

”

LEBENSMITTEL  
GENIESSEN  
**NICHT**  
WEGWERFEN

“

Anregungen zum Erntedankfest

KATHOLIKEN  
RAT  
im Bistum Osnabrück



## Ein Wort vorab

An Erntedank wollen Christinnen und Christen Gott für die **Schöpfung** und ihre Gaben danken. Sie sind sich bewusst, dass der Mensch nicht alles in der eigenen Hand hat, sondern sein Leben und alles, was er dafür braucht, immer auch Gott verdankt. Der Mensch ist Teil der Schöpfung, die ihm gleichzeitig anvertraut ist. Daraus erwächst eine besondere Verantwortung für die Hege und Pflege und damit für die Bewahrung der Schöpfung.

### Demgegenüber steht die zu beobachtende **Lebensmittelverschwendung.**

Allein in Deutschland werden pro Jahr bis zu 18 Millionen Tonnen genießbarer Lebensmittel weggeworfen. Das entspricht etwa einem Drittel des Lebensmittelverbrauches. Allein die Produktion dieser Menge verursacht Treibhausgase wie eine Autofahrt über 300 Milliarden Kilometer. Gleichzeitig leiden nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation über 900 Millionen Menschen an Unterernährung.

Diese erschreckenden Daten lassen vermuten, dass uns der ursprüngliche Sinn des Wortes ‚Lebensmittel‘ – ‚Mittel zum Leben‘ – abhandenkommt. Die leichtere Verfügbarkeit von Lebensmitteln in unseren Gefilden führt scheinbar zu einer sich verringernenden Wertschätzung dessen, was zum Leben notwendig ist: Früchte der Natur werden trotz der Unterversorgung von nahezu einer Milliarde Menschen achtlos weggeworfen. Gleichzeitig wird durch Produktion, Verarbeitung und Handel eine völlig unnötige erhebliche Umweltbelastung in Kauf genommen.

Wir laden dazu ein, das Erntedankfest als Anlass aufzugreifen, für einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln zu sensibilisieren. – Anregungen /Bausteine stellen wir mit dieser Arbeitshilfe zur Verfügung.



<b>01</b> Aktionen	04
<b>02</b> Kyrierufe	10
<b>03</b> Texte und Gebete	11
<b>04</b> Schriftlesungen	16
<b>05</b> Fürbitten	17
<b>06</b> Liedvorschläge	19
<b>07</b> Impulse zum Abschluss	20
<b>08</b> Merkzettel für Zuhause	22
<b>09</b> Mein achtsamer Umgang mit Lebensmitteln	23



## 01 | Aktionen zur Veranschaulichung im Gottesdienst

Diese Aktionen können an unterschiedlichen Stellen im Gottesdienst eingesetzt werden, bzw. zur Einführung, nach dem Evangelium oder zum Abschluss. Sie können mit einem klassischen Schuldbekennnis abgeschlossen werden. Außerdem können diese Aktionen auch außerhalb von Gottesdiensten, bspw. im Anschluss des Gottesdienstes oder bei einem gemeinsamen Themenabend der Gemeinde, genutzt werden. Diese Aktionen sind jeweils als Alternativen zueinander zu betrachten, können kombiniert, dürfen verändert und angepasst werden.

Ein kleiner Einstieg  
von Natalia Löster  
<https://youtu.be/papKqXWP28o>

### Aktionsvorschlag 1: Einkaufskorb vor dem Altar

Ein beispielhafter „Einkaufskorb“ wird vor den Altar gestellt (z.B. mit Symbolen/ Bildern von Lebensmitteln oder echten Lebensmitteln, die später verwertet bzw. verzehrt werden):

- 8 Möhren
- 15 Äpfel
- 10 Brötchen
- 12 Joghurt
- 500 gr. Fleisch / 18 Wurstscheiben
- 1 l Kaffee



[www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)

Der Anteil der Lebensmittel, die in Privathaushalten im Mülleimer landen, wird veranschaulicht, indem jeweils ein Teil in einen gesonderten Korb („Mülleimer“) gelegt wird:

