

Fastenkalender 2026



Hunger frisst Zukunft.

Wer Saatgut hat,
kann Zukunft säen.

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»*



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.

Liebe Leserin, lieber Leser

Setzen auch Sie ein Zeichen, säen Sie mit uns Zukunft! Rund jede zwölfte Person weltweit leidet an Hunger. Eine der wichtigsten Grundlagen für die Ernährungssicherheit ist die Vielfalt an Saatgut. Sie ermöglicht eine gesunde und nachhaltige Ernährung – und macht widerstandsfähig in Krisenzeiten.

Genau hier setzen wir gemeinsam während der Fastenzeit an, denn Saatgut ist auch schöpferische Gabe und Geschenk, das es für nächste Generationen

zu bewahren gilt. Dieses teilen, verkaufen und weiterentwickeln zu dürfen, eröffnet Zukunftsperspektiven und verringert Hunger im Globalen Süden. Ihre Solidarität ist das Saatgut für eine bessere Zukunft – hier und im Globalen Süden.

Engagieren wir uns gemeinsam für eine gerechte, vielfältige, bunte und lebendige Welt ohne Hunger!

Ganz herzlichen Dank für Ihren Beitrag.



Karolina Frischkopf
Karolina Frischkopf
Direktorin HEKS



R. Dumont
Raymond Dumont
Präsident Partner sein



Bernd Nilles
Bernd Nilles
Geschäftsleiter Fastenaktion

Unsere Kontakte

HEKS: 044 360 88 00

Fastenaktion: 041 227 59 59

Der gesamte Kalender mit allen Inhalten und Rezepten ist unter **sehen-und-handeln.ch/2026-fastenkalender** digital verfügbar.



Sonntag

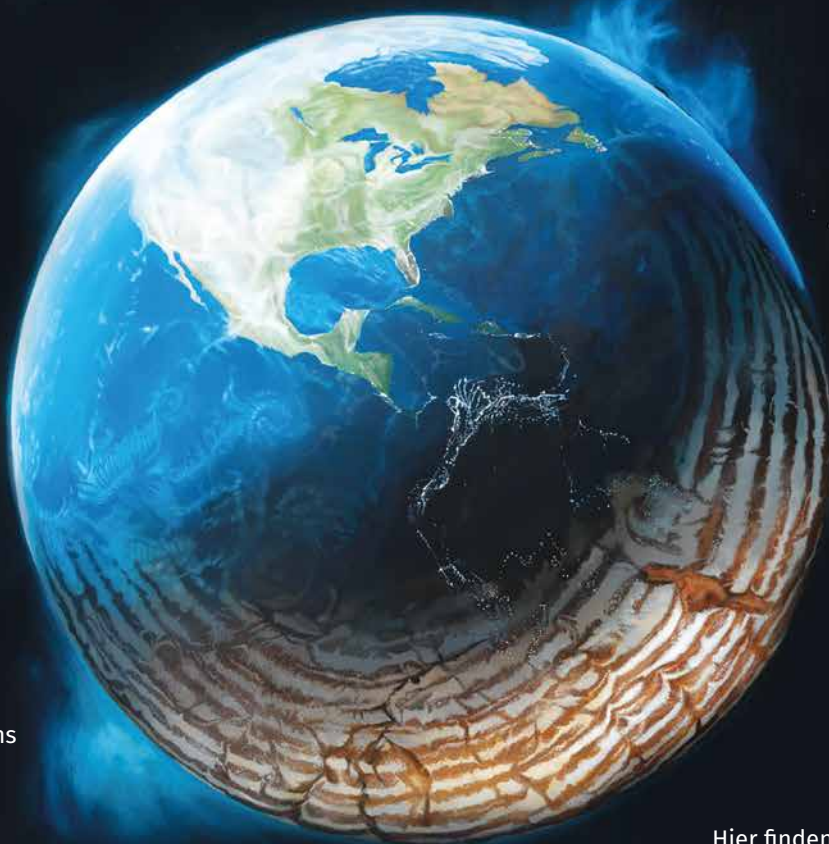
Der Garten des Lebendigen

Unsere Erde
der blaue Planet
Wiege des Lebens
dem Menschen anvertraut

Das Geschenk des Lebens
will weitergegeben werden
im grossen Zyklus
von Aussaat und Ernte

Können wir staunen
mit grossen Augen
über das Wunder des Lebens
und seiner Weitergabe

Andreas Knapp



*Gott nahm den Menschen
und setzte ihn in den
Garten von Eden, damit
er ihn bebaue und hüte.*
(Gen 2,15)

Hier finden Sie unsere gesammelten Meditationen 2026 zum Hungertuch unter dem Motto «Saatgut für Brot und Gerechtigkeit»: **sehen-und-handeln/tag1**

Menschen und Geschichten

MO
23.2.

«Ein kleines Stück Natur,
ein Echo des Paradieses.»

Vanessa Lagier, Pfarrerin und Kräuterkundlerin

Ich biete Naturausflüge an, um die Wildpflanzen zu entdecken, die ganz in unserer Nähe wachsen, denn die Natur ist ein kleines Stück Paradies, nicht weit von Ihrem Zuhause entfernt. Gemeinsam pflücken und kochen wir sie – und erkunden auch ihre medizinischen Eigenschaften. Pflanzen kennenzulernen bedeutet, sie lieben zu lernen: Und was wir kennen, können wir nur respektieren.

Alle Infos und Interview auf: [sehen-und-handeln/tag2](https://sehen-und-handeln.ch/tag2)

«Saatgut ist das Erbe
der Menschheit für die
Menschlichkeit.»

Aus dem Film «Saatgut im Widerstand»

DI
24.2.

Rezept

MI
25.2.

