

jumi

Zur Sammlung
von Fastenaktion

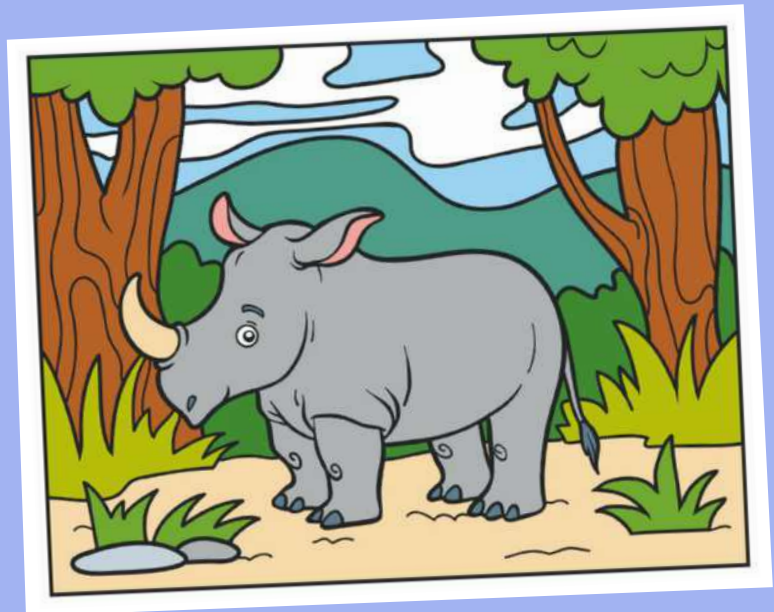
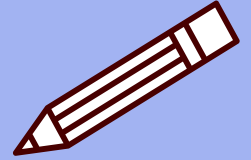
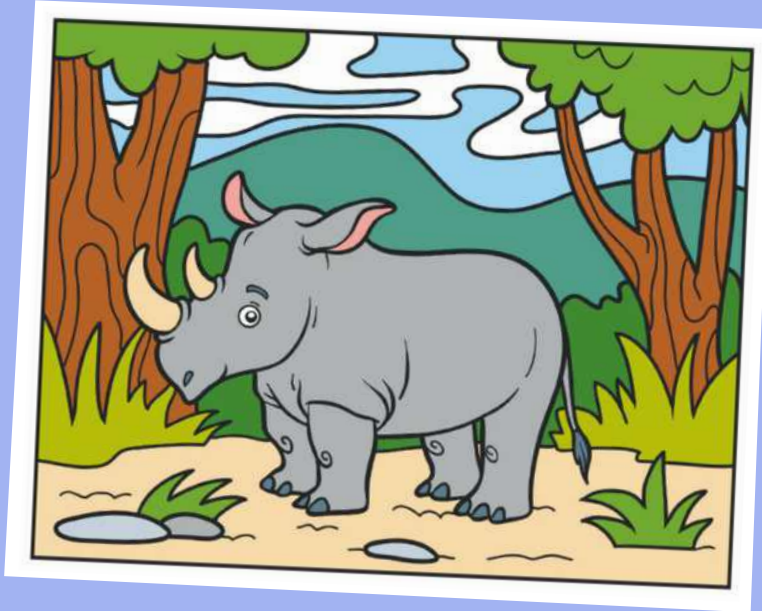


Nahrung



Rätsel

Finde die 5 Unterschiede



Essen für alle

Damit Kinder gesund sind, brauchen sie eine gute Ernährung. Alle Kinder haben ein Recht darauf. Fastenaktion, HEKS und andere Organisationen sammeln während der Fastenkampagne jedes Jahr Geld.

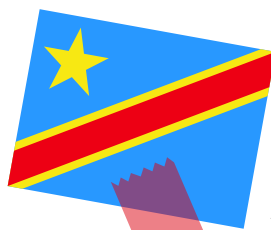
Damit unterstützen sie auch Familien und Kinder. Dieses Jahr schaut das jumi gemeinsam mit Fastenaktion in die Demokratische Republik Kongo. In diesem grossen Land sind viele

Menschen sehr arm. Die Kinder Fayette, David und Dina erzählen aus ihrem Alltag. Mit Ideen für die Sammlung von Fastenaktion.

