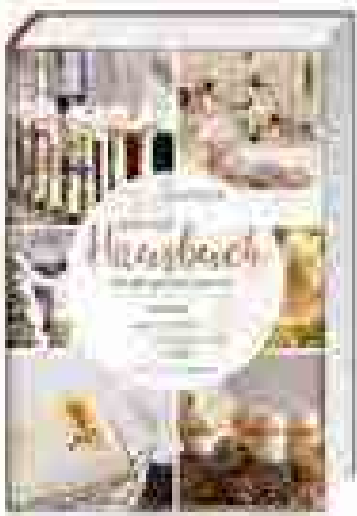


Leseprobe



Maria Radziwon

Das neue Hausbuch für die ganze Familie

Rituale, Bastelideen, Geschichten, Tipps im Kirchenjahr

300 Seiten, 16.5 x 23.5 cm, gebunden, durchgehend farbig gestaltet, mit zahlreichen Farbfotos

ISBN 9783746252254

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2018

Am Aschermittwoch kann – wie auch am Karfreitag – vor allem in Familien der Grundsatz gelten: „Weniger ist mehr.“ An diesem Tag bewusst auf Fleisch- und Wurstwaren zu verzichten, kann ein Zeichen sein. Vielleicht gibt es die Möglichkeit, eine bestimmte Fastenspeise einzuführen, die immer am Aschermittwoch gekocht wird, wie beispielsweise eine Fastensuppe. Der Verzicht auf Süßigkeiten, Säfte oder andere liebgewonnene Leckereien kann diesem Tag auch den Kindern eine besondere Bedeutung verleihen.



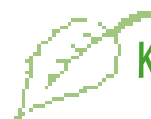
Fasten-Kartoffelsuppe

Was benötigt wird:

- ♦ pro Person etwa drei Kartoffeln
- ♦ 1 Zwiebel
- ♦ Salz, Pfeffer, Muskat, Lorbeerblatt
- ♦ Wasser mit einem Suppenwürfel oder fertige Bouillon

Wie es gemacht wird:

Die Zwiebel wird fein gewürfelt und in einem Topf mit etwas geschmolzener Butter angeschwitzt. Die Kartoffeln werden geschält, in kleine Stücke geschnitten und hinzugegeben. Nach kräftigem Umrühren werden die Kartoffeln und Zwiebeln mit Wasser aufgeossen und ein Suppenwürfel hineingebröselt (alternativ kann auch fertige Bouillon verwendet werden). Etwas Salz und Pfeffer, sowie geriebene Muskatnuss werden hinzugegeben. Ein oder zwei Lorbeerblätter können den Geschmack abrunden. Immer wieder wird gut umgerührt und für etwa eine halbe Stunde köchelt die Suppe. Danach kann (wenn die Kartoffeln weich sind) die Suppe püriert oder auch in der ursprünglichen Variante genossen werden. Mit Schnittlauch oder Parmesankäse bestreut ist die Kartoffelsuppe eine gut sättigende Fastenspeise.



Kresse-Eier

Was benötigt wird:

- ♦ gut gereinigte Eierschalenhälften
- ♦ Watte
- ♦ Kresse-Samen

Wie es gemacht wird:

Die Eierschalenhälften werden mit ein klein wenig Watte befüllt, gut befeuchtet und dann mit Kressesamen bestreut. Innerhalb weniger Tage wächst bei guter Feuchthaltung aus den Eierschalen frische Kresse, die einerseits eine schöne Dekoration am Ostertisch ist, aber auch zum Salat oder auf einem Butterbrot frisch genossen werden kann. In der Fastenzeit kann der essbare Tischschmuck an Tagen, an denen bewusst auf Fleisch- und Wurstprodukte verzichtet wird (z. B. Aschermittwoch, Gründonnerstag, Karfreitag ...) eine Besonderheit darstellen.



Fastenbaum

Aschermittwoch ist ein guter Zeitpunkt, um miteinander als Familie einige Fastenziele festzulegen. Jeder entscheidet für sich, worauf er bereit ist zu verzichten. Die Aussicht auf die fastenfreien Sonntage kann es erleichtern, das Ziel auch zu erreichen. Möglich ist der Verzicht auf bestimmte Speisen, aber auch auf Computerspiele oder

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter
zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden
unter www.st-benno.de

ISBN 978-3-7462-5225-4

Umschlagmotive Vorderseite: © bilderstoeckchen/Fotolia, © Peti/Fotolia, © hk13114/fotolia, © mauritius images/Profimedia.CZ a.s./Alamy, © wideonet/Fotolia, © Ermolaev Alexander/Shutterstock (von links oben im Uhrzeigersinn)

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (B)