

Chiafrø - En historie om små frø med stor virkning

Et chiafrø [tjiafrø] ser ikke ud af meget – men er umådelig rigt på næring. I Folkekirkens Nødhjælp kalder vi chia fra Kenya for 'håbsfrø', fordi de er med til at skabe bæredygtig forandring.

I mange år groede der majs og cassava på Celestine Amanis mark i Busia County i Kenya. Hun er en af de småbønder, som nu dyrker chia. For selv med en god høst af cassava og store majscolber, slap indtægten altid op. Overskuddet rakte ikke til at brødføde og tage vare på familien, og hun var i perioder nødt til at supplere med arbejde som landarbejder for at få enderne til at mødes.

For to år siden gik hun i gang med skiftet til chia, som er meget mere robust i forhold til det hårde klima og har et stabilt salgsmarked.

” Jeg havde hørt om planten og var også blevet advaret af andre om fiaskoer ved at skifte til nye afgrøder. Men jeg besluttede at tage risikoen. Min familie sætter pris på chiafrøene, fordi jeg har fortalt om deres næringsindhold. Og jeg kan nu sige, at det var den rigtige beslutning. CELESTINE AMANI

For småbønder som Celestine gør det en stor forskel, at chia kan dyrkes selv med meget lidt regn og sælges på bæredygtige vilkår.

Det betyder, at chiafrø er med til at skabe håb for fremtiden.

Smagen af håb

Herhjemme er chiafrø kendt for deres sunde egenskaber og for deres fine smag. I Kenya er de med til at skabe håb midt i klimaforandringerne. Derfor foreslår vi at lade chiafrø være et konkret tegn på håb for fremtiden!

Bestil i god tid flere gratis poser med chiafrø til uddeling på **www.nødhjælp.dk/høst**
Her kan du se og læse mere om dyrkning af chia i Kenya.

Lav din egen chiagrød efter opskriften på posen eller bag og server sprødt knækbrød til høstens arrangement.
Chiafrø kan købes i supermarkeder og helsekostbutikker i normale mængder.

Det siges, at vi husker med sanserne. God appetit!

Opskrift på knækbrød med chia

2 dl. vand Rør ingredienserne sammen i en skål. Lad dejen hvile i 5-10 minutter. Suppler evt. med lidt ekstra vand.

1 dl. olivenolie
1 tsk. salt
0,5 dl. chiafrø Mængden af dej passer til ca. 1,5 bageplade alt efter, hvor tynde knækbrødene ønskes.

1 dl. sesamfrø
1 dl. solsikkekerner Del dejen på 2 stykker bagepapir på bordet. Læg et nyt stykke bagepapir ovenpå dejene. Fordel først dejen med hænderne. Rul den herefter tyndt ud med en kagerulle. Fjern de øverste bagepapirer. Brug en pizzaskærer til at skære knækbrødstykker ud. Træk bagepapirerne over på 2 bageplader.

180 g. hvedemel
1 tsk. bagepulver
Bag først i 15 min. ved 180 grader varmluft. Tag bagepladen ud og vend den.

Bag i yderligere 10-15 min., men hold øje med dem efter 5 min. Når de har fået en let gylden farve på toppen, er de færdige.

Tag bagepladen ud og lad knækbrødene køle helt af, inden de brækkes fra hinanden.

Opbevar knækbrødene i en lufttæt beholder. De kan holde sig i ca. 1 måned.



Inspiration til høsttiden

Høstgudstjeneste, høstfest eller høstmarked er en tradition, hvor alle kan være med.

Dette hæfte giver ny inspiration til, hvordan vi kan sætte pris på havens og markens afgrøder som Guds gode gaver. Med overskriften STOP SULT – Verdensmål 2 – retter vi blikket ud i verden. For mens vi fejrer en god høst af bær, frugter og korn, er der millioner af mennesker i verden, som sulter. Klimaforandringer har ramt Afrika med ekstrem tørke, mangel på vand og fødevarer, så mellem 15 og 16 millioner mennesker på Afrikas Horn har brug for fødevarehjælp. En akut sultkatastrofe, der lige nu kalder på næstekærlighed og støtte.