Ragoût de légumes

Ein Eintopf, der Farben und Frische vereint. Hier geht's zum Rezept: sehen-und-handeln.ch/tag4

terrenature.ch



Sehen und Handeln

DO
26.2.

Saatgut ist Gemeingut

Saatgut gehört der Gemeinschaft und den Generationen. Über Jahrtausende haben Bäuerinnen und Bauern es gepflegt, weiterentwickelt und geteilt – frei, solidarisch, kreativ. Doch heute beherrschen wenige Konzerne den Saatgutmarkt. Sie nutzen Patente und den sogenannten Sortenschutz, um zu kontrollieren, was angebaut, verkauft und gegessen wird.

Für viele Gemeinschaften im Globalen Süden bedeutet das den Verlust der Kontrolle über ihr eigenes Saatgut. Ihre Vielfalt, ihr Wissen – verdrängt durch ein System, das Profit über Leben stellt.

Doch jetzt regt sich Widerstand: HEKS, Fastenaktion und ihre lokalen Partner stärken bäuerliche Gemeinschaften und ihre Rechte.

Weitere Infos unter: [sehen-und-handeln/tag5](https://sehen-und-handeln.ch/tag5)

Menschen und Geschichten

FR
27.2.

«Das Recht der Bäuerinnen
und Bauern auf ihr Saatgut
muss anerkannt werden.»

Yvan Lionnel Youmssi Eya, Kamerun

Wenn die Menschen in Kamerun ihr eigenes Saatgut nutzen können, sind sie unabhängig. Nur so können sie sich selbständig, nachhaltig und gesund ernähren.

Mehr Infos auf: [sehen-und-handeln/tag6](https://sehen-und-handeln.ch/tag6)

In Schulgärten lernen, was gesund ist

Eine Gruppe von Kindern in Schuluniformen bearbeitet energiegeladener mit Hacken die Erde in einem Beet. Dabei wird der Boden vorbereitet, um später junge Gemüsesetzlinge zu pflanzen.

Mittendrin: Marlin (12) und Philip (14). Sie gehören zu den 120 Schülerinnen und Schülern, die Mitglied im Agrarökologie-Club der Kitingia Comprehensive School im Westen Kenias sind. Begleitet wird der Club von der Kimaeti Farmers Association, einer Partnerorganisation von Fastenaktion.



«Früher gingen wir ab und zu hungrig ins Bett. Das ist vorbei.»

Philip, 14 Jahre alt, Schüler

Philip liebt das Hacken und Graben. «Das ist wie Fitnesstraining», erklärt er lachend. Marlin bevorzugt das Säen und Pflanzen. Besonders

gern von Spinat. «Den esse ich auch sehr gerne, weil er mich gesund hält.» Wer Teil des Clubs ist, kann sich glücklich schätzen, denn die Mitgliedschaft verändert das Leben der Kinder und ihrer Familien.

«Es gab immer nur Mais und Ugali (eine Art Getreidebrei), kein Gemüse», erzählt Philip.

«Meine Schwester war öfters krank.» Er selbst sei zuvor kleiner und schmaler gewesen, «heute bin ich stark und gesund», sagt er stolz.

Philip und Marlin haben ihr neues Wissen nach Hause getragen und dort mit den gleichen Methoden eigene Gärten angelegt. Marlin's Eltern haben ebenfalls begonnen, das Wissen der Tochter auf ihren Feldern anzuwenden. «Dadurch können wir viel mehr ernten



und einen Teil davon verkaufen. So haben wir sogar mehr Geld zur Verfügung.»

Jetzt direkt spenden

Damit die Schulgärten in Kenia weiter gedeihen, braucht es nicht nur engagierte Hände vor Ort, sondern auch Ihre wertvolle Unterstützung.

Ein Projekt von:



Vielen Dank!

sehen-und-handeln.ch/tag7



Fastenaktion



Vielzahl

Was lebt, wimmelt und wuselt

So beschreibt das erste Buch der Bibel das Leben: eine wimmelnde Vielzahl. Seit der Erfindung des Mikroskops wissen wir, dass das, was für Fische im Meer und Tiere auf dem Feld gilt, ebenso für Zellen und Mikroorganismen gilt: Leben ist Bewegung. Der Gesang der Vögel im Morgengrauen, die Knospen, die im Frühling ihre Pollenwolken freisetzen, das Knurren im Magen am späten Vormittag oder Gruppen von Radfahrenden an schönen Tagen – alles erinnert uns an eine Vielfalt, die in ständiger Bewegung ist. Wenn Bewegung blockiert wird, kommt das Leben zum Stillstand.

An diesem Sonntag nehme ich mir Zeit, diese Bewegung zu spüren, die aus der Tiefe der Zeit kommt, diese Energie, die uns und alle Lebewesen belebt.

Sehen und Handeln

MO
2.3.

Wer ernährt die Welt – und zu welchem Preis?

70:30 ist keine gerechte Verteilung!



Die industrielle Landwirtschaft verbraucht **70 % der Ressourcen** (Land, Wasser, Energie), ernährt aber nur **30 % der Menschen**.



Kleinbäuer:innen sichern die Ernährung von **70 % der Menschheit**, verfügen aber nur über **rund 30 % der dazu notwendigen Ressourcen**.



Dieses **Ungleichgewicht** zwischen Aufwand und Nutzen ist eine **Frage der Gerechtigkeit**: Wer bekommt Zugang zu Land, Wasser und Saatgut?

Weitere Infos unter: [sehen-und-handeln/tag9](https://sehen-und-handeln.ch/tag9)

Traditionelles Rezept

DI
3.3.

rtr.ch

Conterser Bock à la Nani

Eine Spezialität, die «Nani» traditionell an Ostern kocht. Zum Rezept: sehen-und-handeln.ch/tag10

MI
4.3.

