

Gesunder Reis

**Gott hat das Leben kreiert
deshalb ist es heilig und kostbar**

Ein Beitrag für eine bessere Welt

Morning Star Foundation



Inhalt

Seite

2

<input type="checkbox"/>	Vision	3
<input type="checkbox"/>	Situation	4
<input type="checkbox"/>	Brauner Reis vs. weisser Reis	5
<input type="checkbox"/>	Ernährungsvorteile	6
<input type="checkbox"/>	Ernährungsvorteile	7
<input type="checkbox"/>	Die Gier ist die Ursache für weissen Reis	8
<input type="checkbox"/>	Idee	9
<input type="checkbox"/>	Wirtschaftliche Fakten	10
<input type="checkbox"/>	Der Plan	11
<input type="checkbox"/>	Der Fluch	12
<input type="checkbox"/>	Ziel und Zielgruppen	13
<input type="checkbox"/>	Projekt Beispiel in Pullur, Indien	14
<input type="checkbox"/>	Logistik	15
<input type="checkbox"/>	Pullur – nur Agape Indien Hilfe bezogene Kosten	16
<input type="checkbox"/>	Schlussfolgerung	17
<input type="checkbox"/>	Abschliessende Worte	18
<input type="checkbox"/>	Morning Star Foundation	19
<input type="checkbox"/>	Kontakt	20

Vision

3

Unpolierter, gesunder, brauner Reis mit allen Nährstoffen für die Ärmsten der Armen.



The Morning Star Foundation

Situation

4

- Für über 50% der Menschen in der Welt ist Reis die Hauptnahrung!
- In Asien geben arme Leute, sowohl in den Städten wie auch auf dem Land, 50%-75% ihres Einkommens für Reis aus und nur für Reis! Für viele ist es **die** Nahrung um zu überleben.
- Brauner Reis hat deutlich mehr Nährstoffe als weisser Reis, wegen der _Schalen um den Kern.
- Über eine Milliarde Menschen leiden an Hunger in unsere Welt – das ist fast einer von sechs!
- Alle sechs Sekunden stirbt ein Kind unter fünf Jahren an den Folgen von Hunger.
- Frauen und Mädchen sind davon am meisten betroffen, vor allem in Ländern mit entsprechenden religiösen und kulturellen Praktiken.
- 1.2 Milliarden Menschen leben in extremer Armut mit weniger als \$1.25 pro Tag (unterhalb der Armutsgrenze zum Überleben)!
- Hunger betrifft die ganze Welt: **Jedes Jahr.** Hunger kostet mehr als **fünf Millionen Kindern das Leben.**

Ernährungsvorteile bei braunem Reis

5

- **1. Reich an Selen**
Brauner Reis ist reich an Selen zur Reduzierung des Risikos allgemeiner Krankheiten wie Krebs, Herzprobleme und Arthritis.
- **2. Enthält viel Mangan**
Eine Tasse brauner Reis deckt 80% unseres täglichen Mangan-Bedarfs. Mangan hilft dem Körper Fette zu synthetisieren. Mangan hilft auch unserem Nervensystem und reproduktiven Systemen.
- **3. Reich an Natur-Ölen**
Natur-Öle sind wichtig für den Körper da diese Fette den Cholesterin-Spiegel regeln.
- **4. Hilft bei Übergewicht**
Der Gehalt an Ballaststoffen des braunen Reis lässt die Verdauung optimal funktionieren. Brauner Reis ist die perfekte Ergänzung zur täglichen Diät für die Regelung der Verdauung. Zusätzlich gibt brauner Reis ein Sättigungsgefühl, das zu kleineren Nahrungsportionen führt.
- **5. Ist Vollkorn**
Brauner Reis gilt als Vollkorn, da es seine „Ganzheit“ nicht durch den Produktionsprozess verliert. Vollkorn hat nachweislich zur Reduktion von Arterienverkalkung geführt und das Risiko von Herz-Erkrankungen und zu hohem Cholesterin-Spiegel verringert.
- **6. Reich an Antioxidantien**
Dies ist eines der bestgehüteten Geheimnisse bezüglich braunem Reis. Normalerweise assoziieren wir Antioxidantien mit Blaubeeren und Erdbeeren oder anderen Früchten oder Gemüse. Die Antioxidantien-Kapazität von braunem Reis ist diesen Superstars ebenbürtig.

