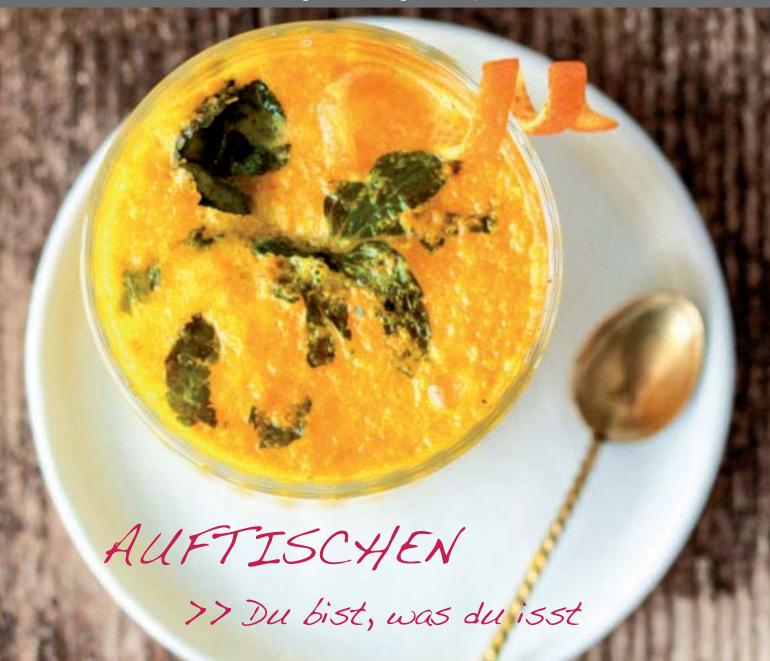


SERVUS

ZEITSCHRIFT der Katholischen Jugend Salzburg • Nr. 39 | Juni 2017



Ist der Mensch, was er isst?

Fünf Schüler/innen der HLW Annahof auf den Spuren unserer Ernährungstrends

>>04

Das Kirchenjahr aus Sicht des Kochtopfes

Rezepte und Anregungen zum gemeinsamen Kochen mit der Jugendgruppe

>>16

Gott in Brot und Wein

Kreative Gestaltungsmöglichkeiten für die Eucharistiefeier

>>20

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

"Liebe geht durch den Magen", "Iss wos gscheits!" oder eben auch "Du bist, was du isst!", das sind nur ein paar Sätze, die mir spontan zum Thema dieser Ausgabe des <code>SERVUS</code> eingefallen sind und die die große Bandbreite dieser Thematik erahnen lassen.

Dass Essen viel mehr als nur eine tägliche Notwendigkeit ist, die wir zum Überleben brauchen, machen unzählige Trends und aktuelle Hypes rund um dieses Thema deutlich und wir werden täglich damit konfrontiert.

Dies ist Anlass genug für uns, eine Ausgabe des SERVUS diesem Thema zu widmen. Doch woher kommt eigentlich unser Essen? Wer isst was und wie auf dieser Welt? Was macht Essen mit uns und unserer Person? Warum ist Essen so wichtig? Dies sind nur ein paar Fragen, denen wir in dieser Ausgabe auf den Grund gehen, und die im Hauptartikel (S. 4-5) behandelt werden. Einen ganz anderen Zugang zu Lebensmitteln stellt das auf Seite 7 vorgestellte Mülltauchen dar; der Artikel bietet einen spannenden Einblick, wie man sich denn alternativ mit Nahrungsmitteln versorgen und welche Facetten die Wertschätzung von Lebensmitteln noch haben kann.

Besonderes Augenmerk legen wir auf die Frage, welche kulturellen Unterschiede es denn so gibt oder ob doch die Gemeinsamkeiten überwiegen. Hierzu findet ihr auf den Seiten 8-9 Interviews mit Personen aus verschiedensten Kulturkreisen.

Was hilft einem das ganze Wissen über Ernährung und Lebensmittel, wenn die kreativen Ideen fehlen? Im Methodenteil (S. 16-19) werden diverse Rezepte zum Kochen mit der Jugendgruppe im Jahreskreis vorgestellt und ein paar Anregungen für biblisches Kochen gegeben. Gestaltungsmöglichkeiten für die Eucharistiefeier – das gemeinsame Mahl im Gottesdienst – findet ihr auf den Seiten 20 und 21.

Ich wünsche euch nun Zeit und Freude, um diese Ausgabe im wahrsten Sinne des Wortes genießen zu können, und viel Spaß beim Lesen!

Maria Sewald

Für das Redaktionsteam







>> Vorschau: Die nächste SERVUS-Ausgabe erscheint im November 2017



INHALT







THEMA

04 IST DER MENSCH, WAS ER ISST? Schüler/innen auf den Spuren unserer Ernährungstrends 06 SELBSTGEMACHT SCHMECKT'S! Foodblogger/innen zeigen 07 DER FRÜHE VOGEL FÄNGT DEN WURM: ... der späte, was noch übrig bleibt: das meiste. 80 "TISCHLEIN, DECK 'DICH!": Essgewohnheiten in verschiedenen Ländern 10 IN DEN GÄSTEN GOTT BEGEGNEN: Benediktinische Gastfreundschaft 11 NACHHALTIGKEIT BEIM ESSEN: Ich pflanz mir die Welt, wie sie mir gefällt 12 DER HUNGER NACH ANERKENNUNG: Essstörungen – erkennen und vielleicht verhindern

WAS ZUM SCHMUNZELN: Was passt zusammen?

BAUSTEINE

14

ESSEN IST FERTIG! Tischgebete
 DAS KIRCHENJAHR AUS DER SICHT EINES KOCHTOPFES:

 Ideen und Anregungen zum gemeinsamen Kochen

 UNSER TÄGLICHES BROT GIB UNS HEUTE: Biblische Kochrezepte
 GOTT IN BROT UND WEIN: Gestaltungsmöglichkeiten für die Eucharistiefeier

NEWS

22	UPDATE: So manches neu
23	ABHEBEN UND ANKOMMEN: Ein Rückblick auf die KJ Fastenzeit
24	FEIERN, GENIESSEN & DURCHSTARTEN: Sei auch du dabei!
25	PROBIEREN & STUDIEREN: Bildungsangebote für dich!
26	DIES & DAS: Kraut und Rüben

28 Impressum

IST DER MENSCH, WAS ER ISST?

>> Schüler/innen auf den Spuren

>> Als Gewinner/innen der Globalisierung haben wir in Europa jederzeit sämtliche Nahrungsmittel aus der ganzen Welt im Angebot und somit die Qual der Wahl.

Unsere Wegwerfgesellschaft will alles haben, kauft zu viel ein und wirft zu viel weg. Weltweit werden mehr als 50% an Lebensmitteln produziert, die wir gar nicht brauchen. Unsere Qualitätsansprüche zwingen zum Wegwerfen. Es muss alles perfekt sein, keine Kartoffel darf zu klein und keine Karotte zu krumm sein. Wir Verbraucher/innen setzen so hohe Ansprüche an die Lebensmittelqualität, dass die Hersteller/innen gezwungen sind, viele ihrer Lebensmittel wegzuwerfen. Hunger hat die Folge, dass wir ungeplante Spontankäufe tätigen. Zuhause überfüllen wir den Kühlschrank, verlieren den Überblick und lassen vieles ablaufen. Mit Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) landet es im Müll, ohne dass wir überprüfen, ob es noch genießbar wäre. Der/Die Produzent/in garantiert mit diesem MHD lediglich, dass die Qualität eines richtig gelagerten und ungeöffneten Produktes ohne geschmackliche und optische Veränderungen mindestens bis zu diesem Datum erhalten bleibt, aber nicht, dass es am Tag danach verdorben ist.

