



**#ICHBIN**  
ARMUTSBETROFFEN

23

## Arme Ritter

Wir haben hoffentlich:

- 4 Scheiben altbackenes Weißbrot oder 4 Scheiben Toast oder was sonst an Brot noch da ist (Luxusvariante: 2 Semmeln)
  - 1 Ei
  - 250 ml Milch
  - 1 Prise Salz
- 50 g Butter (idealerweise) oder wenn grade zu teuer Margarine
  - Zucker
- Zimt (ohne ginge auch, aber irgendwie fehlt da was)

Procedere:

- Ei und Salz in der Milch verkleppern
- Toast kurz, Weißbrot / Semmeln etwas länger drin einweichen
- In der Butter goldbraun und knusprig braten
- Mit Zucker (und wenn leistbar Zimt) bestreuen
- Warm essen, am Anfang des Monats gerne auch mit etwas Kompott

Die Ortsgruppe München trifft sich jeweils am 7. jeden Monats. Den Ort erfahrt Ihr unter [muenchen@ichbinarmutsbetroffenen.org](mailto:muenchen@ichbinarmutsbetroffenen.org) oder bei X unter @armutnervt

Wenn Du kommst, musst Du keine Angst haben, irgendeine Arbeit übernehmen zu müssen. Wir wissen, dass das oft nicht einfach ist. Aber allein Deine Anwesenheit ermutigt die anderen.

Unter **#ichbinarmutsbetroffenen** finden sich seit 2022 von Armut und Ausgrenzung betroffene Menschen und solidarische Unterstützer:innen bei Twitter/X zusammen. In unseren Tweets berichten wir über alltägliche Überlebenskämpfe, Anfeindungen, Ausgrenzungen, Abwertung, unsere Angst und unsere Wut – Und wir verstecken uns nicht länger! Unsere Bewegung macht mit Demonstrationen, Flashmobs, Veranstaltungen und Vorträgen und auf das Problem aufmerksam und fordert gesellschaftliche Rückverteilung von oben nach unten und ein menschenwürdiges Leben für alle, konkret u.a.:

- armutsfeste Mindestlöhne
  - existenzsicherndes BAföG
  - Einführung einer Grundsicherung für Kinder
  - Abschaffung der Bedarfsgemeinschaft
  - Anhebung von Regelsätzen auf ein lebenswürdiges Niveau
  - krisenfeste Absicherung für Alters- und Erwerbsminderungsrentner:innen
  - Abschaffung von Bürokratie und menschenunwürdigen Sanktionen
- Unseren offenen Brief an die Bundesregierung haben im Herbst 2022 mehr als 65.000 Menschen unterschrieben.