



STERNSINGER

KINDER MIT EINER MISSION

SPEZIAL

GUTES
ESSEN,
STARKE
KINDER



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Sternsingeraktion 2027
Sternsingen für
gesunde Ernährung

LIEBE STERNSINGERINNEN UND STERNSINGER,



diesmal geht es um Guatemala. Dieses Land ist wunderschön: Es gibt dichte Regenwälder, weiße Sandstrände, hohe Vulkane, alte Städte und fruchtbare Felder.

Das klingt wie ein Paradies. Dennoch haben viele Kinder nicht genug gutes Essen. In Guatemala ist jedes zweite Kind mangelernährt. Das bedeutet: Es bekommt nicht die Nährstoffe, die es braucht, um gesund aufwachsen zu können.

Ihr als Sternsingerinnen und Sternsinger helft dabei, das zu ändern. Durch euren Einsatz bekommen Kinder in Guatemala und vielen anderen Ländern bessere Chancen auf ein gesundes Leben. Auf den nächsten Seiten erfahrt ihr, wie das gelingt.

Eure Hilfe ist so wichtig. Deshalb: Macht euch bereit! Rund um den 6. Januar geht es wieder los. Ihr zieht von Tür zu Tür, singt, segnet die Häuser und sammelt Spenden. Dazu wünsche ich euch Gottes Segen!

Euer

Pfarrer Dirk Bingener
Präsident des Kindermissionswerks
'Die Sternsinger'



↑
Lernt Sofía, Ana
und David kennen!

Sie zeigen euch,
wie sie in ihrem Dorf
leben.

Plakat
zur Aktion
Dreikönigssingen
2027



AUF NACH GUATEMALA



Nationalpark
Tikal

Geheimnisvolle
Maya-Tempel

Tief im Regenwald
versteckt liegen die
Ruinen alter Maya-
Tempel. Sofía, Ana
und David sind
übrigens Nachfahren
der Maya.



Region
Alta Verapaz

Unser Dorf •

Guatemala-Stadt

37 Vulkane

Spucken Vulkane in
Guatemala wirklich
Feuer? Das erfahrt ihr,
wenn ihr umblättert!

Zitrusfrüchte

Die Früchte werden in Guatemala
angebaut. Ihr seht sie auch auf dem
diesjährigen Sternsinger-Plakat.



WILLKOMMEN IN GUATEMALA!

Rauchende Vulkane, Tempel im Dschungel
und seltene Tiere: Guatemala ist voller
Überraschungen!

WER PIEPT DENN DA?

Das ist der **Quetzal**, der
Nationalvogel Guatemalas.
Seine Schwanzfedern können
bis zu einem Meter lang werden!



Der Quetzal schmückt auch die
Flagge Guatemalas und gab
der Währung ihren Namen:
1 Euro sind umgerechnet
8,7 Quetzal.



Feuerberge

In Guatemala gibt es **37 Vulkane**.
Einige sind noch aktiv und spucken manchmal
glühend heiße Lava und Asche in den Himmel.
Bei diesem hier ist der Name Programm:
„Fuego“ ist 3.763 Meter hoch und heißt
übersetzt „Feuerberg“.



ROARRR!

5 * WILLKOMMEN!



Tierisch viel los im Regenwald

Im Regenwald Guatemalas leben viele spannende Tiere: Bunte Schmetterlinge, neugierige Nasenbären und laute Brüllaffen – ihr Ruf ist kilometerweit zu hören.



Tempel im Dschungel

Vor über 1.500 Jahren bauten die Maya riesige Städte mitten im Dschungel. Ihre Tempel und Pyramiden kann man noch heute besuchen. Besonders berühmt ist Tikal. Dort ragen hohe Tempel aus dem Regenwald.



¡HOLA!

(sprich „Olla“) ist spanisch
und heißt „Hallo“



Nachfahren der Maya

Viele Familien gehören bis heute zu Maya-Völkern. Sie sprechen neben Spanisch auch Maya-Sprachen, es gibt übrigens 22 davon. So auch David, Ana und Sofía, die ihr auf den nächsten Seiten kennenlernen werdet!



GUTES ESSEN – STARKE KINDER!



In vielen Regionen Guatemalas bekommen Kinder nicht alle Nährstoffe, die sie für ein gesundes Aufwachsen brauchen. Projektpartner der Sternsinger unterstützen Familien dabei, Lebensmittel anzubauen und ihre Kinder ausgewogen zu ernähren.

