gebet mit Kyrie EM 455 / Vaterunser	4
Bekanntgaben	5
SEGEN	1
Nachspiel	2
Gesamtzeit circa:	120 min

3. Ablauf

Vorspiel

Votum

Wir feiern diesen Gottesdienst im Namen des gerechten und gütigen Gottes, im Namen Jesu Christi, der Gottes Zuwendung spürbar werden ließ, im Namen des Heiligen Geistes, der uns Kraft, Mut und Phantasie gibt.

Lied EM 579,1-3 Gott gab uns Atem

Schriftlesung AT: Psalm 85, 8-14

Lied Lobpreis EM 23 Ich lobe meinen Gott

Eingangsgebet

*Lebendiger Gott,
wir kommen zu Dir an diesem Morgen
und bitten Dich:
Sei mit Deinem Geist mitten unter uns.
Wir danken Dir, dass wir den Sonntag als besonderen Tag haben.
Nimm alle Hast und Unruhe von uns und lass uns innehalten.
Innehalten, um dir zu begegnen,
um uns selber zu begegnen
und um uns gegenseitig zu begegnen.
Wir danken dir für die Gemeinschaft, in der wir heute morgen hier zusammen sind.
Lass uns achtsam sein für einander
und für die Fragen von Gerechtigkeit und Frieden.
Wie der Psalmbeter bitten wir um dein Heil.
Du willst uns dein Heil schenken und stärkst uns auf dem Weg zu mehr Gerechtigkeit.
Danke, dass du uns nahe bist.
Begleite uns mit Deinem Segen in diesem Gottesdienst. Amen.*

Lied Anbetung EM 572,1-3 Wo ein Mensch Vertrauen gibt

Predigt – 1. Mose 13: Fair ist mehr!

Liebe Gemeinde!

„Fair ist mehr!“ – denn es reicht für alle! So haben wir den heutigen Gottesdienst überschrieben. Über die Jahre hin werden wir mit ganz anderen Slogans wie „Geiz ist geil“ oder „Ich bin doch nicht blöd!“ umworben. Lebensqualität heißt dann: möglichst viel Konsum für kleines Geld. Unter welchen Umständen die Menschen, die das alles so billig produzieren, leben und arbeiten müssen, interessiert die Wenigsten. Wie die Natur sich beim heutigen weltweiten Massenkonsum entwickelt, wissen wir. Es gibt erschreckende Warnsignale, aber sie werden verdrängt.

Eine so kritische Entwicklung gab es unter anderen Umständen schon einmal. In der Zeit der biblischen Vätergeschichte. Im 13. Kapitel des Buches Genesis (1. Mose) lesen wir die Verse 1-13: ... (Lesung) Es wird von einem heftigen Konflikt um Wasser und Weideland erzählt, in den Abraham und sein Neffe Lot verwickelt werden. Beide sind reich an Vieh. Es heißt: „Das Land aber ertrug es nicht, dass sie beieinander blieben, denn ihre Habe war so groß geworden, dass sie nicht beieinander bleiben konnten.“

Die Hirten Abrahams und Lots schlagen sich um die knappen Ressourcen. Abraham verdrängt das nicht und spricht seinen Neffen an: „Es soll kein Streit sein zwischen mir und dir, zwischen meinen Hirten und deinen Hirten, denn wir sind Brüder.“

Wir hören gegenwärtig andere Töne: „Wir müssen unsere Handelswege und den Zugang zu den weltweiten Ressourcen notfalls auch mit militärischen Mitteln sichern.“ Oder: „Wir müssen Weltmeister im Exportgeschäft bleiben“.

Abraham denkt sich: „**Fair ist mehr!**“ Man mag ihn damals für bescheuert gehalten haben. Er ist älter und hat mehr Autorität als sein Neffe und könnte zu seinen eigenen Gunsten entscheiden, wer in welchem Gebiet siedelt. Aber er lässt seinem Neffen die Wahl, und dieser sucht sich tatsächlich das beste Land Israels im Jordantal aus. Dort sind reichlich Wasser und Weideland.