- 44 % des Gemüses werfen wir weg –  
→ 3,5 Möhren von 8 weglegen  
→ 7 von 15 Äpfeln weglegen
- 20 % der Backwaren werfen wir weg –  
→ 2 der 10 Brötchen weglegen
- 8% der Milchprodukte werfen wir weg –  
→ von 12 Joghurts 1 weglegen
- 6% der Fisch-u. Fleischprodukte werfen wir weg –  
→ von 18 Wurstscheiben eine weglegen
- 7 % der Getränke entsorgen wir –  
→ aus einer großen Kaffeekanne eine Tasse Kaffee abfüllen

(Alle Zahlen aus: Studie der Universität Stuttgart, 2012, gefördert durch das BMELV, gefunden auf [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de))

### Aktionsvorschlag 2: Präsentation mit Schätzfragen; möglich in Kombination mit Aktion 1

Den Gottesdienstfeiern wird das Ausmaß der Lebensmittelverschwendung in einer Präsentation vorgestellt. Zum Einstieg werden vier Schätzfragen mit einer Präsentation gezeigt. Auf die vier Fragen antworten die Gottesdienstbesucher\*innen jeweils, indem sie bei der entsprechenden Antwortmöglichkeit aufstehen oder aufzeigen. (Die richtige Antwort ist nachfolgend hervorgehoben. In der Präsentation wird sie durch eine Animation verdeutlicht.)

## Aktionsvorschlag 2: Einkaufskorb vor dem Altar

Wie viele Lebensmittel (in kg) werden jährlich pro Kopf in privaten Haushalten vernichtet?

- a. 35 kg
  - b. 82 kg
  - c. 130 kg
- (Antwort: 82 kg)

Wie viele Tonnen genießbare Lebensmittel werden jährlich in Deutschland weggeworfen?

- a. 5 Millionen Tonnen
  - b. 9 Millionen Tonnen
  - c. 18 Millionen Tonnen
- (Antwort: 18 Millionen Tonnen)

Welchen Geldwert haben die Lebensmittel, die jährlich durchschnittlich pro Person ungenutzt vernichtet werden?

- a. 75 Euro pro Person
  - b. 130 Euro pro Person
  - c. 235 Euro pro Person
- (Antwort: 235 Euro pro Person)

Wie viel Prozent der gesamten Lebensmittelabfälle in Deutschland stammen aus Privathaushalten?

- a. 5 %
  - b. 17 %
  - c. 61 %
- (Antwort: 61 %)

(5% der Lebensmittelabfälle stammt aus dem Handel, jeweils 17% stammen aus Industrie und von Großverbraucher\*innen)

Die Präsentation kann heruntergeladen werden unter:

[www.mittel-zum-leben.info](http://www.mittel-zum-leben.info)



## Aktionsvorschlag 3: Trailer „Taste the Waste“

Der Film „Taste the Waste“ (zu Deutsch: Probier´ den Abfall) von Valentin Thurn aus dem Jahre 2011 zeigt auf drastische Weise das Problem der Lebensmittelverschwendung in Europa. Der Film gibt eine Fülle an Gesprächsstoff, aber auch Anregungen für die Veränderung des persönlichen Lebensstils und für Aktionen in Kirchengemeinden usw. Trailer des Films „Taste the Waste“ (ca. 3 min) [www.youtube.com/watch?v=SLyQc3mLD74](http://www.youtube.com/watch?v=SLyQc3mLD74)

Nachdem der Trailer des Films gezeigt wurde können folgende Impulsfragen gestellt werden:

- Wann habe ich das letzte Mal Lebensmittel entsorgt?
- Aus welchem Grund habe ich die Lebensmittel weggeworfen?
- Wann habe ich mich das letzte Mal mit meiner Familie oder mit Freunden über Lebensmittelverschwendung unterhalten?
- Wie müssen Lebensmittel im Supermarkt aussehen, damit sie mich ansprechen?
- Was assoziiere ich mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum?

Wenn diese Aktion im Anschluss des Gottesdienstes oder bei einem Themenabend genutzt wird, können sich auch Kleingruppen über die Impulsfragen austauschen. In diesem Rahmen kann auch der gesamte Film oder Alternativen gezeigt werden.