«Alle Blumen der Zukunft stecken in den Samen von heute.»

Chinesisches Sprichwort



Traditionelles Saatgut lässt Hoffnung wachsen



Die Saatgutmesse ist zu einem bedeutenden Treffpunkt für zahlreiche Kamerunerinnen und Kameruner geworden. Ein Ort der Hoffnung, des Wissensaustauschs und der Selbstbestimmung.



Mit der Unterstützung von HEKS fördert RADD nicht nur den Zugang zu bäuerlichem Saatgut, sondern auch Wissen.

«Wir erben die Erde nicht nur von unseren Vorfahren, sondern leihen sie auch von unseren Kindern.»

Indianische Weisheit und Sprichwort in Kamerun

In Workshops und Studienreisen lernen Produzentinnen und Produzenten, wie sie hochwertige Sorten erhalten, verbessern und weitergeben können. Das Ziel: eine vielfältige, gerechte Landwirtschaft, in der die Kamerunerinnen und Kameruner ernten, was sie säen – und ihre Zukunft selbst in die Hand nehmen.

Jetzt direkt spenden

Doch die Zukunft ist bedroht: Saatgutgesetze, die den freien Austausch einschränken, gefährden die Vielfalt und das Recht auf Nahrung. Deshalb setzt sich HEKS gemeinsam mit RADD langfristig und wirkungsvoll für die Rechte von Bäuerinnen und Bauern in Kamerun ein. Helfen Sie mit?

Ein Projekt von:



Vielen Dank!

sehen-und-handeln.ch/tag12



In Kamerun geraten immer mehr Kleinbäuerinnen und Kleinbauern unter Druck: Sie müssen zusehen, wie ihr traditionelles Saatgut verschwindet. Agrarkonzerne und die Regierung erlassen Gesetze, die seine Verwendung unter Strafe stellen und industriell hergestelltes, teures Normsaatgut vorschreiben. Das zerstört nicht nur die Vielfalt, sondern entzieht den Bäuerinnen und Bauern auch ihre Unabhängigkeit.



Eine Bäuerin aus Kamerun zeigt stolz ihr eigenes Saatgut aus dem Garten.

Ein Lichtblick: Die Saatgutmesse in Kamerun. Sie wird jährlich von der HEKS-Partnerorganisation RADD organisiert. Kleinbäuerinnen und Kleinbauern aus zehn Ländern West- und Zentralafrikas tauschen dort über 250 seltene und ursprüngliche Saatgutsorten untereinander aus.

«Ein lebendiger
Werkzeugkasten für die Zukunft.»

François Meienberg, Projektleiter Saatgutpolitik, Pro Specie Rara

«Vielfalt ist wie eine Versicherung. Pflanzen haben vielfältige Eigenschaften, die wir vielleicht jetzt noch gar nicht genau kennen oder nutzen, die aber in Zukunft wichtig werden könnten. Deshalb erhält Pro Specie Rara rund 5700 Nutzpflanzensorten. Wir lagern diese nicht nur in einer Genbank. Es geht um eine dynamische Erhaltung. Die Sorten werden angebaut, damit sie sich weiterentwickeln und an neue Umweltbedingungen anpassen. Dies ist eine nachhaltige Nutzung, welche die Landwirtschaft diversifiziert und resilienter macht und gleichzeitig wichtige Bausteine für zukünftige Bedürfnisse erhält.»

Das ganze Interview auf: [sehen-und-handeln/tag13](https://www.sehen-und-handeln.ch/tag13)

Bunt, vielfältig und zukunftssträftig

Auf dem Wochenmarkt liegt sie da – die bunte Vielfalt: violette Rüebli, runzlige Tomaten, unbekannte Kohlsorten. Sie schmecken nicht nur, sie sind auch eine Versicherung für die Zukunft. Denn Pflanzenvielfalt bedeutet Widerstandskraft gegen Klimawandel und sorgt für gesunde Ernährung.

Diese Vielfalt ist kein Zufall. Sie ist das Werk unzähliger Generationen von Bäuerinnen und Bauern, die ihr Saatgut weitergegeben, getauscht und angepasst haben – ein sorgfältig kultiviertes Erbe, besonders im Globalen Süden. In vielen Ländern Afrikas stammen bis zu 90 % des Saatguts aus solchen bäuerlichen Systemen.

Doch diese Praxis ist bedroht: Durch sogenannte Sortenschutzgesetze verlieren Menschen das Recht, ihr eigenes Saatgut zu nutzen. Dagegen setzen wir uns ein und fördern den Zugang zu freiem Saatgut und eine nachhaltige Landwirtschaft.

Wer heute seltene und fast vergessene Sorten isst, schützt damit die Zukunft. Vielfalt säen heisst Hoffnung ernten.

Lebendig Was lebt, wimmelt und wuselt

Das Lebendige lässt sich nicht besitzen. Es übermässig zu domestizieren, zu versklaven, bedeutet, es zum Verschwinden zu bringen. Doch obwohl der Mensch seine Wissenschaften und Technologien zum Wohle der Menschheit perfektioniert hat, hat er sie allzu oft in den Dienst seines Strebens nach Kontrolle und Profit gestellt. Durch Überfischung, Ausbeutung der Ressourcen, Privatisierung von Saatgut oder Versklavung der Mitmenschen hat die Menschheit das Lebendige erstickt. Die ursprüngliche Energie, die sich in sprudelnder Kreativität endlos hingibt und erneuert, ist am Erlöschen. Es ist Zeit, dass der Mensch seinen richtigen Platz wiederfindet: den eines Lebewesens unter Lebewesen, in Verbindung mit allen Lebensformen.

An diesem Sonntag, sei es bei einem Essen oder bei einem Spaziergang, öffne ich mich für die anderen Lebensformen, die mich umgeben – und verbinde mich mit ihnen.



