



Das „Wunderkorn“ in der Gemeinde

Ideen für die Begegnung mit der Quinoa-Pflanze

VON ULRIKE SALLANDT

Im Projekte-Magazin von Brot für die Welt finden Sie unser neues Projekt „Die Entdeckung des Wunderkorns“. In diesem WeltGemeinde-Heft finden sich an mehreren Stellen Erwähnungen und Umsetzungen der Impulse aus dem Projekt. Grund genug, die Gelegenheit zu nutzen, um mit der ganzen Gemeinde herauszufinden, was Quinoa eigentlich für eine Pflanze ist und welche Bedeutung sie hat. Ulrike Sallandt hat sich dazu einige „Bausteine“ ausgedacht, wie Sie dieses Thema in der Herbst- und Erntedankzeit mit der Gemeinde erkunden können. Die Autorin hat selbst viele Jahre in Peru gelebt und gearbeitet.





Quinoa-Ernte in der Provinz Huánuco in Peru.

Was ist Quinoa?

Ein paar Gedanken über das Wunderkorn.

Der Text kann als ein Gesprächsimpuls für Gemeindegruppen, als Lesung im Gottesdienst o.ä. verwendet werden.

Nach dem Bericht der UNO (2013/2014) leben ungefähr 7,2 Milliarden Menschen auf der Erde. In den nächsten Jahren wird damit gerechnet, dass die Zahl jährlich um 78 Millionen ansteigt. Unter anderem auf der Suche nach besseren Lebensbedingungen zeigt sich an vielen Orten kontextbedingter demografischer Wandel. In Peru zieht es viele Menschen auf der Suche nach besseren Lebensbedingungen in die Großstadt Lima, wo knapp die Hälfte der Einwohner des gesamten Landes wohnen (ca. 13 Millionen).

Ein Blick in die Geschichte des Andenstaates erinnert uns, dass die Inkas wussten wie unter den Bedingungen des Naturraum der Anden zu überleben ist. Sie hielten Lamas und Meerschweinchen und züchteten kontextresistente Andengewächse u.a. das traditionelle Wunderkorn Quinoa, das auch „Gold der Inkas“ genannt wurde

Die Inkas zeigen uns auf wunderbare Weise, wie Leben in und mit der Natur funktionieren kann.

Sie denken von der Natur aus.

Sie streben danach, die Natur zu verstehen.

Sie handeln für die Natur und insofern auch für sich.

Als Teil der Schöpfung nehmen sie das Geschenk des Lebensraumes dankbar an und schaffen es, ein Leben in Beziehung zur Schöpfung an dem Ort zu leben, der ihnen gegeben wurde.

Die Spanier verboten den Anbau des Inka-Golds und zerstörten auf diese Weise nicht nur die hochentwickelte Inkakultur und Lebensweise in und mit der Natur, sondern übten Raubbau an der Schöpfung.

Leitfragen für ein Gespräch.

- Quinoa hat viele Namen: u.a. Perureis, Peruspinat, Gold der Inkas, Andenhirse, Wunderkorn. Welche Assoziationen/Gedanken kommen Ihnen bei den jeweiligen Bezeichnungen in den Sinn?
- Inwiefern können die Inkas ein Vorbild für uns sein?
- Welche Konsequenzen hat die Wiederentdeckung des Wunderkorns?
- Warum ist die Bezeichnung „Wunderkorn“ angemessen bzw. unangemessen?

Andacht über Quinoa

„Wiederentdeckung des Wunderkorns“

Begrüßung

Liebe Gemeinde!

Nicht selten laufen wir blind durch die Gegend
nicht selten haben wir wenig Zeit wahrzunehmen,
geschweige denn zu entdecken nicht selten suchen
wir nach ganz Neuem, Besserem ...

Liegt die Kunst aber nicht eigentlich darin, mal richtig
hinzuschauen, was uns unser Leben und unsere Umwelt,
Natur und Kultur, schenkt und was (vielleicht) in Ver-
gessenheit geraten ist und einfach nur wiederentdeckt
werden möchte.

Ich lade Sie ein, in den nächsten Minuten über die Kunst
der Wiederentdeckung, über die Kunst, Wunder in
unserer Umgebung zu entdecken, nachzudenken. Wie?

