

Folkekirkens Nødhjælp arbejder for at stoppe sult og opfordrer til at mindske madspild.

Vi tror på, at det må være muligt at finde en bedre balance mellem tomme skåle og fyldte borde. For der er mad nok i verden, til at alle kan rejse sig mætte fra bordet. At dele er også en måde at sige tak for mad.

Find flere opskrifter mod madspild på nødhjælp.dk/høst



Opskrift: Kirsten Skaarup

RESTE-BOLOGNESE

Det skal du bruge:
100 g røde linser
1 stort løg
2 håndfulde blade tomater (eller 1 dåse hakkede tomater)
300 g rodfrugter (fx pastinak, gulerod, beeder, glaskål, persillerod, etc.)
2 fed hvidløg
1 bakke svampe
Oregano, timian, salvie etc.
Salt, sukker og citronsaft
Evt. kanel og spidskommen (stødt eller frø)

Sådan gør du:
Kog linser ca. 15 minutter. Afdrup dem.
Hak, løg, hvidløg og svampe. Svits dem i lidt olivenolie. Tilsæt krydderurter efter smag.
Hak tomaterne og kom dem i gryden sammen med løg og linser.
Riv de rodfrugter, du har og kom dem i gryden. Lad det hele simre i 10 minutter. Smag til med salt, sukker og citronsaft.
Et drys kanel og spidskommenfrø forvandler sovsen til en mellemstlig smagsoplevelse. Sovsen kan fryses.



Har du tomater og rodfrugter tilovers, så lav en lækker vegetarisk bolognesovs. Den er god til både pastaretter og frikadeller.

Herre, vi rejser os mætte fra bordet,
tak for de gaver, som vor krop har fået.
Nye skal sidde ved bordet og spise,
når du deler, har vi alle nok.

Amen. Amen.

Vidar Kristensen, 1972

MAD NOK TIL ALLE



HØSTKOLLEKT 2024

Årets høstkollekt sætter fokus på at sige tak for det, vi får givet.

Folkekirkens Nødhjælp arbejder for at skabe en mere ligeværdig og bæredygtig verden. For der er noget forkert ved, at vi alene i Danmark smider mere end 800.000 tons mad ud om året, samtidig med at flere end 800 millioner mennesker på verdensplan sulter. Det er en meningsløs ubalance mellem overflod og mangel.

Overforbrug af jordens ressourcer er med til at skabe klimaforandringer. Det har alvorlige konsekvenser for os alle – særligt for de voksne og børn, der i forvejen kæmper for at få mad på bordet. Nogle af verdens mest udsatte mennesker bor nemlig steder, der bliver ubeboelige, ufrugtbare og decideret farlige på grund af klimaforandringer. Folkekirkens Nødhjælp arbejder derfor både med at bekæmpe madspild, sult og klimaforandringer. Det er nødvendigt for at sikre, at alle kan få mad nok.

I dette hæfte er der derfor inspiration til at sætte gang i diskussionen om ansvarligt forbrug med udgangspunkt i Verdensmål 12. For hvad er ansvarligt forbrug egentligt? I Bibelen hører vi, at det at dele, er en måde at takke for den høst man har fået. Vidar Kristensens fine bordvers minder os om at takke for den mad, vi får givet – ved at dække et langt bord i verden, så alle kan få del i det fælles måltid.

Herre, din jord bærer mad nok til alle,
tak for den del, som du vil, vi skal ha'.
Lad os da dække et langt bord i verden,
som alle kan rejse sig mætte fra.

Amen. Amen.

På nødhjælp.dk/høst er der mere inspiration til høsttiden. En refleksion over 5. Mosebog 24,20; inspiration til at arrangere fællesspisning mod madspild og gode opskrifter, der er bæredygtige og klimavenlige. Jeres sogn kan på den måde være med til at dække et langt bord i verden, som alle kan rejse sig mætte fra.

God fornøjelse og tak for jeres støtte til Folkekirkens Nødhjælps arbejde gennem høstkollekten.

