

Die christliche Fastenzeit haben wir gerade erfolgreich durchgestanden, der muslimische Ramadan folgt dann im Sommer. Aber was ist eigentlich der Grund für die ganzen Fastentraditionen und womit wird innerhalb der verschiedenen Religionen so richtig geschlemmt? Carmen Hafner hat für uns Hintergründe gesucht – und dabei auch ein paar leckere Rezepte gefunden.



Götterspeisen

Fasten im Sinne einer klar definierten Fastenzeit wie der Karwoche gibt es im Buddhismus nicht, erklärt Marina Jahn, Vizepräsidentin der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft. „Nur vor und während strenger Meditationsformen hält man sich mit dem Essen zurück. Generell gab Buddha mehr Empfehlungen denn Reglements.“ In vielen anderen Glaubensgemeinschaften wird das aber nicht so locker gehandhabt. Im Judentum und beim Islam wird ganzjährig der Verzicht auf Schweinefleisch nahegelegt, die Hindus essen keine Kühe. Doch warum dieser Verzicht? Allen gemein ist jedenfalls der Zugang zum längerwährenden Fasten: Es ist eine Form der Besinnung aufs Wesentliche, eine innere Einkehr, für die durch das Weglassen der Nahrung Platz geschaffen wird. An Feiertagen wird dann nahezu überall aber wieder ordentlich aufgetischt. Welche kulinarischen Besonderheiten unterscheiden und einen die Weltreligionen?

ESSEN UND FASTEN IM CHRISTENTUM

Die religiöse Beschäftigung mit Essen und Trinken ist im Christentum allgegenwärtig. Liturgisch ist es durch das geteilte Brot bei der Kommunion und den Messwein fix verankert, Fastenzeiten und darauffolgende Feste kennzeichnen unseren westlichen Jahresverlauf. Die Gegenwart Gottes zeigt sich den Christen durch die Nahrung: „Das sind mein Leib und mein Blut, die für euch hingegeben werden“, sagt Jesus und identifiziert sich ganz und gar mit Brot und Wein.

Während die Bestandteile des letzten Abendmahls geläufig sind, ist der Fisch – spätestens seit den Christenverfolgungen – das eigentliche, wenn auch heimliche Erkennungszeichen. „Wo man das Symbol sah, wussten die Eingeweihten einen Treffpunkt der Christen zur gemeinsamen Mahlfeier“, liest man im Buch „Was ist Religion“ von Noam Hertzog. Das Werk, das Rezepte sowie kulturelles und religionsgeschichtliches Hintergrundwissen zu den



fünf Weltreligionen liefert, präsentiert im griechischen Wort für Fisch ein christliches Glaubensbekenntnis in Kurzfassung: Die einzelnen Buchstaben von Ichthys (zu deutsch: Fisch) stehen für Iesous (Jesus), Christos (Christus, der Gesalbte), Theou (Gottes), Hyios (Sohn) und Soter (Erlöser).

Auch in den christlichen Fastenzeiten, praktiziert vor den großen Festen Ostern und Weihnachten, kommt dem Fisch Bedeutung zu: Während vom Fleischgenuss abgeraten wird, gelten Fischspeisen als erlaubt, da diese Tiere Kaltblüter sind. Der Trend geht allerdings ohnehin dazu, derartige Richtlinien aufzulockern, wie Katharina Brandstetter, eine junge Religionspädagogin, schildert: „Ich lade meine Schüler und Schülerinnen immer dazu ein, sich in der Fastenzeit bewusst etwas vorzunehmen. Das muss nicht unbedingt ein Verzicht, sondern kann auch das gemeinsame Abendessen mit der Familie oder eine besonders gesunde Ernährung sein.“

FRUCHTIG. INTENSIV.
ZWEIFACH KONZENTRIERT!
 BESTE VORAUSSETZUNGEN FÜR BESTES TOMATENMARK.

NEU



30
 JAHRE STARKE
 MARKE

Das bekommen Sie nur bei Byodo: feinstes Tomaten- und Tomaten-Paprika Mark – ausschließlich aus sonnengereiften und erntefrisch verarbeiteten Roma-Tomaten Norditaliens. Genießen Sie die einmalig intensive Fruchtigkeit dank doppelter Konzentration für ein Vielfaches an Geschmack. Natürlich vegan und glutenfrei. Erfahren Sie noch mehr über beste Bio-Qualität: unter www.byodo.de 

byodo®

BIO VOM FEINSTEN.



