



KjG

um Fluss

Verbandszeitschrift KjG Diözesanverband Würzburg
www.kjg-wuerzburg.de



KjG i(s)st gut!



Liebe KJGler*innen,

alles neu ... macht die *imFluss*! Mit dieser Zeitschrift haltet ihr nicht nur eine neue, spannende Ausgabe unserer *imFluss* in den Händen, sondern auch eine Ausgabe in nigelnagelneuem Design!

Denn der Arbeitskreis hat mehrere Sitzungen lang fleißig gearbeitet, viele Ideen gesponnen und ausprobiert und freut sich riesig, euch heute das Ergebnis präsentieren zu dürfen!

Wir haben die *imFluss* dem Corporate Design der Bundesebene angepasst, das heißt wir haben aus den Seelenbohrer-Elementen des CD spielerisch ein dennoch ganz eigenes, individuelles Layout gebastelt und hoffen, es gefällt euch. Gerne freuen wir uns über eure Rückmeldungen! ☺

Doch nicht nur optisch erscheint diese Ausgabe der *imFluss* in neuem Glanze, wir haben auch wieder ein besonders

spannendes Thema ausgewählt und für euch recherchiert.

Unter dem Motto „KjG is(s)t gut!“ dreht sich diesmal alles rund um unser Essen, ein nicht zu unterschätzender Bereich unseres alltäglichen Lebens, schließlich verbringen wir, dem Stern zufolge, 5 Jahre unseres Lebens mit Essen und nochmals 2 Jahre und 2 Monate mit der Zubereitung desselben.

Aber wie essen die Deutschen eigentlich? Welche und wie viele Nahrungsmittel verbrauchen wir pro Kopf und wie viel Geld investieren wir in unsere Ernährung? Diese und weitere Fakten werden wir klären und das Thema Ernährung anschließend aus ganz verschiedenen Blickwinkeln näher betrachten.

Dabei gehen wir nicht nur den neuesten Ernährungstrends wie dem Slowfood, dem Superfood oder dem Foodporn näher auf die Spur, sondern stellen uns auch der Frage, warum Kartoffeln eigentlich ausschließlich Frauennamen tragen. Auch schauen wir uns einmal genau an, aus welchen Bestandteilen unser Essen eigentlich besteht.

Was kann jede*r einzelne von uns tun, um sich gesund und verantwortungsbewusst gegenüber unserer Natur zu ernähren? Lest doch mal bei unserem Gruppenstundentipp nach!

Neben dem vielen Input dürfen natürlich auch in dieser Ausgabe die Informationen aus den KjG-Pfarreien sowie von Diözesanebene nicht fehlen und zum Abschluss gibt's wie immer einen Impuls.

Mit diesen Seiten in der Hand, voll gepackt mit vielen interessanten, kreativen, spannenden und lustigen Inhalten entlassen wir euch in die wohlverdienten Sommerferien oder zumindest die warme Jahreszeit und wünschen euch viel Spaß beim Lesen im Schwimmbad, der Hängematte im Garten, am Strand, oben am Gipfelkreuz oder wo auch immer es euch die Sommermonate über so hintreibt! ☺

Euer *imFluss*-Redaktionsteam ☺

Vorwort	2
Wie isst Deutschland?	4
Von Klassikern und Hipstern	6
Inhaltsstoffe von Lebensmitteln	8
Die Sache mit dem Fair-Trade	10
Wellenbrecher	12
Impressionen	14
Gruppenstundenidee	16
KochFairGnügen	18
Umweltstation	19
KjG <i>zuFluss</i>	20
Pfarreien <i>imFluss</i>	22
Spiri⁺ <i>imFluss</i>	26
Impressum	27
Termine	28

Wie isst Deutschland?

Ernährung – notwendig zum Leben und doch manchmal selbstverständlich für uns.

der Jahre 1900 und 2015. Der Verbrauch von nicht heimischen Lebensmitteln, wie Zitrusfrüchten, ist dabei gestiegen, während typisch deutsche Lebensmittel wie Brot oder Kartoffeln nicht mehr so stark konsumiert werden.

Lebensmittel	1900	2015
Milch, Butter, Käse	355,4	401,6
Obst	43,4	99,9
Gemüse, Salat	61,5	91,8
Fleisch	47	86,6
Brot	139,2	80,6
Kartoffeln	271,1	53,1
Zitrusfrüchte	1,9	34,2
Öle, Fette	3,2	19,2
Fisch	6,2	14,1

Quelle: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/163514/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-lebensmitteln-in-deutschland/>

Was kostet unser Essen?

Deutschland ist das Land unter den Industrienationen mit den günstigsten Lebensmitteln. Dies liegt vor allem an der Wettbewerbssituation zwischen den vielen Lebensmitteldiscountern, die immer wieder versuchen, die Preise der Konkurrenz zu unterbieten. Im Durchschnitt gibt der Deutsche nur 13,7% seiner Konsumausgaben für Nahrungsmittel aus.

Wie essen wir?

Nur noch 39% der Deutschen kochen

täglich. Dabei zeigen sich vor allem die 14- bis 18-Jährigen begeistert vom Kochen. Neun von zehn bekennen sich zu ihrer Kochlust (89 %) – deutlich mehr als der Durchschnitt im Land!. Doch: Nur jede*r Fünfte der Jugendlichen kocht täglich (20 %), fast jede*r Dritte kocht nie (27 %).

Lebensmittelverschwendung

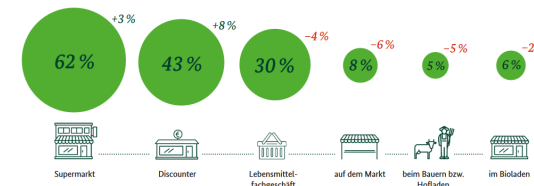
18 Millionen Tonnen Lebensmittel landen jährlich in Deutschland auf dem Müll. Verantwortlich dafür sind nicht nur die Verbraucher, sondern alle Beteiligten der Lebensmittelkette., wie z.B. Supermärkte mit zu großem Angebot.

