kind.

Das christliche Fachmagazin.
Für Kirche, Schule, Familie.



Essen und Trinken

2|23

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Dieses Heft kommt im anbrechenden Frühling heraus. Was für eine schöne Vorstellung, blicke ich doch in einen grau verhangenen Morgen hinaus, an welchem einsetzender Regen die spärlich weisse Pracht des ersten Schnees wegzufressen beginnt… Es ist die Woche zwischen dem dritten und vierten Advent. Warten auf Weihnachten.

Auch jetzt, Mitte März, wird auf ein Fest gewartet: Die Fastenzeit ist im Gange, Ostern klopft schon an die Tür. Durch die Arbeit an diesem Heft bekommt mein Advent einen Hauch von Ostern und ich rette Ihnen mit diesen Zeilen eine Prise vorweihnächtlichen Wartens in den Frühling hinein. Das gefällt mir. Denn Weihnachten würden wir ohne Ostern nicht feiern, und Ostern hätte es nie gegeben, wäre Jesus nie in unsere Welt gekommen. Ohne sein Wirken, ohne seinen konsequenten Weg der Liebe, den er bis zum Tod gegangen ist, wäre keine Auferstehung möglich gewesen. Die beiden Feste gehören in dem Sinn zusammen.



Das Thema des Hefts passt zum Festefeiern: Köstliches Essen und erlesene Getränke bilden den Dreh- und Angelpunkt fröhlichen und besinnlichen Beisammenseins. Das war in der Antike bereits so: Tischgemeinschaften waren Orte, an denen Pläne geschmiedet und Vertrauensbande gestärkt wurden. Einladungen an den eigenen Tisch waren Zugehörigkeits- und Freundschaftszusagen. Daher war Jesu Tischgemeinschaft mit Randständigen, Armen und Heiden in den Augen der jüdischen Gelehrten verwerflich. Denn diese Menschen galten als «unrein vor Gott». Jesu Haltung von «unbedingter Gleichwertigkeit vor Gott» war eine fremde Denkweise, welche die Niedrigsten erhob und die Höchsten erniedrigte. Mit dem Vorleben dieser Haltung manövrierte sich Jesus in die ausweglose Situation der Verurteilung zum Tode.

An Ostern brach sich die durch Jesus vorgelebte Liebe jedoch Bahn unter seinen Jüngerinnen und Jüngern und er lebte in der Auferstehung weiter.

Die Passions-Einheit dieses Hefts (S. 36ff) endet lediglich mit einem österlichen Hauch: Im dazugehörigen Johannestext ist Ostern schon zu erahnen, denn Jesus bleibt bis zu seinem letzten Atemzug dem Leben, Gott und der Liebe zugewandt. Passion mit Kindern zu thematisieren ist nicht einfach, aber wichtig, damit Ostern weiterleben kann. Ich ermutige Sie dazu, im Unterricht durch diese schwierige Geschichte hindurchzugehen.

Daher rufe ich Ihnen mitten in die Passionszeit hinein zu: Frohe Ostern!



Ihre
Renate Striegel

Renate Striegel

Religions- und Theaterpädagogin sowie
kind.-Redaktorin

Inhalt

4 **Essen und Trinken**

44 **Empfohlene Produkte**

45 **Kurse und Tagungen**

46 **Schlusspunkt**

47 **Vorschau**

Zusatzmaterial zu den Heften: www.kindundkirche.ch/kindplus

Essen und Trinken

10 Ungesäuertes Brot & bittere Kräuter, 2. Mose 12
Für Kinder (9–12 Jahre)



20 Knigge nach Jesus, Lukas 14, 7–14
Für Kinder (5–9 Jahre)



28 Das grosse Gastmahl, Lukas 14, 15–24
Für Kinder (9–12 Jahre)



36 Essig zu trinken, Johannes 19, 28–30/Psalmen
Für Kinder (9–12 Jahre)



Impressum

kind.
Das christliche Fachmagazin.
Für Kirche, Schule, Familie.

