

GO!

LECKER  
SCHMECKER!



GEBETS-  
WÜRFEL-  
POSTER  
ZUM  
RAUSNEHMEN

REPORT



ALLES  
BANANE?!

MACH'S WIE JESUS!



BIBEL  
CHECKER

# IN DIESER GO! AUSGABE:

REPORT



GEBETS-  
WÜRFEL-  
POSTER  
ZUM  
RAUSNEHMEN

12

4

## ALLES BANANE?

von Familie Schiller aus Ecuador

6

## JEDEN TAG MAISBREI?!

von Familie Krämer aus Sambia

8

## UNBEKANNTES ESSEN - EIN GUTES MISSIONARSTRAINING!

von Familie Herrmann aus Papua-Neuguinea

10

## FOTOSTORY: JETZT WIRD GEKOCHT!

von Familie Berger aus Malawi

18

## FOTOSTORY: HEUTE KOCHEN DIE KINDER

von Familie Rapp aus Frankreich

20

## DIE FRUCHT MIT DER STACHELIGEN HAUT

von Familie Stauß aus Bangladesch

24

## AUF SÜBIGKEITEN VERZICHTEN!

16

## MACH'S WIE JESUS!

14

## REZEPTE AUS JAPAN

22

## MÄXIS LECKER- SCHMECKER- GESCHMÄCKER-CHECKER

HALLO  
DU!

HIER KANNST  
DU HELFEN



BIBEL  
CHECKER



SPEZIAL



KUNTTIBUNTI



Möchtest du das  
GO!-Heft regelmäßig zu  
dir nach Hause geschickt  
bekommen?

Dann ruf einfach an unter:  
07052 17-129 oder  
schreibe eine E-Mail mit  
deiner Adresse an:  
go@liebenzell.org

Unter:

[www.liebenzell.org/go-quiz](http://www.liebenzell.org/go-quiz)

findest du ein Quiz zur  
aktuellen GO!-Ausgabe

GO! erscheint zweimonatlich

Impressum

Herausgeber:  
Liebenzeller Mission gemeinnützige GmbH  
Postfach 12 40, 75375 Bad Liebenzell  
Direktor: Detlef Krause  
Missionsdirektor: Martin Auch  
Redaktion: Christoph Kiess (V.i.S.P.)  
Carolin Bader, Tel. 07052 17-129  
Fax: 07052 17-115, E-Mail: go@liebenzell.org  
Internet: www.liebenzell.org  
Layout: Tube20, Werbeagentur Ludwigsburg  
Fotonachweis: Editorial: A.Stein  
Istockphoto: goce, AndreaAstes / LM-Archiv,  
Druck: G. W. Zaiser, Nagold  
Bezugspreis: jährlich 4,50 €  
Bankverbindung: Liebenzeller Mission,  
Sparkasse Pforzheim Calw (BLZ 666 500 85)  
Kto.-Nr. 33 00 234  
**Bestellungen und Adressänderungen:**  
Liebenzeller Mission - ASZ -, Postfach 12 40  
75375 Bad Liebenzell, Tel. 07052 17-139

oder: Liebenzeller Mission Schweiz  
Heitem 59,3125 Toffen, Schweiz  
Bankverbindung: Postscheckkonto 25-138 46-3  
oder: Liebenzeller Mission, Österreich  
Lengfelden 7, 5101 Bergheim, Österreich  
Bankverbindung: Raiba Lamprechtshausen-  
Bürmoos (BLZ 35 030), Kto.-Nr. 49 999  
Abdruck: mit Genehmigung der Herg. gestattet  
ISSN: 32351  
Redaktionsschluss: 12.09.2016



**1.**

## HMMM LECKER – SPAGHETTI MIT TOMATENSOßE

Mein Lieblingsessen ist Spaghetti mit Tomatensoße! Und deins? Essen ist einfach eine richtig gute Erfindung von Gott. Es gibt so viele unterschiedliche Lebensmittel hier in Deutschland. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei – das ist doch total genial, oder? Hast du Gott schon einmal dafür gedankt?

★★★

**2.**

## ANDERE LÄNDER – ANDERES ESSEN!

Aber nicht überall auf der Welt ist das so. Es gibt Länder, in denen die Menschen viel weniger zu essen haben als wir hier in Deutschland. Für sie ist es nicht selbstverständlich, genug zum Essen zu haben. Und natürlich wird auch nicht in allen Ländern dasselbe gegessen. Sei gespannt auf unbekannte Früchte und essbare Bäume. Denn je nach Land gibt es ganz unterschiedliche Lebensmittel, Essgewohnheiten und Rezepte.

★★★

**3.**

## SO ESSEN MISSIONARE IM AUSLAND

In dieser GOI-Ausgabe erzählen dir Missionare aus aller Welt, was in ihren Ländern auf den Tisch kommt. Vielleicht kannst du ja auch mal eines der Rezepte ausprobieren und so einen Geschmacks-Einblick in das Leben der Missionare bekommen.

Außerdem erfährst du beim Bibelchecker, was Jesus vor dem Essen wichtig war. Und wenn du's so machen willst wie Jesus, hilft dir der Gebets-Würfel in der Heftmitte sicher dabei!

★★★

VIEL SPASS BEIM LESEN,  
RÄTSELN, BASTELN, KOCHEN  
UND STAUNEN WÜNSCHT DIR DIE

CAROLÜ

DIE AM LIEBSTEN MIT  
ANDEREN GEMEINSAM  
ISST!