Essen im Eimer (ca. 28 min) | [www.youtube.com/watch?v=32S9th3RkU4](http://www.youtube.com/watch?v=32S9th3RkU4)  
Projektfilm der Hochschule OS (ca. 4min) | [www.youtube.com/watch?v=QwG5F2OtiDA](http://www.youtube.com/watch?v=QwG5F2OtiDA)  
„Schlaumal“ (ca. 5 min) | [www.youtube.com/watch?v=EE-wlrceO9w](http://www.youtube.com/watch?v=EE-wlrceO9w)

#### Aktionsvorschlag 4: Gäste von „Food-Sharing“

Food-Sharing ist eine Initiative, die sich gegen Lebensmittelverschwendung engagiert. Die ehrenamtlichen Mitglieder "retten" ungewollte und überproduzierte Lebensmittel in privaten Haushalten sowie von kleinen und großen Betrieben. Sie geben Hinweise, wie man mit überschüssigen Lebensmitteln umgehen kann (z.B. wenn der Kühlschrank vor dem Urlaub noch voll ist).

Food-Sharing stellt auch Kühlschränke oder Regale auf, die als „Fair-Teiler“ wie ein Umschlag-platz für Lebensmittel vorgesehen sind. Inzwischen haben auch eine Reihe von Kirchengemeinden so einen „Fair-Teiler“ an ihrem Pfarrheim oder neben dem Pfarrhaus in Zusammenarbeit mit Food-Sharing aufgestellt.

Wenn es eine Gruppe Ehrenamtlicher von Food-Sharing vor Ort gibt, können auch Mitglieder eingeladen werden, um im Gottesdienst oder danach über ihre Erfahrungen und ihre Motivation zu berichten.

Weitere Informationen  
dazu gibt es unter  
[www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de)

#### Aktionsvorschlag 5: „Probieren geht über Studieren“

Es werden ein „perfekter“ Apfel und ein unästhetischer Apfel gekauft. Beide werden klein geschnitten, sodass kein Unterschied zu sehen ist, und auf zwei verschiedenen Tellern serviert. Die Anwesenden sollen von beiden Tellern probieren. Im Anschluss wird gefragt, ob sie einen Unterschied geschmeckt haben. Wenn möglich, können Fotos gezeigt werden, wie die Äpfel zuvor aussahen. Die Anwesenden werden gefragt, welchen Apfel sie gekauft hätten.

Dabei kann festgestellt werden, dass sich zum einen der Geschmack der Äpfel kaum unterscheidet und zum anderen eher der ästhetische Apfel gekauft worden wäre.

Alternativ kann diese Aktion auch mit Lebensmitteln durchgeführt werden, die am Tag danach laut Mindesthaltbarkeitsdatum „ablaufen“ oder Brot, welches am Ende des Tages nicht mehr verkauft wurde.



#### Aktionsvorschlag 6: Auf und ab

Es werden unterschiedliche Aussagen genannt, die beliebig zum Einstieg oder thematisch sein können. Die TN stehen auf, wenn die Aussage auf sie zutrifft. Es ist möglich sich Stellungnahmen der einzelnen einzuholen..

##### Mögliche Aussagen:

- Eine braune Banane würde ich noch essen.
- Ein Produkt über Mindesthaltbarkeitsdatum würde ich noch essen (z. B. Joghurt)
- Ich bekomme häufig mit, dass Lebensmittel weggeworfen werden.
- Bei Obst oder Gemüse achte ich auf die Herkunft.
- Ich achte auch auf das Aussehen der Verpackung beim Einkauf.
- Ich gebe ungern viel Geld für das Einkaufen aus.
- Es kommt schon öfter vor, dass ich Lebensmittel wegschmeißen muss, da sie nicht mehr genießbar sind.
- Mich stört es, wenn ich oder andere Lebensmittel wegschmeißen.

- ...