Was hat unser Essverhalten mit der Umwelt zu tun?

Wenn man das Wort Treibhausgas hört, denkt man sofort an Autoabgase, Fabriken und dergleichen, nur nicht ans Essen. Eine Studie des WWF in Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsuniversität Wien ergab (Neubauer, S. 8), dass unsere Ernährung 20-23% der CO2-Emission verursacht, dabei spiele der stetig wachsende Fleisch-



konsum im Zusammenhang mit den wachsenden Bevölkerungszahlen eine große Rolle. Ein/e durchschnittliche/r Österreicher/in verbraucht im Jahr satte 100 kg Fleisch, wobei der EU-Durchschnitt bei 80 kg liegt. Laut Lothar Greger (Neubauer, S. 8) könnten wir eine Senkung der Treibhausgase um bis zu 16% erreichen, würden wir den Konsum des Fleisches reduzieren, und durch einen Umstieg auf Bio-Lebensmittel könnte man die CO2-Emission weiter um bis zu 24% verringern.

Bei der konventionellen Fleischproduktion werden für die Tiere 80-90% der weltweiten Sojaproduktion verwendet. Da Soja zum Großteil auf gerodeten Regenwaldflächen angebaut wird, ist die Fleischherstellung indirekt verantwortlich für die Abholzung des Regenwaldes.

Durch den Kauf von regionalen Produkten vermeidet man den Transport von Lebensmitteln rund um den Globus und den damit verbundenen CO2-Ausstoß. Aus ökologischen Gründen ist zu empfehlen, dass man sich möglichst regional und biologisch ernährt und den Fleischkonsum reduziert. Eine Ernährung mit mehr Bio-

Obst und Gemüse, dafür weniger Fleisch und Fertiggerichten erweist sich als kostengünstiger und ist auch gesünder. Dies belegt eine Studie des Deutschen Öko-Institutes e. V. aus dem Jahr 2014 (Neubauer, S. 9). International wird unter dem Stichwort "Bio 3.0" überlegt, wie man hochwertige Ernährung einkommensschwächeren Schichten zugänglich machen kann.

Ist vegan zu leben eine gesunde Alternative?

Der Tierschutz sowie der Klimaschutz sind oft Gründe für eine vegane Ernährungsweise. Fast die Hälfte aller Veganer/innen will sich von der Masse abheben. Die Tierschutzorganisation PETA wirbt auf ihrer Website mit Motiven wie abnehmen, gesünder und glücklicher sein. Doch vegan leben heißt nicht unbedingt nur gesund zu leben. Untersuchungen zeigen, dass Veganer/innen weniger krank sind, jedoch auch, dass jede/r zweite Veganer/in Erfahrungen mit Magersucht hatte. Man muss sich nicht vegan ernähren, um gesund zu leben



unserer Ernährungstrends



Das österreichische Gesundheitsministerium hat eine Ernährungspyramide entwickelt, die über den Tagesbedarf an Nahrungsmitteln und Getränken Auskunft gibt. Je höher auf der Pyramide ein Lebensmittel platziert ist, desto weniger sollte man davon zu sich nehmen.



Wer sich an diese Vorgaben hält, ernährt sich ausgewogen und nimmt somit alle Mikro- und Makronährstoffe wie Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate sowie Vitamine und Mineralstoffe zu sich.

Superfood im Trend

Superfood erlebt gerade einen riesigen Hype. Der Ausdruck ist vor allem ein

(kj) SERVUS • Nr. 39 | Juni 2017

Marketingbegriff und solche Lebensmittel enthalten meist viele Vitamine sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Auch "Superkräfte" wie eine heilende Wirkung im Falle von Depressionen und Stress werden ihnen nachgesagt (Huwyler, S. 4). Sehr bekannt sind Matchatee, Chia-Samen und Goji-Beeren. Ihr ökologischer Fußabdruck ist sehr groß, da die Produkte aus exotischen Ländern kommen und demnach einen sehr langen Transportweg zurücklegen. Auch die indigene Bevölkerung leidet unter diesem neuen Trend, weil die Nachfrage zu größerer Ausbeutung führt. Obwohl es auch bei uns in Österreich "Superfood" gibt, wozu unter anderem Lein-

perfood" gibt, wozu unter anderem Leinsamen, Ribisel sowie auch Fisch zählen, wird es nicht als solches wahrgenommen. Beispielsweise sind sich Leinsamen und Chia-Samen sehr ähnlich hinsichtlich der Inhaltsstoffe, jedoch werden Leinsamen nicht als Superfood bezeichnet (Huwyler,

Yuru Wu, Lara Roth, Bernhard Schwaighofer, Julia Taferner, Isabell Taubinger

Schülerinnen und Schüler der 3AHL der HLW für wirtschaftliche Berufe Salzburg Annahof, Foto: Fabian Bruckmoser S. 9). Trotz der vielen Versprechungen ist eine nachweisbare Wirkung nur in Kombination mit einer entsprechend gesunden und ausgewogenen Ernährung möglich.

Schnell fertig und billig?

Ist die Mikrowelle wirklich schädlich und stimmt es, dass dadurch die Nährstoffe und Vitamine verloren gehen, nimmt die Nahrung die gefährlichen Strahlen der Mikrowelle auf? Einige Studienergebnisse (Bisovsky/Unterberger, S. 47) zeigen, dass der Gehalt an wertvollen Nährstoffen in Lebensmitteln aus der Mikrowelle nicht geringer ist als bei Speisen, die mit konventionellen Kochmethoden zubereitet wurden. Außerdem fügen die Strahlen von Geräten, die einwandfrei funktionieren, Menschen keinen Schaden zu.

Literatur:

Bisovsky, Sabine/Unterberger, Eva (2010): Aufgedeckt! Gerüchteküche und Ernährungsmythen. Wien: Österreichischer Agrarverlag. Gruber, Marlies: Vegan – ein soziales Tatoo. In: Ernährung heute, 2015, 4, S. 3; Gruber, Marlies & Rudolph, Elisabeth: V-Labeling. In: Ernährung heute, 2015, 4, S. 6 – 9. Huwyler, Nicole: Superfoods. Revolution oder Mythos? In: Tabula, 2016, 1, S. 4, 9 Neubauer, Doris: Schwere Kost für Mutter Erde. In: Die Furche, 2. Februar 2017, S. 8 – 9.



Yuru, Lara, Bernhard, Julia, Isabell

"TISCHLEIN, DECK' DICH!" >> Essgewohnheiten

>> Frittatensuppe, Wiener Schnitzel, Kaiserschmarrn ... mhhhlecker - zumindest für viele von uns. Was aber essen Menschen anderswo - und wie?

Wir haben nachgefragt:

- Welche Nahrungsmittel bzw. Gewürze sind typisch für deine Heimat?
- Welchen gesellschaftlichen Stellenwert haben Essen bzw. die gemeinsame Mahlzeit in deiner Heimat? Gibt es spezielle Bräuche oder Rituale?

Severin Korsin, Jugendseelsorger der Katholischen Jugend Salzburg Herkunft: Indonesien

Die Hauptnahrung ist Reis, dreimal am Tag: zum Frühstück, zum Mittag- und Abendessen. Als Beilage gibt es grünes Gemüse, Meeresfische, Tofu oder Tempeh (fermentierte Sojabohnen). Typische Gewürze sind Ingwer, Schalotten, Knoblauch, Tamarinden, Kurkuma, Chili, Nelken, Muskatnüsse, weißer Pfeffer, Zimt und Vanille.