Ausgabe 2|23
(17. März 2023)
108. Jahrgang
erscheint 7-mal jährlich
Auflage: 1150 Exemplare

Herausgeber:
Verband Kind und Kirche
Redaktion:
Renate Striegel
Autor*innen:
Pfrn. Hajnalka Ravasz
Pfr. Jens Liedtke-Siems
Renate Striegel
Visuelle Konzeption:
Lucia Gilli,
Gilli Foto und Design
Bildredaktion:
Renate Striegel, Lucia Gilli
Korrektorat: Corinne Lang
Druck: Druckerei Lutz AG
Abonnement: CHF 87.–
pro Jahr
www.kindundkirche.ch

Bestellungen,
Adressänderungen:
Verband Kind und Kirche
Chileweg 1
8415 Berg am Irchel
T +41 52 318 18 32
info@kindundkirche.ch

Bildnachweis

BFY Photography Winterthur: S. 2
Bilderdatenbank ref. Kirche Zürich: S. 29, 33, 35, Zusatzmaterial
Hajnalka Ravasz: S. 5
iStockphoto: S. 2, 7, 11, 14, 15, 16, 17, 26, 27, Zusatzmaterial
Jens Liedtke-Siems: S. 28
Lucia Gilli: S. 1, 4, 48
Pixabay: S. 3, 5, 6, 7, 8, 10, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 22, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 37, 38, 39, 40/41, 42, 43, 46, Zusatzmaterial
Renate Striegel: S. 22, 24/25, 42
wikimedia commons: S. 12 (Fresko in der Klosterkirche Sant Angelo in Formis_Italo-Byzantinischer_Meister), S. 23 (Eli_Flickr 20080516-00106 Michael's Bar Mitzvah CC BY 2.0)


essen
trinken

Essen und Trinken

Hajnalka Ravasz
Pfarrerin Wallisellen



Vielleicht erscheint es auf den ersten Blick seltsam, aber die Religionen – das Christentum bildet hier keine Ausnahme – haben sehr viel mit Essen und Trinken zu tun. Wenn ich im Konfirmandenunterricht frage, was die Kirche anbieten müsste, damit die Jugendlichen sich da wohlfühlen, erzählen sie von bequemen Sesseln, Popcorn und Cola, Snacks und Getränken. Sogar unser zweijähriger Sohn assoziiert die Kirche mit Essen: In Mamas Kirche gibt es Banane und Kekse beim Singe mit de Chliine, in Papas Kirche wird nach den Familiengottesdiensten Bratwurst grilliert und in Grosspapas katholischer Kirche erhält man nur Waffeln ohne Traubensaft beim Abendmahl.



Wenn man beim Bibellesen darauf achtet, wo und wann gegessen und getrunken wird, gerät man schnell ins Staunen. Ein feines Gastmahl und guter Wein dürfen bei den meisten Geschichten nicht fehlen. Oder dann wird gerade ihr Mangel in Form von Hungersnot und Durst aufgegriffen und auf wundersame Weise beseitigt. Aber folgen wir den Geschichten der Reihe nach.

Wenn man beim Bibellesen darauf achtet, wo und wann gegessen und getrunken wird, gerät man schnell ins Staunen. Ein feines Gastmahl und guter Wein dürfen bei den meisten Geschichten nicht fehlen.

Essen und Trinken mit schweren Folgen

Schon von den ersten Seiten der Bibel an dreht sich vieles um das Essen und Trinken. Die erste grosse Herausforderung der Menschheit besteht darin, auf das Essen einer bestimmten Frucht zu verzichten (1Mos 2,17). Adam und Eva scheitern, als sie vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse kosten (1Mos 3,6).



Mit dem Trinken verhält es sich ähnlich. Noah gilt als erster Weinbauer und darum ist er zum Patron der Winzer geworden. Am Ende der Sintflutgeschichte, nachdem Gott mit ihm den Friedensbund geschlossen und Noah mit seinen Nachkommen gesegnet hat, stürzt ihn zu viel Wein ins Verderben. Als Noah von seinem Rausch erwacht, verflucht er seinen jüngsten Sohn Ham, der seines Vaters Blösse gesehen und davon seinen älteren Brüdern berichtet hat (1Mos 9,20–27). Vor übermässigem Weingenuss wird auch in den späteren Texten gewarnt (Spr 21,17; Sir 31,25–31). Schon von Anfang an wird der Wein in der Bibel erwähnt, da er ein Bestandteil jeder Mahlzeit war. Wasser war oft salzhaltig oder bitter, darum wurde Wein – später oft mit Wasser gemischt – im Alltag getrunken.

