



## »Fastenessen« oder: Essen – das verbindet!

**Die Fastenzeit** wird gewöhnlich und bei den meisten mit den Themen *Verzicht* und *Fasten* in Verbindung gebracht. Regeln und Vorschriften bestimmten, welche Speisen an welchen Tagen erlaubt bzw. verboten waren. Viele der älteren Menschen erinnern sich vor allem noch an den Fisch am Freitag und die verbotenen Süßigkeiten. Haltung und Einstellung zum Fasten haben sich in der Gesellschaft, aber auch bei den älteren Menschen gewandelt. Das ist eine gute Voraussetzung, neue Aspekte zu betonen und Themen in den Blick zu nehmen, die die Fastenzeit anders akzentuieren.

**Solidarität** – dieser alte und gleichzeitig so aktuelle Grundsatz eignet sich für eine Akzentverschiebung. In dem folgenden Angebot wird deshalb die Haltung der Solidarität besonders betont. Und die beginnt damit, sich in Herz, Geist und Gedanken zu verbinden, und das gelingt bekanntlich leicht über das Essen.

**Eine Möglichkeit dazu** bietet das Hilfswerk *Misereor* mit seinen Rezepten zum so genannten „*Fastenessen*“. Man schaut dabei im wörtlichen wie übertragenen Sinn über den eigenen Tellerrand, indem man sich verbunden weiß mit Menschen in anderen Teilen der Welt, und kann zugleich gemeinsam Essen genießen. Deshalb trägt dieser Vorschlag den Titel: „Essen – das verbindet!“

**Die hier vorgestellte Idee** eignet sich für ein Gruppenangebot, ist aber auch umsetzbar in der Einzelbegleitung.

### Planung und Vorbereitung

- Klären, ob das Angebot mehrfach durchgeführt werden soll oder mehrere Rezepte ausprobiert werden sollen
- ⊖ Frühzeitig mit der Küche das mögliche Rezept, das Procedere, eine mögliche Beteiligung der Bewohner:innen und die nötigen Vorbereitungsarbeiten absprechen
- Die Tageszeit und die Gestaltung des Angebots sowie die Beteiligung der Bewohner:innen orientieren sich am Rezept.
- Termin und Uhrzeit für das Angebot „Essen – das verbindet“ festlegen
- Aushänge vorbereiten für dieses Gruppenangebot
- Eventuell Tischgebet ausdrucken
- Wenn das Fladenbrot-Rezept (Chapati) ausgewählt wird: Teig frühzeitig vorbereiten, Kochplatte und Pfanne sowie zwei Aufstriche bereitstellen.

### Vorschlag für den Ablauf

#### „Wir begrüßen uns“

Wie schön, dass Sie heute dabei sind, wenn wir miteinander über die Fastenzeit sprechen, Erinnerungen austauschen und am Ende ein kleines "Fastenessen" halten.

#### „Wir erzählen und erinnern uns“

Fastenzeit und Essen – das war immer eine eigenartige Kombination.-Sie erinnern sich bestimmt noch daran, was vor allen Dingen **nicht** gegessen werden durften...

*Einladen, miteinander zu sprechen*

- über Gebote und Verbote in der Fastenzeit
- über Lebensmittel und Gerichte, die mit bestimmten Tagen verbunden waren
- über die Dinge, die in der Fastenzeit besonders vermisst wurden

Man könnte also sagen, dass nicht nur die Liebe, sondern auch der Glaube durch den Magen geht, denn mit besonderen Zeiten im Kirchenjahr sind auch immer (früher noch viel mehr) ganz spezielle Speisen verbunden:

- *nach Speisen fragen, die in der Familie an bestimmten Festen gegessen wurden.* Muzemandeln zum Karneval, Brezeln zu Neujahr, Christstollen zur Weihnachtszeit, Osterlamm zum Osterfest ...

„Wir dürfen uns das Leben schmecken lassen!“ Das wollen wir jetzt gleich auch tun!

