



# Fastenessen 2021

eine Aktion der  
evangelischen und katholischen Pfarrgemeinden in Zorneding

orientiert an den  
Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen

2. Fastensonntag, 28. Februar 2021



## 8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTSWACHSTUM



Dauerhaftes, breitenwirksames und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern

Menschenwürdige Arbeit = u.a. keine Zwangsarbeit + existenzsichernde Entlohnung

landwirtschaftliche Erzeugnisse sind leicht verderblich  
+ immer noch koloniale Strukturen  
+ Marktmacht großer Konzerne und Handelsketten  
= oft ungerechte Strukturen und unfaire Preise

z.B. Kakao: im Kakao-Anbau gibt es immer noch Sklaverei, dafür können wir sehr billige Schokolade kaufen

z.B. Kaffee: Nur 3-5% des in Deutschland getrunkenen Kaffees (164 l/Kopf) sind fair gehandelt. Bei 95% sind die Kaffee-ProduzentInnen teilweise gezwungen, ihre Ware unter dem Produktionspreis zu verkaufen.

Butter: 250g Butter entsprechen etwa 8 l Milch. Auch bei uns bekommen viele Milchbauern keinen angemessenen Preis für die Milch

Eier: positives Beispiel für Veränderung durch informiertes Einkaufen; in den Geschäften findet man praktisch keine Eier mehr aus Legebatterien (in verarbeiteten Lebensmitteln leider schon noch).

Mehl: in Forstinning haben wir in eine Mühle, die Getreide von Landwirten aus der Region verarbeitet.

Aldi, Edeka, Lidl, Metro, Rewe verkaufen in Deutschland 90% aller Lebensmittel => Preisdruck auf die ProduzentInnen durch Marktmacht



## Einfacher Schokoladen-Kuchen

200g Butter	oder Margarine	lokal und fair
250 g Zucker	es geht auch mit 200g	aus Fairem Handel
4 Eier		lokal und bio
250 g Mehl	wahlweise 125 g Stärkemehl und 125 g Mehl	lokal und bio
2 gestrichene Teelöffel Backpulver		
3 gestrichene Esslöffel Kakao		aus Fairem Handel
3 Esslöffel Rum	kann man auch weglassen	aus Fairem Handel
Butter und Semmelbrösel	für die Kuchenform	
Für die Glasur:		
100-150g Schokolade		aus Fairem Handel

Butter schaumig rühren, Zucker einrühren, die Eier unterrühren, bis die Masse gleichmäßig ist und sich der Zucker gelöst hat; Mehl mit Backpulver und Kakao mischen, unterrühren; Rum hinzufügen. Eine Kastenform fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen; Teig einfüllen.

Bei Umluft auf 160 Grad etwa 1 Stunde backen (je nach Herd und Kuchenform); Stäbchenprobe machen (Holzstäbchen in den Kuchen stechen – wenn kein Teig daran haften bleibt, ist der Kuchen fertig). Kuchen ein wenig abkühlen lassen, aus der Form stürzen und vollends auskühlen lassen. Schokolade im Wasserbad schmelzen, damit den Kuchen glasieren. Nach Belieben mit Mandelblättchen, Kokosflocken oder bunten Schokolinsen dekorieren.

Das Rezept eignet sich auch für Muffins, Kuchen vom Blech oder ein Osterlamm. Dann die Backzeit entsprechend anpassen.

Dazu Kaffee oder Tee, evtl. mit Zucker, natürlich alles aus Fairem Handel.

## 8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTS- WACHSTUM



### Schokoladen-Kuchen in der Fastenzeit?

Ja, denn die Sonntage sind immer noch Festtage und keine Fastentage (die 40 Tage Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostersonntag sind so gerechnet, dass die Sonntage nicht dabei sind). Und es gibt ja auch in der Fastenzeit persönliche Feste, Geburtstage, bestandene Prüfungen usw., die sich mit einem Kuchen feiern lassen.

„Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht (...) salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht (...)“ Mt 6, 16-18

Außerdem lässt sich gerade bei den Zutaten für einen schönen Sonntagnachmittag mit Kaffee und Kuchen mit wenig Aufwand viel verändern.

„Alles, was ihr also von anderen erwartet, das tut auch ihnen! (...)“ Mt 7, 12

Ungerechtigkeiten bei der Produktion von Lebensmitteln muss man nicht hinnehmen. Bewusst einkaufen, bei den Anbietern kritisch nachfragen und politischer Druck können viel verändern.

„Einen Fremden sollst du nicht ausbeuten. Ihr wisst doch, wie es einem Fremden zumute ist; denn ihr selbst seid in Ägypten Fremde gewesen.“ Ex 23,9



[7wochenohne.evangelisch.de](http://7wochenohne.evangelisch.de)



[fastenaktion.misereor.de](http://fastenaktion.misereor.de)

Verantwortlich:  
Ökumenekreis der beiden Kirchen

Evang.-Luth. Christophoruskirche  
Lindenstr. 11  
85604 Zorneding  
[pfarramt.zorneding@elkb.de](mailto:pfarramt.zorneding@elkb.de)

Pfarrgemeinde St.Martin Zorneding  
Ingelsberger Weg 2  
85604 Zorneding  
[st-martin.zorneding@ebmuc.de](mailto:st-martin.zorneding@ebmuc.de)