Mit dem Tuk-Tuk auf den Markt!

Vorbei an Maisfeldern, Palmen und roten Annatto-Früchten ruckelt das Tuk-Tuk durch die Berge Guatemalas. Auf der Rückbank sitzen Sofia (13), Ana (11) und David (14). Zwischen ihren Füßen stehen die Einkäufe vom Markt. Frisches Gemüse, Fisch und Fleisch sind keine Selbstverständlichkeit. In vielen Regionen Guatemalas essen Kinder zu einseitig.



Die Annatto-Pflanze hat stachelige, rote Kapseln mit Samen, die als Gewürz verwendet werden.



Warum gesunde Nahrung so wichtig ist!

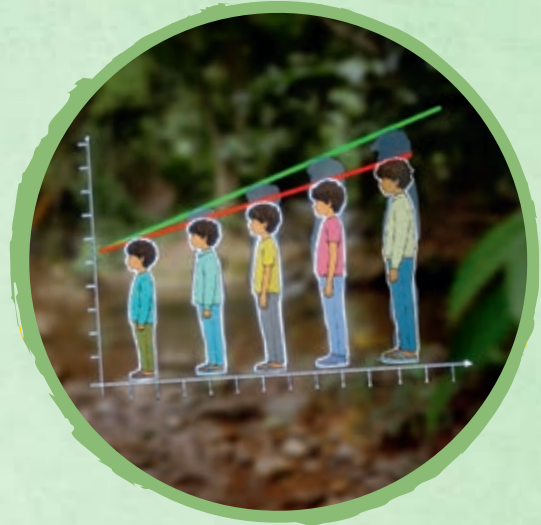


Satt werden alleine reicht nicht

In Guatemala ernähren sich viele Kinder hauptsächlich von Mais und Bohnen. Davon werden sie zwar satt, doch das Essen ist zu einseitig. So bekommen sie nicht all die unterschiedlichen Nährstoffe, die ihr Körper braucht, um gesund zu wachsen und sich gut zu entwickeln.

Wenn ausreichend Nährstoffe fehlen

Ernähren sich Kinder nicht abwechslungsreich, wachsen sie langsamer und können sich oft schlecht konzentrieren. Der grüne Strich zeigt, wie ein Kind wächst, wenn es ausgewogen ernährt ist. Der rote Strich zeigt das Wachstum eines Kindes, das mangelernährt ist.



So helfen die Sternsinger

Auch in dem Dorf, in dem Sofia, Ana und David leben, ist einseitiges Essen ein großes Problem. Dank der Spenden, die ihr als Sternsingerinnen und Sternsinger sammelt, haben die Familien nun bunte und gesunde Gerichte auf den Tellern.



Wie das geht? Das erfahrt ihr auf den folgenden Seiten!



Einen Teil der Fische aus der Fischzucht essen die Familien selbst. Die anderen verkaufen sie und verdienen so etwas Geld dazu.



Die Pflanze mit den gelbe Blüten heißt Chipilín. Blätter und Blüten kann man kochen. Sie schmecken super in Suppen!



Vielfalt für die Teller: Fische, Hühner und bunte Gärten

Hallo, ich bin David!

Ich bin 14 Jahre alt und lebe zusammen mit meiner Mutter, meinen Geschwistern und der kleinen Tochter meiner Schwester. Zu Hause sprechen wir Kekchí. Das ist eine Mayasprache. In der Schule lerne ich auch Spanisch. Wir haben ein kleines Maisfeld. Aus dem Mais macht meine Mutter jeden Tag Maistortillas. Manchmal hatten wir nur Mais und Bohnen zu essen. Heute ist das anders. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Caritas haben uns gezeigt, wie wir Beete mit vielen unterschiedlichen Gemüsesorten anlegen. **In unserem Dorf gibt es jetzt auch einen Fischteich. Er wurde mit den Spenden bezahlt, die ihr beim Sternsingen gesammelt habt.** Wir ziehen dort Fische auf. Außerdem halten wir jetzt auch Hühner und haben so immer frische Eier.



Gemeinsam
sparen:
Ein Kühlschrank
für Sofías
Mutter

Hallo, ich bin
Sofía!

Ich bin 13 Jahre alt und lebe mit meiner Familie ganz in der Nähe von David und Ana. Mein Vater ist oft weit weg. Er arbeitet auf einer Plantage. Meine Mutter verkauft Essen an einem kleinen Stand im Dorf. Manchmal helfe ich ihr dabei.