## 02 | Kyrie-Rufe

Wo zwei oder drei  
in meinem Namen versammelt sind,  
da bin ich mitten unter ihnen.“

Im Vertrauen auf diese Zusage Jesu  
grüßen wir ihn in unserer Mitte:

Jesus Christus,  
du machst satt,  
die nach Leben hungern.  
Kyrie eleison.

Jesus Christus,  
du bist die Quelle,  
aus der wir  
schöpfen können.  
Christe eleison.

Jesus Christus,  
du schenkst dich  
uns in Brot und Wein.  
Kyrie eleison.

## 03 | Texte und Gebete

Abschnitt „Schöpfung“ – GL 19,1-3

Gebet der Vereinten Nationen „Herr, unsere Erde ist nur  
ein kleines Gestirn im großen Weltall“ – GL 20,1

Sonnengesang des Hl. Franziskus – Litanei – GL 559

Schöpfungslob nach Dan 3 – GL 619,1-2

Andachtsabschnitt „Dank“ – GL 679,3+4 (in Auszügen)

Andachtsabschnitt „Schöpfung“ – GL 680,4

”

Liebender Gott, in deiner Gegenwart  
lässt du uns die unendliche Schönheit  
deiner Schöpfung erkennen, all dessen,  
was von dir kommt, aus deinem un-  
erschöpflichen Erbarmen. Du machst  
uns aufmerksam für andere und für die  
ganze Schöpfung. Zeige uns den Wert  
jeder Sache und mach uns zu Trä-  
gern deines Friedens in der ganzen  
Menschheitsfamilie.

(Gebet von Frère Alois, Taizé)



”

Schöpfer des Alls. Aus deiner Liebe kommt unsere Welt.  
Wir bestaunen dein Werk und loben dich.  
Gut, sehr gut ist, was du geschaffen hast.  
Mach uns zu treuen und sorgsam Verwaltern deiner Erde,  
dass wir aufhören, sie zu schänden und auszubeuten.  
Erhalte uns die Freude an der Natur und die Ehrfurcht  
vor dem Leben.  
Gib, dass wir nichts tun, was deiner Schöpfung schadet.  
Hilf uns barmherzig zu sein mit allen Kreaturen, die mit uns  
auf deine Erlösung warten.  
Wir sind ja auch von der Erde und danken dir jeden Atem-  
zug.  
Segne uns, dass auch Kinder und Kindeskind mit all dei-  
nen Geschöpfen diese Erde bewohnen können.  
Mit dem Hauch deines Geistes willst du die Welt erneuern.  
Wir preisen dich dafür und hoffen auf dich.

(Ev. Johannesgemeinde Stuttgart)



”

Gott, Schöpfer, Du Ewiger:  
Die Erde hast du erschaffen, die sichtbare und  
die unsichtbare Welt mit all ihren Geschöpfen.  
In Ehrfurcht stehen wir vor dir, geschaffen, die Schöpfung  
zu bewahren und sie dir darzubringen. Gemeinsam, Ge-  
schöpfe unter Geschöpfen, bringen wir unser Lob vor dich.  
Gott, Jesus Christus, Du Erlöser:  
Durch deine Menschwerdung bist du in die Schöpfung  
eingetreten. In dir ist die geschaffene Welt mit dem ewigen  
Gott versöhnt.  
Vor dir erkennen wir unsere Verantwortung gegenüber  
unseren Mitgeschöpfen und der ganzen belebten und  
unbelebten Erde. Wir bekennen, an deiner Schöpfung  
schuldig zu werden, wenn wir nur an uns und unsere  
Lebensweise denken.  
Deine Schöpfung bringt ihre Klage, unser Vergehen,  
vor dich.  
Gott, Heiliger Geist, Du Atem:  
Durch deine Kraft erneuerst du die Schöpfung.  
Du schaffst Leben, immer wieder neu.  
Wir danken dir, dass du uns daran Anteil gibst und unsere  
Gaben gebrauchen willst, um die Schöpfung zu bewahren  
und ehrfürchtig in ihr zu leben.  
Zusammen mit der ganzen Schöpfung  
bringen wir unseren Dank.  
(ACK Sachsen)

”

Barmherziger und guter Gott,

Du hast uns gesegnet vom Anbeginn der Welt.  
Du hast uns mit Deiner Schöpfung gesegnet.