Viel Erfolg beim Sammeln!
Christine



Mais und Maniok
Ab Seite 6



Alltag im Kongo
Seite 8



Basteln für Fastenaktion
Seite 14



14



**Tipps zur Verwendung
von jumi-Beiträgen
im Unterricht**

Genügend Nahrung für Kinder



Nicht in jedem Land gibt es die gleiche Nahrung.
Wo es heiss ist, wachsen andere Sachen als in kalten
Gebieten. Wo es viel regnet, gedeihen andere
Pflanzen als an trockenen Orten.

In manchen Regionen wachsen Kokosnüsse oder Mais gut, in anderen sind es Kartoffeln oder Kohl. Aber egal, ob es heiss oder kalt ist – die Merkmale für pflanzliche Grundnahrungsmittel sind überall gleich:

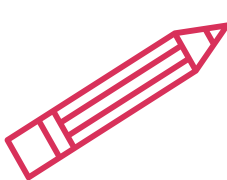
- ⇒ Es hat viele Nährstoffe drin
- ⇒ Es wächst im jeweiligen Gebiet gut
- ⇒ Es kostet nicht viel
- ⇒ Es kann für viele Gerichte gebraucht werden

Solche Nahrungsmittel sind enorm wichtig, gerade für Menschen in armen Ländern. Denn oft fehlt das Geld, um Sachen zu kaufen, die nicht im eigenen Garten wachsen. Doch nicht überall gibt es genügend Grundnahrungsmittel. Gründe dafür gibt es viele. Kriege und der Klimawandel gehören dazu. Auch die Herstellung und Verteilung von Nahrungsmitteln ist oft ungerecht.

Volle Läden – leerer Magen

In der Schweiz können wir einfach einkaufen, was wir essen wollen. Die Regale in den Einkaufsläden sind voll. Auch mit Lebensmitteln, die weit weg in Afrika oder Asien angepflanzt werden. Kokosnüsse, Mangos oder Ananas zum Beispiel. Oft sind diese Sachen viel zu günstig. Dabei müssen sie ja gepflanzt, geerntet und nachher mit dem Schiff oder Flugzeug in unsere Läden transportiert werden. Die Arbeiterinnen und Arbeiter verdienen daran nur sehr wenig. Sie haben dann zu wenig Geld, um Nahrung zu kaufen oder ihre Kinder zur Schule zu schicken. Dabei haben Kinder überall auf der Welt das Recht darauf, genügend zu essen zu haben. Was können wir tun, damit es gerechter wird?

- ⇒ Fair produzierte Lebensmittel kaufen
- ⇒ Kein Essen wegwerfen
- ⇒ Andere anstiften, das auch zu tun



Gesund, günstig und lecker



Was wächst in welchem Land besonders gut?
Am besten sieht man das daran, was auf die Teller kommt:
In allen Ländern werden nämlich mit Grund-
nahrungsmitteln unterschiedliche Gerichte zubereitet.
So auch mit Mais und Maniok.



Die gelben Körner: Mais

Mais ist ein Getreide. Eigentlich kommt Mais aus Südamerika. Aber heute wird es in vielen Ländern angebaut. Es gehört weltweit zu den wichtigsten Nahrungsmitteln. Die Pflanze ist sehr hoch. Daran wachsen grosse Kolben mit dicken Körnern. Diese Körner sind meistens gelb. Die Körner kann man mahlen und kochen. Auch die ganzen Kolben können gekocht oder gebraten werden. Aus Mais macht man Mehl, Polenta und andere Gerichte. Auch Popcorn sind aus Mais. Mais wird auch an Tiere verfüttert. Und Mais wird sogar gebraucht, um Biogas herzustellen.