Bier fehlte auch nicht, aber in den Philistergebieten wurde mehr von ihm konsumiert als in den jüdischen Bezirken.

Der Glaube isst und trinkt

Essen und Trinken hat – nicht nur in der biblischen Zeit – verschiedene Dimensionen. Es geht nicht nur um körperliche Befriedigung von Hunger und Durst, sondern die Mahlzeiten spielen auch eine

wichtige Rolle im sozialen, religiösen und psychologischen Bereich. Diese Bereiche sind meistens miteinander verwoben, so dass wir sie in den Geschichten voneinander nicht trennen können. Abraham bewirtet unwissend drei Engel Gottes und erhält von ihnen die Verheissung des ersehnten Nachkommens. Die Geschichte unterstreicht die Wichtigkeit der Gastfreundschaft, denn hier werden – wahrscheinlich übertrieben – ein Kalb und Brote aus rund 20 kg Mehl aufgetischt. Das Teilen und Verteilen von Essen und Trinken ist Ausweis sowohl zwischenmenschlicher Beziehungen als auch der Gottesbeziehung.

Das grösste jüdische Fest wird am Passa gefeiert. Es geht auf ein altes Hirten- und Ackerbaufest zurück. Schon bei diesem heidnischen Fest wird gemeinsam gegessen und gefeiert: Die Festgemeinde identifiziert sich magisch mit einem geschlachteten Tier, geht rituell durch den Tod mit ihm und wird immun gegen den in Sprüngen herumhüpfenden Dämon, den es nach dem Blut der Erstgeborenen dürstet. Mit dieser Magie und dem Ritus werden das Böse und der Tod abgewendet. In der biblischen Geschichte ist es kein Dämon, der herumgeht, sondern der alleinige Herr. Die Israeliten müssen keine Angst mehr haben vor Dämonen, denn Gott regiert in Gerechtigkeit in der Welt. Alle werden verschont, die sich durch das Bestreichen der Türpfosten zum Herrn bekennen. Wer es wagt, auch inmitten der Feinde die Türpfosten mit Blut zu bestreichen und so seinen Glauben zu bekennen, der stellt sich damit gleichzeitig unter Gottes Gnade. Das Blut wird so indirekt zum Zeichen des Bundes mit Gott.

Wer es wagt, auch inmitten der Feinde die Türpfosten mit Blut zu bestreichen und so seinen Glauben zu bekennen, der stellt sich damit gleichzeitig unter Gottes Gnade.

In der Königszeit wird aus diesem Familienfest ein Opferfest im Tempel (2Kön 22–23). Nach dem Fall des Tempels verlagert sich das Fest zurück in den Familienkreis. Die Geschichte des Auszugs aus Ägypten wird zwischen den Mahlzeiten erzählt, bei denen Schaf- oder auch Ziegenböckchen verzehrt werden, als Beigabe eine Art bitterer Salat und Fruchtmus genossen wird und zu dem auch ungesäuertes Brot gereicht wird. Zum Essen wird Wein getrunken. Zugleich mit dem Passafest beginnt das Fest der Ungesäuerten Brote, das im Unterschied zum Passafest sieben Tage lang, und zwar im ganzen Land gefeiert wird.

Unter diesem Zeichen wird immer wieder Tischgemeinschaft im Sinne von Lebensgemeinschaft vor Gott begründet.

Jüdisch essen im Ausland

Die Geschichte der Königin Ester ist berühmt für die vielen Feste mit üppig gedeckten Tischen und schwerem Wein. Die Wendungen in der Geschichte geschehen gerade bei den gemeinsam eingenommenen Mahlzeiten. So wird die persische Königin Waschti ausgerechnet beim Festmahl verstossen, als sie ihrem Mann, König Ahasveros, der vom guten Wein guter Dinge ist, nicht folgt. Die als mögliche Königin ausgewählten jungen Frauen werden im Palast mit feinen Speisen und Pflegeprodukten verwöhnt, ehe Ahasveros aus ihrer Reihe seine neue Königin auswählt.