Philipp Großmann

Konsum von Lebensmitteln

Große Lebensmittelmärkte werden von den Deutschen immer häufiger in Anspruch genommen: Rund zwei Drittel von ihnen kaufen fast alle oder den Großteil der Lebensmittel im Supermarkt (62 %). Zwei von fünf Befragten nutzen (auch) den Discounter (43 %). Markt, Hofladen beim Bauer oder Bioladen werden nur selten besucht.

WO KAUFEN SIE DEN GROSSTEIL IHRER LEBENSMITTEL?



Quelle: BMEL-Ernährungsreport 2017

Interessant ist hierbei jedoch die Altersstruktur der Bioladen-Besucher: Hier kaufen am ehesten Jugendliche und die über 60-Jährigen (je 10 %). Der Konsum von Fairtrade-Gütern steigt in Deutschland auch weiterhin an. Dabei sind Bananen und Kaffee die beliebtesten Fairtrade-Produkte.

Lebensmittel – Mittel zum Leben aber auch Wegwerfprodukt Nummer 1 in unserer Gesellschaft. Konsum – Streben nach Luxus oder Versorgung der Grundbedürfnisse?

Das Thema Ernährung ist vielfältig und zugleich manchmal widersprüchlich. War vor Jahrtausenden die Versorgung mit Lebensmitteln noch einzige Aufgabe für die Menschheit, scheint es heute immer mehr in die Selbstverständlichkeit abzudriften. Die Bedeutung der Ernährung spiegelt sich in einem Zitat von Willy Brandt wider: „Wo Hunger herrscht, ist auf Dauer kein Friede.“ Der Hunger der meisten Deutschen kann glücklicherweise täglich gestillt werden. Aber wie ernähren sich die Deutschen überhaupt? Was ist ein durchschnittlicher Jahresbedarf an Lebensmitteln für uns Deutsche, kurz wie isst Deutschland?

Hier einige Zahlen und Fakten:

Die folgende Statistik zeigt den Pro-Kopf-Verbrauch ausgewählter Kategorien von Lebensmitteln in Deutschland in kg im Vergleich

Von Klassikern und Hipstern

Oder: Warum Kartoffeln Frauennamen haben und Superfood nicht immer so „super“ ist.

Sie ist die Königin unter den Nahrungsmitteln. Über 5.000 Sorten weltweit. Vielseitig einsetzbar und mit hohem Vitamingehalt. Die gute alte Kartoffel. Ein Nachtschattengewächs, das ihren Ursprung in den Ländern Südamerikas hat. Ihre ältesten Verwandten, Wildkartoffelsorten, werden auf ein Alter von über 13.000 Jahren geschätzt.

Eine Knolle auf Weltreise

Im 16. Jahrhundert gelangte die Kartoffelpflanze wegen ihrer schönen Blüten zunächst als Zierpflanze in die Gärten spanischer Adelliger. Erst ein Jahrhundert später wird ihr Anbau als Nahrungsmittel belegt, unter anderem in einem Kochbuch eines österreichischen Klosters. Es dauerte einige Zeit bis

kannte, dass nicht die oberirdischen grünen Früchte, sondern lediglich die Wurzelknollen essbar sind.

Ein Wandel auf dem Lebensmittelmarkt

Während zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Deutschland jeder erwachsene Mensch noch rund 200kg Kartoffeln pro Jahr verzehrt hat, so liegt der Durchschnitt heutzutage nur noch bei knapp 60kg. Ist die Kartoffel etwa auf dem Rückzug? Die Lebensmittelindustrie versucht das jedenfalls zu verhindern, indem immer mehr ausgefallene Fertigprodukte aus Kartoffeln auf den Markt kommen. Gerade in den vergangenen Jahren ist noch ein weiterer Trend zu beobachten. Er hat den magischen Namen: Superfood. Doch was verbirgt sich eigentlich dahinter? Ist dieser Hype super gesund und super lecker oder einfach nur super teuer?

Ein Trend mit Folgen

Sie haben exotische Namen wie Açai, Goji und Chia. Sie stammen etwa aus dem brasilianischen Regenwald, der Himalaya-Region und Australien. Es gibt sie als getrocknete Beeren, Pulver und Samen zu kaufen und sie sollen im Vergleich zu „normalen“ Lebensmitteln eine besonders positive Wirkung auf die Gesundheit des menschlichen Körpers haben. Forschungsergebnisse belegen zwar hohe Wer-



te an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien zum Schutz der Zellen, jedoch weisen sie wegen umweltschädlicher Anbauweisen und langer Transportwege eine mindestens genauso schlechte Ökobilanz auf. Dann doch lieber auf leckeres und gesundes „Superfood“ aus dem eigenen Garten zurückgreifen, zum Beispiel Blaubeeren, Holunder, Sauerkirschen, Spinat, Sauerkraut und Petersilie.

Fun Fact: Auf die Frage, warum die meisten Kartoffelsorten einen weiblichen Vornamen tragen, gibt es keine eindeutige Antwort. Allerdings schien vor ein paar Jahren eine Person mit dieser Tatsache nicht zufrieden gewesen zu sein. Kurzerhand wurde beim Bundestag eine (nicht sehr erfolgreiche) Petition mit dem Anliegen eingereicht, dass es bei Kartoffelsorten genauso viele männliche wie weibliche Namen geben solle. Ob das vielleicht sogar ein*e KJGler*in war?

Wusstest du schon, dass...