Die dicke Wurzel: Maniok

Die Pflanze Maniok hat Wurzeln, die man essen kann. Bis zu 15 Zentimeter dick und bis zu einem Meter lang kann eine Maniok-Wurzel werden. Dann ist sie fast 10 Kilo schwer. Zuerst muss die Knolle geschält, zerrieben und in Wasser eingeweicht werden. Dann erst wird die Masse weiterverarbeitet. Man kann sie zum Beispiel rösten. Das gibt dann ein grobes Mehl, aus dem verschiedene Sachen gemacht werden können. In vielen afrikanischen Ländern ist Maniok das wichtigste Nahrungsmittel. Auch in der Demokratischen Republik Kongo.



Kartoffel in der Schweiz

Ein wichtiges Grundnahrungsmittel in der Schweiz ist die Kartoffel. **Du kennst bestimmt viele Menüs, die aus Kartoffeln gemacht sind, oder?**

Schreibe sie auf:

⇒ Kartoffelgratin

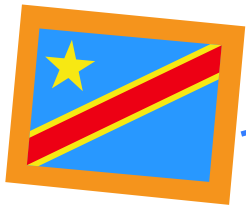
⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____





Die Demokratische Republik Kongo

Das riesige Land liegt mitten in Afrika. Obschon die Demokratische Republik Kongo reich und fruchtbar ist, haben sehr viele Kinder zu wenig zu essen.



Etwas mehr als 100 Millionen Menschen leben in dem Land. Ein grosser Teil des Kongos besteht aus tropischem Regenwald. Es gibt Berggorillas, Waldelefanten, Leoparden und viele andere Tiere. Der Kongo war etwa 80 Jahre lang eine belgische Kolonie, deshalb sprechen viele Menschen Französisch. Daneben gibt es lokale Sprachen wie Swahili oder Lingala. Die meisten Menschen sind christlich. Es gibt aber auch Leu-

te, die einen traditionellen afrikanischen Glauben haben oder islamisch sind. Leider gibt es im Land viele Konflikte. Gestritten und gekämpft wird wegen den wertvollen Bodenschätzen und aus politischen Gründen. Weil es immer wieder Kämpfe gibt, müssen Familien in andere Teile des Landes flüchten. Sie müssen alles zurücklassen, was sie haben.

Armut und Hunger

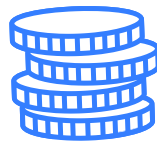
Mehr als die Hälfte aller Menschen im Kongo ist extrem arm. Vier von fünf Kindern bekommen zu wenig zu essen. Auch in die Schule können längst nicht alle Kinder, weil die Familien das Schulgeld nicht bezahlen können. Die meisten Menschen leben von der Landwirtschaft. Doch Konflikte und die Klimaerwärmung erschweren den Anbau von Maniok, Mais und anderen Pflanzen. Entweder regnet es zu wenig. Oder es regnet zu viel in kurzer Zeit. Dann haben die Bauernfamilien nicht genug zu essen. Und die



Nahrung ist oft einseitig. Darum bekommen die Menschen zu wenig Vitamine und Energie. Das ist gar nicht gut, denn gerade für Kinder ist eine gesunde Ernährung wichtig, damit sie stark und gesund werden.

Das jumi sammelt

Die Partnerorganisation CDRM von Fastenaktion unterstützt die ärmsten Familien im Kongo, damit sie sich ausreichend und vielfältig ernähren können. Dies geschieht mit Solidaritätsgruppen, in denen sich Bauernfamilien gegenseitig unterstützen und gemeinsam Geld sparen. Dadurch haben auch die Kinder genügend zu essen und die Eltern können das Schulgeld bezahlen.



www.fastenaktion.ch/spende

IBAN CH16 0900 0000 6001 9191 7

Vermerk: 138375/jumi

Auf Seite 14 findest du eine Idee, was du basteln und verkaufen kannst.

Jetzt mit
TWINT bezahlen



«Wir essen dreimal am Tag»



Hallo! Wir sind **Fayette (10)** und **David (11)** und leben in einem kleinen Dorf im Kongo. Wir gehen gerne zur Schule und helfen unseren Eltern bei Arbeiten im und ums Haus.