Sehen und Handeln

MO
9.3.

Hand anlegen für mehr Vielfalt und Farbe

Sogenannte «Samenbomben» bringen mehr Lebensraum für Insekten: in Städten und monotonen Gartenlandschaften. Man kann sie selber herstellen, was Freude macht – zudem entsteht ein hübsches Mitbringsel oder ein kleines Geschenk.

Eine Samenbombe besteht meist aus Erde, die mit Ton vermischt ist. Die Kugeln können bei niedriger Temperatur im Backofen angetrocknet werden. Eine gängige Mischung besteht aus fünf Teilen roter Tonerde, drei Teilen Erde oder Kompost und einem Teil Samen. Mit einem Teil Wasser werden sie zu kleinen Kügelchen geformt und ein bis zwei Tage getrocknet. Damit das Saatgut nicht vor dem Ausbringen treibt, müssen die Kugeln trocken gelagert werden.

Im Inneren der Kugel befinden sich häufig Samen einjähriger Blütenpflanzen, die bei Insekten beliebt sind, geeignet sind z.B. Gartenblumen wie Calendula, Tagetes, Sonnenhut oder Malve oder auch Gründüngungspflanzen wie Phacelia, Gelbsenf, Buchweizen u.a.

Weitere Infos unter: [sehen-und-handeln/tag16](https://sehen-und-handeln.ch/tag16)

Menschen und Geschichten

DI
10.3.

«Das Ökosystem Amazonas schützen und Arten erhalten ist unser Ziel!»

Yolima Salazar, Agrarökologin

«In der Finca Amazónica produzieren wir gesunde Lebensmittel für Mensch und Tier – mit Methoden, die den Regenwald schonen und die Artenvielfalt und das Wasser schützen.»

Mehr Infos auf: [sehen-und-handeln/tag17](https://sehen-und-handeln.ch/tag17)

Rezept

MI
11.3.

prospecterara.ch

Federkohlsuppe

Für alle Suppenliebhaber. Hier geht's zum Rezept: sehen-und-handeln.ch/tag18



Aktionstag

FR
13.3.



AKTIONSTAG

Für das Recht auf Nahrung

Morgen, am 14. März 2026, findet der Aktionstag für das Recht auf Nahrung der Ökumenischen Kampagne statt. An zahlreichen Ständen können Sie Blumensamen – zukünftige Bienenweiden – oder Fairtrade-Rosen kaufen. Der Beitrag von 5 Franken geht an Projekte von Fastenaktion, HEKS und Partner sein. Die drei Organisationen erreichten 2024 über 4,3 Millionen Menschen im Globalen Süden, deren Lebensbedingungen sich nachhaltig verbesserten. Danke, dass Sie mit Ihrem Blumenkauf einen Beitrag dazu leisten.



Hier finden Sie alle Verkaufsorte: [sehen-und-handeln/tag20](https://sehen-und-handeln.ch/tag20)

«Säen und Giessen kommt vor dem Geniessen.»

Daniel Mühlemann

DO
12.3.

Mit Kompost gegen Armut im Regenwald

Caquetá im Südwesten Kolumbiens: Wo der Regenwald beginnt und Wasser reichlich fließt, leben viele Familien von der Landwirtschaft. Doch das Paradies trägt.

Seit Jahrzehnten leidet die ländliche Bevölkerung unter Gewalt, Vertreibung und Ausbeutung. Viele wurden aus anderen Regionen ins Amazo-

auslaugt. Rohstoffabbau und die Privatisierung von Saatgut gefährden die kleinbäuerliche Landwirtschaft zusätzlich und verstärken die Armut.

«Mit dem produzierten Kompost ernähren wir den Obstgarten, und der wiederum ernährt uns.»

Marleny Yucoma und Israel Trujillo

nasgebiet umgesiedelt, wo sie heute als schlecht bezahlte Hirtinnen und Hirten arbeiten und wo die intensive Viehzucht Wälder zerstört und Böden

Doch es gibt Hoffnung: Die Partnerorganisation Vicaría del Sur (VISUR) zeigt gemeinsam mit Fastenaktion, dass es auch anders geht. Mit agrarökologischen Methoden lernen kleinbäuerliche Familien und andere marginalisierte Bevölkerungsgruppen aus sechs Gemeinden, wie sie den Boden schonend bearbeiten, Saatgut tauschen,



Kompost anlegen und vom eigenen Land leben können.

VISUR begleitet die Familien Schritt für Schritt: vom Ist-Zustand bis zur Vision einer nachhaltigen Finca. Die Höfe werden zu Lernorten für andere. Und der

Erfolg spricht sich herum – auch auf den lokalen Märkten, wo Überschüsse verkauft und Ideen geteilt werden. Bauer Alfonso Chacón ist begeistert: «Zuerst denkt man, das geht nicht, und staunt dann, wie gut und erfolgreich die verschiedenen Sorten gedeihen.»

Jetzt direkt spenden

Eine Landwirtschaft, die im Einklang mit der Umwelt steht, die widerstandsfähiger gegenüber der Klimaerwärmung ist und den Familien eine bessere Zukunft sichert – das fördert Fastenaktion gemeinsam mit VISUR und Ihnen. Ihr Beitrag wirkt direkt und nachhaltig.