- Kartoffelstärkepulver für die Herstellung von Bio-Kunststoff verwendet wird?
- 2008 das „Internationale Jahr der Kartoffel“ gefeiert wurde?
- es in Detmold eine Bundesanstalt für Kartoffelforschung gibt?
- versilberte Kartoffeln einst als Christbaumschmuck dienten?

Christina Lömmer

Inhaltsstoffe von Lebensmitteln

Dass Fastfood ungesund ist, wissen wir. Dass Obst und Gemüse dafür umso gesünder sind, wissen wir auch. Doch was macht unsere Nahrungsmittel eigentlich gesünder oder ungesünder? Und warum oder wodurch ergibt sich diese Wirkung?

Als Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel unterscheidet Hötzel lebensnotwendige Nährstoffe, wie

Vitamine, Mineralstoffe und Wasser sowie ersetzbare Nährstoffe und funktionsfördernde Stoffe. Ersetzbare Nährstoffe sind unter anderem Kohlenhydrate (mit Einschränkung) und manche Aminosäuren. Unter die funktionsfördernden Stoffen fallen z.B. Ballaststoffe und Aromastoffe, also Duft- und Geschmacksstoffe.

Eine ausführliche Tabelle mit diesen und noch vielen weiteren Bestandteilen von Lebensmitteln findet ihr auf unserer Homepage unter www.kjg-wuerzburg.de.



Jedes Lebensmittel versorgt unseren Körper mit unterschiedlichen Inhaltsstoffen. Grundsätzlich sollten wir dabei auf eine ausgewogene Ernährung achten und vor allem Lebensmitteln, die essentielle Nährstoffe, wie Vitamine, lebensnotwendige Eiweiß- sowie Fettbestandteile enthalten, zu uns nehmen. Als besonders gute Lieferanten solcher Nährstoffe gelten Lebensmittel, wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und fettarme Milchprodukte. Hier liegt also der Grund verborgen, warum Obst und Gemüse so gesund ist. :-)

Interessant zu sehen ist nun, welche Aufgabe solche Inhaltsstoffe dann eigentlich in unserem Körper haben. Unser menschlicher Organismus setzt sich zusammen aus organischen und anor-

ganischen Verbindungen, so dass sich alle in der Natur vorkommenden Elemente auch im Körper wiederfinden. Als anorganische Bestandteile enthält der Körper 60% Wasser und 5% Mineralstoffe. Zu den wichtigsten organischen Bestandteilen zählen Eiweiße (ca. 20%), Fette (ca. 15%) und Kohlenhydrate (ca. 1%). Diese Zusammensetzung ändert sich, je nachdem wie alt wir sind und wie umfangreich unser Fettgewebe ist. :-)

Die Inhaltsstoffe von Lebensmittel haben innerhalb unseres Körpers die Aufgabe, unsere Körpersubstanzen aufzubauen und zu erhalten sowie nötige Energie bereitzustellen. Energieträger sind dabei die genannten organischen Bestandteile. Durch die Stoffwechselprozesse in unserem Körper wird daraus Energie freigesetzt, die wiederum für Transport-, Umbau- und Speichervorgänge, für körperliche Aktivitäten sowie für den Stoffwechselprozess selbst benötigt werden.

Katinka Zötzl





Die Sache mit dem Fair-Trade

Meine Auseinandersetzung mit dem Thema bio/ fair im Gegensatz zu konventionell

schied beim Kakao auf. Der faire Kakao ist pro Kilo fast 8€ teurer. Am Transportweg kann es nur geringfügig liegen. Schließlich sind nun mal die Hauptanbauggebiete Brasilien, die Elfenbeinküste und Indonesien.

beginnt mit einem einfachen Auftrag: Erstelle einen simplen Preisvergleich zwischen konventionell und fair gehandelten Produkten. Meine „Einkaufsliste“ findet sich in ein paar Rezepten.

Der Kakao aus Brasilien legt schon allein auf seinem Weg nach Deutschland ca. 9500km Luftlinie zurück. Dabei sind in keinster Weise irgendwelche Produktionswege mit eingerechnet.

Die Preisliste der konventionellen Produkte ist schnell gemacht. Nur das günstigste vom günstigen wird aufgeschrieben, doch bei den fairen Produkten gerate ich ins Stocken.

Der Blick auf die Preisverteilung lässt schon eher erkennen, wieso faire Produkte teurer sind als konventionell gehandelte.

Bis auf Bananen und Schokolade finde ich nichts mit einem offiziellen Fair-Trade-Siegel darauf. Letztendlich bleibt mir kaum etwas anderes übrig, als auf Bio-Produkte auszuweichen. Zum Glück macht das bei einigen Herstellern kaum einen Unterschied, denn sie produzieren zwar fair, sparen aber Geld ein, indem sie sich nicht offiziell zertifizieren lassen.

Das beste Beispiel dafür ist die Schokolade.

Vom Preis einer Tafel hochwertiger Schokolade gehen 7% an die Mehrwertsteuer, 18% an den Einzelhandel, 14% an die Marke, 30% verdient die Schokoladenfirma. Der Zwischenhändler verdient an 19% und die Rohware (also die Zutaten selbst) und die Kakaobauern werden mit jeweils 6% des Preises einer Schokoladentafel bezahlt.

Die wichtigsten Unterschiede in der Preisverteilung einer fairen Tafel Schokolade sind, dass es keine Zwischenhändler gibt. Außerdem werden die Bauern wesentlich besser vergütet (19,5%).

Zurück zum Preisvergleich. Wie nicht anders zu erwarten, sind die Bio/ Fair Trade Produkte teurer als die konventionell gehandelten Varianten. In meinem Vergleich tritt der größte Unter-

Wieder zu Hause stehe ich vor dem nächsten großen Thema: Verpackungsmüll. Da kauft man schon bio und was sonst noch alles und steht dann mit in Plastik eingepackten Lebensmitteln da. Unter ökologisch nachhaltig stelle ich mir etwas anderes vor.