Warum tut Abraham so etwas? Woher nahm Abraham den Mut?

Die Antwort auf diese Frage ist in ihrer Deutlichkeit beinahe mit Händen zu greifen: Aus seinem schier unerschöpflichen **Vertrauen in die Liebe Gottes** erwuchs dem Mann der Wüste eine Zuversicht, die ihn mutig in die Zukunft blicken ließ. Seit dem Auszug aus der Stadt seiner Väter und Mütter hatte Abraham immer wieder die Behütetkraft Gottes erfahren dürfen. Warum also sollte die Zuwendung des Himmels sich nicht auch im Schlichten eines Streites als guter Ratgeber erweisen? Der biblische Geschichtenerzähler notiert es an anderer Stelle Wort um Wort: "Abram glaubte dem HERRN" (1. Mose 15, 6).

Es ist dieser Glaube, sich bei Gott in allen Lebenslagen gut aufgehoben zu wissen, der von der Angst befreit, zu kurz zu kommen, auf der Strecke zu bleiben, nicht ausreichend geachtet und mehr noch geliebt zu werden. Es ist dieses Gottvertrauen, das nicht nur den Abraham – sondern auch dich und mich – gelassener, heiterer, liebevoller und friedfertiger macht. Es ist dieser Glaube, der wirklich das Zeug dazu hat, das Angesicht dieser Welt zu verändern - hin zu mehr Frieden unter den Menschen und zu mehr Versöhnung.

Abraham hat entdeckt, dass ihm dieser neue Gott, den er seit seinem Abschied aus der Heimat nun schon besser kennen gelernt hat, ganz neue Horizonte eröffnet.

Was nach menschlichen Maßstäben unmöglich ist, ist für diesen Gott kein Hindernis.

Also muss er sich nicht auf Teufel komm raus durchsetzen. Abraham ist bereit ein Privileg aufzugeben, weil er darauf vertraut, dass er nicht zu kurz kommt.

Wer die Geschichte weiter liest, erfährt, dass Abrahams Lebensqualität nicht geschmälert wird, Lot aber unerwartet in ernste Schwierigkeiten gerät. Wo er siedelt, sind Sodom und Gomorra. (siehe Kapitel 14)

Fair ist mehr! Das ist kein Motto von Bescheuerten. Der Ehrliche und die Anständige sind nicht die Dummen. Sie sind weise. Und das Lächeln der so genannten Realisten über die „Gutmenschen“, die ihr Gewissen beruhigen wollen, ist entlarvend. Es sagt uns doch, dass gewissenloses Handeln als Normalfall akzeptiert wird.

Durch Fairness werden Streit und Krieg verhindert, neue Lebensperspektiven geschaffen, die Würde der Menschen und der Natur geachtet. Durch Fairness wird Stress gemindert, Wut und Zorn und Verzweiflung gestillt. Fairness ist der Humus für das Wachsen von Gerechtigkeit auch über die Grenzen unseres eigenen Lebensraums hinaus.

Fair ist mehr, weil Fairness den schöpferischen Qualitäten unseres menschlichen Lebens entspricht. Wir schaffen Freiräume für ein menschenwürdiges, solidarisches, friedliches Leben.

Fair ist mehr, größer als die Gesetze des Marktes.

Fair ist mehr, tiefer als oberflächliche Kompromisse.

Fair ist mehr, weiter als kleinkariertes Denken.

Fair ist mehr, gerechter als Billigware aus dem Discounter.

Fair ist mehr, näher am einzelnen Menschen.

Fair ist mehr, mehr Gerechtigkeit, mehr Würde, mehr Lebensfreude für alle Menschen.