# ALLES BANANE?

## 1. SCHWARZE BANANEN

Isst du gerne Bananen, die schon überreif und schwarz angelaufen sind? Wahrscheinlich nicht, oder? Bananen, bei denen die Schale schon schwarz ist, schmecken einfach nicht mehr so wirklich gut! Das haben wir auch immer gedacht – bis wir nach Ecuador kamen. In Ecuador gibt es ganz viele verschiedene Bananensorten:

große, kleine, ganz dicke, gelbe, grüne, rote und auch schwarz angelaufene Bananen. Und obwohl die schwarzen Bananen aussehen wie überreif, schmecken sie hier richtig lecker! Man nennt diese Art von Bananen „maduros“. Das heißt übersetzt „die Reifen“. Diese Bananen sind gereifte Kochbananen, bei denen die Schale dunkelgelb bis schwarz geworden ist.

## 2. BANANEN KOCHEN?

Wenn die grünen Kochbananen sich dunkelgelb bis schwarz verfärben, sind sie genau richtig um daraus „plátano frito“ (das bedeutet auf Spanisch „frittierte Banane“) zu machen. Dazu schält man die Bananen und schneidet sie in Streifen, um sie in der Pfanne anzubraten. „Plátano frito“ gibt es oft als Beilage zum Mittagessen. Hmmm, das schmeckt wirklich lecker!



### Landessprache

In Ecuador ist die Landessprache Spanisch.



4.

## BANANEN UND VIELE ANDERE FRÜCHTE

3.

### BANANENCHIPS

Aber auch die grünen Kochbananen kann man super essen und zum Beispiel Bananenchips daraus herstellen. Dafür schneidet man die Bananen einfach in Scheiben und brät sie dann in einer Pfanne mit Öl an. Bananenchips sind ebenfalls sehr lecker!



Neben den verschiedensten Bananen gibt es aber auch noch ganz viele andere exotische und leckere Früchte in Ecuador. Wir staunen immer wieder, weil es Früchte mit Namen gibt, die wir in Deutschland noch nie gehört haben. Die Früchte haben interessante Formen, die wir so noch nicht gesehen haben. Und das Beste: Wir lernen ganz neue Geschmäcker kennen, die wir davor noch nie probiert haben.

Für uns ist es immer wieder sehr beeindruckend, wie kreativ Gott ist! Er hat alles wunderbar geschaffen für uns Menschen – sogar eine so riesige Vielfalt an Früchten! Wir sind Gott sehr dankbar für die vielen leckeren Früchte in Ecuador. Es ist einfach genial, was Gott sich für tolle Früchte ausgedacht hat.

Dein Gebet:

Danke, Gott, dass du die Erde so wunderbar gemacht hast und wir auf ihr alles finden, was wir zum Essen und Trinken brauchen. Ganz besonders danke ich dir für

.....  
Amen.



Gott sprach: „Auf der Erde soll Gras wachsen und sie soll Pflanzen hervorbringen, die Samen tragen, und Bäume voller unterschiedlichster Früchte, in denen ihr Same ist.“ Und so geschah es. Und Gott sah, dass es gut war.

1. Mose 1,11+12

**Andreas und Donata Schiller** wohnen mit ihren zwei Töchtern Noemi und Mattea seit August 2012 in Ecuador. Sie freuen sich über die leckeren Früchte, die wunderschöne Landschaft und die tollen Menschen in Ecuador. Ihr Wunsch ist es, dass noch viele Kinder und Erwachsene in Ecuador Gott, der die ganze Welt so wunderbar gemacht hat, und Jesus, seinen Sohn, als ihren Freund kennenlernen.







Du als GO!-Leser bist  
ca. 7 200 km von  
Sambia entfernt!



# JEDEN TAG MAISBREI?!

1.

## ESSEN, WAS AUF DEM FELD ANGEBAUT WIRD!

Im Süden von Afrika, in Sambia, leben die meisten Menschen in absoluter Armut. Sie haben nicht genug Geld, um sich Lebensmittel zu kaufen. Deshalb müssen sie das, was sie essen wollen, selbst anbauen. In den Dörfern baut jeder das an, was er für die eigene Familie zum Überleben braucht. Oft sind das nur Grundnahrungsmittel wie Maniok, Mais, Tomaten, eine Art Spinat und Erdnüsse. Man kann aus diesen Dingen leckere Mahlzeiten kochen, nur sehr abwechslungsreich ist es nicht. Aus diesem Grund sind viele Menschen auf den Dörfern nicht mit genügend Nährstoffen versorgt. Dies hat zur Folge, dass sie schneller krank werden. Wenn die Ernte einmal schlecht ist, ist das für die Menschen ein großes Problem und sie müssen im schlimmsten Fall wirklich hungern.

### Maniok

Maniokpflanzen sind Sträucher, die ca. 1,5 bis 5 Meter hoch werden. Hauptsächlich werden die Wurzelknollen (ähnlich wie Kartoffeln) als Nahrungsmittel verwendet. Gelegentlich werden auch die Blätter als Gemüse gegessen.

Dein Gebet:

Jesus, bitte schenke den Menschen in Sambia eine gute Ernte, damit sie genug zu essen haben. Amen.

2.

## EINFACH IN DEN SUPERMARKT GEHEN?

Dort wo wir wohnen, im Norden von Sambia, gibt es einen kleinen Supermarkt. Er hat lange nicht so viel Auswahl wie die riesigen Supermärkte in Deutschland. Aber immerhin kann man dort viele Dinge kaufen, die man sonst in Sambia nicht bekommt. Zum Beispiel gibt es dort Blumenkohl, Nudeln, Käse, Joghurt und Schokolade. Die Ware im Supermarkt wird aus anderen Ländern eingeflogen und ist deshalb sehr teuer. Leider können die Sambier vom Dorf sich diese Dinge meistens nicht leisten.