Zeit für ein kleines bisschen Werbung... Naja, eigentlich möchte ich nur den Unverpackt-Laden in Würzburg vorstellen. Meiner Meinung nach ein ziemlich gentiles Geschäftsmodell.

In diesem wundervollen kleinen Laden gibt es, wie es der Name schon sagt, unverpackte Lebensmittel. Es gibt aber noch mehr. Alle Produkte sind in kontrolliert biologischer Qualität und möglichst regional produziert. Dabei spielt auch Saisonalität und fairer Handel eine große Rolle. Der Unverpackt-Laden kooperiert mit kleinen Unternehmen, regional ansässigen Landwirten und fairen Produzenten. Gemäß dem Prinzip von Saisonalität, wechselt das Sortiment auch immer ein bisschen durch.

In diesem kleinen Laden bekommt ihr alles für den Alltag. Von Mehl bis zu Gewürzen ist alles dabei. Und sollte euch etwas fehlen, wendet euch einfach an die Leute im Laden und eventuell könnt ihr es schon bald im Sortiment finden. Ihr könnt aber auch für große Bestellmengen (z.B. für Zeltlager) anfragen.

Auch im Internet ist der Unverpackt-Laden unterwegs. Solltet ihr euch also

dafür interessieren schaut ruhig auf der Website, auf Facebook, oder direkt im Laden vorbei.

Unverpackt-Läden in ganz Deutschland: <http://wastelandrebel.com/de/liste-unverpackt-laeden/>

Christina Pflaum

Wellenbrecher

56 800 000 Suchergebnisse liefert uns Google, wenn man „Ernährung“ eingibt.

Dass Ernährung wortwörtlich in aller Munde ist, sieht man überall – ob auf der Straße, im Supermarkt, oder wenn man unauffällig so manchem Gespräch lauscht. Aber was ist eigentlich wichtig bei der Ernährung? Wer entscheidet das? Ökothropholog*innen? Tests? Ärzt*innen? Die Werbeindustrie? Oder doch einfach jede*r für sich selbst?



Bauch knurrt, und man nicht mehr warten kann, ob auf dem Weg in die Schule, zur Arbeit oder nach ein bisschen Tanzen am Abend (oder auch in der Nacht). Mal eben schnell einen Döner, ein Brötchen oder eine Box Nudeln und das Bedürfnis ist befriedigt.

Also Essen gleich Bedürfnisbefriedigung?

So hart das klingt, natürlich essen wir, damit unser Körper funktioniert und wir jeden Tag wieder leistungsfähig sind, aber brauchen wir wirklich so viel Nahrung wie wir täglich zu uns nehmen? Und muss vor allem immer alles ganz schnell gehen?

In meinem Freundeskreis ist es neuer Trend und Usus, dass wir uns einmal in der Woche zum richtig Kochen verabreden. Pesto und Nudeln sind verboten – genauso wie Bestelltes natür-

So ähnlich dachte wohl auch der Italiener Carlo Petrini und gründete den Verein Slow Food®, der sich zum Ziel genommen hat, für gutes Essen, kulinarischen Genuss und ein moderates Lebenstempo einzutreten. Mittlerweile sind in 150 Ländern 2000 Lebensmittelgemeinschaften und 1500 Convivien (so werden die regionalen Gruppen von Slow Food® bezeichnet) Mitglied im Verein. Sie setzen sich dafür ein den Genuss von gutem Essens mit dem Engagement für lokale Gemeinschaften und die Umwelt zu verbinden. Mehr Infos findet ihr auf der Internetseite: www.slowfood.de.

lich. Wir versuchen dann auch immer auf dem Markt zu schauen, was gerade Saison hat. (Einen Garten zu pflegen ist als Student*in ja meistens doch etwas schwierig in der Stadt.) Und dann geht's los. Jede*r ist mal dran und überlegt sich ein Gericht, wir treffen uns und kochen das gemeinsam. Selbstverständlich geht da oft was schief, aber Selbstgemachtes wird gegessen und das nächste mal dann besser gemacht.

Für mich hat Kochen etwas sehr gemeinschaftliches und verbindendes. Und das beste ist, wenn man einmal selbst sieht, wie viel Zucker zum Beispiel in Ketchup & Co. muss, wenn man das selbst herstellt, dann isst man genau das auch viel bewusster. Zumindest geht das mir so.

Der Dalai Lama sagt: „Widme Dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen“. Mit ganzem Herzen heißt für mich auch, sich daran zu erinnern, wie privilegiert wir sind, uns bezüglich des Essens überhaupt so viele Gedanken machen zu können. Wir müssen uns nicht täglich fragen, wovon wir uns heute ernähren könnten – wir gehen in den Supermarkt und kaufen. Fertig. Und das ist etwas ziemlich Tolles, was wir schätzen sollten.

Eure Carmen



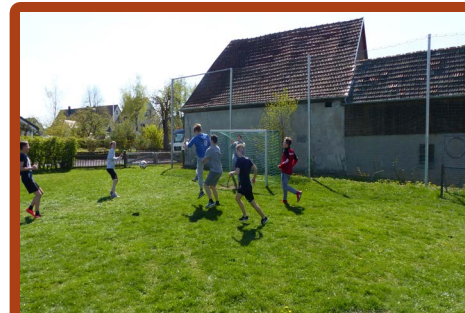
Bischof-Stangl-Preis - KjG Erlenbach



DA im Burkardushaus



Aufbauschulung



Osterschulung



DenkMal!



DenkMal!



Osterschulung



Osterschulung



DenkMal!



DenkMal!