Als fair handelnde, selbstbewusste Töchter und Söhne Gottes können wir also dem Frieden und der Versöhnung nicht nur das Wort reden, sondern können sie auch in unserem Leben verwirklichen. Den Zauber, den eine solche **Versöhnung** in sich trägt - also ihre Kraft zur Verwandlung - hat die Lyrikerin **Hilde Domin** einmal in wunderschönen Gedanken verdichtet:

Versöhnung

*Erst sah ich weiße Fahnen und wurde blass, ich mag nicht siegen.
Doch dann glitten deine Tauben herüber,
so sanft schicktest du die weißen Tauben von dir zu mir,
Taube um Taube,
ich atmete kaum,
das Zimmer war weiß von ihnen.
Ich hielt die Hände hin:
schneeflockenfeucht von deinen Tränen tranken sie meine Tränen.
Hilde Domin*

Liebe Gemeinde,
halten wir es doch auch mit Abraham – und vertrauen uns der Fürsorge Gottes an. Befähigt wären wir, fair zu handeln, denn wir wüssten und hätten längst erfahren: Es reicht doch für alle!
Und weiße Tauben würden aufsteigen in den leuchtend blauen Himmel über uns, um Verbindung zu schaffen zwischen dir und mir. Unsere zur Faust geballten Hände würden sich öffnen, damit wir einander unsere Tränen trockneten.
Leben würden wir mit Zuversicht im Herzen – und ganz viel Weitblick.
Im Namen Gottes, der die Fairness erfunden hat, die Tauben, die Tränen – und auch die Versöhnung:
Amen.
(Predigt von Pastor Friedhelm Gutbrod)

Impuls Austausch in den Tischgruppen ca. 5 – 10 Minuten

Einführung:

Wir sitzen an Tischen und wollen das nutzen, um miteinander ins Gespräch zu kommen.
Wir haben gehört, dass Abraham zugunsten von Lot auf sein Recht verzichtet hat, den Weidegrund auszusuchen. Er hat nicht auf sein Recht beharrt, sondern hat Lot die Wahl gelassen und hat darauf vertraut, dass er nicht zu kurz kommt.
Ich möchte Sie nun zum Austausch einladen: Haben Sie auch schon eine ähnliche Erfahrung gemacht, wo Sie nicht auf Ihr Recht gepocht haben und auf den eigenen Vorteil zugunsten eines anderen verzichtet haben? Erzählen Sie sich von diesem ermutigenden Erlebnis!
(Vorbereitete Karten mit diesen Fragen liegen auf den Tischen)

BRUNCH - Beginn mit Tischkanon (Dauer Brunch ca. 35 Minuten)

INFO-Teil

a) Spielfilm „Ottos faires Frühstück“ (über [youtube.com](https://www.youtube.com))

b) Präsentation Fairer Handel von Bärbel Sticher

Zu diesem Text steht zusätzlich eine Power-Point-Präsentation zur Verfügung (Arbeitshilfe des Frauenwerks 2013/2014 „Mit kleinen Schritten die Welt verändern“ unter 11.1.)



Der Faire Handel

(Folie 2) Der Faire Handel soll primär Kleinbauern in Entwicklungsländern unterstützen und ihnen die Möglichkeit geben, am internationalen Handel teilzuhaben. Sie befinden sich grundsätzlich in einer Situation, in der sie nur in geringem Maße von der Produktion ihrer Produkte profitieren können. Ihnen fehlt der Zugang zur Infrastruktur, um die Waren auf entsprechende Märkte zu transportieren und sie dort zu verkaufen. Das macht sie abhängig von Zwischenhändlern, welche die Produkte vor Ort abholen um dem Importeur eine größere Menge des nachgefragten Gutes anzubieten. Für die Kleinbauern wird dadurch der

Zwischenhändler die alleinige Informationsquelle für den Marktpreis und das Marktgeschehen. **Der Faire Handel** schließt diesen Zwischenhändler aus und tritt direkt mit den Produzenten in Verhandlungen.

Gründung

(Folie 3) Den Fairen Handel gibt es seit **1946**. Er begann in Amerika, wo die Wohlfahrtsorganisation „*Ten Thousand Villages*“ Handwerksprodukte aus Puerto Rico importierte und im kircheneigenen Netzwerk verkaufte.