Ein Projekt von:

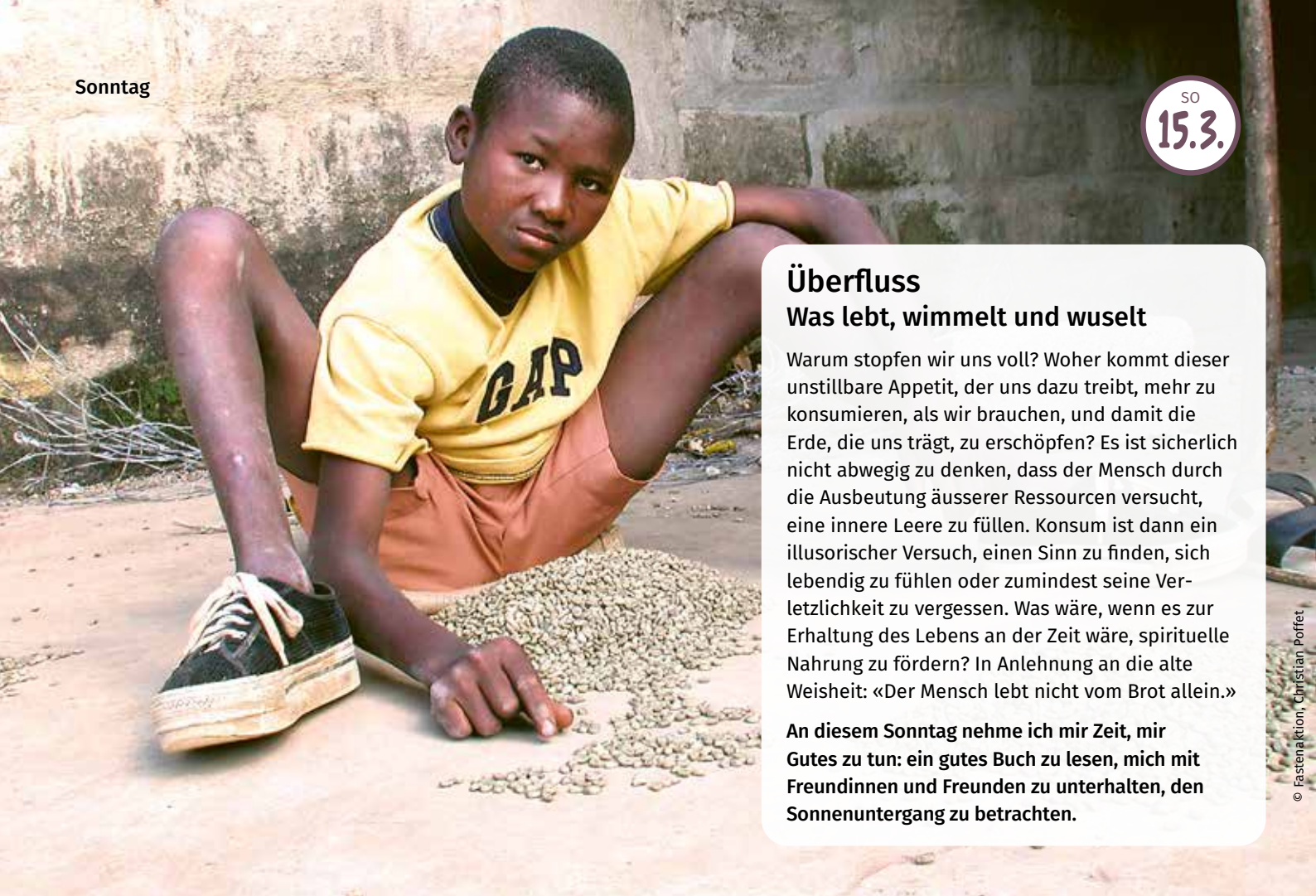


Vielen Dank!

sehen-und-handeln.ch/tag21



Fastenaktion



Überfluss

Was lebt, wimmelt und wuselt

Warum stopfen wir uns voll? Woher kommt dieser unstillbare Appetit, der uns dazu treibt, mehr zu konsumieren, als wir brauchen, und damit die Erde, die uns trägt, zu erschöpfen? Es ist sicherlich nicht abwegig zu denken, dass der Mensch durch die Ausbeutung äusserer Ressourcen versucht, eine innere Leere zu füllen. Konsum ist dann ein illusorischer Versuch, einen Sinn zu finden, sich lebendig zu fühlen oder zumindest seine Verletzlichkeit zu vergessen. Was wäre, wenn es zur Erhaltung des Lebens an der Zeit wäre, spirituelle Nahrung zu fördern? In Anlehnung an die alte Weisheit: «Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.»

An diesem Sonntag nehme ich mir Zeit, mir Gutes zu tun: ein gutes Buch zu lesen, mich mit Freundinnen und Freunden zu unterhalten, den Sonnenuntergang zu betrachten.

Rezept

MO
16.3.

fooby.ch

Samen-Kerne-Cracker

Kleine Häppchen, grosse Freude. Hier geht's zum Rezept: sehen-und-handeln.ch/tag23



Menschen und Geschichten

MI
18.3.

«Saatgut ist die Grundlage für die Ernährungssicherheit von Familienbetrieben.»

Nassirou Saidou, Agraringenieur

Das von HEKS finanzierte Projekt der NGO Sahel Bio unterstützt die Ernährungssicherheit durch agroökologische Intensivierung im Niger: Ich bin technischer Leiter und für die Kontrolle, die Auswahl und den Einkauf des gesamten Saatguts entsprechender Projekte verantwortlich. Saatgut sichert die nachhaltige Ernährung der ansässigen Familienbetriebe. Wir führen auch Schulungen zu agroökologischen Technologien durch, zur Strategie des verzögerten Verkaufs und zur Verwertung von landwirtschaftlichen Reststoffen für die Produktion von Viehfutter.

Mehr Infos auf: sehen-und-handeln.ch/tag25

«Der Friede ist ein Baum, der eines langen Wachstums bedarf.»

Antoine de Saint-Exupéry

DI
17.3.