Die Ernährungsvorteile von braunem Reis

6

- **7. Hoher Ballaststoffgehalt**
Brauner Reis hat einen hohen Anteil an Ballaststoffen und steht ganz oben auf der Liste der Nahrungsmittel, die Dickdarm-Krebs verhindern können. Dies liegt an der hohen Menge an natürlichen Ballaststoffen in braunem Reis. Diese Ballaststoffe verbinden sich mit Substanzen, die Krebs verursachen wie auch mit Toxinen, und schalten sie so aus und halten sie davon ab die Dickdarmwände anzugreifen.
- **8. Langsamer Abbau von Zucker**
Brauner Reis hilft den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren; deshalb ist er eine exzellente Nahrungswahl für Diabetiker. Studien haben gezeigt, dass die, die eine halbe Tasse braunen Reis pro Tag essen, ihr Risiko Diabetiker zu werden um 60% reduzieren. Andererseits erhöhen die, die regelmässig weissen Reis essen ihr Diabetiker-Risiko 100fach.
- **9. Perfekte Baby-Nahrung**
Brauner Reis als Müsli oder brauner Reis an sich ist die perfekte erste Baby-Nahrung wegen der dichten, natürlichen Nährstoffe und den enthaltenen Ballaststoffen. Das ist eine viel bessere Wahl als Produkte aus raffiniertem weissen Reis, da schnell wachsende Kleinkinder eine reichhaltige Nahrung brauchen um ihre schnellen Wachstums-Zyklen zu unterstützen.
- **10. Infektionen**
Brauner Reis ist die perfekte Ergänzung zur Infektionsbehandlung, da Zucker/Stärke als Nahrung verboten sind während der meisten Behandlungen. Die natürliche Verdauung von braunem Reis, verbunden mit den hohen Ballaststoffen kann helfen sensitive Systeme von Überwachstum zu schützen.
- Zudem schmeckt brauner Reis einfach köstlich und ist eine beständige Zutat für vegetarische und vegane Diäten. Brauner Reis kann als Alternative für weissen Reis in den meisten vegetarischen Rezepten genommen werden und sorgt für einen vollen, reichen, teils nussartigen Geschmack. Braunes Reis-Mehl kann für vegetarische Pfannkuchen, Brot und andere Backwaren genutzt werden. Alles in allem, brauner Reis ist eindeutig die gesunde Wahl.
- **<http://www.vegkitchen.com/tips/10-reasons-why-brown-rice-is-the-healthy-choice/>**
- **[Lesen Sie mehr zu braunem Reis: http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=128](http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=128)**

Die Gier als Ursache für weissen Reis

7

- Die Verarbeitung des rohen Reis (paddy) in weissen Reis verlängert die Haltbarkeit um mehrere 100%
- Der Reis-Händler kann den weissen Reis speichern und so im natürlichen Markt Menge und Preis regulieren, unabhängig von der aktuellen Marktlage
- Weil weisser Reis sehr wenig oder keinen Nährwert hat braucht der Konsument mehr weissen Reis um satt zu werden. Auch hält das Sättigungsgefühl weniger lange an, was den Händlern wiederum zugute kommt.
- Die Reis-Industrie gab dem Konsumenten den Glauben, dass weisser Reis besser aussieht und schmeckt. Dies ist falsch und nur eine Frage der Gewohnheit und der Perspektive.

Idee

8



- Die Morning Star Foundation (MSF) unterstützt Pastoren und ihre Gemeinden in Indien. Dabei spielt die tägliche Abgabe von gesundem Reis an arme und kranke Menschen eine wichtige Rolle.
- Das Ziel von MSF ist es, mit zu helfen die Essgewohnheiten zu ändern, von ungesundem, weissen, polierten Reis zu gesundem, unpolierten, braunen Reis – zuerst in der eigenen Gemeinde und später im grösseren Kreis – um damit den Preis auch für die Armen zu senken.
- Ein Wechsel zu gesundem braunen Reis wird ein revolutionäres Mittel sein um für ein längeres und gesünderes Leben für Millionen von Menschen zu sorgen und kann den unnötigen Tod wegen schlechter Ernährung von Millionen Kindern jedes Jahr endlich stoppen.