- 1964 folgte die 1. britische 100 % Fair-Handelsorganisation *oxfam*
- 1975 wurde die *Gepa* in Wuppertal gegründet
- 1977 die 100 % Fair-Handelsorganisation *el-puente* und
- 1988 Dritte Weltpartner Ravensburg *dwp*

Allen gemeinsam ist, dass es christliche Organisationen sind, die diese Art des Handels mitbegründeten:

- das Bischöfliche Hilfswerk der Katholischen Kirche *Misereor e.V.*
- der Evangelische Entwicklungsdienst der Evangelischen Kirche in Deutschland *EED*
- die Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend in Deutschland *aej*
- der Bund der Deutschen Katholischen Jugend *BDKJ*
- Kindermissionswerk "*Die Sternsinger*"
- *Brot für die Welt*

Ohne die Kirchen und den vielfältigen Einsatz vieler Christinnen und Christen würde es heute den Fairen Handel, so wie er jetzt ist, nicht geben.

Kriterien für den Fairen Handel (Folie 4)

- Festsetzung eines Mindestpreises für Erzeugnisse
- Unterstützung bei Finanzierung von Projekten
- Langfristige Handelsbeziehungen
- Sozialverträgliche Arbeitsbedingungen auf Plantagen und Produktionsstätten
- Einhaltung Umweltstandards
- Keine Kinderarbeit

Finanzierung

(Folie 5) Durch den im Fairen Handel bezahlten Mehrpreis wird in den Kooperativen hauptsächlich finanziert:

- Schulen
- Gesundheitsprogramme
- Weiterbildung
- Hilfe bei der Umstellung auf Bio-Anbau

Daneben gibt es für die Produzenten

- langfristige Abnahmeverträge
- Möglichkeit der Vorfinanzierung, um Saatgut, Reparaturen etc. finanzieren zu können

Entwicklung des Fairen Handels in Zahlen

(Folie 6) Aktuell verfügbare Zahlen von TransFair e.V. belegen, dass nahezu alle Produktgruppen des Fairen Handels jedes Jahr Absatzsteigerungen verzeichnen können.

Im „klassischen Sortiment“:

- Kaffee (14 %),
- Fruchtsaft – Süßwaren (80 %)
- Über 50 % Zuwachs konnten die Produkte Kakao (51 %), Zucker (91 %), Trinkschokolade (51 %) oder Wein (72 %) verzeichnen.
- Fair gehandelte Rosen erzielten ein Umsatzplus von 138 %.

2008 kamen 50 neue Produkte auf den deutschen Markt.

Entwicklung der letzten Jahre

(Folie 7) Der Marktanteil des Fairen Handel lag bei ungefähr 2 %. Die Grafik zeigt, wie stark der Faire Handel in den letzten Jahren in Bewegung gekommen ist.

Der Faire Handel in Deutschland boomt!

(Folie 8) Und dennoch: In einem internationalen Vergleich kamen folgende ernüchternde Zahlen heraus. In Deutschland lag der Umsatz von Fairtrade-Produkten 2008 im internationalen Vergleich nur an 14. Stelle. Bezogen auf den Pro-Kopf-Umsatz kauften VerbraucherInnen in Deutschland für 2,59 Euro ein, in Großbritannien hingegen für 14,39 Euro (Dr. Jean-Marie Krier in seinem internationalen Vergleich).

Was bringt's?

(Folie 9) Oft werden wir im Weltladen gefragt, was den Unterschied finanziell ausmache? Von was reden wir denn? Ich will es am Beispiel eines Kaffeepreises darstellen:
In dem Film „Ottos faires Frühstück“ (www.youtube.com) liegt der Kaffeepreis bei 5 Euro für das Pfund im **Supermarkt**. Für den Arbeiter bleiben am Ende 25 Cent, das entspricht 5 % des Verkaufspreises.

Gepa-Beispiel

(Folie 10) Die Kalkulation der **Gepa** geht von einem Pfundpreis von 8,50 Euro aus. Wie wir in der Kalkulation sehen, bleiben am Ende für den Arbeiter knapp 30 % übrig.
Ein Teil dieses Geldes bekommt der Kaffeebauer direkt als Entgelt für seine Ernte. Einen anderen Teil bekommt die Genossenschaft, um Gemeinschaftsprojekte - wie angesprochen - Schulen, Krankenhäuser etc. zu realisieren.