Wenn die Wüste grünt: erfolgreiche Ernten trotz Dürren

Das Ziel: nachhaltige Landwirtschaft ohne künstliche Dünger oder Pestizide – stattdessen mit agrarökologischen Methoden, lokal angepasstem Saatgut und wertvollem Wissenstransfer.

In sogenannten Streifen-Anbauflächen testen Bauernfamilien neue Hirse- und Bohnensorten direkt auf ihrem Feld, begleitet von Fachpersonen. Dabei beobachten sie Wachstum, Reifung und Ertrag. Parallel dazu lernen sie, wie Wasser effizient genutzt und natürliche Düngemittel selbst hergestellt werden können.



«Mit den neuen Anbautechniken, die wir erlernt haben, konnten wir den Ernteertrag steigern.»

Mohamed Souleyman, 58, Kleinbauer

Auch das nationale Forschungsinstitut INRAN bringt seine Expertise ein. Mit Erfolg: Die gesteigerten Ernteerträge geben nicht nur Sicherheit für die hungerreichen Monate, sondern auch die Möglichkeit, Überschüsse zu lagern und auf dem Markt zu verkaufen. Für mehr Selbstbestimmung. Und für ein spriessendes Leben auch nach der nächsten Dürre.

Jetzt direkt spenden

Viele Familien konnten ihre Hirse- und Bohnenernten in den letzten Jahren mehr als verdoppeln, manche gar verdreifachen. Helfen Sie mit, diese Erfolgsgeschichte weiterzuschreiben.

Ein Projekt von:



Vielen Dank!

sehen-und-handeln.ch/tag26

Niger zählt zu den trockensten Ländern der Welt. Nur ein schmaler Streifen im Süden ist landwirtschaftlich nutzbar. Doch selbst dort bleibt die Ernte oft aus. Unregelmässige Regenfälle, lange Dürreperioden und die Folgen des Klimawandels bringen Familien an ihre Grenzen. Besonders in den Regionen Maradi und Zinder, wo viele vom Ackerbau leben, bedeutet das: Hunger, Unsicherheit und Abhängigkeit.

HEKS ist seit der verheerenden Dürre in den 1970er-Jahren in Niger aktiv. Gemeinsam mit der lokalen Partnerorganisation Sahel Bio unterstützt das Hilfswerk heute rund 2000 Haushalte in 100 Dörfern beim klimaresilienten Anbau der wichtigsten Grundnahrungsmittel: Hirse und Bohnen.



Saatgut ausleihen

In Bibliotheken gibt es nicht nur Bücher, Hörbücher oder Filme: Zahlreiche Bibliotheken bieten auch Saatgut an. Mit diesem Angebot sollen nicht nur möglichst viele Menschen Zugang zu Saatgut erhalten – gleichzeitig wird der Erhalt und Austausch von möglichst vielen verschiedenen Sorten angeregt.

Die «Ausleihdauer» von Saatgut aus der Bibliothek dauert mit einer Gartensaison etwas länger als bei einem Buch. Aber der Kreislauf bleibt gleich: Man wählt Samen aus dem Samenkoffer aus, sät die Sorten im Garten oder auf dem Balkon an, erntet nach der Saison wieder Samen und bringt einen Teil der Samen in die Bibliothek zurück.

Bibliotheken mit einem Saatgutangebot finden sich in der ganzen Schweiz – zum Beispiel in Aarau, Biel, Chur, Langenthal, Luzern, Mellingen, St. Gallen oder Widen.

Hier finden sich einige Adressen: [sehen-und-handeln/tag27](#)

«Saatgut ist ein Erbe der Erde.
Es sollte nicht zum Eigentum Einzelner
erklärt werden.»

Clara Esteve, Nachhaltigkeitsexpertin

Saatgutbibliotheken ermöglichen einen niederschweligen Zugang zu eigenem Gemüse; sogar auf der Fensterbank. Selbstgeerntetes zu essen, kommt einem Stück wiedergewonnener Freiheit gleich.

Das ganze Interview auf: [sehen-und-handeln/tag28](#)

Wachsen Was lebt, wimmelt und wuselt

Lassen wir das Leben wachsen und gedeihen! Es birgt eine Energie und Kreativität, die der menschliche Verstand niemals vollständig verstehen und, ohne Ungleichgewicht zu verursachen, manipulieren kann. Der Mensch will das Saatgut kontrollieren und sogleich werden Bäuerinnen und Bauern im Süden ihrer traditionellen Produktion beraubt. Er entwickelt ein Mittel gegen Schädlinge, und schon treten in seinem Garten schädliche Auswirkungen auf. Bei unseren Bemühungen, diese Welt so zu gestalten, dass sie bewohnbar ist, gibt es zweifellos eine Gewohnheit, die wir wiederentdecken müssen: die Gewohnheit, leben zu lassen.

An diesem Sonntag geniesse ich einen freien Tag, vermeide es, mich zu beschäftigen, und beobachte, wie die Welt lebt.



Sehen und Handeln

MO
23.3.

Gemeinsames Erbe

Die Pflanzenwelt ist theologisch gesehen ein gemeinsames Erbe, das allen Lebewesen anvertraut ist. Der oft missinterpretierte biblische Auftrag zur «Herrschaft über die Erde» ist kein Aufruf zur Ausbeutung, sondern zu verantwortungsvoller Teilhabe. Samen sind die ständig erneuerten Keime des pflanzlichen Lebens und gehören allen; es liegt in unserer gemeinsamen Verantwortung, sie klug und fair zu bewirtschaften.

Pflanzen gedeihen und entwickeln sich weiter dank der Arbeit von Generationen von Menschen. Dabei entstehen Verbindungen zwischen Pflanzen und Menschen, gar zwischen ganzen Zivilisationen, die auf Reis, Maniok oder Weizen beruhen. Dieses Geflecht von wechselseitigen Abhängigkeiten basiert auf dem bäuerlichen Saatgutssystem und illustriert die schöpferische Energie, die darin steckt.