In ihr begegnen wir täglich Deinem Segen –  
in den Gaben, die Du schenkst, um uns zu ernähren.  
Du segnest uns in der Natur, die uns umgibt,  
in der wir Deinen Geist und Deine Liebe erfahren dürfen.

Segne rund um die Erde alle Menschen,  
die sich für die Bewahrung der Schöpfung einsetzen.  
Sende Deinen Segen als Liebe zu allen, die sich ungeliebt  
fühlen.

Sende Deinen Segen als Hoffnung zu den Hoffnungslosen,  
als Kraft zu den Kraftlosen, als Versöhnung zu den  
Unversöhnten und als Licht zu denen, in deren Herz  
es dunkel ist.

Segne uns, die wir versammelt sind,  
dass wir als Gesegnete füreinander und für die Welt  
zum Segen werden.

So segne und beschütze und begleite uns auf unserem Weg  
der gütige und barmherzige Gott,  
der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.

Amen.

(Misereor 2010)

”

Schöpfer Gott, segne unsere Augen, dass sie sehen  
die Kostbarkeit der Schöpfung, die Schönheit der Erde,  
die Gefährdung des Lebens.

Schöpfer Gott, segne unsere Ohren, dass sie hören  
das Seufzen der Schöpfung, den Schrei der Erde,  
das Rufen des Lebens.

Schöpfer Gott, segne unsere Hände, dass sie handeln  
aus Liebe zur Schöpfung, aus Verantwortung für die Erde,  
aus Freude am Leben.

Schöpfer Gott, segne unser Herz, dass es schlägt  
für die Bewahrung der Schöpfung, für die Erhaltung  
der Erde, für den Schutz des Lebens, für dich.

Schöpfer Gott, segne uns, die du geschaffen hast mit dei-  
nem Segen, mit dem Segen des Vaters und des Sohnes  
und des heiligen Geistes.

Amen.

(Irmgard Kobusch und Marie-Luise Langwald in  
„Tag der Schöpfung – Zeit der Schöpfung“,  
Arbeitshilfe zu einer ökumenischen  
Initiative, Diözesanrat der katholischen  
Frauen und Männer im Bistum  
Essen, 2009)



## 04 | Schriftlesungen

Gen 1,1 – 2,3 (Kurzlesung: Gen 1,1.26-31a) –  
Schöpfungsbericht (Anmerkung: „unterwerft sie euch“ –  
Gen 1,28 – heißt wörtlich übersetzt „setzt euren Fuß auf sie“  
im Sinne von als zu schützenden Lebensraum  
in Besitz nehmen und urbar machen)

Dtn 8,7-18 – Israels Reichtum – ein Geschenk Gottes

Ps 104 (in Auszügen) – Lob des Schöpfers

Mt 5,13-16 – Salz der Erde

Mt 6,24 – Nicht zwei Herren dienen

Mt 7,15-20 – Gute oder schlechte Früchte

Mk 2,23-28 – Der Sabbat ist für den Menschen da

Lk 12,13-21 – Die Vorläufigkeit des Besitzes

Lk 12,22-31 – Gott sorgt für uns

Lk 16,10-13 – Sachwalter Gottes



## 05 | Fürbitten

Gott, der Schöpfer des Himmels und der Erde,  
hat uns seine Schöpfung anvertraut  
und uns zugesagt, dass er für uns sorgen wird.

Ihn bitten wir:

Für alle in Politik und  
Gesellschaft, die in unserem  
Land Verantwortung für  
Lebensmittelproduktion  
und -handel tragen.  
Gott, unser Schöpfer, ...

Für alle, die in  
Deutschland in  
Landwirtschaft,  
Lebensmittelproduktion  
und Lebensmittelhandel  
tätig sind.  
Gott, unser Schöpfer, ...

Für alle, die weltweit  
dazu beitragen, dass wir  
hier in den Genuss von  
Lebensmitteln kommen,  
die uns sonst nicht zur  
Verfügung stünden.  
Gott, unser Schöpfer, ...