Die Mahlzeiten haben einen besonderen Stellenwert in einer Familie. Es treffen sich die Familienmitglieder, um gemeinsam zu essen und sich miteinander auszutauschen. Außerdem ist das Essen ein elementarer Teil eines Festes. Ein gutes Essen rundet eine stimmungsvolle Feier erst so richtig ab. Mit den Köstlichkeiten drücken die Veranstalter/innen ihre Gastfreundschaft aus. Schlussendlich spielt das gemeinsame Mahl eine wichtige Rolle bei einer Versöhnungsfeier zwischen den in Konflikt geratenen Völkern oder den zerstrittenen Familien/Klans.

Bei einer traditionellen Feier wird auf dem Boden oder auf einer Matte am Boden gegessen. Alle sitzen im Kreis. Die wichtigen Personen haben den vornehmsten Platz,



der sich meist in der Mitte der Versammlung befindet. Früher hat man das Essen auf einem Bananenblatt serviert und mit den Fingern gegessen. Heute verwendet man Teller und Besteck.

Bei großen Festen wird das Ritual der Ahnenspeisung verrichtet. Ihnen wird das erste fertig gekochte Essen ohne Gewürze und Wasser oder Palmwein serviert. Dies _ Typisch in Hongkong ist die kantonesische wird an einer bestimmten Stelle im Haus hingestellt. Die Ahnen werden auf diese Art aufgerufen und eingeladen, mitzufeiern.

Sonja Simeunovic Herkunft: Serbien

Typische Speisen in Serbien sind Cevapcici, Pljeskavica (Fleischlaibchen), Spanferkel, Pasulj (serbische Bohnensuppe), Sarma (Kohlroulade), Burek und Baklava. Den meisten Gerichten wird Vegeta als Gewürz beigemengt.

Die Familie kommt gewöhnlich sonntags zum gemeinsamen Mittagessen mit traditionellen Gerichten zusammen. Das Spanferkel gehört zum wichtigsten Ereignis und stammt meist vom eigenen Bauernhof, wo es noch selbst geschlachtet wird. Spanferkel gibt es vor allem bei besonderen Anlässen, wie zu Weihnachten, bei Hochzeiten, Taufen etc. Zu fast allen Speisen wird Brot serviert (Frühstück, Mittagessen und Abendessen). Die Hauptgerichte enthalten so gut wie immer Fleisch, denn in Serbien gilt ein Essen ohne Fleisch als kein Essen.

Benny Cheung Herkunft: Hongkong

Küche. Leichte, milde Soßen sind ein wesentlicher Bestandteil, wichtige Zutaten sind: Frühlingszwiebeln, Zucker, Salz, Soja-Produkte, Reiswein, Maisstärke, Essig und Sesamöl. Die Speisen werden vorzugsweise gegart. Das wichtigste Grundnahrungsmittel ist Reis. Gegessen werden auch Tierarten wie Insekten, Schlangen und Würmer.

Hongkong ist ein Industriestaat, Essen hat nicht so einen großen Stellenwert in der Gesellschaft. Die Kultur ist hier sehr gemischt und das Essen ebenso - von der traditionellen chinesischen Küche über verschiedene asiatische Küchen wie Kanton, Thai, Japan, Vietnam etc. bis hin zu westlichem Essen ist hier alles zu finden. Traditionelle chinesische Menschen möchten gerne das Glück und das Essen teilen. Sie sitzen an einem runden Tisch und bestellen viele Gerichte, die dann in der Mitte des Tisches aufgestellt und gemeinsam gegessen werden.



in verschiedenen Ländern



Felicia Chin-Malenski

Herkunft: Kambodscha (eigentlich aus Freiburg im Breisgau, aber mit kambodschanischen Wurzeln)

Grundsätzlich ist der Jasmin-Reis sehr typisch. Er wird mit sehr viel Wasser aufgekocht und ist daher sehr wasserhaltig, weich und leicht klebrig und geschmacksneutral. Er wird zu den meisten Speisen als Beilage verwendet. Auch Glasnudeln und Ramen-Nudeln sind sehr beliebt.

An Festtagen wird besonders gern Fondue gegessen. Meeresfrüchte und Fleischstücke, die vorher oft noch in Ei getunkt werden, werdenineinersüß-sauren Fischsuppe gegart. Dazu isst man eine süß-saure Soße, die vor allem aus Erdnüssen und Zitrone hergestellt wird, und Glasnudeln. Eine weitere Speise ist Pfannkuchen, mit Sojamilch gemacht. Diese werden wie eine Tasche zugeklappt. Die Füllung besteht meist aus faschiertem Fleisch mit Sojasprossen und Salat.

Besonders an Kambodscha ist, dass man dreimal täglich Reis isst, morgens zumindest Suppe. Obwohl es ein sehr warmes Land ist, isst man also dreimal täglich warm. Meistens sitzt man beim Essen auf dem Boden ohne Tisch und Sessel. Das hier gebräuchliche Besteck hat sich relativ spät etabliert. Denn eigentlich isst

man mit Stäbchen oder mit den Händen. Besonders wichtig ist, dass man als Gastgeber/in dafür sorgt, dass alle genug haben. Man bereitet dann für jede/n lieber zu viel vor als zu wenig.

Pater Matthäus Kern "Herkunft": Stift Seitenstetten

Je nach Saison sind folgende Nahrungsmittel typisch: Rindsknochen, Karotten, Sellerie, Lauch und Zwiebel z. B. für Suppe. Im Frühling gibt es vor allem Bärlauch aus dem Konventgarten in allen möglichen Variationen (Bärlauchnockerl, Bärlauchnudeln, Bärlauchsuppe) und Vogerlsalat. Endivien, Rote Rüben und Erdäpfel aus unserem Hofgarten werden zu Salaten oder Beilagen verarbeitet. Erdbeeren, Ribisel, Stachelbeeren und andere Beeren, Dirndln (Kornelkirschen) sowie die Äpfel und Birnen von unserer Obstplantage genießen wir nicht nur pur, sie sind auch die Zutaten für Desserts, Mehlspeisen und andere Köstlichkeiten. Natürlich darf auch der Most nicht fehlen.

Wir Mönche von Seitenstetten leben nach der Regel des hl. Benedikt von Nursia (480-547). Die Zeiten fürs Essen und Trinken sind klar geregelt. Auch hielt unser Ordensvater in seiner Regel fest, was und wie viel gegessen werden darf.

Besonders mahnt uns die Regel, dass sich beim Mönch niemals Übersättigung einschleichen darf.

Frühstücken tun wir im Frühstückszimmer. Mittag- und Abendessen nehmen wir in unserem Refektorium ein. An besonderen Tagen speisen wir in unserem festlichen Refektorium. Außer die ganz alten Mitbrüder müssen alle Tischdienst leisten. Auch darf die Tischlesung nicht fehlen. Die Tafel wird von Abt, Prior und Subprior angeführt. Danach sitzen die Brüder nach ihrem Klostereintritt geordnet. Im Durchschnitt essen wir eine gute halbe Stunde lang. An Feiertagen, z. B. zu Weihnachten und Ostern, dauert das Essen etwas länger.

Jawad

Herkunft: Afghanistan

plau), aber auch Gemüse (Aschak). Familie und Freunde sind sehr wichtig beim Essen. Wenn eine Familie kocht, dann kommen häufig noch zwei oder drei

Bei uns isst man viel Reis-Fleisch (Qabili-

dann kommen häufig noch zwei oder drei andere Familien dazu. Zum Essen sitzt man dann etwa eine dreiviertel Stunde. Normalerweise kochen die Frauen am Abend und danach sitzen wir lange zusammen. Wenn Männer sich treffen um zu essen, dann meist in einem Restaurant außerhalb.