Information und Transparenz

(Folie 11) Für den Fairen Handel ist es natürlich wichtig, die angebotenen Waren zu verkaufen und damit Handel zu treiben. Aber genauso wichtig ist in der Fair-Handelsbewegung, Informationen über die Produzenten zu geben, Zusammenhänge zu vermitteln und auf Missstände hinzuweisen.

Hinter vielen Produkten steckt ein Projekt, das vor Ort zusätzlich zum Verkauf hier in Deutschland viel Hilfe leistet. Auf den Philippinen gibt es z. B. ein „Mango Projekt“, welches Kinder und Frauen aus der Zwangsprostitution herausholt. In Kolumbien haben ehemals Straßenkinder mit Unterstützung eines hier lebenden Fair Handelspartner eine Fabrik gegründet, in der schöne Gegenstände aus Alteisen hergestellt werden. Es gibt auch viele Recyclingprojekte, wie Taschen aus Reissäcken.
Viele Frauen profitieren vom Fairen Handel, so auch die Korbflechterinnen.

Faire Produkte und meine Möglichkeiten

(Folie 12) Wie wir alle wissen, gibt es viele Lebensbereiche, in denen wir das Gefühl haben, etwas tun zu müssen. Da ist der Faire Handel nur ein Bereich. Dazu gehört genauso der Umweltschutz, Öko-Strom und Manches mehr.
Es ist nicht leicht, einen Überblick zu bekommen und sich nicht unter Druck zu setzen, am besten gleich die ganze Welt verändern zu müssen.

Da der Begriff „Fair“ nicht geschützt ist, wie z. B. „Bio“, ist es mitunter nicht ganz einfach zu sehen, was sich hinter „fairen Produkten“ verbirgt.
Auf Nummer sicher gehen Sie, wenn Sie Produkte von den vorher benannten 100 % Fair Handelsorganisationen wie *Gepa*, *el-puente* oder *dwp* kaufen. Es gibt ein Siegel, das „World Fair Trade Organisation“ (WFTO), das die jeweiligen Organisationen als Fair zertifiziert, also das ganze Geschäft und nicht nur kleine Bereiche daraus.
Faire Produkte bekommen Sie am Eine-Welt-Kiosk, im Weltladen oder im Supermarkt.

Bei Rückfragen können Sie sich direkt an Frau Bärbel Sticher wenden: baerbel@sticher.info

Lied EM 674,1-5 Wenn das Brot, das wir teilen

Fürbittengebet

1: Guter Gott, zu dir kommen wir mit unseren Schwächen, aber auch mit unserem guten Willen, die Welt mit zu gestalten, damit es immer gerechter zugeht und alle Menschen genug zum Leben haben.

2: *Gott, unser Schöpfer, die Gegensätze zwischen Arm und Reich sind groß, die Strukturen und Verwicklungen dieser Welt sind ungerecht. Auch wir selbst als Teil dieser Welt verhalten uns nicht immer fair. Hilf uns zu erkennen, wo wir zu mehr Gerechtigkeit und Fairness in der Welt beitragen können.*

Lied EM 455, 1 Wir bitten dich Kyrie eleison

1: Gott, im sozialen Bekenntnis unserer Kirche bezeugen wir, dass die natürliche Welt dein Schöpfungswerk ist, dass wir sie schützen und verantwortungsvoll nutzen wollen, dass wir einstehen für die Überwindung von Ungerechtigkeit und Not. Schenke uns einen langen Atem, die Kraft und den Mut, Neues zu wagen auf unserem gemeinsamen Weg zu mehr Gerechtigkeit für alle Menschen.

Lied EM 455, 2 Wir bitten dich Christe eleison

2: Barmherziger Gott, Wir sehnen uns nach Gerechtigkeit, die nicht auf Kosten anderer zustande kommt; nach einem Zusammenleben in Frieden und Freiheit. Hilf uns, dass wir immer mehr zu fairen Menschen werden, die so wie Abraham auf deine Zusage vertrauen, dass genug für alle da ist.