Wochenendschulung



BUKO



Osterschulung



Osterschulung



BUKO



Fortbildung KjG Schwanfeld

Gruppenstunden Ideen

In den letzten Jahren wurde es wieder vermehrt zum Trend, selbst zuhause Gemüse und Obst anzubauen. Das ist nicht nur gut für die Umwelt (geringere Transportwege etc.), sondern auch sehr gesund. Hier sind ein paar Tipps für euch, wie ihr dieses Thema in einer Gruppenstunde anpacken könnt:

Einstieg

Zu Beginn der Gruppenstunde kann man mit den Kids darüber sprechen, wer zuhause einen Garten hat, wer hier tatsächlich etwas anbaut und wenn ja, was genau angebaut wird. Außerdem kann das Spiel Obstsalat gespielt werden. Hier sitzen alle Kinder im Kreis und bekommen verschiedene Obstsorten zugeteilt, nur ein Kind steht in der Mitte. Wenn das Kind in der Mitte eine Obstsorte ruft, müssen alle Kinder dieser Sorte sich so schnell wie möglich einen neuen Platz suchen. Beim Ausruf „Obstsalat“ muss sich jedes Kind einen neuen Platz suchen. Hier findet ihr noch eine detailliertere Erklärung des Spiels: <http://www.spielwiki.org/wiki/Obstsalat>



Selbst etwas anbauen

Einfach anzubauen sind zum Beispiel Kräuter wie Schnittlauch, Basilikum oder Kresse, aber auch eine kleine Erdbeerpflanze trägt schnell die ersten Früchte. Große Einmachgläser eignen sich hierfür sehr gut. Mit Glasmalfarben kann jedes Gruppenkind seine Gläser verzieren und verschönern. Danach werden erst ein paar kleine Steinchen, danach Blumenerde hineingefüllt. Das sieht auch von außen durch das Glas sehr schön aus. Wenn die Samen in der Erde sind, noch kurz befeuchten und den Kindern mit nach Hause geben. In der nächsten Gruppenstunde kann darüber gesprochen werden, ob schon etwas gewachsen ist.

Jeder bringt was mit

In der vorhergehenden Gruppenstunde kann man die Kinder bitten, dass jede*r für nächstes Mal irgendein Lebensmittel mitbringt. Aus dieser kunterbunten Mischung kann dann gemeinsam versucht werden, etwas zu kochen. Vielleicht entsteht hieraus ja ein ganz neues, nie dagewesenes Gericht 😊.

Vorher kann man sich die Verpackungen gemeinsam ansehen und darüber sprechen, wo das Lebensmittel herkommt (regional/Ausland), wie es nach Deutschland gelangt ist (Transportweg/-mittel), wie es verpackt ist (Plastik/Papier oä.)

Theresa Wollein

KochFairGnügen

Lust zu kochen? Lust auf faire und saisonale Zutaten?

Das Team-Eine-Welt kommt ab sofort zu euch in die Pfarrei und kocht mit euch zusammen ein 3-Gänge-Menü. Was genau es zu essen geben soll, sprecht ihr einfach mit uns ab. Menü Vorschläge findet ihr auf unserem Flyer. Zusätzlich gibt es spannende Infos rund um das Thema Fairer Handel.

Voraussetzung: Ihr müsstet uns eine Küche stellen können, ca. 5-15 Personen sein und 3€ pro Teilnehmer*in zahlen.

Anmelden könnt ihr euch mit drei Wunschterminen im KjG-Büro



Das Perfekte Kochfairgnügen

powered by Team Eine Welt



Vorspeise:
Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe,
Avocado-Cashew-Aufstrich,
Grüner Powersalat



Hauptgang:
Chili con Quinoa,
Curry von grünen Bananen,
Indische Reispfanne



Nachspeise:
Fruchtiges Milchreis Brulée,
Mangocreme,
Buntes Schichtdessert



Umweltstation Jahresthema Ernährung

Auch das Jahresthema unserer Umweltstation ist in diesem Jahr Ernährung – ein Thema, das uns alle betrifft. Bei KjG-Veranstaltungen müssen wir immer wieder große Gruppen versorgen.

Doch welche Gerichte lassen sich denn gut für große Gruppen kochen und schonen auch unsere Umwelt? Vier Beispiele haben Carmen und Flo aus unserem Diözesanausschuss jetzt zusammen mit der Fernsehredaktion des Bistums für euch gekocht: und zwar sind vier Kochvideos gedreht worden. Diese und die zugehörigen Rezepte findet ihr unter www.kjg-haus.de. Übrigens: ihr könnt zum Kochen für große Gruppen auch eine Juleica-Aufbauschulung bei Vera Bellenhaus im KjG-Büro buchen.

Dominik Großmann

Diese vier Mitmach-Stationen bringen wir mit:

Klima-Gericht: Welche Gerichte sind gut, welche schlecht fürs Klima? Spielerisch und sportlich erfahrt ihr, welche Lebensmittel beim Klimaschützen helfen.

Eine faire Weltreise: Vieles von dem, was wir kaufen, wird in fernen Ländern hergestellt. Ihr findet heraus, wo diese Länder liegen und wie der Faire Handel das Leben der Menschen dort verändert.

Geschmacksfragen: Macht Schokolade glücklich? Enthält Bier tatsächlich Plastik und werden wir in Zukunft Mehlwürmer essen? In unserem Quiz könnt ihr euer Wissen testen!

Gaumenfreude: Hier geht es ums selber machen und genießen. Lasst euch überraschen!

Wir kommen zu euch!

Dauer: ca. 3 Stunden

Alter: 8 – 14 Jahre

Kosten: auf Anfrage

Teilnehmerzahl: 16 - 50

Anforderung: größere ebene Fläche draußen, Ausweichmöglichkeit bei Regen

Buchungsfrist: Optimalerweise mindestens einen Monat im Voraus

Infos & Vera Bellenhaus,

Anmeldung Tel. 0931-386 63 162

Mail: info@kjg-haus.de

Lecker Schmecker II

Denk- M a l ! Frieden denken. Zu- kunft schenken

Auf „DenkMal! — Frieden denken. Zukunft schenken.“ trafen sich Ende Mai 1300 KjGler*innen aus dem ganzen Bundesgebiet zu einem großen Zeltlager im Ruhrgebiet, um sich auszutauschen, gemeinsam Spaß zu haben und sich mit den Themen Frieden und Gerechtigkeit auseinanderzusetzen. Auch aus dem Diözesanverband Würzburg waren 85 Teilnehmende mit dabei.