Unsere Ernährung

Dank unserer Eltern haben wir bei uns zu Hause immer genug zu essen. Wenn in der Trockenzeit die Nahrung knapper wird, bauen sie Gemüse in unserem Garten und auf einem grossen Feld in der Nähe des Flusses an. So können wir immer dreimal am Tag abwechslungsreich essen. Es gibt Maniokblätter, Farnkraut, Auberginen, Sauerampfer, Spinat, Reis, aber auch Fisch und Fleisch. Das hilft uns, stark zu werden und gesund zu bleiben.

Schule und Traumberuf

David: Mathematik ist mein Lieblingsfach in der Schule, weil ich die Antworten leicht finde und mir das hilft, klüger zu werden. Mein Traum ist es, Polizist zu werden, um zur positiven Entwicklung meines Landes beizutragen und es vor Konflikten zu schützen.

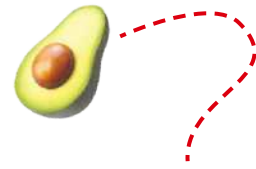
Fayette: Auch ich gehe gern zur Schule. Mein Traum ist es, Krankenschwester oder Schulleiterin zu werden. So kann ich mein eigenes Leben verbessern und auch den Menschen in unserem Dorf helfen.

Daheim mithelfen

Fayette: Ich helfe meiner Mutter beim Kochen oder wasche meine kleineren Brüder. Aber ich hole auch Wasser, sammle Holz oder siebe das Mehl, wenn meine Mutter Maniok mahlt.

David: Ich helfe meinen Eltern bei Hausarbeiten wie Geschirrspülen, aber hole auch Wasser, gehe zur Mühle oder hüte Schafe.





«Ich esse Fisch und Gemüse»



Dina (8) wohnt im Dorf Mputanzu in der Demokratischen Republik Kongo. Ihre Familie baut in einer Gruppe Gemüse an.

Anders als viele Kinder im Kongo, hat Dina immer genug zu essen. «Wir essen jeden Tag dreimal», erzählt sie. «Und wenn ich zwischendurch mal Hunger habe, bereitet mir Mama etwas zu. Gerade jetzt hat sie Krapfen und Bananen gemacht.» Dinas Mutter heisst Nsel Itungu und leitet die Solidaritätsgruppe im Dorf. «Wir bemühen uns sehr, unsere Kinder abwechslungsreich zu ernähren», sagt sie. «Dank unserer harten Arbeit in der Gruppe leiden wir heute

nicht mehr unter Hunger. Unsere Felder beim Fluss liefern uns viele verschiedene Gemüsearten.» Zum Frühstück isst Dina oft Maniokblätter und Fisch, daneben gibt es Avocados, Sauerampfer, Okra, aber auch Fleisch. Den Tag verbringt sie in der Schule, unterrichtet von Schwester Rosette, einer Nonne. «Ich möchte später auch Nonne werden und Kinder unterrichten», sagt Dina. Besonders gern hat sie Mathematik. «Mein Traum ist es, irgendwann mal grosse Städte zu sehen. Und ich möchte den Mut haben, in der Öffentlichkeit zu sprechen – so, wie es meine Mutter macht.» Diese hofft, dass es im Dorf bald eine eigene Schule gibt und die Kinder dort auch lernen, die Aktivitäten der Solidaritätsgruppe fortzusetzen.



Gut zum Essen

Die Kartoffel ist bei uns ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Hier findest du 8 feine Sachen, die man damit kochen kann. Findest du sie? Suche waagrecht und senkrecht!



RÖSTI



POMMES



SALAT

L	X	C	U	R	K	S	Q	W	N	R
U	T	S	A	Ä	I	U	B	B	T	E
M	H	L	G	K	L	P	I	R	P	M
L	I	M	Ä	P	N	P	Ü	A	F	E
A	R	K	R	O	K	E	T	T	E	N
N	N	O	A	M	L	I	O	K	A	F
O	Ä	P	F	M	M	E	N	A	F	K
E	S	G	P	E	R	C	F	R	S	U
P	Ö	R	Ö	S	T	I	Z	T	S	T
E	K	A	A	H	A	F	H	O	K	H
T	L	T	S	U	H	L	I	F	S	E
C	H	I	P	S	O	G	R	F	A	U
N	O	N	S	N	P	W	A	E	H	K
T	I	G	N	U	E	S	A	L	A	T
C	P	S	I	A	I	O	S	N	R	A



GRATIN



CHIPS



SUPPE



BRATKARTOFFELN



KROKETTEN



PEACE ANHÄNGER



Tipp 📌 Verkaufe deine Peace-Anhänger
und spende das Geld der Fastenkampagne.



