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 Ober- und 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 ☺. 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
½ kg Rosinen
30 dag Nüsse
ca. 4 TL Zimt
2 EL Pimentgewürz
1½ kg grob geriebene Äpfel (mit Schale)
1 EL gem. Nelken, 2 EL Kakao
1/8 l Rum (oder Apfelsaft, Rumaroma)
½ 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 ¼ l 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

Reni Mumelter