Agnes Eibensteiner

KJ Organisationsreferentin, Redaktionsteam

NACHHALTIGKEIT BEIM ESSEN

>> Ich pflanz mir die Welt, wie sie mir gefällt



>> Rezepte mit geheimen Spezialzutaten oder Tipps, bei welchem Mond man am besten sät, haben wir leider nicht, dafür ein paar echt coole Aktionen.

Unter dem Motto Foodsharing gibt es in einigen größeren Städten die Möglichkeit, seine nicht mehr gebrauchten Lebensmittel an andere weiterzugeben, z. B. über einen öffentlich zugänglichen Kühlschrank. Eine top Idee für alle, die Nahrungsmittel vor der Tonne retten möchten! Wer gerne lokal einkaufen möchte, kann sich einer Foodcoop anschließen. Hier tun sich Gleichgesinnte zusammen, um Produkte selbstorganisiert direkt von Bauernhöfen oder Imkereien zu beziehen. Infos dazu findest du hier: www.salzkoerndl.org



Garteln ist in

Urban Gardening, so nennt es sich, wenn mitten in Städten gejätet, gesät und geerntet wird. So baut der Verein Erdling Gemüse in Aigen an, im Stadtteilgarten Itzling wird gepflanzt und verkocht und in Tirol kommt es im Gemeinschaftsgarten "Bunte Daumen" beim gemeinsamen Tun zu neuen Freundschaften zwischen eingesessenen und neuen Kufsteinern und Kufsteinerinnen.



Film- und Buchtipp

Film: Voices of Transition. Der Film zeigt Lösungswege aus der aktuellen Ernährungskrise auf und macht Mut, sie hier und jetzt selbst zu beschreiten. Er erinnert uns an die entscheidende Frage: In was für einer Welt wollen wir wie leben.

Buch: Eine Schale Getreide verändert die Welt: Die hoffnungsvolle Geschichte von Mary's Meals. 1992 startete Magnus MacFarlane-Barrow mit einer privaten Hilfsaktion, die sich zu einer weltweiten Kampagne entwickelte: Heute organisiert "Mary's Meals" für 1,1 Millionen Kinder täglich eine warme Mahlzeit, damit sie die Schule besuchen können. Eine bewegende und unglaubliche Geschichte. (erschienen März 2017, Tyrolia)

Lebensmitteltreffpunkt und mehr

In der Paris-Lodron-Straße 15 findet sich mitten in Salzburg ein Biofachgeschäft, das einen Besuch wert ist – Frau von Grün. Hier lässt es sich nach Herzenslust stöbern, von frischem Biogemüse und Brot über vegane Köstlichkeiten bis hin zu Naturkosmetik steht alles im Regal. Das Besondere: es gibt viele verpackungsfreie Lebensmittel (Reis, Müsli, Linsen...). Nach dem Einkauf kann man sich mit frischen Säften oder Snacks stärken.

Zu guter Letzt noch eine Lebensweisheit: Der Riegel, den wir beim Essen vorschieben, sollte nicht aus Schokolade sein. ©

Felicia Pfurtscheller Vorsitzende der KJ Salzburg, Redaktionsteam



Felicia Pfurtscheller

ESSEN IST FERTIG!

>> Tischgebete



Guter Gott, durch deine Güte leben wir, und was wir haben, kommt von dir. Darum lass uns auch an andere denken, von deinen Gaben weiterschenken. Amen.

Guter Gott, lass uns dieses Essen nicht als selbstverständlich hinnehmen. Lass uns vielmehr dankbar sein und segne alle, die es uns bereitet haben. Amen.

Salesianer Don Boscos



Lass uns teilen

Brot, Hamburger und Wasser weil es sich gemeinsam besser essen lässt

Lass uns teilen

Milch, Kaffee
und Kartoffeln
unser Wissen,
die Ideen
von einem Leben,
in dem es allen besser geht

Lass uns finden

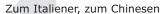
die Waffen der Gewaltlosigkeit und die Gefängnisse ohne Gitter

Lass uns teilen

was wir haben und was uns fehlt damit die Hoffnung wächst.

Lass uns teilen

alles, was wir besitzen
alles, was uns mangelt
weil es sich dann
von selber zum Besseren wendet.
Stephan Sigg



Oder einfach nur schnell rein in die nächste Fastfoodbude.
Nein, da war ich erst gestern.
Abends noch zu Kebab verabredet.
Was soll ich essen? Auf was habe ich heute Lust? Wieder mal die Qual der Wahl. Und doch nicht bewusst, welch großes Geschenk das ist.
Danke für die große Speisekarte, die uns täglich zur Verfügung steht, für jeden Geschmack, für jede Stimmung etwas dabei.
Stephan Sigg

Verzeih den halben Teller, der im Müllsack gelandet ist, wieder mal zu viel geschöpft, Verzeih die weggeworfenen drei Fruchtjoghurts, das Ablaufdatum hatte ich total übersehen,

Verzeih die zwei Chipssackerl im Abfall, zu spät erinnert, dass der Curry-Geschmack überhaupt nicht mein Ding, Verzeih den verfaulten Apfel, ich hatte die letzten Tage einfach keine Lust auf Obst.

Verzeih unsere Verschwendung! Stephan Sigg

Michael Strohriegl

Jugendleiter der KJ Salzburg, Region Lungau/Pongau/Tennengau, Redaktionsteam







DAS KIRCHENJAHR AUS DER

>> Ideen und Anregungen

>> Kochen ist etwas Wunderbares – und das Essen danach die Krönung! Während das Essen vorbereitet wird – man schnippelt, rührt und würzt, was das Zeug hält – entstehen die feinsinnigsten Gedanken und die Gespräche gehen selten so tief wie während es in den Töpfen am Herd blubbert. Kochen ist daher immer ein Fixpunkt in der Gruppenarbeit, vor allem, weil unser katholisches Kirchenjahr unzählige Gelegenheiten bietet, um die Feste nicht nur geistig, sondern auch kulinarisch zu begehen!

Traditionell trifft sich die Gruppe wieder nach den Sommerferien. Der goldene Herbst färbt nicht nur die Blätter bunt, sondern bietet viele Möglichkeiten, sich am Herd auszutoben. Gemüse kann verarbeitet werden und dabei kann man ganz nebenbei über Lebensmittelverschwendung, Resteverwertung und Respekt gegenüber der Schöpfung sprechen. Wenn Bauernhöfe in der Nähe sind, einfach einmal nachfragen, ob man nach erfolgter Ernte "nach-ernten" darf (das war früher vollkommen üblich; alles, was auf dem Feld zurückblieb, durfte eingesammelt werden, um einen Wintervorrat anzulegen). Was man ergattert, wird für einen bunten Gemüseeintopf verwendet (Kartoffel, Zwiebel, Karotten, Zucchini, ...). Mit Kräutern vom Garten oder den Feldern ergibt das eine besondere Köstlichkeit.

Erntedank

Erntedank eignet sich auch gut fürs Brotbacken. Der Weg vom Korn zum Mehl kann in Jugendgruppen super erarbeitet werden und als Krönung gibt es dann eine Brotsonne.