Ester, auf die die Wahl des Königs gefallen ist, versucht gerade bei köstlichen Mahlzeiten das Komplott gegen das jüdische Volk erfolgreich abzuwehren.

Bei Ester lesen wir, dass sie gleich wie die anderen jungen Damen mit kostbaren Spezereien und feinen Speisen für den Schönheitswettbewerb vorbereitet wird (Est 2,12–14). Ein weiterer Jugendlicher, der in der Ferne im königlichen Hof seinen Platz finden muss, ist Daniel. Am babylonischen Hof will König Nabukadnezar aus der Reihe junger, schöner und kluger Israeliten fähige Hofbeamte ausbilden. Daniel und seine Gefährten wollen sich nicht unrein machen mit Königsspeise und Wein, die er befohlen hat, zu sich zu nehmen. Sie wollen sich an die Speisegebote halten, die in der Bibel

festgelegt sind (3Mos 11 und 5Mos 14). Hier wird geregelt, welches Fleisch gegessen werden darf und welches nicht. Speisetabus variieren je nach Kultur und können nicht rein logisch erklärt werden. Daniel und seinen Freunden schadet die koschere Ernährung nicht – sie werden sogar schöner und kräftiger als ihre Kollegen, die sich nicht an die Speiseregeln halten – und so wird ihnen erlaubt weiterhin nur Gemüse zu essen.

Essgewohnheiten in biblischen Zeiten

Normalerweise nahm man zweimal täglich Essen zu sich: leichteres morgens und umfangreicheres abends (2Mos 16,8.12f.; 1Kön 17,6). Die meisten Familien waren im antiken Israel Selbstversorger. Die Produkte, die in der Bibel aufgezählt sind, zeugen nicht wirklich von einer kulinarisch exquisiten Ernährung. Es sind nach 5Mos 8,8 und 4Mos 11,5 Weizen, Gerste, Weintrauben, Feigen, Granatäpfel, Oliven und Dattelhonig, Gurken, Melonen, Lauch und Knoblauch, Kichererbsen und Linsen. Hauptnahrungsmittel war das Brot, von dem ein Erwachsener täglich etwa 600 g ass. Statt Fett wurde Olivenöl gebraucht, da Fleisch eher eine untergeordnete Rolle spielte (Wolfgang Zwickel: Leben und Arbeit in biblischer Zeit, 195–211).

Zum Essen stellte man nur in den Häusern der Oberschicht Tische und Stühle auf (Ps 23,5; 2Kön 4,10). Die ärmere Bevölkerung sass beim Essen am Boden und die Speisen wurden nur auf eine Strohmatte aufgetischt. Der Gemeinschaftsaspekt kam beim Essen zutage: Es wurde aus einer gemeinsamen Schüssel gegessen.
Der Löffel wurde eingespart: Man ass mit den Fingern (Spr 19, 24; 26, 15) und flüssigere Inhalte wur-



den mit einem Stück Brot aufgetunkt. Wie man sich beim Mahl richtig verhält, wird in der Weisheitsliteratur behandelt (Sir 31,12–32,11). Bei grösseren Festmahlen fehlte auch nicht die Unterhaltungsmusik (Jes 5,11; Am 6,4–6).

Die Griechen und Römer in der Antike nahmen drei Mahlzeiten ein, von denen aber das Abendmahl die reichhaltigste und wichtigste war. Dabei war auch der soziale Aspekt wichtig: In den Abendstunden traf man sich, um zuerst zusammen zum Essen zu liegen und nachher in einem zweiten Teil des Abends zu diskutieren und zu feiern. Der Struktur nach liefen auch die neutestamentlichen festlichen Mahlzeiten gleich ab wie bei den Hellenen oder den Römern. Die jüdischen Mahle unterschieden sich von den hellenistischen dadurch, dass bei ihnen über Brot und Wein ein Gebet gesprochen und das Essen auch mit einem weiteren Gebet beendet wurde.

Ähnlich wie im Alten Testament passieren auch in den neutestamentlichen Erzählungen wichtige Ereignisse gerade beim Essen. Die Geburtstagsfeier des Königs Herodes (Mk 6,21–28), wo Salomes Tanz zur Hinrichtung des Johannes des Täufers führt, wird als Gastmahl beschrieben. Elemente der antiken Festmahlzeiten finden wir auch in der Schilderung des Evangelisten Johannes über die Hochzeit in Kana (Joh 2).