Lied EM 455, 3 Wir bitten dich Kyrie eleison

1: All unsere weiteren Anliegen und die Bitten für Menschen, die uns am Herzen liegen, schließen wir in das Gebet ein, das uns mit Christen in Nah und Fern verbindet:

Vater unser

Bekanntgaben

Segen

Der Herr schenke unseren Sehnsüchten Flügel,
unseren Zielen Vertrauen,
und unserem Denken Gerechtigkeit.

Der Herr schenke unseren Befürchtungen Hoffnung
unserer Ungeduld Gelassenheit
und unserem Reden Gerechtigkeit.

Der Herr schenke unseren Begegnungen Nähe
unserem Einsatz Erfolge
und unserem Handeln Gerechtigkeit.

So segne euch der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

Nachspiel

4. Anhang

Vorschläge für Rezepte, die Menükarte sowie den Einladeflyer finden Sie auf den folgenden Seiten.

Rezepte Brunchgottesdienst (Zutaten mit * sind im Fairen Handel erhältlich.)

Gewürzreis mit Rosinen & Mandeln

Rezept für 4 Personen

Zutaten	Zubereitung
40g Rosinen* 240g Basmatireis* Salz, Pfeffer aus der Mühle* 2 Kardamomkapseln* 2 Gewürznelken* je 2 Msp. Safran- und Zimtpulver* 2 Limetten (davon 1 unbehandelt) 40g Mandelblättchen	1 Die Rosinen in lauwarmen Wasser einweichen. Den Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar abläuft und abtropfen lassen. 2 In einem Topf 1l Wasser mit Salz, Pfeffer, Kardamom, Nelken, Safran und Zimt aufkochen lassen. Den Reis dazugeben und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Reis weitere 10 Minuten bei ausgeschalteter Herdplatte gellen. 3 Die unbehandelte Limette heiß abwaschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden. Die zweite Limette auspressen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die Rosinen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit den Mandeln und dem Limettensaft unter den Gewürzreis mischen. Den Reis mit den Limettenscheiben nach Belieben mit Zimtstangen anrichten.

Scharfe Curry-Kokossuppe mit Hähnchenstreifen

Zutaten für 4 Personen

Zutaten	Zubereitung
2 El Olivenöl* 250g Zwiebel 2 Knoblauchzehen 3 rote Chilischoten* 1 Tl gehackter Ingwer* 1 Tl Curry* 1 Tl Curcuma* ½ l Hähnchenboullion 400ml Kokosmilch* 150g Hähnchenbrust in Streifen evtl. 2 El Rosinen* Salz	Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, zusammen mit den ganzen Chilischoten in einem Topf mit Olivenöl andünsten. Ingwer, Curry und Curcuma kurz mit andünsten; mit der Boullion und Kokosmilch ablöschen, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Chili nach Belieben entfernen, Suppe pürieren. Die Hitze reduzieren und die Hähnchenstreifen ziehen lassen. Evtl. Rosinen zugeben und mit Salz abschmecken. Für Gemüsefans empfehlen wir statt Hähnchenbrust Zuckerschoten, Paprika, Möhren und Pilze!

Lauchreis mit Hackfleisch

Zutaten	Zubereitung
250 Vollkornreis * 2l Wasser 750g Lauch 250g Karotten 50g Butter 1 Zwiebel 500g Hackfleisch (oder Schinken) Salz, Pfeffer	Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Zwiebel fein hacken. Reis im Wasser 30 Minuten kochen lassen, abgießen und zur Seite stellen. Zwiebel in Butter andünsten. Hackfleisch zugeben, anbraten würzen und Gemüse zugeben, bei milder Hitze dünsten. Reis zugeben und nochmals aufwärmen.

Eierlikör – Zebra – Kuchen

Zutaten	Zubereitung
5 Eier 200g Zucker * 1 Päckchen Vanillezucker * 200ml Eierlikör 250g Rapsöl 300g Mehl und 2 EL Kakao * 1 Päckchen Backpulver	Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Likör und Rapsöl zufügen, unterrühren. Mehl und Backpulver unterheben. ½ Menge Teig mit Kakao mischen. Im Wechsel 1 EL heller und dunkler Teig in eine gefettete bemehlte Form füllen. Bei Umluft 150°C ca. 1 Stunde backen.