3.

## FÜR GÄSTE NUR DAS BESTE!

Obwohl die Menschen in Sambia nicht viel zu essen haben, sind sie sehr gastfreundlich. Wenn ein Gast zum Essen kommt, ist es sogar üblich, dass ihm zu Ehren ein Huhn geschlachtet wird. Unserem Papa Frank ist es schon oft passiert, dass ihm bei einem Besuch der Magen des Huhns angeboten wurde. Auch wenn das aus unserer Sicht weniger lecker ist, ist es etwas Besonderes, weil die Gastgeber ihrem Gast das anbieten, was aus ihrer Sicht das Beste ist.



4.

## WAS KOCHT MAN IN SAMBIA?

Meistens gibt es in Sambia gekochte Tomaten mit Zwiebel und Ubwali. Ubwali ist ein Brei aus Mais. Dieser Brei wird dann, wie in Sambia üblich, mit der Hand gegessen. Das geht am Besten, wenn man mit der rechten Hand ein Bällchen formt, es dann ein wenig platt drückt und dann in Soße oder das Gemüse eintaucht.



## Die rechte Hand

In Sambia wird ohne Besteck gegessen. Es ist aber wichtig nur mit der rechten Hand zu essen. Die linke Hand wird nämlich in Sambia immer dazu verwendet sich nach der Toilette den Po abzuwischen. Und mit dieser Hand wird dann natürlich nicht gegessen!

5.

## SPAGHETTI-BOLOGNESE FÜR DIE SAMBIER?

Wenn wir Besuch bekommen, dann gibt es Spaghetti-Bolognese für die Gäste. Das schmeckt den Sambiern auch. Aber jeden Tag würden sie es nicht essen wollen – so wie wir nicht jeden Tag Maisbrei essen wollen. So unterschiedlich sind wir! Und trotzdem sind wir alle gleich geliebt von unserem Vater im Himmel!



6.

## REZEPT FÜR MAISBREI:

### Zutaten:

- ★ 2 Tassen Maismehl (weiß oder gelb)
- ★ 4 Tassen Wasser
- ★ etwas Salz
- ★ etwas Pfeffer

### Zubereitung:

Das Wasser in einem großen Topf aufkochen. Das Maismehl hineinstreuen und gut durchrühren. Den Brei 20 Min. kochen, bis er dick und glatt ist. Dabei ständig umrühren. Den Topf zudecken und bei sehr schwacher Hitze weitere 10 - 15 Min. stehen lassen. Nach Geschmack würzen.



Frank und Juliane Krämer sind mit ihren Kindern August und Annie seit 2014 Missionare in Sambia. Sie mögen es, mit den Menschen aus Sambia gemeinsam zu essen.



7





Du als GO!-Leser bist  
ca. 13 500 km von  
Papua-Neuguinea  
entfernt!

Papua-Neuguinea

# UNBEKANNTES ESSEN - EIN GUTES MISSIONARSTRAINING!

## 1. IGITT - VORGEKAUTES ESSEN

Als ich ein kleiner Junge war, habe ich irgendwo einmal diese Geschichte aufgeschnappt. Irgendjemand hat erzählt, dass den Missionaren in Papua-Neuguinea manchmal das Essen von den Einheimischen vorgekaut wurde. Damit wollten sie den Missionaren beweisen, dass das Essen nicht vergiftet war. Ob das wirklich stimmt, weiß ich nicht. Heute ist das aber auf jeden Fall nicht mehr so! Aber damals, als ich die Geschichte gehört hatte, dachte ich: „Igitt — das ist ja wirklich eklig, vorgekautes Essen zu essen. Das will ich auf keinen Fall! Ich werde sicher niemals Missionar in Papua-Neuguinea!“



## 2. SUPERLECKER

Jetzt bin ich doch Missionar hier in Papua-Neuguinea geworden. Und ich muss sagen: Vieles, was es hier zum Essen gibt, ist superlecker! Frischer Fisch, die süßesten Ananas der Welt und richtig gute Papayas! Und natürlich bin ich froh, dass ich kein vorgekautes Essen essen muss!

## 3. BÄUME ESSEN

Aber manches ist trotzdem echt gewöhnungsbedürftig. Zum Beispiel essen die Menschen hier Bäume. Also keine ganzen Bäume — logisch! Aber aus dem Stamm der Sago-Palme kann man Stärke gewinnen. Diese Stärke kann man dann auf unterschiedliche Weise zu Essen verarbeiten. Das schmeckt, je nach Zubereitung, ziemlich lecker oder ziemlich eklig.



## 4. DAS ETWAS ANDERE FLEISCH

Hin und wieder gibt es bei den Menschen in Papua-Neuguinea auch Fleischarten zu essen, die für uns eher ungewöhnlich sind. Zum Beispiel Baumbär. Baumbären sehen echt knuffig aus und in Deutschland würde wahrscheinlich keiner auf die Idee kommen, sie zu essen. Aber die Leute hier haben nicht viel Fleisch und deshalb ist so ein Baumbär ein kleines Festessen. Das Krasseste, was mir bisher serviert wurde, sind Maden. Maden sind kleine, dicke, weißliche, Würmer. Erst dachte ich: Muss ich das jetzt wirklich essen? Aber über dem Feuer geräuchert haben sie dann gar nicht so schlecht geschmeckt.