Weitere Infos unter: [sehen-und-handeln/tag30](https://sehen-und-handeln.ch/tag30)



Rezept

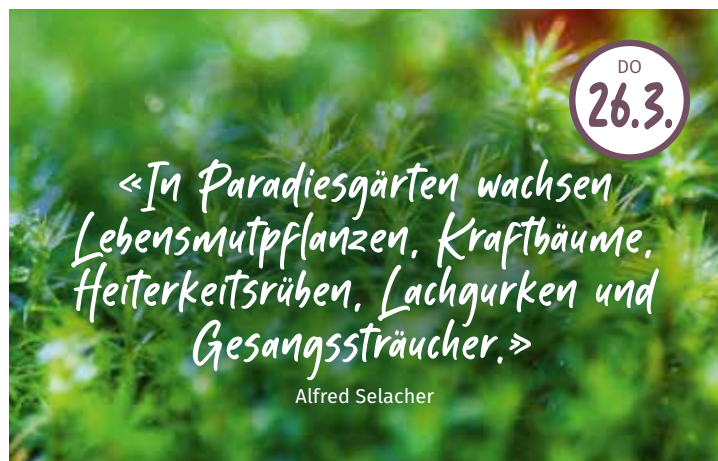
MI
25.3.

Farina bóna: Tessiner Polenta

Alte Liebe neu entdeckt. Hier geht's zum Rezept: sehen-und-handeln.ch/tag32



ticinoweb.ch



Sehen und Handeln

FR
27.3.

Vielfalt ist Zukunftssicherung

300 000 essbare **Pflanzenarten** sind bekannt.

Doch wir nutzen nur **30** davon

Reis, Mais und Weizen

Nur **3** Sorten liefern 50% der pflanzlichen Kalorien

Seit 1900 haben wir **75% der Vielfalt** verloren

Menschen und Geschichten

SA
28.3.

«Traditionelles Saatgut ist robuster – und gesünder für meine Familie.»

Annah Kituyi (43), Kleinbäuerin aus Koteko in West-Kenia

«Bis 2020 habe ich teures Hybridsaatgut gekauft. Durch das Projekt von Fastenaktion habe ich viel über die Bedeutung von traditionellem Saatgut erfahren. Heute verwende ich nur noch dieses. Ich kann es selbst herstellen und leichter lagern. Es ist ausserdem weniger anfällig gegenüber Schädlingen, braucht keine Chemie und führt zu qualitativ hochwertigeren Produkten. Das hat sich auch positiv auf die Gesundheit meiner Familie ausgewirkt.»

© Fastenaktion, Saruni, Eyeris Communications

Für die Zukunft

Jubelnde Menschen
voller Freude
erfüllt mit Hoffnung

Die grünen Zweige
spriessendes Leben
setzen Zeichen
für die Zukunft

Jesus, König wie keiner
bestärkend in Wort und Tat
verheisst den Frieden
für die Zukunft

«Hosianna dem König»,
erschallt es auch heute
rund um den Erdkreis
bittend und flehend,
wie einst,
für das Leben
für die Gerechtigkeit
für den Frieden
für die Zukunft

Sehen und Handeln

MO
30.3.

Pflanzenrechte sind eine Frage der Haltung

Das Anerkennen von Rechten für Pflanzen ist, ebenso wie die Menschen- und Tierrechte, Ausdruck einer ethischen Grundhaltung. Denn wir sind auf Pflanzen angewiesen, sie wiederum nicht auf uns. Die Rheinauer Thesen fordern ein neues ethisches Verständnis im Umgang mit Pflanzen: Sie betonen, dass Pflanzen Anspruch auf Fortpflanzung, evolutionäre Entwicklung und respektvolle Behandlung haben.

So war es über Jahrtausende: Menschen haben durch Landwirtschaft und Landschaftsgestaltung zur Entstehung und Förderung biologischer Vielfalt beigetragen. Durch die Ausweitung von Infrastrukturen und die Industrialisierung der Landwirtschaft schränken wir diese Diversität heute wieder ein. Um Ernährungssicherheit und Ressourcenerhalt langfristig zu gewährleisten, braucht es Rahmenbedingungen, die die Vielfalt und Koexistenz unterschiedlicher Formen der respektvollen Pflanzenzüchtung ermöglichen.

Respekt für die Pflanzenrechte ist Respekt für das Leben. Pflanzen zu achten heisst, Zukunft zu sichern.

Rheinauer Thesen und Interview auf:
[sehen-und-handeln/tag37](#)

Menschen und Geschichten

DI
31.3.



«Eine Vielfalt an biologischem
Saatgut ist unser kulturelles Erbe.»

Tulipan Zollinger, Hüter der Biosamen

Die Bewirtschaftung eines Nutzgartens war eine Tradition, die über Generationen von Mutter zu Tochter weitergegeben wurde. Die kulturellen Schätze, die dadurch entstanden sind, dürfen wir weiterentwickeln, an neue Klimabedingungen anpassen und für die Gärten von heute und morgen hüten.

Das ganze Interview auf: [sehen-und-handeln/tag38](#)

Klimawandel bedroht Klostergarten



Rund 10 km östlich des Stadtzentrums von Masasi im Südosten Tansanias führt ein Schild zum Mutterhaus der anglikanischen CMM-Schwestern. Die Zufahrt verläuft durch trockene Wiesen, vorbei an Kindergarten und Mädchenwohnheim, hin zu den Klostergebäuden in einem lichten Wald mit Mango- und Cashewbäumen. Fröhliche Novizinnen und Schwestern in blauen Kleidern heissen Besucherinnen und Besucher willkommen.