 Du brauchst

Pfeifenputzer und
verschiedene Perlen

Anleitung

- 1 Schneide den Pfeifenputzer in 2 Teile.**
Das längere Stück sollte ca. 4-mal so lange sein wie das kurze.
- 2 Biege die 2 Teile wie auf dem Bild.**
- 3 Fädle Perlen auf den längeren Teil des Pfeifenputzers**
und schliesse ihn anschliessend zu einem Kreis.
- 4 Fixiere den mittleren Teil am Kreis**, indem du den Pfeifenputzer einmal um den Kreis drehst. Das überstehende Stück dient als Aufhängung.
- 5 Fixiere nun durch Biegen auch das kleinere Pfeifenputzerstück am Kreis**, sodass ein Peace-Zeichen entsteht.



Das Okapi



Das Okapi gleicht einer Mischung aus einem Zebra und einem Esel. Es gehört aber zur Familie der Giraffen. Im tropischen Regenwald zwischen 500 und 1450 Meter über Meer fühlt sich das scheue Tier wohl. Dort kann es sich auch vor den Jägern verstecken. Es ist sehr selten. Zuerst hat man gedacht, es sei ein Märchentier. Dann wurde es im Jahre 1901 von einem Forscher entdeckt. Im Kongo leben heute etwa noch 10 000 bis 50 000 Okapis.

Vorkommen | Das freilebende Okapi gibt es nur in einem Land auf der Welt: im Regenwald der Demokratischen Republik Kongo.

Aussehen | Rotbraun mit schwarz-weiss-gestreiften Beinen.

Besondere Merkmale | Grosse Ohren, bis 15cm lange Hörner auf der Stirn (nur Männchen). Das Okapi hat eine lange Zunge, die dunkelblau ist.

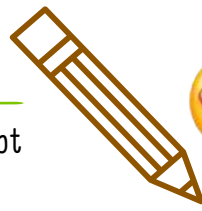
Grösse | 2.5 m lang, 1.5 m hoch

Gewicht | 200 bis 350 kg

Alter | bis zu 30 Jahre

Verhalten | Okapis sind Einzelgänger und sehr scheu. Am Tag legen die Männchen bis zu vier Kilometer zurück, wenn sie auf Nahrungs- und Partnersuche gehen.

Nahrung | Früchte, Pilze und Gräser. Der Wiederkäuer angelt mit seiner langen Zunge die Blätter und Knospen auch direkt von den Ästen.



Das Okapi finde ich ...



Nachwuchs | Das Junge wächst etwas 450 Tage im Bauch der Mutter heran. Das Baby-Okapi wiegt bei der Geburt 14 bis 30 Kilo und kann nach 30 Minuten auf den eigenen Beinen stehen.

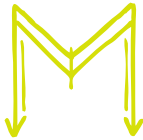


Das Okapi ...

- ... heisst auch Wald- oder Kurzhalsgiraffe
- ... kann sich mit seiner langen, dunkelblauen Zunge die Nasenlöcher putzen
- ... schläft höchstens fünf Minuten am Stück
- ... hinterlässt mit seinen Hufen eine Duftspur
- ... ausser im Kongo gibt es Okapis nur in Zoos



WAS FÜR EIN ESSEN!