## 5. JOGHURT IST GANZ SCHÖN ÜNGEWÖHNT

Was Leute gerne essen, hat viel damit zu tun, wie und wo sie aufgewachsen sind. Wir essen zum Beispiel gerne Käse und Joghurt, weil wir das in Deutschland immer gegessen haben. Aber hier in Papua-Neuguinea gibt es so gut wie keine Milch und deshalb auch fast keine Milchprodukte. Als wir einheimischen Freunden von uns einmal eine Freude machen wollten und ihnen einen Joghurt zu essen gaben, haben sie ganz schön das Gesicht verzogen. Das war für sie so ungewohnt, dass sie es kaum schlucken konnten.



## 6. MITEINANDER ESSEN

Wir sind hier in Papua-Neuguinea, um Menschen von Jesus weiterzusagen und ihnen zu helfen, Jesus von ganzem Herzen nachzufolgen. Aber stellt euch mal vor, wir würden den Leuten sagen: „Jesus hat euch lieb! Und wir haben euch gern! Wir wollen die beste Botschaft der Welt mit euch teilen. Aber sorry, mit euch essen — das wollen wir nicht. Das Zeug, was ihr hier esst, das könnt ihr alleine essen! Wir mögen das nicht!“ Das wäre ziemlich komisch, oder? Wenn uns die Leute einladen, dann essen wir immer wieder mal etwas, was wir nicht kennen oder selbst nie kochen würden. Damit zeigen wir den Menschen hier, dass sie uns wichtig sind und wir gerne mit ihnen gemeinsam essen. Und beim miteinander essen hat man einfach oft die besten Gespräche!

### UNSER TIPP:

Probier doch auch mal etwas, was du eigentlich eher nicht essen würdest. Vielleicht schmeckt es ja besser als gedacht! Und falls nicht, ist es wenigstens ein gutes Training, wenn du auch mal Missionar in einem anderen Land werden willst!



**Simon und Yvonne Herrmann** leben mit ihren drei Kindern Johannes, Joy und Judy seit 2006 in Papua-Neuguinea. Simon arbeitet an der Bibelschule und bildet dort einheimische Pastoren aus. Johannes (10) und Joy (8) gehen in die 5. bzw. in die 3. Klasse. Ihre Lehrer sind Mama Yvonne und Joni, ein Kurzezeitmitarbeiter aus Deutschland. Judy (5) geht in den Kindergarten. Besonders freuen sich die Herrmanns, wenn sie aus Deutschland mal ein Glas Nutella geschickt bekommen!







Du als GO!-Leser bist  
ca. 7 200 km von  
Malawi entfernt!

Klar, zum Kochen braucht man Wasser. Der Wasserhahn ist in Malawi allerdings nicht direkt in der Küche. Das Wasser zum Kochen wird am Brunnen geholt und mit einer Pumpe hochgepumpt.

Das Wasser wird dann in Kanistern oder Eimern nach Hause getragen.



Du musst kräftig pumpen, so lange, bis der Eimer voll ist!



Am liebsten tragen wir die Kanister auf dem Kopf

Ist aber trotzdem ganz schön schwer ...



Hoffentlich habe ich genug für das Mittagessen heute geerntet, so dass alle satt werden ...

Nach der Ernte wird das frische Gemüse nach Hause transportiert. Natürlich nicht in Plastiktüten, sondern nach malawischer Art ebenfalls auf dem Kopf.



Hm, sieht ja schon lecker aus. Der Maisbrei ist fast fertig.

Dann wird der Maisbrei gekocht. Aber nicht auf dem Herd, sondern auf offenem Feuer.

Gegessen wird natürlich mit den Händen. Besteck braucht man in Malawi nicht.



Komm probier doch mal!

Ist das lecker! Oder wie man in Malawi sagt: Chakudya ndi chokoma!



Und miteinander essen ist natürlich immer viel schöner als alleine zu essen!



# JETZT WIRD GEKOCHT!



Hoffentlich wird die Ernte dieses Jahr gut ...

Mais ist das wichtigste Grundnahrungsmittel in Malawi und wird auf dem Feld angebaut.



Blattgemüse und Tomaten kauft man nicht im Supermarkt, sondern baut sie ebenfalls selbst an. Die Kinder helfen den Frauen bei der Ernte.

Schaut, ihr müsst die Blätter ganz unten am Stängel abschneiden.



Da die meisten Menschen in Malawi keinen Kühlschrank haben ist die beste Möglichkeit Fleischvorräte zu haben, ein Taubenhaus oder ein Hühnerstall.



Hmmm, lecker!

Heute gibt es Maisbrei mit Bohnen. Das ist ein Festessen. Meistens gibt es nur Blattgemüse. Die Menschen in Malawi lieben ihren Maisbrei. Er heißt hier übrigens Nsima.

**Joachim und Mirjam Berger leben mit ihren drei Töchtern Emily (5), Joy (3) und Mia (1) seit 2009 in Malawi. Als Missionare leben sie so, wie die Menschen dort in Malawi. Da ist das Kochen und Essen schon manchmal spannend. Am liebsten essen sie Maisbrei mit leckerem Hühnchen- oder Ziegenfleisch.**





# GO! GEBETSWÜRFEL



Mit dieser Vorlage kannst du dir einen Würfel mit sechs verschiedenen Tischgebeten basteln. Den Würfel kannst du dann auf euren Esstisch legen.

Vor jedem Essen kann dann jemand würfeln und das Tischgebet beten, das oben liegt! Ist das nicht cool?



Klebefläche

Klebefläche

Wieder ist es Essenszeit und das Essen steht bereit. Was wir haben, kommt von dir, guter Gott, wir danken dir. Amen.