Gastmahl in den Gleichnissen Jesu

Der biblischen Linie des Gastmahls folgt auch Jesus, der dafür bekannt ist, dass er häufig an Festmahlen teilnimmt. Da er oft mit Zöllnern und Sündern am Tisch sitzt, sprengt er die konventionellen sozialen Grenzen seiner Zeit (Mk 2,15–17). Die Evangelien berichten von Massenspeisungen (Mk 6,30–44; 8,1–10 und Parallelstellen), die Jesus wieder im Kontext der antiken Herrscher zeigen, der sich um das Wohlergehen seiner Untertanen sorgt. Mit fünf Broten und zwei Fischen werden mehrere tausende Menschen satt.

Vielleicht gerade darum, weil Jesus oft an Festmahlen teilgenommen hat, ist sein Lieblingsmotiv, das Reich und die Nähe Gottes mit einem Gastmahl zu vergleichen (z.B. Lk 14,16–24). Gott nahe zu sein gleicht einem grossen Festmahl wie es zum Beispiel bei einem Geburtstagsfest stattfindet.

Bei diesem Festmahl sind wir alle Gottes Gäste. Wir brauchen nichts mitzubringen. Das grösste Geschenk für ihn sind wir selbst, unsere Teilnahme am Fest. Bei diesem Fest ist es ganz fröhlich und friedlich. Es ist keine Frage, wer eingeladen ist und ob es wirklich genug Platz gibt, denn

es ist eine riesengrosse Party und es hat mehr als genug Plätze. Die Türen der Wohnungen Gottes stehen weit offen und das Festmahl ist von Anfang an nicht nur für eine besondere Auserwähltengruppe geplant – nicht nur für solche, die in der Schule eine Sechs haben oder die im Sport gut sind. Nein, es ist für eine Menge Gäste gedacht, die Teilnehmerzahl ist unbeschränkt.

Es ist unsere Entscheidung, ob wir die Einladung annehmen oder nicht. Unsere Entscheidungen spiegeln das wider, woran unser Herz hängt, was uns wichtiger erscheint, die Einladung Gottes oder andere Angebote. Wir müssen auch bei dieser Einladung Prioritäten setzen.

Einigen kommt die Einladung Gottes zu früh im Voraus – die Kinder sind noch zu klein, um sich zu entscheiden, meinen die Eltern. Dann, wenn sie aufwachsen, können sie sich eine Religion oder eine aus den christlichen Konfessionen auswählen. Für andere kommt die Einladung überraschend. Sie haben die Tage schon verplant. Für andere ist die Einladung gar unpassend, Sonntagmorgen ist Familienzeit. Wir sind aber zu nichts Kleinerem als zum Fest des Lebens eingeladen.

Unsere Entscheidungen spiegeln das wider, woran unser Herz hängt, was uns wichtiger erscheint, die Einladung Gottes oder andere Angebote. Wir müssen auch bei dieser Einladung Prioritäten setzen.

Der Glaube hört nicht auf zu essen und zu trinken: Abendmahl

Am Abend vor seinem Tod hält Jesus noch ein letztes Mahl in der Gemeinschaft seiner Jünger (Mk 14,13 par). Die ersten Christinnen und Christen haben ähnlich bei ihren Gottesdiensten jedes Mal ein gemeinsames Essen eingenommen.

Im Hintergrund dieser Mahlzeiten hat das Vorbild des Passamahls gestanden mit der Erinnerung an die Rettung und Befreiung. Schon in den frühesten Zeiten birgt sich viel Konfliktpotenzial bei den Fragen des gemeinsamen Mahles. In seinen Briefen an die korinthische und römische Gemeinde beschäftigt sich der Apostel Paulus immer wieder mit der Art und Weise wie das Abendmahl gefeiert wird. Gerade der integrative Charakter des Abendmahls wird in Frage gestellt, wenn Reichere ihre Mahlzeit mit den Ärmeren nicht teilen wollen (1Kor 11,20ff). Eine andere Frage ist, was gegessen wird: Darf man Götzenopferfleisch essen oder ist es verboten (1Kor 10,10–22)?