Ökonomische Daten

9



Durchschnittlicher Markt-Preis pro 25kg Reis
für guten bis mittleren bis über mittlere Qualität
gekauft von einem Händler (Januar 2014)

- Polierter Reis per 25kg: 900 Rp*
- Unpolierter Reis per 25kg: 1400 Rp*
- * Indian Rupees

Der Plan

10



- Kauf des Rohstoffs (paddy) direkt vom Farmer mittels langfristige Vereinbarungen
- Nur die Hülle wird entfernt, der Rest bleibt als gesunder, ganzer, brauner Reis bestehen, die Kleie (bran shell), die so viele vitale und gesunde Elemente enthält bleibt intakt
- Ausschluss der Wiederverkäufer, um den Preis für die Ärmsten der Armen zu senken
- Verteilung des gesunden Reis an die Pastoren in ihren Dörfern, um Arme und Kranke zu versorgen

Der Fluch

11

Die ärmsten Menschen dieser Welt können nicht entscheiden was sie essen, sondern sie sind abhängig von dem was verfügbar ist

Das ist unglücklicherweise polierter, weisser Reis. Arme Leute in der 3. Welt sind von weissem Reis abhängig als ihre **einzige Nahrung**

Weisser, polierter Reis raubt dem Körper langsam aber effektiv alle Widerstandskraft gegen Krankheiten und nimmt alle Kraft wenn er nicht mit anderer guter Nahrung ergänzt wird, während doch der braune, ganze Reis ein reicher Lieferant für die Gesundheit ist, voll von natürlichen Antioxidanten, Vitaminen und Mineralien

Zielgruppen und Ziele

12



Kurzfristig

Arme und kranke Menschen erreichen in Gebieten in denen die MSF momentan tätig ist und Ausbau dieser Gebiete durch kreative Geschäftsmodelle

Langfristig

Einen grösseren Kreis informieren und instruieren durch öffentliche Kampagnen, dass der weisse Reis nicht gut ist und ihre Gesundheit ruiniert. Das heisst, die existierende traditionelle Denkweise der Menschen zu verändern und gesunden Reis nicht teurer als ungesunden Reis anzubieten.

Schlussfolgerung

13

Die Gründe für die Reis-Industrie fortzufahren mit der Umwandlung von Reis in wertlose Nahrung sind viel komplexer und manipulativer als in dieser einfachen Präsentation erklärt wird.

Die Schlussfolgerung dieser Präsentation ist:

Gesunder, nahrhafter, unpolierter, ganzer, brauner Reis kann billiger gekauft werden als polierter Reis – wenn nur ein paar simple Faktoren geändert werden.

Abschliessende Worte

14

- Der Vorstand der Morning Star Foundation glaubt, dass alle Menschen von Gott erschaffen wurden, und dass ER jeden Einzelnen liebt – geboren oder ungeboren – ohne Ende.
- Aus diesem Grund – sprechen wir Jedem das Recht ab, arme Menschen auszunutzen und sie durch Gier mit wertloser Nahrung umzubringen, in dem sie Gottes Nahrung für die Menschen manipulieren.
- Es ist entscheidend den Genozid von Millionen von Menschen zu stoppen, in dem ihre Abhängigkeit von schlechtem, ungesundem Reis durchbrochen wird, durch Wahrnehmung und Verantwortung und mit einfachen sowie effektiven Lösungen, basierend auf dem Plan unseres liebenden Gottes für die Menschheit.

The Morning Star Foundation

15

- Die Morning Star Foundation ist eine christliche Stiftung in Basel, Schweiz
- Die Vision der Stiftung ist der Aufbau von innovativen, nachhaltigen, **christlichen** Kirchengemeinden durch Start-Finanzierungen und Ausbildung des lokalen Managements
- Zur Zeit arbeitet die Stiftung aktiv an vier verschiedenen Standorten in Indien

Kontakt

16

Präsident

Werner Paulus

Vize-Präsident und Projektleiter

Torsten Danielsson

Kontakt