Danke für alle deine Gaben. Danke, dass wir zu essen haben. Lehr uns teilen unser Brot, mit allen Menschen, die in Not. Amen.

Klebefläche

Klebefläche

## So geht's:

1. Trenne das Poster mit dem Gebetswürfel aus dem Heft heraus.
2. Klebe den Gebetswürfel auf einen Tonkarton, damit er stabiler wird.
3. Schneide den Gebetswürfel entlang der äußeren Linie aus.
4. Falte den Gebetswürfel an den schwarz gestrichelten Linien.
5. Klebe den Gebetswürfel an den entsprechenden Klebeflächen zusammen.



## DU BRAUCHST:

- ★ dieses Poster
- ★ eine Schere
- ★ Flüssigklebstoff
- ★ einen Bogen Tonkarton

Jedes Tierlein  
hat sein Essen,  
jedes Blümlein  
trinkt von dir,  
hast auch uns heut  
nicht vergessen;  
lieber Gott,  
wir danken dir.  
Amen.

Lieber Gott, danke,  
dass du uns immer  
genug zu essen gibst!  
Du lässt das Getreide  
wachsen und aus dem  
Getreide wird Mehl gemahlen.  
Mit dem Mehl backen wir Brot,  
damit wir satt werden.  
Das ist eine gute  
Erfindung!  
Amen.

Alle  
guten Gaben,  
alles was wir haben,  
kommt, o Gott,  
von dir,  
wir danken  
dir dafür.  
Amen.

Für dich und  
für mich ist der  
Tisch gedeckt.  
Hab Dank, lieber  
Gott, dass es uns  
gut schmeckt.  
Amen.

**VIEL SPASS  
BEIM BASTELN!**



**SPEZIAL**



Japan

Du als GO!-Leser bist  
ca. 9 430 km von  
Japan entfernt!



O shokuji o o  
tanoshimi kudasai!  
Das heißt  
auf japanisch  
„Guten Appetit!“

### Nicht ganz einfach!

Da die Rezepte nicht ganz einfach zu kochen sind, ist es am Besten, wenn eine erwachsene Person dir beim Ausprobieren der Rezepte hilft!

## OYAKO DONBURI

- für 4 Personen -

### Du brauchst:

- 400 g Klebreis
- 200 g mageres Putenfleisch
- 1 Zwiebel
- 4 Eier

### Für die Sauce:

- 150 ml Fischbrühe
- 4 EL Sake (Reiswein)
- 4 EL Zucker
- 4 EL Mirin (jap. süßer Reiswein) oder Weißwein
- 5 EL Sojasauce

### So geht's:

Den Klebreis im Reiskocher oder auf dem Herd kochen. Das Putenfleisch in kleine Stücke (wie für Geschnetzeltes) schneiden. Die Zwiebel schälen und in Achtel schneiden. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen.

Dann alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel zusammenrühren, in eine Pfanne gießen und aufkochen. Anschließend das Fleisch und die Zwiebel zugeben und ca. 10 min köcheln lassen. Zum Schluss die verquirlten Eier in die Pfanne geben. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und das Ei stocken lassen ohne umzurühren. Anschließend mit dem Reis servieren.





# REZEPTE AUS JAPAN

## OKONOMIYAKI

- für 4 Personen -

### Du brauchst:

- 500 g Kraut
- 200 g Mehl
- 200 ml Wasser
- 4 Eier
- 1 TL Fischbrühpulver
- 200 g Schweinefleisch vom Bauch
- Mayonnaise

### Okonomiyakisauce:

- 1 TL Worcestersauce
  - 1-2 TL Ketchup
  - 1,5 TL Honig
- Für die Okonomiyakisauce alle Zutaten einfach zusammenschütten.

Das Kraut in feine Würfel schneiden. Anschließend das Fleisch sehr fein (wie geräucherter Schinken) schneiden. Aus dem Kraut, dem Mehl, dem Wasser, dem Fischbrühpulver und den Eiern einen Teig herstellen. Anschließend in der Pfanne aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken. Danach wird auf der Oberseite des Pfannkuchens ein Stück Fleisch ausgelegt, das dann beim Wenden mitanbrät. Die Pfannkuchen auf einem Teller servieren und mit Okonomiyakisauce und Mayonnaise verzieren.

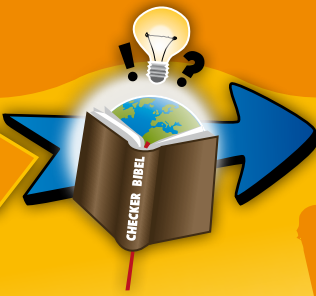
### Zutaten

Wenn du die Zutaten für die Rezepte nicht im normalen Supermarkt findest, bekommst du sie bestimmt in einem speziellen Asia-Shop.

**Schwester Naemi Söll** lebt im Schülerheim in Yokohama in Japan. Seit Sommer 2013 kocht sie dort japanische und deutsche Gerichte, damit die Missionarskinder gut versorgt sind. Manchmal helfen ihr die Missionarskinder auch beim Kochen.







# MACH'S



DANN NAHM JESUS DIE BROTE,  
DANKTE GOTT UND REICHTE  
SIE DEN MENSCHEN,  
WIE VIEL SIE AUCH WOLLTEN.  
EBENSO MACHTE ER ES MIT  
DEN FISCHEN.

JOHANNES 6, 11



## Bekommst du dein Essen direkt von Gott?

Was isst du am liebsten? Spaghetti, Süßigkeiten oder Joghurt? Naja, was auch immer du gerne isst, das meiste wirst du oder deine Eltern wahrscheinlich im Supermarkt kaufen, oder?