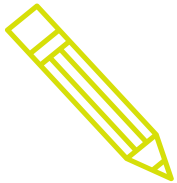


«Mama, ich habe Hunger!», klagt Ben. «Psst! Ich will Jesus zuhören!», antwortet die Mutter. Sie sitzen schon lange hier auf der Wiese. Schon sehr lange, findet Ben. **Nicht nur sie beide sitzen da und lauschen:** Die ganze Wiese ist voller Menschen und alle hören zu, was Jesus erzählt. Aber langsam werden die Kinder unruhig. Ben hat seit dem Morgen nichts gegessen und jetzt ist es schon Abend. Jesus merkt, dass die Leute hungrig sind. Er sagt: «Meine Freundinnen und Freunde bringen euch etwas zu essen.» Die Freunde schauen einander an. «Was?!? Wir haben doch nur fünf Brote und zwei Fische! Das reicht ja nicht einmal für uns!» Aber Jesus hört gar nicht zu. Er nimmt die fünf Brote und betet und segnet sie. «Verteilt sie an alle Leute», sagt Jesus. Die Freunde von Jesus gehen von Gruppe zu Gruppe und bringen Brot und Fisch. Jetzt kommen sie auch zu Ben und seiner Mutter. Mmm, das Brot duftet. Und der Fisch ist schön salzig. Ben isst, so viel er mag. Zuletzt ist er so satt wie schon lange nicht mehr. «Mama», sagt er, «das war mein Lieblingsessen!» Die Mutter nickt und strahlt. Auch sie ist satt geworden.



IST DAS GERECHT? NEIN!

Als Jesus lebte, gab es nicht für alle Menschen genug zu essen. Die Reichen hatten alles, was sie wollten. Die Armen hatten Hunger. Viele Geschichten von Jesus erzählen vom Essen. Manchmal laden die Leute Jesus ein. Manchmal gibt Jesus ihnen zu essen. Diese Geschichten zeigen: Es ist nicht richtig, wenn einige zu viel haben und andere gar nichts. An Gott glauben und miteinander teilen, das gehört zusammen.



Jetzt bist du dran! Fülle die Wörter ein:

Eigentlich gibt es genug zu essen für alle auf der Welt. Aber trotzdem haben einige _____ zu essen, andere haben gar _____ zu essen. Das ist nicht gerecht. Das war schon vor 2000 Jahren so, als Jesus lebte. Und es ist auch heute noch so. Dabei gehört an _____ glauben und miteinander _____ zusammen.



Versöhnungsritual «Ndaró»



Gemeinsam eine Lösung bei Streit suchen.

Im Kongo lebt ein Volk namens Bashi. Wenn es untereinander Streit gibt, wird ein besonderes Ritual angewendet: Beide Parteien werden durch Trommeln zum «Ndaró» eingeladen. Die Dorfbevölkerung trifft sich um neun Uhr morgens unter einem Baum beim Bürgermeister. Die beiden, die gestritten haben, müssen für alle Essen und Trinken bereitstellen. Dann erzählen sie, warum es zum Streit gekommen ist. Alle Dorfbewohnenden, auch Kinder und Jugendliche, dürfen ihre Meinung da-

zu sagen. Wie bei einem Gericht werden alle angehört. Dann geben der Bürgermeister und seine Berater den Beschluss bekannt. Die beiden Streitenden geben sich die Hand und versprechen, sich zu vergeben. Danach essen alle gemeinsam und feiern den Frieden und die Versöhnung. Frieden und Versöhnung ist auch bei uns wichtig. In vielen Schulen gibt es zum Beispiel «Peacemaker» – diese Friedensstifter helfen mit, dass der Streit im Schulalltag friedlich gelöst werden kann.

Samira (8) aus Worb:

«Warum sind Erdbeeren rot??»

«Vielleicht hat jemand sie angemalt, damit sie so schön leuchten. Ach was! Das müssten ja winzige Zwerge mit winzigen Farbkübeln und winzigen Pinseln machen. Also, es ist so: Während die Erdbeere reift, passiert ein komplizierter chemischer Vorgang. Sie ist zuerst weiss, dann gelb-rosa und dann knallrot. Das ist sehr freundlich von dieser Frucht: Damit lockt sie Menschen und Tiere an und macht darauf aufmerksam, dass es hier etwas Feines zu naschen gibt. Schade eigentlich, dass ich als Wiesel keine Früchte esse. Mach du das doch an meiner Stelle! Alles klar? Wunderbar!»



Hör hier die Antwort



👉 Frag Muxli!