Brotsonne

500 g Weizenmehl (ev. Vollkornmehl) 1 TL Zucker, 1 TL Salz 40 g Germ (frisch od. 2 Pkg Trockengerm)

300 ml Wasser 20 g Joghurt

20 g Sonnenblumenkerne

20 g Sesamsamen

3 EL Öl

Zubereitung: Backrohr auf 190°C Oberund Unterhitze vorheizen.

Mehl mit Zucker und Salz vermischen, Öl hinzufügen, Germ darüber bröckeln und ca. 300 ml lauwarmes Wasser zufügen. Den Teig kneten, bis er sich locker vom Schüsselrand löst. Bei Bedarf etwas Wasser dazufügen. Der Teig kann gleich gebacken werden: 8 gleich große Teigkugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech dicht aneinander im Kreis setzen, mit Joghurt bestreichen und abwechselnd mit Sonnenblumenkernen und Sesam bestreuen.Die Brotsonne ca. 25-30 Minuten backen.

Martinsfest

Dann sind wir auch schon im November und feiern den Heiligen Martin.

Traditionell gibt es da Martinsbrezeln – die schmecken am besten, wenn man sie teilt ③. Ich verwende den gleichen Teig für die Palmbrezeln. Da werden dann

Palmbuschen gebunden, während die Brezeln im Backrohr einen wunderbaren Duft verbreiten.

Martinsbrezeln aus Topfen-Ölteig

15 dag Topfen

6 EL Milch

6 EL Öl

75 g Zucker, 1 Pkg Vanillezucker

1 Prise Salz

1 Ei

30 dag Mehl

1 Pkg. Backpulver

Zubereitung: Topfen, Milch, Öl, Zucker, Vanillezucker, Salz und das Ei verrühren. Dann Mehl und Backpulver vermischen, sieben und die Hälfte davon unterrühren – den Rest verkneten. Den Teig zu Brezeln formen und bei 175–200°C ca. 15 Min. backen.

Advent/Weihnachten

Im Advent werden in fast allen Haushalten Kekserl gebacken. Daher bieten sich in Jugendgruppen Bäckereien an, die lange halten. Die Zutaten müssen geschnitten werden. Das ist viel Arbeit, bietet aber auch Zeit zum Weihnachtsbräuche erklären, wie z. B. die "Rauhnächte" - am besten dann gleich mit Weihrauch und Weihwasser durch die Gruppenräume gehen.



SICHT EINES KOCHTOPFES

zum gemeinsamen Kochen



Apfelbrot

½ kg Feigen

1/2 kg Rosinen

30 dag Nüsse

ca. 4 TL Zimt

2 EL Pimentgewürz

11/2 kg grob geriebene Äpfel (mit Schale)

1 EL.gem. Nelken, 2 EL Kakao

1/8 | Rum (oder Apfelsaft, Rumaroma)

1/2 kg Zucker

1 kg Mehl

1 Pkg. Backpulver

1 Prise Salz

Zubereitung: Feigen schneiden und mit geriebenen Äpfeln, Nüssen, Rosinen, Gewürzen, Kakao und Rum vermischen, ca. 1,5 Stunden rasten lassen, mit den restlichen Zutaten vermischen, Masse in Kastenformen aufteilen oder 8 kleine Wecken formen, bei 180°C ca. 1,5 Stunden backen.

Fasching

Nach Weihnachten kommt der Fasching. Für die Feier bieten sich viele kleine Snacks an:

Miniwürstl im Brotteig, Tomaten-Marienkäfer (Tomaten mit Mayonnaise und Oliven), selbst gemachte Chips (aus Kartoffeln oder sonstigem Gemüse), ... und natürlich Faschingskrapfen!

Fastenzeit

Die Fastenzeit ist eine Zeit des Verzichts und Fastens – daher halte ich mich zurück mit dem Kochen.

Am Gründonnerstag allerdings kann man eine **Gründonnerstagssuppe** machen: 300 g gemischte Wildkräuter (z. B. Bärlauch, junge Brennnesseln, Sauerampfer, Schafgarbe, Brunnenkresse)

1 Kästchen Gartenkresse

je 1 Hand voll Kerbel und Spinat

1 Bund Petersilie, 3-4 Frühlingszwiebeln

2 EL Butter,

1 1/4 I Gemüsesuppe

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

2 hart gekochte Eier,

100 g Rahm

Zubereitung: Alle Kräuter fein schneiden und mit den Frühlingszwiebeln in Butter weichdünsten, aufgießen, kochen, eventuell pürieren, würzen, Rahm zugeben und mit gehacktem Ei servieren.

Ostern

Und schon ist Ostern: Um **Ostereier** natürlich zu färben, braucht es nicht viel und schon hat man wunderbar bunte Eier – ganz ohne Chemie:

Gelb: 2 EL fein gemahlene Curcumawurzel in ½ Liter Wasser geben, zehn Minuten kochen. Eier darin zehn Minuten kochen.

Beerentöne: 1 l Wasser mit 20 g Heidelbeeren aufkochen, zehn Minuten köcheln, Eier darin hart kochen.

Rot: 4 Rohnen schälen, 45 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Danach abseihen und dem Sud einen Schuss Essig zugeben. Darin die Eier kochen.

Rotbraun: 1 Liter Wasser und zwei Handvoll Zwiebelschalen 20 Min. kochen. Die bereits gekochten Eier darin bis zu einer Stunde ziehen lassen.

Sommerzeit

Nun kommen die vielen Feiertage. Die Sommerlaune kommt und langsam auch das Ende eines ereignisreichen Gruppenjahres. Gemeinsame Grillfeste sind immer etwas Besonderes: das Anfeuern, Grillwürstel und Stockbrot, Salate, Saucen und Grill-Bananen (Bananen mit der Schale in Scheiben schneiden, dazwischen Schokostücke stecken und in Folie verpackt auf den Grill).

Mit einer fruchtigen **Sommerbowle** kann man gemeinsam auf das gelungene Jahr anstoßen:

Zubereitung: 1 kg gemischtes Obst waschen, entkernen, in kleine Stücke schneiden, 1 Limette in Scheiben schneiden, Obst in ein Gefäß geben, mit 2 Liter Apfelsaft auffüllen und 1 Stunde kalt stellen; vor dem Servieren 1 Liter Mineralwasser dazugeben.

Ein Jahr vergeht schnell und wenn man dabei kulinarische Highlights setzt, werden Traditionen gepflegt, Gemeinschaft gelebt und wunderbare Erlebnisse für Hirn, Herz, Hand und Gaumen kreiert oder um es einfacher zu sagen: "Wo gekocht wird, ist die Liebe zuhause."

Reni Mumelter Religionslehrerin NMS Ebbs





UNSER TÄGLICHES BROT

>> Biblische Kochrezepte

>> In der Bibel lassen sich zahlreiche Ideen für Kochrezepte finden. Viele Rezepte sind jedoch nur ansatzweise beschrieben und so bedarf es zur Umsetzung neben Wissen um die Lebensumstände der damaligen Zeit auch etwas Kreativität. Einige leckere Rezepte haben wir für euch gesammelt.

Dann nahm Jesus die Brote, ..." (Joh 6,11)

In der Bibel ist an vielen Stellen vom Brot die Rede, war es zu damaliger Zeit doch ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Während die einfachen Leute Gerstenbrote aßen, bevorzugten die Reichen Weizenbrot. Dennoch war die Gerste im Nahen Osten bis zur Zeit des Neuen Testaments das wichtigste Getreide und gerade wegen ihrer nahrhaften Inhaltsstoffe sehr beliebt. Als Inspiration zu unserem ersten Rezept dient uns Lev 23,17, wo zum Wochenfest (Pfingstfest) zwei Brote dargebracht werden, die aus Feinmehl und Sauerteig hergestellt sind.