Med bevidstheden om paradokset – høst og sult – sætter vi fokus på, hvordan vi kan undgå spild af mad. Derfor opfordrer vi til at sætte madspild i et globalt perspektiv. Det kan ske som en del af en høstfest, der måske allerede er i kalenderen, i konfirmationsforberedelsen eller ved en særlig fællesspisning.

I år fejrer Folkekirkens Nødhjælp jubilæum '100 år med håb og handling'. De to begreber har Lisbeth Smedegaard Andersen spundet sammen i jubilæumssangen 'Du spør mig om håbet'. Håbet, der bliver helt konkret i de chiafrø [tjiafrø] fra Kenya, som vi har medsendt i en lille pose. Bestil gerne flere til høstgudstjenesten, fortæl historien om chia og benyt opskrifterne!

Vi håber, at I vil bruge ideerne – og være med til at stoppe sult i verden

- **JUBILÆUMSSANG:** 'Du spør mig om håbet'
- **MADSPILD:** Fællesspisning og samtalekort til konfirmander
- **HÅB Chia-frø:** Fortælling, opskrifter og chiafrø fra Kenya

- **INDSAMLING:**
MobilePay: 646464
SMS: SULT til 1911 og giv 100 kr.
NETBANK/GIRO: til 4183 605 2800, mrk: Høstindsamling

Tak for alle bidrag til høstindsamlingen!

På www.nødhjælp.dk/høst findes materialer og links til alt, som er omtalt i dette hæfte.

Kontakt: Birthe Juel Christensen, chefkonsulent og præst, tlf.29 70 06 32 // bjc@dca.dk



100 ÅR MED HÅB OG HANDLING
..... 1922 - 2022

STOP SULT

Syng om håb og handling

Høst og sult kan synes som uforenelige. Men håbet, der bliver til handling, kan bygge bro, sådan som Lisbeth Smedegaard Andersen udfolder det i ‘Du spør mig om håbet’.

”Håbet er en evig længsel, som lever dybt i os alle fra fødslen, men vi kan jo miste det. Når vi går i kirke og er sammen, så kan vi finde frem til håbet i fællesskabet... Kærlighed er jo en handling, et håb som vil ud. Den kristne næstekærlighed er for mig omsorg, og omsorg er den handling, der bringer det evigt nødvendige håb”, siger Lisbeth Smedegaard Andersen

For komponisten Mads Granum er håbet – og troen på, at man kan gøre en forskel – en vigtig drivkraft til handling i den ydre fysiske verden. ”Uden håbet kommer afmagten og ligegyldigheden til at dominere. Så bliver livet en nedadgående spiral, hvor vi lader stå til, i stedet for en opadgående spiral, hvor vi rækker ud og bliver den bedst mulige udgave af os selv.”

Find link til sang og noder her: www.nødhjælp.dk/høst

FOLKEKIRKENS NØDHJÆLPS 100ÅRS JUBILÆUMSSANG

Du spør mig om håbet

1. Du spør mig om håbet – hvad er det
en længsel en stemning en storm?
en lysstribe ud over havet
en skygge der søger sin form?
men bedst som du tænker der ingenting er
så findes det
håbet
så findes det dér.

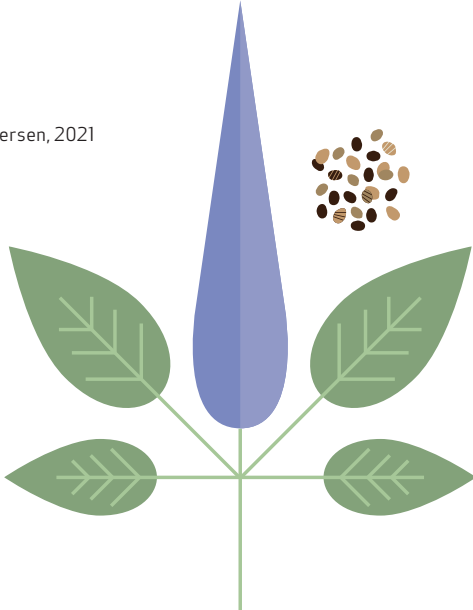
2. Det sættes på altre i kirker
og står med sin sitrende glød
på bordet og her hvor vi samles
og deler det daglige brød
og bedst som du tænker der ingenting er
så lyser det
håbet
så lyser det dér