Über die fünf Tage war ein buntes Programm geboten. So gab es neben 119 Workshops auch Exkursionen zu typischen Orten im Ruhrgebiet, wie etwa der Zeche Zollverein und zum Feiern am Abend spielten verschiedene Bands, wie beispielsweise die Ohrbooten aus Berlin. Als KjG Würzburg haben wir uns mit Workshops zu unseren Schwerpunktthemen eingebracht:

Mit unserer Jugendumweltstation haben wir die Workshops „Dem Klimawandel auf der Spur“ und „Klima und Ernährung“ angeboten und auch das Team-Eine-Welt des KjG Diözesanverband Würzburg hat einen Programmpunkt

zum Thema „Eine Welt – Fair Play“ gestaltet. Trotz Hitze erfuhr die Podiumsdiskussion zu Frieden und Abrüstung eine hohe Beteiligung durch Jugendliche: Bei „Wege von einer europäischen Sicherheitspolitik zur Friedenspolitik“ mit Vertreter*innen der Bundeswehr, des Bundes der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) und pax christi nahmen die Jugendlichen kontinuierlich Stellung und fragten kritisch nach, wie Frieden dauerhaft möglich sei.

Auf der Abschlussveranstaltung zog die geistliche Bundesleitung der KjG, Rebekka Biesenbach, ein frohes und dankbares Resümee: „Wir nehmen die Gewissheit mit, dass Gerechtigkeit und Frieden möglich sind. Zwischen wildfremden Menschen jeden Alters und jeder Herkunft. Denn so sind wir bei DenkMal! zusammengekommen. Gestärkt durch die gemeinsamen Erlebnisse, thematischen Auseinandersetzungen, die spirituellen Angebote und das gemeinsame Feiern werden wir uns weiterhin für Frieden und Gerechtigkeit und damit für eine gute Zukunft von jungen Menschen einsetzen.“

Gruppenleiter*innenschulung

Wir freuen uns, dass wir in den letzten Monaten so viele Gruppenleiter*innen bei unseren Schulungen kennenlernen durften!

Nicht nur bei der Ostergruppenleiter*innenschulung im KjG-Haus Schonungen

sondern auch bei den Wochenendschulungen mit KjGler*innen aus Erlabrunn, Höchberg Mariä Geburt, Estenfeld und Gerolzhofen wurden wieder spannende Inhalte rund um das Gruppenleiterdasein vermittelt - auch Spiel und Spaß durfte nicht zu kurz kommen - einige Fotos findet ihr auf der imFluss-Fotoseite!

Delegation aus Tansania zu Besuch von 21.07. bis 15.08.2017

Eine 6-köpfige Delegation unseres Partnerverbandes der UVIKANJO aus Tansania wird uns diesen Sommer besuchen. Die Delegation wird auch in den KjG-Pfarreien Erlenbach, Höchberg St. Norbert, Niedernberg und Elsenfeld zu Gast sein, sowie gut eine Woche in Würzburg.

Wir würden uns freuen, wenn auch ihr Lust habt die Delegation kennenzulernen. Dazu haben wir für euch mehrere Möglichkeiten:

- 30.07. 15 Uhr: gemeinsame Begegnung im Innenhof des Kilianeums in Würzburg bei Kaffee und Kuchen
- Teilnahme am Programm der „Würzburger Woche“ von 31.7. bis 3.8.: Besichtigung einer Naturkläranlage in der Rhön, Besichtigung der Missio Klinik, Besuch des Priesterseminars.

Bitte meldet euch für die Termine bis eine Woche vorher im KjG-Büro zurück. Weitere Infos findet ihr auch auf unserer Homepage unter der Rubrik Projekte > Delegation 2017.



Bundeskonferenz in Altenberg

Vom 07. - 11. Juni waren Leonie, Stefan, Katinka, Dominik und Lisa bei der diesjährigen Bundeskonferenz in Altenberg.

130 Jugendliche und junge Erwachsene aus 24 anwesenden Diözesen stimmten über die Schwerpunkte ihrer Verbandsarbeit für das kommende Arbeitsjahr ab. Es wurden unter anderem Beschlüsse zu den Themen „Inklusion braucht Engagement“, ein aktives Wahlrecht ohne Altersgrenze und der Beteiligung an der U18 Wahl getroffen.

Auch die Großveranstaltung „DenkMal!“ wurde in einem ersten Schritt reflektiert und der Sachausschuss, der mit der Vorbereitung vertraut war wurde mit Standing Ovations für ihre tolle Arbeit belohnt.

FAIRzettel - sendet uns eure fairen Rechnungen!

Sendet uns eure Rechnungen vom Zeltlagereinkauf, der Gruppenstunde oder einer Aktion auf denen erkennbar ist, dass ihr FAIRE Produkte gekauft habt und ein

kreatives Foto zu. Wir losen mindestens vier Gewinnerparreien aus, deren faire Rechnung wir bis max. 50 Euro bezahlen. Die Preisverleihung findet auf der Diözesankonferenz vom 13.-15. Oktober statt.