Gerstenbrot (mit Sauerteig)

Zutaten für den Sauerteig:

1. Tag: 100 g Gerstenmehl mit 100 ml Wasser vermischen und zugedeckt ruhen lassen.

2. Tag: 100 g Gerstenmehl und 100 ml Wasser zum Teig geben, vermischen und zugedeckt einen weiteren Tag ruhen lassen.

Zubereitung des Brotes am 3. Tag:

200 g Gerstenmehl und ca. 100 ml Wasser zugeben und gut durchkneten. (Wir würden heute 1 EL Salz und 1 EL Zucker zugeben). Eine Stunde ruhen lassen – nochmals gut durchkneten. Brot formen und wieder eine Stunde ruhen lassen. Bei 180°C eine Stunde im Backofen backen.



Bekannt ist auch die Perikope von der Speisung der Volksmenge am See von Tiberias (Joh 6,1-15), wo mit Hilfe von fünf Gerstenbroten und zwei Fischen alle satt werden und dennoch zwölf Körbe übrig bleiben. Brot war also so wichtig, dass wir ein weiteres Rezept vorstellen:

Feines Gerstenbrot

250 g Gerstenmehl ½ TL Salz, 1 ½ TL Backpulver, 1 EL Honig, 125 ml Milch 1 Ei, 1 EL zerlassene Butter

Zubereitung:

Mehl, Salz und Backpulver vermengen sowie Ei, Milch, Butter und Honig vermischen. Die Mehlmischung mit der Flüssigkeit zusammengeben und gut verkneten. Ausrollen und in eine gefettete, bemehlte Form (26 cm Durchmesser) legen und ca. 15 Minuten bei 180-200°C backen.

In Lev 2,4 wird von einem einfachen ungesäuerten Kuchen berichtet, der sogar als Speiseopfer dargebracht werden kann. Im Original bestand er wahrscheinlich einfach nur aus Mehl, Wasser, Hefe und Salz und war dem Fladenbrot sehr ähnlich. Weil der Mensch aber eben doch nicht alleine vom Brot lebt, könnte eine an unseren Geschmack angepasste Variante wie folgt aussehen:

Einfacher Kuchen

Zutaten:

125 ml lauwarme Milch
50 g Honig, 1 Ei
½ TL Salz,
20 g Germ
325 g fein gesiebtes Weizen- oder
Gerstenmehl,
50 g Butter (oder Öl)

Zubereitung:

Germ, Honig und Milch miteinander verrühren. Mehl und Salz, das Ei und die Butter dazugeben und rasch einen Teig kneten. Einen Laib formen und mit Milch bestreichen. Bei 180-200°C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Neben Gebäck werden in der Bibel viele weitere Gerichte aus Getreide und aus Hülsenfrüchten erwähnt.

"Besser ein Gericht Gemüse …" (Spr 15,17)

Das Buch Genesis etwa berichtet von einem Linsengericht, das Jakob seinem Bruder Esau im Tausch für dessen Erstgeburtsrecht vorsetzt (Gen 25,27-34). Ganz schön schlau, mit einem so simplen Gericht dem erschöpften Zwillingsbruder die besonderen Erbansprüche abzuknöpfen.

GIB UNS HEUTE



Linsensuppe

250 g getrocknete rote oder braune Linsen 2 I Wasser, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 125 g Kürbisfleisch

1/2 TL Kümmel oder 1 Zweig Rosmarin 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Linsen mit dem Wasser aufsetzen, kochen, Schaum abschöpfen. Zwiebel klein schneiden, mit Knoblauch, dem gewürfelten Kürbisfleisch, Kümmel und Salz zu den Linsen geben. 30 Minuten köcheln (gelegentlich rühren). Vor dem Servieren das Öl zugeben. Wer die Suppe sämiger mag, kann sie pürieren.

Dennoch, die Bibel sieht eine vegetarische Ernährung nicht vor. Deutlich wird das im Buch Genesis:

"Alles Lebendige, das sich regt, soll euch zur Nahrung dienen." (Gen 9,3)

Von einem schmackhaften Fleischgericht liest man etwa bei Ezechiel, wenngleich es dort im Rahmen eines Gleichnisses gekocht wird (Ez 24,3-5).

In den Kessel kommt hierbei Schaffleisch, gängige Fleischsorten waren aber auch Rind, Geflügel, Ziege und Wildfleisch.

Häufig stand auch Fisch auf dem Speiseplan. Tabu war und ist im Judentum der Verzehr von Schweinefleisch. In dieser Religion wird zwischen erlaubten und unerlaubten Speisen und Getränken unterschieden - geregelt in den jüdischen Speisegesetzen ("Kaschrut"). Unser Rezepttipp für alle, die es deftig mögen:

Kochfleisch

Zutaten:

1 kg Rindfleisch,

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,

1 Stange Lauch, 1 kleine Sellerieknolle

1 TL Gewürze (Koriander, Kümmel, Lorbeerblatt),

1 TL Salz, 1 1/2 I Wasser

Zubereitung:

Wasser mit den Gewürzen und dem Gemüse zum Kochen bringen, Fleisch in das kochende Wasser legen und 2 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Mit Brot, Gemüse oder frischen Kräutern servieren.

Und alle, die es süß mögen, kommen jetzt auf ihre Rechnung.

.... ein Land, wo Milch und Honig fließen ..." (Ex 3,17)

Das Volk Israel lebte lange Zeit als wandernde Viehhirten, später als sesshafte Ackerbauern. Milch und Milchprodukte waren demnach Nahrungsmittel, die den Menschen schon damals zur Verfügung standen. Wildbienen lieferten den Honig. Also her mit dem Nachtisch:

Milch mit Anis

1 I frische Vollmilch

1 TL Anis

2 TL Honig

Zubereitung:

Den Anis in die Milch geben und 30 Minuten durchziehen lassen. Dann die Anismilch unter Rühren erwärmen, aber nicht kochen. Die heiße Milch durch ein Sieb (Tuch) filtern und Honig einrühren. Warm oder kalt genießen!

Ihre Lust auf Süßes stillten die Menschen zu biblischen Zeiten aber vor allem durch den Verzehr von Früchten. Die Früchte kamen roh, getrocknet, aber sicher auch kreativ verarbeitet auf den Tisch.

Zu guter Letzt wünsche ich euch viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Quellen:

Schmitt, Eleonore: Bibel Kochbuch. Kochund Lesebuch zum Alten und Neuen Testament. Steyr, 1990.

Ciucci, Andrea/Sartor, Paolo: Zu Tisch bei Abraham. Kochen mit der Bibel. 50 Rezepte aus zwei Jahrtausenden. München, 2014.

Eva-Maria Mayr

Vorstandsmitglied der KJ Salzburg, Religionslehrerin



Eva-Maria Mayr



GOTT IN BROT UND WEIN >> Gestaltungsmöglichkeiten

Worum geht es überhaupt?

Die Feier der Eucharistie (griechisch eucharistéo - "Ich sage Dank") ist ein zentrales Element unserer Gottesdienstfeiern. Der große Unterschied zu den anderen Teilen des Gottesdienstes liegt darin, dass mit der Eucharistie ein Sakrament gefeiert wird. Jesus wird gegenwärtig in den Gaben Brot und Wein. Wie viele Gestaltungsmöglichkeiten es gibt, hängt stark vom zelebrierenden Priester ab - daher bitte immer Rücksprache halten, wenn Elemente verändert oder ausgestaltet werden. Es muss immer deutlich werden: Es geht um (Tisch-)Gemeinschaft.