## Fürbitten

Für alle, denen die Mittel  
zum Leben fehlen,  
während bei uns  
Lebensmittel  
weggeworfen werden.  
Gott, unser Schöpfer, ...

Für alle, die sich für einen  
wertschätzenden Umgang  
mit Lebensmitteln und für die  
Bewahrung der Schöpfung  
insgesamt einsetzen.  
Gott, unser Schöpfer, ...

...

Gott, unser Schöpfer, höre auf unsere Bitten  
und schenke uns, was wir zum Leben  
brauchen und der Welt zum Heil dient.  
Darum bitten wir durch Jesus Christus, der sich uns  
in Brot und Wein schenkt und im Heiligen Geist  
mit dir lebt und wirkt jetzt und alle Tage.

Amen.

## 06 | Liedvorschläge

- GL 446 Lass uns in deinem Namen, Herr
- GL 462 Tanzen, ja tanzen wollen wir und springen
- GL 463 Wenn ich, o Schöpfer, deine Macht
- GL 464 Gott liebt diese Welt
- GL 466 Herr, dich loben die Geschöpfe
- GL 468 Gott gab uns Atem
- GL 470 Wenn das Brot, das wir teilen
- GL 850 Kleines Senfkorn Hoffnung
- GL 861 Brich den Hungrigen dein Brot
- GL 882 Du bist das Brot, das den Hunger stillt



## 07 | Impulse zum Abschluss

### Text für den Alltag

#### Wie wäre es,

- ... wenn wir abends um 18 Uhr den Bäcker loben, weil die Regale fast leer sind?
- ... wenn wir im Restaurant nach kleineren Portionen fragen und Dosen für die Reste mitbringen?
- ... wenn wir den Nachbarn am Buffet ansprechen, wie toll das ist, wenn man hier viele Dinge erst einmal mit kleinen Portionen probieren kann?
- ... wenn wir an der Kühltheke bewusst die Milch nehmen, deren MHD morgen „abläuft“, weil der Liter sowieso bei uns heute getrunken wird?
- ... wenn wir die Gäste zu unserer Feier oder Veranstaltung mit der Einladung ermuntern, Behälter für Reste mitzubringen?
- ... wenn wir Lebensmittel, die wir nicht mehr essen können, in einen Fair-Teiler geben?
- ...



## 08 | Merktzettel für zu Hause

Die Gottesdienstfeiernden erhalten Stifte und kleine Notizzettel und werden gebeten, für sich selbst eine kleine persönliche Merkliste anzufertigen, auf der sie ihre persönlichen

### To-do's notieren.

Nach Möglichkeit sollten es wenigstens drei kleine Maßnahmen sein – mehr ist natürlich umso besser.

Diese Merkliste dient – wie eine Einkaufsliste – dazu, sie mit nach Hause zu nehmen und gut sichtbar als Erinnerung z.B. am Kühlschrank anzubringen.

Auf diese Weise kann jede\*r Einzelne als Lebensmittelretter\*in zum Helden werden!





### Herausgeber:

Katholikenrat im Bistum Osnabrück  
Domhof 12  
49074 Osnabrück  
katholikenrat@bistum-os.de

in Kooperation mit "Verband der  
Bildungszentren im ländlichen Raum e.V."  
[www.verband-bildungszentren.de](http://www.verband-bildungszentren.de)  
[www.lernen-im-gruenen.de](http://www.lernen-im-gruenen.de)

Projektbüro „Mittel zum Leben -  
Bildungsstätten für einen achtsamen  
Umgang mit Lebensmitteln“

Katholische LandvolkHochschule Oesede  
Gartbrink 5, 49124 Georgsmarienhütte  
Projektkoordinator: Peter Klösener M.A.  
Tel: 05401 / 8668 - 0 Durchwahl – 17  
Fax: 05401 / 8668 – 60  
eMail: [kloesener@klvhs.de](mailto:kloesener@klvhs.de)  
home: [www.mittel-zum-leben.info](http://www.mittel-zum-leben.info)



gefördert durch



Deutsche  
Bundesstiftung Umwelt

[www.dbu.de](http://www.dbu.de)