3. det skinner i mørket, vil gribes
og blive til hjælp der når frem
til steder hvor mennesker håber
at nogen vil håbe for dem
og bedst som du tænker der ingenting er
så vokser det
håbet
så vokser det dér

4. så mættes de sultne, så rejses
der huse, så bygges der bro,
så grønnes de stenede marker
og skove begynder at gro
og bedst som du tænker der ingenting er
så lever det
håbet
så lever det dér.

5. Du spør mig om håbet – hvad ved jeg?
fra Gud er det kommet engang
en længsel i solmørke hjerter
mod handling og tale og sang
og bedst som du tænker der ingenting er
så synger det
håbet
så synger det her

Tekst: Lisbeth Smedegaard Andersen, 2021
Melodi: Mads Granum, 2022



Madspild og fællesspisning

På verdensplan ender 1/3 af alt den mad, vi producerer, i skraldespanden. Samtidig sulter flere end 800 millioner mennesker. Derfor opfordrer Folkekirkens Nødhjælp til lokalt at sætte madspild i et globalt perspektiv i anledning af FN’s internationale madspildsdag den 29. september.

Til konfirmander, unge og voksne tilbyder vi materialer og et konkret koncept til **’Fællesspisning mod madspild’**, som i eftersommeren og særligt i uge 39 ruller ud i sogne, foreninger og på høj-og efterskoler i hele landet. Vi sørger for indhold og sjove aktiviteter – lige til at tage fat på.

- I kan koncentrere jer om det lokale arrangement, det gode værtskab og maden, som kan være restemad, fællesbuffet eller overskudsmad fra det lokale supermarked
- Deltagerne kan dele drømme og bekymringer for fremtiden i en samtalemenu om sult, madspild og handling
- Alle kan gå hjem med konkrete redskaber til at begrænse madspild og være med til at stoppe sult i verden.

Vi sætter samtale på menuen om SULT, MADSPILD, HÅB og HANDLING, der får gang i snakken rundt om bordene. Som ‘forret’ indledes med temaet sult og spørgsmålet, om vi værdsætter maden nok? Som ‘hovedret’, hvordan vi kan holde fast i håbet? Og fællesspisningen slutter med overvejelser om, hvordan vi handler til gavn for verden som ‘dessert’.

Vær med som arrangør af en fællesspisning og modtag konceptmaterialer, opdateringer, film samt link til at komme med i Folkekirkens Nødhjælps landsdækkende kalender.

’Fællesspisning mod madspild’ er åben for alle. Vi har opfordret Sogneindsamlingsledere, Y’s Men-klubber, FDF, KFUM-Spejdere, m.fl. og håber, at gode kræfter finder sammen lokalt!

Læs og meld jer til på: www.nødhjælp.dk/modmadspild
’Samtalemenu’ og andre konceptmaterialer er klar til download i slutningen af august.

Kontakt: Casper Just, projektleder, Tlf. 50 60 20 37 // caju@dca.dk

Samtalekort til konfirmander

Et sæt af 8 samtalekort lægger op til konfirmandundervisning om SULT, MADSPILD, HÅB og HANDLING. Med Folkekirkens Nødhjælps jubilæumsfilm som optakt deles konfirmanderne i mindre grupper, hvor de på skift trækker et kort og taler sammen ud fra kortet. Efter fælles opsamling kan konfirmanderne overveje, hvordan de kan mindske madspild derhjemme, sammen arrangere en fællesspisning med overskudsmad – eller blive introduceret til chiafrø og bagning af knækbrød.

Samtalekort og vejledning er udarbejdet af Hanne Uhre Hansen, religionspædagogisk konsulent i Fyens Stift. Med et flot design downloades kortene til print fra www.nødhjælp.dk/høst