Allgemeine Überlegungen zur Vorbereitung

Gestaltet man mit einer Gruppe den Gottesdienst, kann man sich der Thematik "Eucharistiefeier" anhand des Beispiels eines ganz besonderen Familienessens nähern. Was muss alles vorbereitet werden, damit sich alle Gäste wohlfühlen? Es werden besondere Speisen vorbereitet, der Tisch wird feierlich gedeckt, vielleicht hält jemand eine kurze Tischrede etc.

Den Tisch decken -Gabenbereitung

Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass der Gabenbereitung nicht zu viel "Gewicht" gegeben wird (vorbereitender Charakter).

Gemeinsam kann der Altar bereitet werden - mit Blumen oder einem besonderen Altartuch. Feiert man mit einer kleinen Gruppe, kann man auch jetzt zum ersten Mal den Altarraum überhaupt betreten. Zur Gabenbereitung können neben Brot



und Wein auch zum Thema passende Gaben zum Altar gebracht werden. Eine kurze Erklärung hilft der mitfeiernden Gemeinde zu verstehen, welche Gaben warum nach vorne gebracht werden.

Gestaltungsidee 1

Den Altar bauen

Jesus kennt unsere Krisen und nimmt uns auch mit allem an, was in unserem Leben zu Bruch gegangen ist. Er verspricht uns, dass er die Scherben unseres Lebens verwandeln kann, dass er unser Dasein zu einem glücklichen, vollen Leben verändern wird. Als Zeichen dafür wird der Altar aus unseren Scherben gebaut.

Die Anwesenden schreiben stichwortartig auf Ton- bzw. Fliesenscherben, welche Lebenskrisen sie schon erlebt haben. Die Scherben werden in Plexiglasröhren gelegt, die neben dem Altar aufgestellt werden. Die Röhren können als Halt und Stütze für eventuell vorher vorbereitete, zum Gottesdienstthema passende, Altarbilder verwendet werden. Alternativ können die Scherben auch einfach auf die Altarstufen gelegt werden.

Gestaltungsidee 2

Uns selber vor Gott bringen

Mit den eucharistischen Gaben Brot und Wein bringen wir auch unser Leben, unsere Hoffnungen, Ängste, Träume, uns selber vor Gott hin.

Wir bitten ihn, mit Brot und Wein gemeinsam auch uns zu verwandeln. Das wird spürbar, indem die Hostienschale nicht von einer Person nach vorne gebracht, sondern von den Feiernden selber nach vorne durchgereicht wird.

Die Tischrede das Hochgebet

Das Gabengebet schließt die Gabenbereitung ab und leitet zum eucharistischen Hochgebet über. Hier sind die textlichen Gestaltungsmöglichkeiten auf die 13 approbierten Hochgebete beschränkt.

Jugendliche können dadurch beteiligt werden, dass sie auf Einladung des Zelebranten persönliche Motive der Danksagung aussprechen. Bei einer kleinen Feiergemeinde kann man sich zum Hochgebet um den Altar versammeln.

für die Eucharistiefeier



Gestaltungsidee

Wie Weihrauch steige unser Gebet zu dir auf

Um das Gebet der Gemeinde beim Hochgebet sichtbar zu machen, können Schalen mit Weihrauch auf die Altarstufen gestellt werden.

Die besondere Speise die Wandlung

Brot und Wein verwandeln sich in Leib und Blut Christi. Hier gibt es wenig Gestaltungsspielraum. Allerdings kann man mit einer kleinen Gruppe selber ungesäuertes Brot backen, das in der Gabenbereitung zum Altar gebracht, gewandelt und anschließend geteilt wird.

Rezept für ungesäuertes Fladenbrot Zubereitung:

220g Vollkornmehl werden gemeinsam mit 125ml Wasser in eine große Schüssel gegeben. Die Masse wird mit einem Löffel verrührt, bis das gesamte Wasser vom Mehl aufgenommen wurde. Nun beginnt man damit, die Teigmasse mit den Hän-

den durchzukneten, bis eine Teigkugel geformt werden kann. Diese Teigkugel wird in Stücke geteilt (je nach gewünschter Größe der Fladen). Die einzelnen Stücke werden mit einem Nudelholz dünn ausgerollt. Die Fladen werden anschließend auf ein Backblech mit Backpapier gelegt. Damit der Fladenteig beim Backen keine Blasen wirft, werden die Teiglinge mit einer Gabel mehrfach eingestochen. Bei 220°C werden die Fladenbrote 20 Minuten lang gebacken (Quelle leider unbekannt).

Gemeinsam essen -Kommunionempfang

Nach dem Vater unser (dessen Wortlaut nach Möglichkeit nicht verändert werden soll) und dem Friedensgruß folgt das Brechen des Brotes (Agnus dei). Anschließend folgt der Empfang der Kommunion (eventuell unter beiderlei Gestalten).

Methode

Pflaster auf der Wunde

Der Friedensgruß dient der Versöhnung vor dem gemeinsamen Mahl, man sitzt nicht gerne mit jemandem zu Tisch, mit dem man gerade zerstritten ist. Die Feiernden können überlegen, wo sie gerade "Streitpunkte" mit jemandem haben. Dazu wird ein kurzes Stichwort auf ein Pflaster geschrieben, das dann - als Zeichen der Versöhnung - vor dem Kommunionempfang in einen Mistkübel geworfen wird.

Quellen:

Katholische Jugend Erzdiözese Wien (Hg): lauter feiern - voll gott. 100 Ideen für Jugendgottesdienste

Liturgische Kommission für Österreich, Direktorium für Kindermessen

Gerti Proßegger und Florian Huber

Jugendleiter/in der KJ Salzburg, Region Pinzgau



DIES & DAS

>> Kraut und Rüben

Leserbrief: Was für ein Life als KJ Ehrenamtliche

Liebes SERVUS-Team!

Die Einladung einen Leserbrief zu schreiben kommt wie gerufen für mich. Ich wollte was loswerden. Inhaltlich darf ich ja schreiben, was ich will, also schreib ich was über den wohl gerade fast allerspannendsten und schönsten Teil meines Lebens. Für alle Leser/innen, die es nicht wissen: Ich bin ehrenamtliches Vorstandsmitglied der Katholischen Jugend Salzburg. Der Titel alleine ist ja schon mal Hammer. Aber was heißt das denn eigentlich so ganz genau?

Ehrenamtlich bei der KJ sein heißt, ganz viele neue Leute kennenlernen, Freundschaften schließen und Erfahrungen sammeln. Nebenbei viele hochmotivierte und engagierte Menschen kennenlernen, die sich mit Jugendlichen auseinandersetzen. Als KJ-Mensch springt man auch mal bei "72h ohne Kompromiss" ein, baut in zwei Tagen mal schnell einen Pavillon auf oder fliegt für eine Woche nach Israel und speist mit dem Herrn Erzbischof Falafel und Pitabrot.

Manchmal passiert es aber auch, dass ich im Büro vorbeischaue, um "Hallo" zu sagen, und dann sind da alle Menschen so fleißig am Arbeiten, dass ich eigentlich mehr Aufwand als Erleichterung bin - mehr als notwendig im Weg rumstehe. Drei Tage drauf klingelt plötzlich mein Telefon und die Frage aus dem Diözesanbüro in Vorbereitung auf die SpiriNight: Magdalena, reichen drei Sorten Keksausstecher für deinen Workshop?