Meine Mutter macht auch bei einer Spargruppe mit. Das Team der Caritas hat den Frauen im Dorf gezeigt, wie sie gemeinsam Geld sparen können. So konnten wir einen Kühlschrank kaufen. Jetzt verdienen wir mehr. Denn: In unserem Garten wachsen Kokosnüsse. **Daraus machen wir mit Hilfe des Kühlschranks leckeres Kokos-Eis** und verkaufen es zusätzlich an unserem Essensstand.



In diesen Beuteln
wird das gefrorene Kokoseis
verkauft. Bild unten: Für
das Eis öffnen Sofia und
ihre Mutter eine Kokosnuss
und lösen das Fruchtfleisch
heraus.



 **Kurz erklärt!**
Wie genau funktioniert
eine Spargruppe?
Das erklären wir euch hier
in einem kurzen Video:



<https://go.sternsinger.de/FS4g0>



Ein Buch voll leckerer Rezepte: Die Zutaten wachsen direkt vor der Haustür. Die Pacaya-Palme zum Beispiel. Aus ihren Blütenständen und Eiern kocht Anas Mama ein leckeres und gesundes Essen. Gesundheitshelferin Marta kontrolliert, ob Anas kleiner Bruder Cesar für sein Alter richtig wächst.

Gesundheit
im Blick:
Check-ups
und gesunde
Rezepte

Hallo, ich bin
Ana!

Ich bin 11 Jahre alt und bei uns zu Hause ist immer etwas los. Wir sind acht Kinder. Meine älteren Geschwister sind aber schon ausgezogen.

Heute besucht uns Marta. Sie ist Gesundheitshelferin und hat **Bändchen mitgebracht, mit denen sie prüft, ob mein kleiner Bruder Cesar für sein Alter richtig wächst.** Zum Glück ist alles im grünen Bereich! Marta hat uns auch Rezepte gegeben, die richtig lecker schmecken und gesund sind.



Habt ihr
Ana erkannt?

Sie ist auf dem Plakat zur Sternsingeraktion 2027 zu sehen! Unter diesem Link erfahrt ihr noch mehr über Ana und ihre Familie:

www.sternsinger.de/sternsingen



So sehen die
Blütenstände der
Pacaya-Palme aus.

Sternsingen hält fit!

Bald heißt es wieder: Krone auf und los! Durch eure Hilfe bekommen Kinder wie Ana, Sofía und David die Chance auf ein gesünderes Leben. Aber Sternsingen ist auch für euch ein wahrer Fitness-Booster. Warum?



Gut für Herz und Kreislauf

Die Bewegung an der frischen Luft stärkt euer Immunsystem und ihr werdet nicht so schnell krank.

Stress-Bremse

Gemeinsames Singen hebt eure Stimmung und sorgt dafür, dass ihr weniger gestresst seid.



Gemeinsam statt einsam

Als Gruppe verfolgt ihr ein gemeinsames Ziel. Das stärkt euren Zusammenhalt und macht glücklich! Gönnst euch zwischendurch eine Pause. Am besten mit einem gesunden Mittagessen!



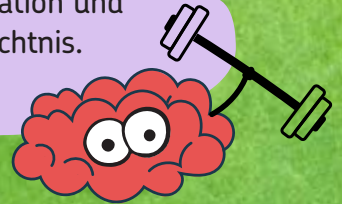
Jeder Schritt hält fit!

Schnappt euch doch mal einen Schrittzähler und notiert euch, wie viel ihr gelaufen seid.



Sport fürs Gehirn

Wenn ihr Lieder und Texte auswendig lernt, fördert das eure Konzentration und euer Gedächtnis.



Tischgebet

Für Möhre, Paprika und mehr,
dank ich meinem Schöpfer sehr.
Ebenso für die famose,
leckere Tomatensoße.
Gemeinsam Essen tut uns gut,
gibt uns Kraft und
macht uns Mut!
Amen.



KLAPPE,
DIE
ERSTE

...für Lotte!

Moderatorin Lotte Glatt präsentiert
euch den neuen Sternsinger-Film!



Das ist Lotte im
Studio: Die grüne
Wand wird später
im Film durch
verschiedene
Hintergründe
ersetzt.

Bevor es losgeht,
beantworte ich euch
aber erstmal
fünf Fragen über mich!



Hi!



Dreh auf dem Kölner Wochenmarkt:
Heute kommt nur Gesundes in die
Tasche.