Eigentlich essen wir nur noch selten einen Apfel direkt vom Baum oder trinken ein Glas Milch direkt von der Kuh. Den Apfelbaum hat Gott gemacht, und die Kuh auch. Aber was hat Gott mit der Chips-Packung oder der dem Päckchen Nudeln im Supermarkt zu tun?

Wieso sollen wir ihm dafür danken? Und das Essen hat Gott auch nicht gekocht, sondern wahrscheinlich deine Mama, oder? Wäre es da nicht besser, dem Supermarktverkäufer oder der Mama zu danken?

Sicher freuen die sich auch über ein Dankeschön

– probier's ruhig mal aus! Aber trotzdem solltest du nicht vergessen, Gott zu danken!



## Jesus dankt Gott für das Essen

Hast du dich schon einmal gefragt, warum Menschen vor dem Essen beten? Betest du auch manchmal, oder sogar immer, vor dem Essen? In der Bibel lesen wir, dass Jesus seinem Vater im Himmel für das Essen gedankt hat, bevor er gegessen hat. Ihm war das sehr wichtig. Aber wieso macht Jesus das? Schließlich hat er das Essen ja nicht direkt von Gott bekommen. Ein paar Verse weiter vorne lesen wir, dass die Brote und Fische, die Jesus bekommen hatte, von einem kleinen Jungen waren. Wieso dankt er dann Gott und nicht dem Jungen?



# WIE JESUS!

3.

## Alles kommt von Gott

Gott hat zwar nicht die Chips-Packung oder das Päckchen Nudeln gemacht. Aber er hat die Kartoffeln und das Getreide wachsen lassen. Und daraus können wir Menschen dann Chips, Nudeln und noch eine ganze Menge andere Sachen machen. **Gott hat alles gemacht, was wir zum Leben brauchen.** Die Pflanzen und die Tiere. So lesen wir es auf der ersten Seite der Bibel. Und er hat uns nach der Sintflut bei Noah ein weiteres Versprechen gegeben:

### Dein Gebet:

Danke, Gott,  
für alles was du uns  
zum Essen schenkst  
- auch dafür, dass  
wir Menschen viele  
leckere Sachen  
daraus machen  
können!  
Amen.



**SO LANGE DIE ERDE BESTEHT,  
WIRD ES SAAT UND ERNTE GEBEN.**  
1. MOSE 8,22

Gott gibt uns mit der Erde alles, was wir zum Leben brauchen. Ohne die Dinge, die uns Gott schenkt, könnten wir kein Brot backen und keine anderen Lebensmittel herstellen. Deshalb ist es wichtig, dass wir nicht vergessen, Gott zu danken!



### Gemeinschaft

Jesus isst in der Bibel oft mit anderen Menschen zusammen. In Gemeinschaft zu essen ist noch viel schöner als alleine!

4.

## GO!-Tipp:

WENN DU NICHT WEIßT, WIE DU VOR DEM ESSEN BETEN KANNST, HILFT DIR DER GEBETSWÜRFEL IN DER HEFTMITTE DABEI!

MACH'S EINFACH  
WIE JESUS, DANN  
BIST DU EIN JESUS-  
NACHFOLGER!



# REPORT



Du als GO!-Leser bist  
ca. 740 km von  
Frankreich (Avranches)  
entfernt!



In Frankreich haben die Kinder im Sommer zwei Monate Schulferien. Da haben wir als Familie beschlossen, dass unsere Kinder Benjamin und Nicolas in den Ferien auch mal das Mittagessen kochen.



Als erstes haben wir in der Stadtbibliothek in Avranches ein Kinderkochbuch ausgeliehen. Es trägt den Titel: Heute koche ich!

Sollen wir das hier ausleihen?



Danach haben wir auf dem Markt in Avranches alle Zutaten eingekauft, die im Rezept stehen.

Also wir brauchen vier Eier!

Wir haben das Rezept mal für dich übersetzt:  
120 Gramm Kartoffel-Chips  
4 Eier  
etwas Petersilie  
etwas Öl für die Pfanne  
Außerdem brauchst du noch:  
1 Messer  
1 Brettchen  
1 kleine Schüssel  
1 Gabel  
1 Pfanne  
1 Teller  
1 Esslöffel



Als erstes werden die Chips in der Packung zerkleinert. Wir haben sie einfach mit den Händen zerdrückt.



So, jetzt haben wir Chips-Brösel.

So, jetzt kommen noch die Petersilie und die Chips-Brösel dazu. Beides wird ganz einfach mit einem großen Löffel untergemischt.



Und schon ist der Teig fertig!



Und natürlich das Umdrehen nicht vergessen!

Jetzt das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen, die Eiermasse in die Pfanne geben und einige Minuten garen.



# Heute kochen die Kinder



So, jetzt haben wir alles, was auf dem Einkaufszettel stand!



Und jetzt zeigen wir dir Schritt für Schritt, wie man ein französisches Chips-Omelett macht.



Vorsicht, dass keine Eierschale mit in die Schüssel fällt!

Als nächstes werden die Eier aufgeschlagen und in einer Schüssel gesammelt.



Mit einem Handrührgerät werden die Eier verquirlt.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Ausprobieren und dann einen „Guten Appetit“!



Hmmm, das schmeckt lecker!