Das ist doch wirklich schwelgen im Luxus, wenn ich bei meiner Arbeit so großzügig unterstützt werde und nur die schönen Aufgaben machen darf. Und zwischen all diesen wunderschönen spannenden Aufgaben und Erlebnissen, die im Zusammenhang mit der KJ so im Leben vorkommen, muss ich ehrlicherweise auch anführen, dass man bei jedem Ankommen im Büro, ganz egal zu welcher Tages- oder Nachtzeit, quasi beim Betreten des Büros mit den ultimativen KJ-Fragen empfangen wird: "Hallo, griaß di. Wie geht's da? Magst an Kaffee?" Blöd nur, dass ich keinen Kaffee trinke;)

Magdalena Weigl



Schon gewusst?



Superfood – der Trend in Sachen Ernährung

... Dafür muss man nicht Unsummen von Geld investieren, denn auch heimische, relativ günstige Lebensmittel haben eine besondere Wirkung auf unsere Gesundheit: Wildkräuter (Brennessel, Löwenzahn), Petersilie, Oregano, Spinat, Sellerieblätter, Nüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Brokkoli, versch. Kohlsorten, rohes Sauerkraut, Traubenkerne, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, ... und noch einige mehr.

mäßig in größeren Mengen genossen haben sie einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Bei diesen Lebensmitteln gilt: regel-

Quelle: www.zentrum-der-gesundheit.de

Die gute Nachricht für alle Kaffeetrinker/innen unter uns:

Studien haben ergeben, dass sich mäßiger bis starker Kaffeekonsum (bis zu 4 Tassen pro Tag) nicht negativ auf unsere Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt und Kaffee auch nicht entwässernd wirkt.

Quelle: Colomban P. (2010): Fette Irrtümer. Zürich: Orell Füssli



Die gesunde BoXXX von akzente Jugendinfo

... ein Informations- und Methodenkoffer für die Arbeit mit Jugendlichen,
der Materialien zu verschiedensten
Gesundheitsthemen beinhaltet. In
drei Elementen finden Jugendbetreuer/innen Infomaterialien und einfache
Übungen zu psychischer und körperlicher Gesundheit – jugendgerecht aufbereitet. Mit ihrer Hilfe können Jugendliche dazu motiviert werden, im Alltag
gesündere Entscheidungen zu treffen.
Mehr Infos: jugendinfo.akzente.net

Jetzt mitmachen und GEWINNEN!

Beantworte folgende Gewinnfrage:

Wie nennt man die Möglichkeit, seine nicht mehr gebrauchten Lebensmittel an andere weiterzugeben, z. B. über einen öffentlich zugänglichen Kühlschrank?

Schicke deine Antwort an:

agnes.eibensteiner@jugend.kirchen.net (Die Lösung findest du übrigens im $SERVUS \odot$.)

Unter allen Teilnehmern/Teilnehmerinnen werden folgende Gewinne verlost:

- 4x "Was ich dir zur Firmung wünsche",
 Neuerscheinung von Stephan Sigg
 (S. 22)
- 1x 10-Euro-Gutschein von Spar
- 5x 15% Einkaufsbonus bei "Frau von Grün" (S. 11)

Happy Holidays



... Rezepttipp der Foodbloggerin Nadin für ein gemütliches Beisammensein – den Schuljahresausklang, die Grillerei oder das Sommerfest:

Sommerlicher Erdbeer-Smoothie

2 Handvoll gefrorene Erdbeeren etwas Vanillezucker

Milch, Naturjoghurt

Zubereitung: Erdbeeren und Zucker in einen Smoothie-Maker geben. Milch und Joghurt nach Belieben zugeben und aufmixen, bis der Smoothie flüssig und cremig ist.

Neues von der Katholischen Jugend Österreich

Laudato Si Awards – Einreichung beginnt am 12. Juni!

Die Katholische Jugend Österreich hat die Laudato Si Awards 2017 erstmalig ins Leben gerufen, um das ehrenamtliche Engagement Jugendlicher zu den KJ-Kernthemen Nachhaltigkeit und Spiritualität zu würdigen und zu fördern. Viele Jugendliche engagieren sich in diesen Bereichen und setzen hier wichtige Impulse. Wir möchten eure tollen Leistungen vor den Vorhang holen und mit den Laudato Si Awards krönen! Einreichungen sind ab 12. Juni unter www.katholischejugend.at/laudato-si-awards möglich. Wir freuen uns auf eure Projekte!

Happy Holidays



Ein weiterer Rezepttipp von Nadin Hiebler:

Schokoladen-Popcorn

30g Popcornmais

2 EL Öl

1 Prise Salz

50g Schokolade

1 EL Butter

Zubereitung:

Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Mais zugeben und mit einem Deckel verschließen (ideal ist natürlich ein Glasdeckel). Bei mittlerer Hitze die Körner aufpoppen lassen, den Topf regelmäßig schütteln. Wenn fast alle Körner gepoppt sind, den Topf vom Herd nehmen und warten, bis die letzten Körner platzen.

Schokolade und Butter im Wasserbad oder der Mikrowelle schmelzen. Die Mischung über das fertige, leicht gesalzene Popcorn leeren und alles schnell und gut durchmischen. Popcorn auf einem Backblech verteilen und im Backrohr bei 160°C ca. 15 Minuten trocknen lassen.

Weitere kreative Ideen auf

www.diegluecklichmacherei.com

Hast auch DU etwas zu sagen? Schick uns deinen LESERBRIEF:

agnes.eibensteiner@jugend.kirchen.net

Impressum

AKTUELL – Zeitung SERVUS der Katholischen Jugend Salzburg Kapitelplatz 6 | 3, 5020 Salzburg 0662 8047-7540 kj@jugend.kirchen.net www.kj-salzburg.at

Medieninhaber / Herausgeber / Verleger: Katholische Aktion der Erzdiözese Salzburg Nr. 02/2017 Verlagspostamt 5020, Erscheinungsort Salzburg, Österreichische Post AG / Sponsoring Post, SP 16Z040902S DVR-Nr. 0029874 (173)

Redaktionsteam: Agnes Eibensteiner, Michaela Graßmann, Franz Greisberger, Felicia Pfurtscheller, Maria Seewald, Michael Strohriegl. Lektorat: Barbara Baumgartner.
Die Meinungen der Autoren/Autorinnen entsprechen nicht unbedingt der Meinung des Redaktionsteams.
Basisdesign: Mag. Irene Six, www.i6-design.de
DTP: Hermine Wilhelmstötter, Katholisches Bildungswerk Salzburg. Fotos: Katholische Jugend Salzburg, Nadin Hiebler (S. 1/1-3, 2/1, 2/3, 6, 26-27), Mattia Gmachl, https://www.instagram.com/mattileonidakocht (4, 5/1), pixabay.com (S. 3/2, 9, 11/1, 11/3, 12, 15, 16-19, 21, 22/1), Europakloster Gut Aich (S. 11), Christina Repolust (S. 22/2). Titelbild: Nadin Hiebler, www.diegluecklichmacherei.com

Sozialfonds der KJ Salzburg

Empfänger: KJ Salzburg, 5020 Salzburg KTO 0000013003, BLZ 20404

Verwendungszweck: JugendSozialfonds

Wenn unzustellbar, bitte zurück an den Absender: Katholische Jugend Salzburg, Kapitelplatz 6|3, 5020 Salzburg

Die Zeitschrift SERVUS der Katholischen Jugend Salzburg erscheint 4x im Jahr und kann kostenlos abonniert werden. Für Sendungen ins Ausland verrechnen wir einen Unkostenbeitrag von \in 15,20 pro Jahr.

Gedruckt nach der Richtlinie "Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens, Samson Druck GmbH, UW-Nr. 837