1. Lotte, was ist dein Lieblingessen?

Ich habe viele Lieblingessen, weil ich gerne Neues ausprobieren. Besonders gerne mag ich Maultaschen.

2. Was naschst du am liebsten?

Wenn ich nasche, dann richtig! Ein paar kleine Gummibärchen reichen mir meistens nicht. Ich freue mich viel mehr über ein großes Stück Kuchen.

3. Was wolltest du als Kind mal werden?

Als Kind wollte ich zuerst Tierärztin werden, weil ich auch eine Katze als Haustier hatte. Später fand ich die Kasse im Supermarkt spannend, weil es so schön gepiept hat – da wollte ich eine Zeit lang Kassiererin werden. Danach entstand der Wunsch, Nachrichtensprecherin zu werden. Das geht schon ziemlich in die Richtung von dem, was ich heute mache.

4. Gibt es etwas, das du dir wünschst?

Ich wünsche mir für mich und für die ganze Welt, dass Frieden möglich wird. Gerade gibt es leider viele Kriege. Und besonders schlimm finde ich, dass so viele Kinder davon betroffen sind. Ich hoffe, dass die Menschen miteinander reden und gemeinsame Lösungen finden.



Wow

Hier könnt ihr
den neuen Film
mit Lotte anschauen!
www.sternsinger.de/film



5. Was möchtest du den Sternsingerinnen und Sternsängern sagen?

Ich finde es großartig, dass ihr jedes Jahr in der kältesten Zeit des Jahres von Tür zu Tür zieht. Ihr bringt vielen Menschen in Deutschland Freude – und ihr helft gleichzeitig Kindern auf der ganzen Welt.



Liebe
Sternsingerinnen
und Sternsänger,

viele Jahre lang habe ich euch in den Filmen zur Sternsingeraktion begleitet. Gemeinsam haben wir Kinder auf der ganzen Welt kennengelernt, ihre Geschichten gehört und gesehen, wie eure Hilfe etwas verändert. Für diese vielen besonderen Begegnungen bin ich sehr dankbar und bleibe euch natürlich auch weiterhin verbunden. Mit eurem Einsatz zeigt ihr: Kinder können etwas bewegen – für andere Kinder, überall auf der Welt. Ich wünsche euch für eure nächste Sternsingeraktion alles Gute, viele schöne Begegnungen und ganz viel Erfolg. Mit Lotte habt ihr eine wunderbare Moderatorin, die herausfordernde Themen wie Armut, Kinderarbeit und Kinderrechte bestens vermitteln kann!

Euer Willi



Macht mit!

RAN AN DIE TÖPFE...



... und den Kochlöffel schwingen! Wir suchen eure gesunden Lieblingsgerichte! Ganz egal, ob zum Frühstück, für die Brotdose oder zum Mittagessen – gut ist, was gesund und lecker ist. Macht mit und bringt euch gegenseitig auf neue Rezeptideen!



So geht's:

1. Fülle unseren Rezept-Steckbrief auf der Seite gegenüber aus. Alternativ kannst du dir den Steckbrief auch online herunterladen und ausdrucken.*
2. Beschreibe dein Rezept mit deinen eigenen Worten. (Aus dem Kochbuch abschreiben ist nicht erlaubt!)
3. Achte beim Ausfüllen darauf, dass du deinen Nachnamen und andere private Daten nicht angibst.
4. Mach einen Scan oder ein Foto deines Rezept-Steckbriefs und teile ihn online mit anderen. Du kannst auch ein Foto deines Gerichts hochladen.

Einsendeschluss:
15.02.2027

Einsendungen bis zum 15.12.2026 können wir für die Veröffentlichung rund um die Aktion Dreikönigssingen berücksichtigen.



Maultaschen?
Oder doch etwas
anderes? Hier geht's
zu Lottes
Lieblingsrezept:



Mitmachen und
gewinnen!

Unter den Einsendungen
verlosen wir tolle
Preise!



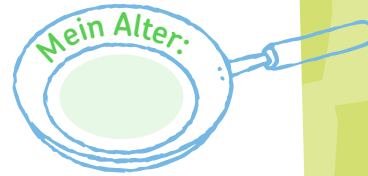
*Hier findest du den Steckbrief zum Download und kannst dein Rezept hochladen: www.sternsinger.de/rezepte



Mein Lieblingsrezept

Mein Vorname:

Am liebsten koche ich mit:



Mein gesundes Lieblingsrezept heißt:

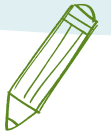
Warum ist mein Rezept so toll?