#### „Wir erfahren etwas über die Aktion Fastenessen“

Und zwar mit einem Rezept aus der Sammlung der *Fastenessen* von *Misereor*. Das Hilfswerk ruft jedes Jahr am 5. Fastensonntag zur Aktion „Fastenessen“ auf.

- Kennt jemand diese Aktion von früher aus der eigenen Gemeinde?

Misereor verfolgt das Motto: Essen genießen und Gutes tun. Denn es ist ja so: Wenn es mir selber gut geht, bin ich leichter bereit, mit anderen zu teilen. Wir greifen dieses Motto auf und verändern es ein wenig in dem Sinne, dass wir sagen: Essen genießen und sich verbinden mit Menschen in anderen Ländern.

So ist ja im Prinzip auch das Hilfswerk Misereor entstanden, dass die Menschen über den eigenen Tellerrand geschaut haben, um zu sehen, wo Hilfe nötig ist und wo man Gutes tun kann.



### „Wir erinnern und hören, wie Misereor entstanden ist“

In den Nachkriegsjahren, als die Zeit des Mangels vorbei war, wächst in der katholischen Bevölkerung der Wunsch, international Hilfe zu leisten –

So hat der damalige Kölner Kardinal Frings 1959 zu einer Fastenkollekte aufgerufen „gegen Hunger und Krankheit in der Welt“. Diesem Aufruf war ein großer Erfolg beschieden.

- *Erinnert sich jemand von Ihnen an diesen Aufruf?!*

Das war sozusagen die Grundsteinlegung des Hilfswerks Misereor, das 1967 gegründet wurde.

- *Wie alt sind Sie zu dieser Zeit gewesen und erinnern Sie sich noch an etwas aus diesem Jahr?*

Auch in der ehemaligen DDR hatten die Christen den Wunsch, sich solidarisch zu zeigen. Hier entstand 1970 ein eigenes Hilfswerk: „Not in der Welt“. 1991 kam es dann zum Zusammenschluss mit Misereor. Das Hilfswerk gibt es also mittlerweile über 50 Jahre.

Und die Aktion „Fastenessen“ gibt es auch schon seit vielen Jahren und deswegen freue ich mich, dass wir uns in diesem Jahr daran beteiligen in der Form, dass wir hier im Haus ein Gericht nach einem Rezept aus der Sammlung zubereitet haben und nun gemeinsam verspeisen können; nach dem schon genannten Motto: „*Essen genießen und sich verbinden*“.

### „Wir bereiten das Essen gemeinsam vor“

- Von den drei vorgeschlagenen Rezepten (siehe ANHANG) können die „Indischen Chapati“ gemeinsam in einer Pfanne gebacken werden. Dazu kann jeder Bewohner, jede Bewohnerin aus Teig eine Kugel formen und zu einem Fladen ausrollen.
- Gemeinsam wird der Tisch gedeckt und ein Tischgebet gesprochen (Vorschlag siehe S. 4).
- Und dann endlich: essen und genießen!
- Wenn es passt, kann noch miteinander über das Gericht gesprochen werden.
- Im Anhang findet sich zum Fladenbrot ein Foto und eine kurze Info.

#### Tischgebet

Gott, unser Vater, wie reich ist deine Schöpfung, wir haben von allem genug. Jeden Tag ist unser Tisch gedeckt und wir brauchen keinen Hunger mehr leiden. Es ist schön, jetzt im Alter genug zu essen zu haben. Dafür danken wir dir.

Wir bitten darum, dass sich überall Menschen für eine gerechte Verteilung der Nahrungsmittel engagieren, so dass kein Mensch mehr hungern braucht.

Amen.