Rhabarber-Orangen-Grütze

Zutaten	Zubereitung
350g Rhabarber ½ l Orangensaft * 1 Päckchen Vanillezucker * 100g Zucker * 1 Päck. Vanillepudding mit echter Vanille 2 Becher Vanille-Joghurt (oder Natur)	Rhabarber waschen und in kleine Stücke schneiden oder hobeln. Rhabarber, Orangensaft, Vanillezucker und Zucker zusammen aufkochen. Puddingpulver mit etwas Wasser anrühren und in die kochende Mischung gießen. Unter Rühren nochmals aufkochen. Grütze vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. In Schälchen verteilen und ½ Becher Vanille-Joghurt auf die Rhabarber-Orangen-Grütze geben. Mit geriebener Orangenschale bestreuen.

Quinoa Sommersalat

Rezept für 6-8 Personen

Zutaten	Zubereitung
200g Quinoa * 3 Lauchzwiebeln 1 Apfel 1 Möhre 100g Cashewnüsse ungesalzen * 70g Rosinen * 4 EL Orangensaft * 2 EL Zitronen 6 EL Erdnussöl 1 kl. rote Chilischote * 1/2l Gemüsebrühe, Salz *	Quinoa gut unter heißem Wasser abwaschen. Danach mit ½l Gemüsebrühe zum Kochen bringen und das Quinoa bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Quinoa in eine große Schüssel geben, Rosinen klein schneiden, hinzufügen und anschließend abkühlen lassen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Möhre schälen und raspeln. Den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote fein hacken. Die Cashewkerne ebenfalls klein hacken und kurz anrösten. Die Lauchzwiebelringe, Apfelwürfel, Möhrenraspeln und Cashewkerne in die Schüssel dazugeben. Mit Orangen- und Zitronensaft, Erdnussöl sowie Chili und einer guten Prise Salz würzen. Kurz durchziehen lassen, dann servieren.

Mangoquark

Zutaten	Zubereitung
1 Päckchen getrocknete Mango* 500g Quark Naturjoghurt Sprudel Mangosirup*	Die getrockneten Mangos in Wasser einweichen. Den Quark mit Naturjoghurt und Sprudel aufschlagen. Die aufgeweichten Mangoschnitze in kleine Stückchen schneiden und unter den Quark mischen. Zum Schluss Mangosirup unter den Quark rühren.

Menükarte

Süße Brotaufstriche

Drei verschiedene Honige - Bio Cocoba Mus - Erdnusscreme - Mangofruchtaufstrich

Salzige Brotaufstriche

Chili Cashew - Tomate Paprika - Chili - Mangochutney

dazu Baguette und Brot

Scharfe Curry-Kokossuppe mit Hähnchenstreifen

Lauch-Reis-Pfanne

Kartoffelgratin

Quinoa Sommersalat

Bio-Käse

Eier

Mangoquark

Schoko-Erdnuss-Cookies

Eierlikör-Zebra Kuchen

Rhabarber-Orangen-Grütze

Getränke

Kaffee und Tee

Orangensaft - Apfelsaft - Sprudel



**Fair ist mehr -
denn es reicht für alle**

Herzliche Einladung zum
Brunchgottesdienst

Zeit: um Uhr

Ort:

Für das leibliche Wohl ist gesorgt,
lassen Sie sich überraschen!



**Fair ist mehr -
denn es reicht für alle**

Herzliche Einladung zum
Brunchgottesdienst

Zeit: um Uhr

Ort:

Für das leibliche Wohl ist gesorgt,
lassen Sie sich überraschen!



**Fair ist mehr -
denn es reicht für alle**

Herzliche Einladung zum
Brunchgottesdienst

Zeit: um Uhr

Ort:

Für das leibliche Wohl ist gesorgt,
lassen Sie sich überraschen!