← Peter und Sigrun Rapp haben fünf Kinder: Johannes (27), Josia (26), Jonathan (22), Nicolas (14) und Benjamin (10). Sie leben seit 1991 in Frankreich, genauer gesagt in der Normandie in Avranches. Nicolas und Benjamin helfen bei der Jungscholar (club soleil) mit und spielen in der Lobpreisgruppe. Nicolas spielt Gitarre und Benjamin Cajon. Peter und Sigrun sind in Avranches im Gemeindeaufbau tätig. Am liebsten essen die Rapps Miesmuscheln und Pommes (moules et frites).





Du als GO!-Leser bist  
ca. 7 300 km von  
Bangladesh entfernt!



# DIE FRUCHT MIT DER STACHELIGEN HAUT

PFIRSICHE, BROMBEEREN  
UND KIRSCHEN?

IN BANGLADESCH  
ERZÄHLT MAN SICH  
FOLGENDE GESCHICHTE  
ÜBER DIE KATHAL:

Stell dir vor, Drubho, unser Nachbarsjunge, weiß nicht, was Kirschen sind! Wie sollte er auch? Früchte wie Pfirsiche, Brombeeren oder auch Kirschen gibt es in Bangladesh nicht. Doch Gott liebt die Menschen in Bangladesh genauso wie die Menschen in Deutschland und deshalb lässt er auch für sie leckere Früchte wachsen – nur eben andere als in Deutschland! Hier wachsen zum Beispiel Mangos, Litschis, Jambura oder die Kathal! Was, du kennst die Kathal nicht? Die Kathal ist auch als Jackfrucht bekannt und wurde zur Nationalfrucht von Bangladesh erklärt. Man kann sowohl ihr gelbes Fruchtfleisch als auch die gerösteten Samen essen.

Ein Händler aus Afghanistan bummelte eines Tages durch einen Markt in Bangladesh. Dort sah er eine ihm unbekannte Frucht. Er fragte den Obstverkäufer „Wie heißt die Frucht mit der stacheligen Haut?“ – „Oh, haben Sie noch nie eine Kathal gesehen?“, antwortete der Obstverkäufer. „Sie ist sehr süß und schmeckt ganz lecker.“ „Was soll diese Kathal kosten?“, fragte der Händler. „200 Taka“, erwiderte der Obstverkäufer.



## Kathal

Die Kathal ist die größte direkt am Baumstamm wachsende Frucht und nach dem Kürbis die zweitgrößte Frucht der Welt. Sie erreicht eine Länge von bis zu 90 cm und einen Durchmesser von 25-50 cm bei einem Gewicht von bis zu 15 kg. Die Frucht ähnelt in Geschmack und Geruch einer Mischung aus Banane und Ananas.



## Taka

Taka ist die Währung in Bangladesh. 200 Taka sind ungefähr zwei Euro.





→ Der afghanische Händler bezahlte, hob die Frucht auf seinen Kopf und freute sich über den süßen Geruch. Zuhause angekommen, setzte er sich, hielt die große Frucht mit beiden Händen fest und biss kräftig zu. Leider wusste er nicht, dass sich unter der Haut der Kathal ein sehr klebriger Saft befindet. Die Bengalen reiben immer ihre Hände mit Öl ein, bevor sie eine Kathal essen, damit der Saft sich wieder löst. Der Händler wusste das nicht, Schälte die Frucht und aß und aß, bis er die ganze Frucht gegessen hatte. Danach ging er ins Badezimmer, um seine Hände zu waschen. „Oh Schreck! Wie sieht denn mein Bart aus?“, rief er, als er sich im Spiegel sah. Sein langer weißer Bart war total verklebt. Den ganzen Tag versuchte er irgendwie seinen Bart zu säubern, aber es gelang ihm nicht. Traurig ging er ins Bett. Er wälzte sich von einer Seite auf die andere und dachte: „Alle bewundern meinen Bart. Durch ihn bin ich ein anerkannter Mann.“



→ Am anderen Tag musste er wieder zum Markt. Immer wieder blieb er mit seinem Klebebart an anderen Leuten und Dingen hängen und riss sich dabei viele Barthaare aus. Verzweifelt fragte er einen bengalischen Bauern, wie er den klebrigen Saft wieder aus seinem Bart bekommen könnte. Der Bauer antwortete ihm: „Da hilft nur noch abschneiden!“ Der Händler wollte aber auf keinen Fall seinen Bart abrasieren. Abends im Bett überlegte er sorgenvoll: „Wenn ich meinen Bart abrasiere, bekomme ich nicht mehr so viel Respekt wie mit dem Bart, aber wenn ich es nicht tue, ist es auch schlecht, dann lachen sie mich vielleicht wegen dem zerrupften Klebebart aus.“ Die ganze Nacht schlief er nicht. Am Morgen rasierte er dann doch seinen Bart ab. Von diesem Tag an legte der Händler jedem bartlosen Mann die Hand auf die Schulter und fragte mitleidig: „Ach, mein Freund, hast du auch eine Kathal gegessen?“

### Bengalen

Die Menschen in Bangladesch werden Bangladescher oder auch Bengalen genannt.



**Wolfgang und Dorothea Stauf** leben seit 1996 in Bangladesch. Sie haben vier Kinder: Yvonne, Sebastian, Vanessa und Pascal. Wolfgang arbeitet beim CCTB (Christian College of Theology in Bangladesh) mit. Das CCTB ist eine Bibelschule. Dorothea verbringt gerne Zeit mit Kindern in Kinderheimen, um ihnen von Gottes Liebe weiterzusagen. Die Kinder von Familie Stauf gehen in Thailand zur Schule und sind dort in einem Schülerheim.