Ab wann die regelmässigen Gemeinschaftsmähler sakralen Charakter kriegen ist ungewiss. Die frühesten Informationen sind in der Didache erhalten, in der ältesten Kirchenordnung der Christenheit. Nach der Apostellehre findet das Brotbrechen jeden Sonntag statt. Es stehen Dankgebete im Vordergrund: Über Kelch und Brot wird ein Dank ausgesprochen, es folgt ein Sättigungsmahl und die Mahlzeit wird mit einem Dankgebet abgeschlossen (Did 14,1; 9,1; 10,1).

Seitdem wirft die Abendmahlsfeier immer wieder grundlegende Fragen auf – denken wir nur an die Streitigkeiten in der Reformationszeit. Dies weist aber noch mehr darauf hin, dass wir den Glauben mit allen Sinnen erleben möchten. So gilt auch für uns die Einladung: «Schmecket und sehet, wie freundlich der Herr ist. Wohl dem, der auf ihn trauet!» (Ps 34,9)

Gebetsseite

Gott

Wieviele Menschen starben heute schon an Hunger
und an Durst?

Ist es nicht ziemlich vermessen,
wenn ich jetzt dasitze und DIR
danke sage für mein Mahl?
Hattest du SIE etwa vergessen? Jetzt ist es zu spät!

Lebensräume schwinden täglich –
für immer.

Ich habe genug, während andere sterben.

Ich ruhe mich aus und stärke mich, während andere pausenlos
ums Überleben kämpfen.

Gott

Ich hungere nach Gerechtigkeit,
mich dürstet nach einem Geist der Liebe und der Sorgsamkeit,
der sich einer riesigen Flut gleich über alle ergiesst,
die Verantwortung tragen.

Lass dieses Mahl ein Zeichen dafür sein,
dass jegliche Art von Hunger du stillen kannst
und jeden Durst du zu löschen vermagst.

Ich danke dir dafür.

Amen.

Empfohlene Produkte

Aus unserem Shop www.kindundkirche.ch/shop für dieses Fachmagazin:



Bastelbogen Osterblume bzw. Osterlicht
Jeden Frühling erleben wir: Das Helle ist mächtiger als das Dunkle. Das erzählen uns auch die sechs Zeichnungen auf den Blütenblättern: Jesus durchlebt in seinen letzten Tagen viel Dunkles. Doch die Ostersonne ist es, die schliesslich heller strahlt.
—— Best-Nr 7393..., CHF 1.20



Fastenzeit und Ostern mit Kindern feiern
Palmzweige verzieren, Oster- und Frühlingsschmuck basteln und ein Kuchen-Lämmchen backen. In diesem Praxisbuch finden sich zahlreiche Anregungen für die Gestaltung der Wochen von Aschermittwoch bis Pfingsten.
Von Georg Austen, 17 × 19,5 cm, 64 Seiten
—— Best-Nr 4333..., CHF 11.90

Mini-Bilderbuch «Das Leben zur Zeit Jesu»
Wie lebten die Menschen zur Zeit Jesu? Wie sah ihre Kleidung aus? Was gab es zu essen und wie wohnten sie? Diese und viele andere Fragen beantwortet das Heft. Von Sven Leberer, 12 × 12 cm
—— Best-Nr 4304..., CHF 2.80



Mini-Bilderbuch «Das ist Abendmahl»
In diesem Minibuch ist alles rund ums Abendmahl für Kinder erklärt: Woher es kommt, warum wir es feiern und was es heisst, das Abendmahl in der Kirche durchzuführen und zu erleben.
Von Kerstin Othmer und Stephan Zeipelt,
11,5 × 11,5 cm, 28 Seiten
—— Best-Nr 4307..., CHF 2.80



Schürze
Die Baumwollschürzen lassen sich bemalen oder besticken. Mit dem Kauf dieser Schürzen unterstützen Sie ein wichtiges soziales Projekt.
—— Grosse Schürze (Länge ca. 90 cm)
Best-Nr 6102-1..., CHF 8.–
—— Kleine Schürze (Länge ca. 50 cm)
Best-Nr 6102-2..., CHF 5.–