Kontakt: Sarah Krøger Ziethen, præst og konsulent for folkelige og kirkelige relationer // mail: sazi@dca.dk

INSPIRATION TIL SAMTALE, STUDIEKREDS OG ANDAGT

12 ANSVARLIGT FORBRUG OG PRODUKTION

Spørgsmål

Da folket Israel fik manna at spise i ørkenen, fik de besked om at samle nok til dagens behov (2 Mosebog 16,15-18). Kan den fortælling lære os noget om ansvarligt forbrug?

Drøft, hvad der menes med ansvarlig produktion.

Udfordring

Er der noget I kan gøre i jeres lokalmiljø for at hjælpe hinanden til at leve mere bæredygtigt? Se for eksempel noedhjælp.dk/klima for at få inspiration.

Bøn

Herre, vor hyrde,
Lad os ikke mangle noget, og vis os,
hvad vi har.
Lær os at værdsætte ressourcerne
genbruge og gøre gammelt nyt.
Tak for alle dine gaver, som vi
får i overflod.

Alt og alle i dine hænder, Gud.
Amen.

Teologisk refleksion

Da Gud skabte manden og kvinden, gav han dem til opgave at lægge jorden under sig og 'herske over' fisk, fugle og dyr (1 Mosebog 1,28). Nogle gange er det blevet tolket som et guddommeligt tegn til at udnytte naturen og dens ressourcer. Men det kan også læses sådan, at råderetten er givet sammen med råd om god forvaltning.

Det kommer klart til udtryk i den anden skabelsesberetning (1 Mosebog 2,15) om mennesket i Edens have. Gud satte Adam til at 'dyrke og vogte' haven. At være skabt i Guds billede handler om at være i kommunikation med Gud: Gud taler til mennesket og giver det til opgave at være forvalter af goderne i skaberværket. Mennesket svarer på tiltalen gennem ansvarlig (af: *an-svar*) handling.

Men mennesket lokkes til selvcentreret forbrug og uansvarlig forvaltning. Det skete med de to i Edens have. Tilsvarende fortællinger finder vi mange af i Bibelen, f.eks. da Jesus fortalte om den rige bonde (Lukas 12,13-21). Han troede, at rigdom og forbrug var en sikker vej til det gode liv. Men sådan er det ikke, siger Jesus: "Tag jer i agt for al slags griskhed! For et menneskes liv afhænger ikke af, hvad det ejer, selv om det har overflod."

Læs mere i Verdensmålsbogen www.verdensmaalsbogen.dk

Sang og salme

"Jeg ejer både mark og eng."
Jens Smærup Sørensen, HS 129

"Grøn Salme/
Som et drivhus i en frostnat"
Hans Anker Jørgensen/Caroline Borello Lerche, 2012
Nr. 70 i Højskolesangbogens 19. udgave

Brug legen som udgangspunkt for samtale om forbrug og værdier. I dilemmadansen skal deltagerne reflektere over, at mennesker globalt ikke har de samme muligheder og derfor må prioritere forskelligt. De skal vælge og prioritere mellem forskellige ressourcer, alt efter om de er en dansk eller nepalesisk familie. Print ressourcekort og beskrivelser på noedhjælp.dk/høst

Sådan leger I:

Sæt stole op til alle i en cirkel (5-20 deltagere). Første runde foregår i Nepal. Læs en kort beskrivelse af familien op for gruppen, så de kan leve sig ind i en nepalesisk families hverdag. Deltagerne får udleveret et ressourcekort hver, som er hemmeligt for andre. Musikken og dansen begynder. Fjern én stol fra cirklen. Når musikken stopper, skal den person, som ikke fik en stol fortælle sin ressource. Nu skal deltagerne forholde sig til, om deres ressource er mere eller mindre værd – eller om en anden vil ofre sig. Lad deltagerne sammen reflektere over prioriteringen. Når de har valgt, udgår ressourcen af legen og musikken begynder igen, en stol fjernes og legen fortsætter på samme måde. Til sidst er der kun én ressource tilbage, som har vundet. Næste runde foregår i Danmark. Læs beskrivelsen højt, og gentag legen. Lad efterfølgende deltagerne reflektere over, hvordan de prioriterede forskelligt alt efter, om de var en dansk eller nepalesisk familie.

DILEMMADANS TIL KONFIRMANDER, BØRN OG UNGE