Ich (ent)führe sie für einen Moment an einen fernen Ort,
nämlich in die peruanischen Anden.

Eingangsgebet +

Gott, du Schöpfer und Bewahrer,

du hast uns deine wunderbare Schöpfung anvertraut.

Wir danken dir dafür.

Wir kommen heute zu dir mit unserer Sorge um deine
Schöpfung, mit der wir nicht mit Sorgfalt umgegangen
sind.

Hilf uns, deiner kostbaren Schöpfung bewusst zu sein.

Öffne unsere Ohren und Herzen, damit wir dein Wort
hören und deinen Weisungen folgen.

Stärke und befähige uns, dass wir im Alltag nach
deinem Willen leben.

(Angelika Thonipara)

Lied ☞

z.B. Nr. 512 (Herr die Erde ist gesegnet)

Lesung

Schöpfungpsalms 8

Gleichnis „Vom Senfkorn“ (Markus 4,30-34)

IM ANSCHLUSS AN DIE BIBLISCHE LESUNG WERDEN NACH
KURZER STILLE INFORMATIONEN ÜBER QUINOA, DIE ZUVOR
UNTER DEN ANWESENDEN VERTEILT WURDEN, VORGELESEN

ANDENMUSIK¹ LÄUFT IM HINTERGRUND.

NACH KURZEM SCHWEIGEN WIRD, WÄHREND DIE MUSIK WEITER-
ZUHÖREN IST, DER REFLEXIONSTEXT (SIEHE OBEN) VERLESEN.
NACH KURZER STILLE WIRD DIE MEDITATIVE REFLEXION
MIT FOLGENDEN WORTEN VON ADOLF SCHLATTER BEENDET:

„Gott wird uns nicht glaubhaft, wenn wir nicht ein
großes Werk - Wunder vor Augen haben, das von
ihm stammt. Das erste Werk Gottes, das wir zu sehen
haben, ist die Natur.“

Lied ☞

506 (Wenn ich, o Schöpfer, deine Macht) Verse 1-2

Schlussgebet +

Psalm 8

Herr unser Herrscher, voller Wunder ist unsere Welt.

Die ganze Schöpfung singt dein Lob.

Sonne, Mond und Sterne, die Erde und das Meer,
Pflanzen und Tiere, sie alle preisen dich.

Sie preisen dich ohne Worte, einfach indem sie da sind.

Wie klein sind wir Menschen im unendlichen Weltall!

Und doch gibst du dich mit uns ab.

Und doch hast du uns Macht und Würde verliehen.

Himmel, Erde und Meer, Pflanzen und Tiere, alles hast
du uns anvertraut.

Lass uns verantwortlich mit deiner Schöpfung umgehen.
Herr unser Gott, du bist groß

(aus: Gottes Schöpfung feiern. Schöpfungstag und
Schöpfungszeit - 1. September bis Erntedank. Arbeits-
hilfe der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen
in Deutschland, hrsg. von der Ökumenischen Centrale,
Frankfurt 2008, S. 11)

Lied ☞

506 (Wenn ich, o Schöpfer, deine Macht) Verse 5-6

¹ Andenmusik zum Hören und Downloaden:
www.online-spanisch.com/anden-musik.html



Ruth, acht Jahre alt (links) und Elsa, 24 Jahre alt (rechts), brauchen Quinoa für ihre Ernährung.



Quinoa als Thema für eine Gemeindeveranstaltung

Die große Wirkung der Wiederentdeckung

Thematische Aspekte:
Einfluss auf Landflucht - neue Möglichkeiten für Andenbauern - Denkhorizonte bzgl. Lebenssituation ändern/öffnen - Weltweite Hungerbekämpfung

Pädagogische Überlegungen

„Museumsbesuch“ - Quinoa und mögliche Wirkungen seiner Wiederentdeckung Grundidee: vier Stationen zum Thema

1. Peru - Land, Leute und Leben
2. Politik, Geschichte und Bildung
3. Peruanisches Wunderkorn weltweit
4. Integration des Materials von Brot für die Welt

Je nach Zielgruppe kann eine interaktive kreative Umsetzung unter Einbeziehung der Leute angestrebt werden oder eher klassische Informationsstände