Bastelbogen Gebetswürfel «Lieber Gott, hab Dank dafür»
Bei Tisch «Danke» zu sagen für alles, was uns Gott geschenkt hat, macht mit diesem Gebetswürfel richtig Spass. Sechs abwechslungsreiche Gebete laden ein, sich durch einen Wurf überraschen zu lassen, mit welchen Worten wir uns bei Gott bedanken möchten.
—— Best-Nr 7388..., CHF 1.95

Schlusspunkt

von Renate Striegel

Mein (nachhaltiges) Essen – meine Heimat

Was bei jedem von uns auf den Tisch kommt, bedeutet uns ein Stück Heimat. Vielleicht kochen wir Gerichte nach, die in der Familie Tradition haben. Das eine oder andere Gericht, das wir auf den Tisch bringen, haben wir bereits als Kind kennen und schätzen gelernt oder es erinnert uns an liebe Menschen, mit welchen wir früher regelmässig eine Tischgemeinschaft pflegten.

In letzter Zeit ist eine Trendwende im Gange: Traditionelle Gerichte werden umgedacht, verworfen und auch ganz ad acta gelegt. Neue, nachhaltigere Produkte bereichern die Regale in den Läden. Für unser Klima setzen viele Menschen vermehrt auf eine Küche ohne tierische Produkte. Das macht Hoffnung auf ein nachhaltigeres Bewusstsein in der Gesellschaft. Manche mag es aber verständlicherweise verärgern, weil sie sich nach und nach ihrer Essens-Heimat enthoben fühlen. Indem wir zusammen mit unseren Liebsten jedoch Neues ausprobieren, zum Beispiel versuchen, möglichst vegetarisch oder vegan zu leben, kreieren wir für unsere Kinder ein neues Stück Essens-Heimat. Diese können sie in ihre Zukunft weitertragen, die nachhaltig zu sein hat, um weiter zu bestehen.



Unsere eigene Heimat müssen wir deswegen nicht über den Haufen werfen. Es dürfen und sollen alte, liebgewonnene Gerichte bestehen bleiben und traditionelle Familienrezepte weitergegeben werden. Rezepte können zudem ganz leicht abgeändert noch immer gleich gut schmecken. Wie so oft geht es nicht um eine radikale Haltung, sondern darum, sensibilisiert zu sein.

Gelebte Tischgemeinschaft bedeutet, Gott mit an den Tisch einzuladen

Essenszeit mit jemandem zu teilen, für jemanden mit Liebe und Hingabe zu kochen, bedeutet Gott mit an den Tisch einzuladen. Umgekehrt bringen Gäste, die einer Einladung zum Essen freudig folgen, Gott schon im Gepäck mit, weil sie sich voller Vertrauen zu Tisch setzen. Es gibt wohl keine Kultur auf dieser Welt, bei welcher eine gute Gemeinschaft nicht auch mit gepflegten Essgemeinschaften einhergeht.

Jesus wusste diesen Aspekt des Zusammenlebens geschickt einzusetzen. Er schenkte gesellschaftlich Ausgeschlossenen sein Vertrauen, indem er mit ihnen gemeinsam zu Tisch sass. So entstanden wertvolle, neue Tischgemeinschaften, bei denen es allein um die Zuneigung ging, die geteilt wird.

Ein umgedachtes Stück Essens-Heimat, das Zuneigung verdient

Älplermakkaroni mit Röstzwiebeln (vegan)
für 4 Personen

½ l Gemüsebrühe
2,5 dl Pflanzenmilch (Hafer oder Soja)
langsam aufkochen lassen

400 g festkochende Kartoffeln
(in Würfel schneiden)
250 g Makkaroni
hinzufügen, 10 min. köcheln

100 ml Pflanzencrème (z.B. aus Hafer)
hinzufügen, 5 min weiterkochen

Salz, Pfeffer und Muskatnuss
nach Belieben würzen

2 Zwiebeln (in feine Ringe schneiden)
1 EL Mehl
1 EL Öl
mischen und anbraten

100 g Räuchertofu
(in kleine Würfel schneiden)
hinzufügen, 7 min. weiterbraten

1 EL Aceto Balsamico
ablöschen

1 TL Ahornsirup oder Birnel
darunter rühren

Dazu Apfelmus servieren!