Willst auch du etwas wissen?
Dann geh auf www.jumi.ch

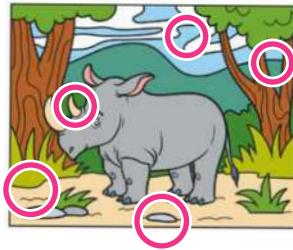


Witze

Zwei Frösche sitzen an einem Teich, da fängt es an zu regnen. Da sagt der eine zum anderen: «Komm, wir hüpfen ins Wasser, sonst werden wir noch nass.»

Geht ein Mann in ein Geschäft und sagt: «Guten Tag, ich bräuchte bitte eine neue Brille.» Darauf antwortet die Frau: «Ja, stimmt. Sie sind hier beim Bäcker.»

👉 Lösung Seite 2



👉 Lösung Seite 13

L	X	C	U	R	K	S	Q	W	N	R
U	T	S	A	Ä	I	U	B	B	T	E
M	H	L	G	K	L	P	I	R	P	M
L	I	M	Ä	P	N	P	Ü	A	F	E
A	R	K	R	O	K	E	T	T	E	N
N	N	O	A	M	L	I	O	K	A	F
O	Ä	P	F	M	M	E	N	A	F	K
E	S	G	P	E	R	C	F	R	S	U
P	Ö	R	Ö	S	T	I	Z	T	S	T
E	K	A	A	H	A	F	H	O	K	H
T	L	T	S	U	H	L	I	F	S	E
C	H	I	P	S	O	G	R	F	A	U
N	O	N	S	N	P	W	A	E	H	K
T	I	G	N	U	E	S	A	L	A	T
C	P	S	I	A	I	O	S	N	R	A



👉 Ähnliches aus dem jumi-Archiv



«Essen»
04/2022



«Brot»
05/2020

👉 Lösung Seite 20

viel, nichts, Gott, teilen

Impressum

jumi Nr. 4 Februar / März 2025
57. Jahrgang, ISSN: 1420-1690
erscheint 7-mal jährlich
www.jumi.ch

jumi – Religion und Kultur für Kinder – wird herausgegeben durch die Baldegger Schwestern, die Missionsgesellschaft Immensee, die Dominikanerinnen von Ilanz, die Schwestern von Menzingen, die Kapuziner, die Mariannhiller Missionare, die Schwestern von St. Ursula, Missio, Fastenaktion, Inländische Mission, Römisch-katholische Landeskirche des Kantons Luzern, Katholische Kirche im Kanton Zürich, Jungwacht Blauring Schweiz, Verband Katholischer Pfadi, Deutschschweizerische Arbeitsgruppe für Ministrant*innenpastoral damp

Redaktionsleitung: Christine Weber, redaktion@jumi.ch
Redaktion: Moni Egger, Susanne Wallimann, Melanie Grauer
Online-Redaktion: Vera Kluser
Mitarbeit: Ralf Kaminski / Fastenaktion, Annette Gröbly / kiludo.ch
Layout: Samuel Jordi
Illustration: Melanie Grauer
Korrektorat: Lisbeth Schmid-Keiser
Titelseite: KI generiert / Adobe Stock
Herstellung: Brunner Medien AG

Bildnachweise:
S. 3 Vector Tradition / Adobe Stock
S. 13 Diverse / Adobe Stock
S. 16-17 kosumi, V. Wrangel / Adobe Stock
S. 22 Maks Narodenko / Adobe Stock

jumi Verlag: Jürg Strebel; Abos und Probenummern können beim Verlag bestellt werden, schriftlich, elektronisch oder telefonisch während der Bürozeiten. Einzelabonnement: CHF 22.–. Einzelnummern: CHF 3.50 plus Porto (ab 10 Ex. je CHF 1.50). Sammelabonnements mit Lieferung an eine Adresse (Lehrperson, Pfarrei), Kosten pro Jahresabo: 2–3 Ex. je CHF 22.–; 4–9 Ex. je CHF 17.–; 10–19 Ex. je CHF 12.–; ab 20 Ex. je CHF 10.–.

Adresse: jumi Verlag, Arsenalstrasse 24, 6011 Kriens, T. 041 318 34 80, info@jumi.ch, www.jumi.ch

Löffel, Zipp & Mo