Für eine Einbeziehung der Gemeinde werden vier Arbeitstische aufgebaut. Die Verantwortlichen der Gemeinde sollten abschätzen können, mit wie vielen Interessierten zu rechnen ist und diesbezüglich für Sitzgelegenheiten sorgen. Das Thema an jedem Tisch (Station) sollte durch ein Plakat o.ä. deutlich gemacht werden. Auf dem Tisch liegen entsprechende Lesetexte,

Notizblätter und Stifte aus. Für jede Station sollte sich eine Betreuerin finden lassen, die die Interessierten einweist und ihnen nach Lektüre der Texte für Nachfragen und Gespräch zur Verfügung steht. Der Sinn liegt darin, durch die eigenständige Lektüre und das anschließende Gespräch den Interessierten die Möglichkeit anzubieten, die neuen Informationen zu festigen. Neben Texten können audiovisuelle Medien genutzt werden.

Bei der anderen Variante sollte die Vorbereitungsgruppe die Texte durch- und entsprechend aufarbeiten, um informative Stellwände zu gestalten und aufzustellen.

Alle Informationen über das Projekt in Peru einschließlich einer PowerPoint-Präsentation und den Hinweisen zu einer Foto-Ausstellung finden Sie ab 01.09.2015 hier:

www.brot-fuer-die-welt.de/projekte/diaconia

Rezepte

Grundzubereitung

Nach gründlichem Waschen mit heißem Wasser, um den bitteren Geschmack zu entfernen, die Menge von 200 g Quinoa (4 Portionen) mit der doppelten Menge Wasser zum kochen bringen. Danach ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Hauptgericht - Quinoa con pollo

Quinoa kann ähnlich wie Reis als Beilage für Fleisch- oder Fischgerichte verwendet werden.

Zutaten:

- 4 Hühnerschenkel (austauschbar mit Schwein, Rindfleisch oder Fisch)
- 2 gewürfelte Zwiebeln
- 4 gepresste Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 250 g Erbsen
- 2 gewürfelte Möhren
- ½ Tasse kleingehackter Koriander
- Salz, Pfeffer und Chiligewürz

Zubereitung:

Das Hühnerfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne anbraten. In einem Topf gepressten Knoblauch, gewürfelte Zwiebeln, kleingeschnittene Pfefferschote in ein bisschen Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse und die Petersilie dazu geben und kochen lassen.

Nach ca. 10 Minuten das Hühnerfleisch dazu tun und weitere 10 Minuten kochen. Dann das nach dem Grundrezept zubereitete Quinoa hinzugeben und mit Salz und Chiligewürz abschmecken.

Süße Nachspeise - Mazamorra con Quinoa y manzana

Zutaten:

- 200 g Quinoa
- 2-3 geschälte und kleingeschnittene Äpfel
- Zucker (nach Geschmack)
- ein kleines Stück Butter

Zubereitung:

100 g Quinoa nach Grundrezept zubereiten (s. oben). Die kleingeschnittenen Äpfel und Zucker dazutun. Umrühren. Köcheln lassen bis die Äpfel weich sind und zerfallen. Butter dazu, alles gut verrühren und eventuell nach Geschmack nachzuckern.

Die Quinoa-Apfelmasse in eine große oder mehrer kleine Nachtschüsselchen füllen und kalt werden lassen - mit Himbeeren oder Erdbeeren dekorieren und servieren.

Frühstückstrunk - Quinoa con leche

Zutaten:

- 100 g Quinoa
- ½ Kilo Obst
- ¼ Milch
- Zucker und/oder Honig (nach Geschmack)

Zubereitung:

100 g Quinoa nach Grundrezept zubereiten (s. oben). Danach Milch, zerkleinertes Obst (Beerenmischung, Apfel-Birnenmischung oder Bananen) dazu geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Je nach Geschmack mit Zucker oder Honig süßen und eventuell - falls zu dickflüssig - Milch nachschenken.



DR. ULRIKE SALLANDT

war nach Abschluss des Vikariats Gemeindefarrerin einer Stadtrandgemeinde in Lima/Peru. Sie unterrichtete außerdem an verschiedenen Schulen und Hochschulen in Peru und studierte Pädagogik. In Münster ist sie zurzeit pädagogische Mitarbeiterin und Lehrkraft in der Flüchtlingsarbeit und predigt an der Epiphaniagemeinde.