Mehr Infos erhaltet ihr hier: <http://www.kjg-wuerzburg.de/projekte/fairzettel>

Sendet uns eure Rechnungen bis 24. September kjg@bistum-wuerzburg.de

Viele Grüße
euer Team-Eine-Welt

Pfarreien *im Fluss*

KjG Elsenfeld

DenkMal! Was hatten wir eine gute Zeit in Gelsenkirchen! Egal ob die tollen Workshops wie Jugger, Instawalk, Gummihuhngolf oder „das Todesorakel der Madame Medusa“, das Ohrbooten-Konzert oder die Gemeinschaft im Amphitheater – DenkMal! hat uns total gepackt und begeistert! Auch der wunderbare Nordsternpark hat uns sehr gut gefallen! Danke an Dominik und das Vorbereitungsteam für die tolle unvergessliche Veranstaltung und an Katinka und den DA für die liebevolle Reiseleitung! Wir sind sehr glücklich, dass wir bei DenkMal! dabei sein durften. Weitere Bilder gibt es unter www.kjg-elsenfeld.de

KjG Erlabrunn

Bei der Ankunft zu unserem Zeltlager 2017 wurden wir von den Leitern in heldenhaften Kostümen empfangen, denn das Thema in diesem Jahr war „Superhelden“.

Wir haben viele tolle Aktionen erlebt: das Nachtspiel, bei dem wir zeltweise Aufgaben und Rätsel erfüllen mussten, die Bildersuchwanderung auf der wir viele Rätsel und Aufgaben lösten, ein großes Fußballturnier, einen Bastelzirkel z. B. Superheldenmasken basteln oder Energy-Balls kreieren. Das Ganze endete in einem Tanzbattle, bei dem jedes Zelt seinen Superheldentanz von einer Jury bewerten ließ. Am Montag besuchte uns das Klimobil mit dem Thema „Lecker Schmecker on Tour“. An den verschiedenen Stationen lernten wir vieles über fairen Handel und ökologische Produkte. Besonders geschmeckt hat uns die selbst geschmolzene Schokolade, in die wir Erdbeeren tunken durften. Wir alle freuen uns schon aufs nächste Jahr!

KjG Erlabrunn

Termin zum Vormerken: Wir feiern dieses Jahr großes Jubiläum, denn die KJG Erlabrunn wird 40 Jahre alt. Am Samstag, 23.09.17 und Sonntag, 24.09.17 erwartet euch rund um den Jugendraum ein bunter Festbetrieb.
Mehr Infos: www.kjg-erlabrunn.com

KjG Erlenbach

Vom 16. bis 18. Juni feierten wir, die KJG Erlenbach, unser 50-jähriges Bestehen. Während des dreitägigen Festes war für jede*n etwas geboten. Freitags starteten wir mit einem Festakt in das Jubiläum



ums-
wo-
chenende.

Hier gab es neben den Grußworten von Pfarrleitung, Bürgermeister, Pfarrer sowie Diözesanleitung auch Interviews mit Pfarrleiter*innen vergangener Jahrzehnte. Auch musikalisch war einiges geboten, am Freitag- sowie am Samstagabend konnten wir mit lokalen Bands abfeiern. Die Niedernberger Nachwuchsband „Blechkatzerocker“ sorgte bei unserem Familiennachmittag u.a. mit Hüpfburg am Samstag für Stimmung. Natürlich stand an allen drei Tagen auch der Austausch zwischen aktuellen und ehemaligen KjG'ler*innen im Vordergrund. Sonntags beendeten wir das grandiose Wochenende mit einem Open-Air Jubiläumsgottesdienst, mit zünftiger Blasmusik und mit einem Mittagstisch. Vielen Dank an alle anwesenden Gäste, vor allem auch an alle KjG Pfarreien, die uns bei unserem Jubiläum besucht haben.

KjG Goldbach

Am Samstag, den 03. Juni 2017 fand das erste Goldbacher Juggerturnier statt. An erster Stelle stand hierbei selbstverständlich die Freude am sportlich fairen Spiel und der Bewegung.

Jugger ist ein schneller Teamsport. Ausgerüstet mit "Pompfen" treten je 5 Spieler gegeneinander an und versuchen, den als "Jugg" bezeichneten Ball durch die gegnerische Spielfeldhälfte hindurch ins Tor zu befördern. Kommunikation, Teamgeist und Strategien sind ausschlaggebend für den Erfolg! Außerdem macht es jede Menge Spaß und ist auch noch super zum Auspowern. 12 Mannschaften aus Stockstatt, Würzburg, Hösbach, Alzenau und Goldbach waren angereist. Wir freuen wir uns schon auf nächstes Jahr, wenn wir euch zu dem zweiten Goldbacher Juggerturnier einladen dürfen! Infos sowie Juggervideos findet ihr auf www.kjg-goldbach.de ?

KjG Niedernberg

Am 01. April beteiligten wir uns mit 25 KjGler*innen an der Flursäuberungsaktion und haben so mit vielen weiteren Niedernbergern dafür gesorgt, dass unser Ort sauber bleibt 😊.

An Ostern haben unsere ältesten Gruppenkinder traditionell den Jugendkreuzweg vorbereitet und die Kartage haben wir dann gemeinsam mit 11 Jugendlichen im Pfarrheim verbracht und uns mit den Themen Reformation und den Konfessionen passend zum Luther-Jahr auseinandergesetzt. Am 06. Mai ging es bei der „Suche nach Mister X“ spannend weiter, als 20 KjGler*innen mit öffentlichen Verkehrsmitteln Aschaffen-

burg unsicher gemacht haben, um die Mister X Gruppe zu schnappen. Bei der Kommunionkinderaktion hatten alle 3. Klässler die Chance mit T-Shirt bemalen und einer Rallye die KjG und ihre Gruppenleiter kennenzulernen, wodurch wir viele Mitglieder gewinnen und somit zwei neue KjG-Gruppen gründen konnten! 😊

Die nächsten Monate steht auch noch einiges an: eine Wallfahrt nach Walldüren, ein Fußballturnier und wir fahren mit 70 KjGler*innen aufs Zeltlager. Wir möchten euch jetzt auch schon herzlich zu Rock im Rathaushof am 10.09. einladen 😊!!!