## ANHANG

### REZEPTE

3 einfache Rezepte aus der großen Sammlung \*)

#### Dattelkekse

- 100 g weiche Butter oder Margarine
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 250 g Mehl
- 1 ½ EL Backpulver
- 125 g Datteln, klein geschnitten

Butter/Margarine, Zucker und Ei in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Mehl und Backpulver hinzugeben und alles zu einem Teig kneten. Zum Schluss die kleingeschnittenen Datteln hinzufügen und erneut kneten.

Den Teig mindestens eine Stunde kühl stellen. Anschließend noch mal kurz kneten, 0,5 - 1 cm dick ausrollen und mit einem schmalen Glas oder ähnlichem kleine Kreise (ca. 5 cm Durchmesser) ausstechen. Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegtes Backblech legen. Bei 180°C (Umluft 160°) backen, bis sie leicht braun werden, das dauert ungefähr 15 Minuten.

#### Taboulé (syrischer/libanesischer Bulgur-Salat)

- 200 g feiner Bulgur
- 650 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund glatte Petersilie
- 5 Blätter Minze
- große Tomaten oder 20 Kirschtomaten
- ½ Paprika
- ½ Gurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 6 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Den Bulgur in die heiße Gemüsebrühe geben und etwa 20 Minuten quellen lassen.

Die Petersilie und die Minze waschen und fein hacken. Tomaten, Paprika, Frühlingszwiebel und Gurke waschen und in feine Würfel schneiden.

Den Bulgur abgießen und mit den gehackten Kräutern, dem Zitronensaft und Öl abschmecken. Eine Stunde ziehen lassen und kurz vor dem Servieren das Gemüse hinzugeben, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Indische Chapati

sind ungesäuerte Fladenbrote, die im Norden Indiens fast zu jeder Mahlzeit frisch zubereitet werden. Sie können während des Angebotes in der Pfanne frisch gebacken werden.

### Zutaten für 8 Stücke

- ½ TL Salz
- ½ Tasse Wasser
- 250 g feines Vollkornmehl
- 2 TL Öl
- Butterschmalz zum Ausbacken

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten (eventuell noch etwas Wasser zugeben) und 10 Min. lang kräftig durchkneten, bis ein weicher, gut formbarer Teig entsteht. Nach einer Stunde Ruhezeit (in einem feuchten Tuch) nochmals kneten und acht kleine Bälle formen. Diese auf einer gut bemehlten Unterlage zu einem runden Fladenbrot ausrollen.

Eine gut mit Butterschmalz ausgeriebene Pfanne (eine Gusseisenpfanne ist ideal) sehr heiß werden lassen, einen Fladen einlegen. Wenn sich das Chapati aufgebläht hat, umdrehen und auf der anderen Seite backen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit Butterschmalz nochmals einpinseln.

Dazu sollten in jedem Fall zwei **Aufstriche** (zum Beispiel: Kräuterquark) gereicht werden.



Indische **Chapati** sind ungesäuerte Fladenbrote, die keinen ausgeprägten eigenen Geschmack haben, so dass sie unbedingt mit einer Paste oder Soße gegessen werden sollten. Dieses Brot wird in Indien als Beilage zu jedem Essen gereicht und von den Menschen, die mit den Fingern essen, wie ein Löffel benutzt. Mit dem Brot wird das Essen aufgenommen und am Ende wird damit der Teller ausgewischt.

Die Chapatis werden immer frisch zubereitet, indem aus dem Teig Kugeln geformt und dünn ausgerollt in einer Pfanne gebacken werden. Es wird mit, aber auch ohne Öl gebacken. Die fertigen Chapatis werden wie Pfannkuchen gestapelt, in der Regel in einem Eimer.

### \*) Die vollständige Rezeptsammlung zum MISEREOR-Fastenessen hier:

[https://www.misereor.de/fileadmin/user\\_upload/4.Spenden/Spendenaktionen/2021-misereor-fastenessen-rezeptsammlung.pdf](https://www.misereor.de/fileadmin/user_upload/4.Spenden/Spendenaktionen/2021-misereor-fastenessen-rezeptsammlung.pdf)