Die Schwestern leben an zehn Standorten als Selbstversorgerinnen mit eigenen Land- und Forstwirtschaftsbetrieben. In Masasi halten sie Kühe, Schweine, Hühner und pflegen einen grossen Gemüsegarten. Zwischen den Gebäuden blühen Blumen und Sträucher.

Oberin Schwester Angelina lebte früher im fruchtbaren Hochland im Kloster Sayuni. Heute leitet sie den Orden und lebt in der zunehmend trockenen Region Masasi, die mit den verheerenden Auswirkungen des Klimawandels zu kämpfen hat: Hitze, Wassermangel und ausbleibender Regen.



Neben dem klösterlichen Leben arbeiten die Schwestern in der Schule und im Mädchenwohnheim, und sie kümmern sich um Kranke und Bedürftige. Schwester Angelina zeigt stolz die Hühner, den

neuen Kuhstall und den Fischteich, über dem ein Hühnerhaus gebaut wurde. Der grosse Gemüsegarten mit vielfältigen Nutzpflanzen wird mit eigenem Saatgut bestellt.

«Wir leben von dem, was wir selbst säen, pflegen und mit anderen teilen.»

Oberin Schwester Angelina

Zudem ziehen die Schwestern Setzlinge für Bäume, pflegen den Wald und betreiben Imkerei zur Honiggewinnung.

Jetzt direkt spenden

Partner sein unterstützt die anglikanischen Schwestern in Tansania, damit sie auch in schwierigen Zeiten von den Erträgen aus der Landwirtschaft leben und Bedürftigen helfen können – auch in Zukunft. Helfen Sie mit?



Vielen Dank!

sehen-und-handeln.ch/tag39

Ein Projekt von:



Gründonnerstag

DO
2.4.

Nicht nur heute

Eine Handvoll
einst gesät,
gepflanzt,
macht viele satt.

Ein einfaches Mahl
wird zum
greifbaren Zeichen
der göttlichen Liebe.

Brot und Wein
werden im Teilen
genug für alle.

«Tut es immer wieder
im Gedenken an mich»,
das Säen
das Pflanzen
das Feiern
das Teilen.

So wird
Jesus
gegenwärtig

Für alle und für immer –
nicht nur heute.

Karfreitag

FR
3.4.

Leben zerbricht

Das Kreuz
aufgerichtet
um die neunte Stunde
der Tod,
das Leben zerbricht

Viele Kreuze
in diesen Tagen
auf dem Rücken
von Kindern, Soldaten,
Müttern und Alten
Leben zerbricht
unter Schutt und Asche

Mit Trauer gesättigt
bleiben wir
dennoch
mit den Frauen
am Fuss des Kreuzes,
das sich
himmelwärts
streckt

Karsamstag

SA
4.4.

Stille singt

Es richten sich
die Halme
tauschwer
der Sonne
entgegen

Es findet
der Duft des Lebens
zaghaft
einen Weg
in die Welt

Die Stille
singt
und kündet
vom anbrechenden
Tag

Ich
warte
und
hoffe

Ostern

SO
5.4.

Leben wird keimen

Der Tod ist
überwunden,
das Leben
bricht sich Bahn

Am dritten Tag
erfüllt
das Lob
den neuen Morgen

«Christus lebt!»

Die Nachricht
der Auferstehung,
sät Hoffnung
wider alles Dunkel –
damals und heute

Leben
wird keimen –
neu und überall

Halleluja!

Die Ökumenische Kampagne 2026

Die Zahl der Menschen, die Hunger leiden oder mangelernährt sind, ist immer noch viel zu hoch. Deshalb engagieren sich Fastenaktion, HEKS und Partner sein für das Recht von Bäuerinnen und Bauern, Saatgut frei zu teilen, weiterzuentwickeln und verkaufen zu dürfen. Denn Saatgut ist Leben und sichert die Ernährung der Menschen.

Seit Jahrtausenden gehört Saatgut der Gemeinschaft – gepflegt und geteilt von Bäuerinnen und Bauern weltweit. Heute kontrollieren wenige Konzerne den Saatgutmarkt mittels Patenten und Sortenschutz und bestimmen damit, was angebaut und gegessen wird.

Für viele Gemeinschaften im Globalen Süden bedeutet das den Verlust der Kontrolle über ihr eigenes Saatgut. Damit ist nicht nur die Ernährungssicherheit gefährdet, sondern auch die Saatgutvielfalt, welche die Basis für gesunde Nahrung ist.

Tun wir etwas dagegen, für eine gerechtere Welt ohne Hunger!

Vielen Dank für Ihren Beitrag.



Impressum

Herausgeber

HEKS (evangelisch-reformiert), Zürich
heks.ch

IBAN: CH37 0900 0000 8000 1115 1

Fastenaktion (römisch-katholisch), Luzern
fastenaktion.ch

IBAN: CH16 0900 0000 6001 9191 7

In Zusammenarbeit mit:

Partner sein (christkatholisch), St. Gallen
partner-sein.ch

IBAN: CH32 0900 0000 2501 0000 5

Text und Redaktion

Fanny Bucheli, Matthias Dörnenburg,
Elke Fassbender, Valérie Gmünder, Laura Quadri,
Sofia Racioppi, Simon Weber, one marketing AG.
Sonntagstexte: Nicolas Besson
Karwochenmeditationen: Sibylle Hardegger

Redaktionsschluss

30.9.2025

Konzept und Gestaltung

one marketing AG

Druck

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen SO

Deutschsprachige Auflage

1070 025

Bildnachweis

Fastenaktion, HEKS, Partner sein, Getty Images,
Eyeris Communications, Chasquis, Oliver Girard,
Rodrig Mbock, Christian Poffet, Beatrice Reusser,
Saruni, Marc Lee Steed, Bob Timonera,
Christoph Wider