KjG St. Kilian Würzburg

Ein Jahr KjG St. Kilian Würzburg!

Seit nunmehr einem Jahr gibt es die studentische KjG-Pfarrei St. Kilian Würzburg. Seit dem letzten Bericht hat sich auch Einiges getan. So haben wir unter anderem beim Frühlingsball des BDKJ die Cocktailbar geleitet, was allen Beteiligten echt viel Spaß gemacht hat! Anfang Mai haben wir dann in gemütlicher Runde unser einjähriges Bestehen gefeiert und alte und neue KjGler haben das letzte Jahr Revue passieren lassen und freuen sich auf die geplanten Aktionen. Einige unser Mitglieder hatten das Glück, bei der KjG Großveranstaltung DenkMal in Gelsenkirchen dabei gewesen zu sein und kamen mit einem heftigen Sonnenbrand, aber auch einem riesigen Grinsen wieder zurück. Wer in-

teressiert ist, bei uns Mitglied zu werden, kann einfach mittwochs 19 Uhr zu unserer Gruppenstunde für Große vorbeikommen!



Essen haben wir im Überfluss,
Verzichten ist für uns heutzutage eher
ein Fremdwort.
Materiell geht es uns so gut wie nie.
Nur war geht hierbei unter? Dieses eine
Wort – **Danke!**

Die Band WarumLila haben hierzu ein
Lied geschrieben „Danke“. Hier ein
paar Lyrics daraus und den QR-Code
zum Link!

„Ist doch klar, dass nicht immer alles
glatt läuft, nicht immer so, wie man es
sich gerade erträumt. Doch
mal ehrlich, wär das
nicht langweilig? Jeder wäre
entbehrlich,
keiner mehr
gefährlich! Ich
versteh nicht,
was die Leute
haben, die in
Massen unsere Welt
hassen. Ja, die Welt ist nicht
gerecht, doch während ich hier
Google hab, haben andere auch mal
Pech. So ist das Leben – geben oder
nehmen, entweder was tun oder einfach
nur rum reden. Jeder will was schaffen,
nur was kann man schon machen? Ich
oder du? Keine Zeit um auszuruhen.“

Sag doch mal dankeschön, dankeschön,
dankeschön!
Nochmal dankeschön, dankeschön,
dankeschön!
Die Welt ist wunderschön, wunder-
schön, wunderschön,

also komm – schrei es heraus, sei doch
mal laut! Du bist dankbar – ja dann zeig
es doch auch!

Aber hey – hörst du das Vogelgezwit-
scher, obwohl sich die Wolken nach
oben verdichten?
Während langsam die Sonne das trost-
lose Foto durchdringt, zeigst du Zähne
und grinst 😊.

Gott gab uns einen Eimer Farbe in die
Hand, dein Horizont ist dunkelgrau.
Warte mal wir malen
ihn kurz an! In einer
grauen Welt
bemalen wir
Wände – lass
uns doch der
Pinsel sein.
Da sind oft
Kleinigkeiten,
die unseren Tag
bereichern – nur ein
kleines „Danke“ sagen und dann
geht's weiter! Der Reichtum un-
seres Lebens, kleine Sonnenstrahlen,
jeden Tag unverhofft auf unserem Weg.

Sag doch mal dankeschön, dankeschön,
dankeschön!
Nochmal dankeschön, dankeschön,
dankeschön!
Die Welt ist wunderschön, wunder-
schön, wunderschön,
also komm – schrei es heraus, sei doch
mal laut! Du bist dankbar – ja dann zeig
es doch auch!“



Impressum

Herausgeber
KjG Diözesanverband Würzburg

Verantwortlich
V.i.S.d.P. KjG Diözesanleitung
Katinka Zötzl

Redaktion
Philipp Großmann, Anna-Lena Kreusser,
Christian Lömmer, Katinka Zötzl

Kontaktadresse
KjG Würzburg, Ottostr. 1, 97070 Würzburg,
Tel. 0931/386-63161, Fax: 0931/386-63119
E-Mail: kjg@bistum-wuerzburg.de
www.kjg-wuerzburg.de

Layout
Janina Amrhein, Kerstin Mark

Titelbild
Pixabay

Druck
Flyeralarm
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Auflage
1000



Melanie Bell



Dominik Großmann



Philipp Großmann



Anna-Lena Kreußer



Christina Lömmer



Christina Pflaum



Mona Reuter



Carmen Scheuring



Theresa Wollein



Katinka Zötzl



Delegation aus Tansania

Eine 6-köpfige Delegation unseres Partnerverbandes der UVIKANJO aus Tansania wird uns von 21. Juli bis 15. August 2017 besuchen - mehr Infos erhaltet ihr im Innenteil der imFluss. Sei auch du dabei!

Soccer- und Volleyballturnier

am 16.09. veranstaltet die KjG Estenfeld von 12-18 Uhr das Turnier. Im Anschluss findet eine Beachparty statt. Meldet euch mit eurem Team an. Mehr Infos auf unserer Homepage.

Gruppenleiterschulung in den Herbstferien

Vom 30.10.-04.11.2017 findet die Gruppenleiterschulung im KjG-Haus in Schonungen statt. Infos und Anmeldung über unsere Homepage.

Diözesankonferenz

Vom 13.-15. Oktober findet die DIKO 2017 in der Jugendbildungsstätte Unterfranken in Würzburg statt.

Vertrete deine KjG-Pfarrei und entscheide mit, welche Aktionen und Themen im nächsten Jahr gestaltet werden sollen! Wahlen für die KjG-Diözesanleitung- und ausschuss stehen ebenfalls wieder an und ein buntes Rahmenprogramm erwartet euch!

Termine