**DER MENSCH URTEILT NACH DEM, WAS ER SIEHT, DOCH DER HERR SIEHT INS HERZ!'**  
**1.SAMUEL 16,7**







## 1. WITZE



Sagt der Arzt zu Peter: „Um Ihr Übergewicht in den Griff zu bekommen, hilft leichte Gymnastik!“  
Peter fragt: „Sie meinen Liegestütze und so?“  
„Nein“, antwortet der Arzt, „es genügt schon ein Kopfschütteln, wenn man Ihnen etwas zu essen anbietet.“

Was sagt ein Polizist zu seiner kleinen Tochter, wenn er sie mit einem Löffel füttern will? „Bitte aufmachen, Polizei!“

Der kleine Nick fragt seine Mama:  
„Mama, wo steht denn mein Mittagessen?“  
Da antwortet die Mama: „Im Kochbuch auf Seite 102!“

Kommt ein Holzwurm nach Hause und sagt zu seiner Familie: „Meine Lieben, heute ist eine Holzladung aus Peking angekommen. Gehen wir chinesisch essen?“

So wünscht man sich einen „Guten Appetit“ in aller Welt:  
Spanisch: Buen provecho!  
Englisch: Enjoy your meal!  
Französisch: Bon appétit!  
Italienisch: Buon appetito!  
Türkisch: Afiyet olsun!  
Norwegisch: Velbekomme!  
Niederländisch: Eet smakelijk!  
Japanisch: O shokujji o o tanoshimi kudasai!  
Indonesisch: Selamat makan!

Ein Mann sitzt im Bus und kaut schweigend an seinem Kaugummi. Die ältere Dame gegenüber spricht ihn nach einigen Minuten an: „Junger Mann, es ist ja sehr freundlich von Ihnen, mir so viel zu erzählen! Leider bin ich völlig taub.“

## 4. BUCHSTABEN- SALAT

Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, um zu sehen, welche Gerichte Mäxi noch gerne isst.

1. MGRAHURBE =
2. ATEMULCHASN =
3. SLRMICEHI =
4. ZICSHTENL =





# ER-SCHMECKER- CKER-CHECKER

## 2. RÄTSEL

### WAS GEHÖRT ZUSAMMEN?

Verbinde das Wort auf der linken Seite mit dem passenden Wort auf der rechten Seite. Du wirst sehen, dass so im Handumdrehen leckere Gerichte entstehen.

Fisch  
Apfel  
Coca  
Käse  
Nudel  
Kartoffel

Mus  
Auflauf  
Brot  
Stäbchen  
Brei  
Cola

## 3. ERDBEER-CHECKER

Finia und Lisa haben Erdbeeren. Finia bittet Lisa: „Gib mir eine Erdbeere von dir, dann haben wir gleich viele.“ Lisa sagt: „Nein, gib du mir von deinen Erdbeeren eine, dann habe ich doppelt so viele wie du!“ Wie viele Erdbeeren hat Finia und wie viele Lisa?

Finia: \_\_\_\_ Erdbeeren

Lisa: \_\_\_\_ Erdbeeren

Mr.2. Lösungen: Fischstäbchen, Apfelmus, Coca-Cola, Käsebrötchen, Nudelaufwurf, Kartoffelbrei  
Mr.3. Lösung: Finia hat fünf Erdbeeren, Lisa hat sieben Erdbeeren.  
Mr.4. Lösung: Hamburgern, Mantillaschen, Milchreis, Schmitzel  
Mr.5. Lösung: Paprika, Bild 2: Joghurt, Bild 3: Banane, Bild 4: Spagetti, Bild 5: Schokolade, Bild 6: Apfel

1.
2.
3.
4.
5.
6.



## 5. FOTORÄTSEL

Das mit dem Fotografieren muss Mäxi nochmal üben!  
Kannst du erkennen, was Mäxi am liebsten isst? Schau genau hin, dann findest du es heraus.



Postvertriebsstück E 8745

Liebenzeller Mission  
gemeinnützige GmbH  
Postfach 12 40  
75375 Bad Liebenzell

Entgelt bezahlt DPAG

**HIER KANNST  
DU HELFEN**



## AUF SÜßIGKEITEN VERZICHTEN?!

Das neue Jahr ist für viele Menschen ein Zeitpunkt, um gute Vorsätze zu fassen.

### HAST DU DIR FÜR DAS NEUE JAHR AUCH ETWAS VORGENOMMEN?

Vielleicht mehr für die Schule zu lernen? Oder weniger Fernsehen zu schauen? Vielleicht wäre es ja auch eine gute Idee, mal für eine gewisse Zeit auf Süßigkeiten zu verzichten? Das ist gesund und spart obendrein noch Geld!

Apropos Geld – wie wäre es denn, wenn du das Geld, das du sparst, weil du auf Süßigkeiten verzichtest, in einer Spardose sammelst? Am Ende könntest du das Geld dann für Kinder in Sambia spenden, die viel weniger zu essen haben als wir hier in Deutschland! Vielleicht wollt ihr ja sogar als ganze Familie bei dem „Auf Süßigkeiten verzichten“-Experiment mitmachen. Ihr werdet überrascht sein, wie viel Geld da zusammenkommt.

Ein guter Zeitraum für dieses Experiment wäre auch die „7 Wochen ohne“-Fastenzeit vor Ostern vom 1. März bis 16. April 2017.



### DU KANNST DAS GELD MIT DEINEN ELTERN AUF DIESES KONTO ÜBERWEISEN:

Liebenzeller Mission  
Sparkasse Pforzheim Calw  
IBAN: DE27 6665 0085 0003 3002 34  
BIC: PZHSDE66  
Vermerk: 1440-33



**VIELEN DANK!**