- ☐ hat besonders viele Nährstoffe ☐ ist schön bunt
☐ schmeckt richtig lecker ☐ gibt Energie

Male dein Gericht!



Das braucht man:



So geht's!

Lecker!

MITTEN IM DSCHUNDEL

TIPP!

Sammle auf dem Weg ins Dorf die fünf Antworten auf die Fragen! Das Lösungswort wünschen wir uns gerne am Tisch.

Unsere drei Sternsinger haben sich im Dschungel von Guatemala verirrt. Kannst du ihnen helfen, den Weg zurück ins Dorf zu finden?

5.

Welches Tier brüllt da so laut?

		Ü					5
--	--	---	--	--	--	--	---

LÖSUNGSWORT

1	2	H	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

1.

Wie heißt der Vogel mit den langen Schwanzfedern?

Q				4		3
---	--	--	--	---	--	---

2.

Wie heißt das alte Volk, das die Tempel im Dschungel gebaut hat?

	2	Y	
--	---	---	--

4.

Fährt auf fast allen Straßen:

			-	7		K
--	--	--	---	---	--	---

3.

Welche Pflanze wird am meisten angebaut?

1		6	S
---	--	---	---

Hilfe! Könnt ihr uns helfen, zurück ins Dorf zu finden?

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Wir verlosen zehn Sternsinger-Brottdosen und dreimal das Spiel „Verflucht verzaubert“ von Game Factory.

Sende das Lösungswort bis zum **15.02.2027** an: redaktion@sternsinger.de

Wir werden deine Daten ausschließlich zur Ermittlung und Benachrichtigung der Gewinner verwenden. Im Anschluss werden alle Daten gelöscht. Deine Daten werden weder weitergegeben noch zu anderen Zwecken verwendet. Wenn du unter 16 Jahre alt bist, müssen deine Eltern deine Lösung für dich an uns senden. Alle Infos zu deinen Datenschutzrechten findest du unter: www.sternsinger.de/datenschutz

Impressum

Verlag und Herausgeber: Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ e.V., Stephanstr. 35, 52064 Aachen
Redaktion: Stefanie Wilhelm (C.v.D.), Anna Preisner, Karl Georg Cadenbach
Fotos: Kindermissionswerk (Susanne Dietmann: 5 m.; Kaya Herkersdorf: 4 u.l.; ich.tv / James Rodriguez: Titel, 2/3 m., 5 u., 6, 7 o., 9, 10, 13 o.r.; Anna Preisner: 14 o.; Martin Steffen: 2; Mika Väisänen: Titel u.r.; ©Willi Weitzel/ Welterforscher Film usw. GmbH_Foto: Niklas Barnert: 13 m.; Stefanie Wilhelm: 2/3 u., 8, 12, 13 o.r., 14 u.); loca4motion, artiste, tedpagel, Lezh bei ©iStockphoto: 7; loeskieboom, suriya silsaksombai ©iStockphoto: 8, 9, 10
Illustrationen: Gabriele Pohl: 11; Compositings unter Verwendung von ©iStockphoto: 16, 2-3, 14-15
Gestaltung: ReclameBüro, München
Herstellung: DCM Druck Center Meckenheim GmbH
 Gedruckt auf Recyclingpapier
 Die Namen der Kinder wurden geändert.



Sie möchten die Sternsingeraktion unterstützen?
 Hier geht es zum Spendenportal!

Bestellungen

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“,
 Tel.: 0241.44 61-44, Fax: 0241.44 61-88
 E-Mail: bestellung@sternsinger.de
 Web: shop.sternsinger.de
 „Sternsinger. Kinder mit einer Mission“ stellen wir als Bildungsmaterial kostenlos zur Verfügung.
Bestell-Nr.: 101426

Kontakt

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ e.V.
 Stephanstraße 35, 52064 Aachen
 Telefon 0241. 44 61-0
redaktion@sternsinger.de
 Ansprechpartner für Ihre Diözesen finden Sie auf unserer Internetseite: www.sternsinger.de/kontakt

missio-Kinder und Jugend
 Route de la Vignettaz 48
 CH-1700 Freiburg
 Tel.: 0041. 26 425 55 70
missio@missio.ch, www.missio.ch
www.sternsinger.ch



Das Kindermissionswerk hat das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen. Ein Zeichen für Vertrauen.