FOTO: Brandstetter

**Mag. Katharina Brandstetter,
Katholische Religionspädagogin
und Jugendleiterin:**

„Ich denke, dass man sich durch essens-technische Besonderheiten nicht von anderen Glaubensgemeinschaften abgrenzt – im Gegenteil, sie verbinden. Alle Religionen haben schließlich ihre kulinarischen Vorschriften, die sie mehr oder weniger streng leben.“

In der heutigen Zeit gehe es eher darum, sich durch Bewusstsein etwas Gutes, Heilsames zu tun und bewusst Versuchungen zu wider-

stehen, so Brandstetter. Ist die Fastenzeit vorüber, gibt es im doch sehr kulinarisch orientierten Christentum eine Vielzahl an traditionellen Speisen. An Ostern etwa werden Fleisch, Brot und Eier zur Weihe in die Kirche mitgebracht und anschließend im Kreise der Familie verzehrt. Ein anderes Brauchtum kennt den Dreikönigskuchen: Der Finder einer kleinen Königsfigur, Mandel oder Bohne, die in einen Hefekranz eingebakken ist, wird einen Tag lang zu einem König – so wie es den Menschen auszeichnet, der in dem kleinen Kind in der Krippe den verborgenen Gott zu entdecken vermag.

Am 24. Dezember gibt's oft Karpfen, da der Heilige Abend traditionell noch zur Fastenzeit gehört. Gar so entbehrlich mutet dieses Gericht aber gar nicht an – und repräsentiert damit augenzwinkernd die typisch katholischen Schlupflöcher: In Klöstern wurde früher an Abstinenztagen Biber gegessen, da dieser hauptsächlich im Wasser lebt. Auch Bier stellte eine Ausnahme dar, da die strengen Orden nur feste Nahrung reglementierten. Davon zeugen eigens gebraute Starkbiere, heute bekannt als Bockbiere, die ganz toll mit Kalorien versorgen konnten.

GASTFREUNDSCHAFT UND STRENGE REGELN IM ISLAM

Auch im Islam sind Tradition und Nahrung sehr eng miteinander verbunden. Abraham selbst wird als Vorzeigebispiel für Gastfreundschaft verehrt, die Bewirtung anderer ist eine der höchsten muslimischen Tugenden. „Der Islam ist eine sehr natürliche Religion. Das Wohl des Menschen in beiden Welten sowie die körperliche und geistige Gesundheit haben höchste Priorität“, erklärt uns ein angesehener Islamtheologe. Deshalb seien auch alle Nahrungsmittel und Getränke, die den Menschenverstand betäuben oder ungesund für Seele, Geist und Körper („haram“) sind, verboten. Allah sagt im Koran diesbezüglich: „Verwehrt hat Er euch nur das von selbst Verendete und Blut und Schweinefleisch. Wer aber durch Not getrieben wird – nicht ungehorsam und das Maß überschreitend –, für ihn soll es keine Sünde sein. Allah ist allvergebend, barmherzig.“ Wie außerdem an dieser Stelle gut zum Ausdruck kommt, wird Übermaß im Islam gar nicht gern gesehen.

Im Koran wird aber auch explizit darauf hingewiesen, dass man ehren, was der Schöpfer alles für die Menschen geschaffen hat,



FOTO: Ibrahim Bokharous

Ähnlich den Bio-Siegeln oder auch den jüdischen Hechsher-Siegeln (Koscher-Stempel) für Speisen gibt es sogenannte Halal-Zertifikate im Handel.

und dies auch in Maßen genießen soll. Die Einnahme jener Lebensmittel, die gut und gesund für gläubige Muslime seien („halal“), wird islamischen Quellen zufolge auch gefördert, so der Theologe. „Die meisten Nahrungsmittel sind erlaubt, einige werden allerdings bevorzugt, weil sie auch im Koran vorkommen. Beispielsweise Oliven, Milch und Honig schätzt man sehr, Datteln sowieso – es ist eine wichtige islamische Tradition, das Fasten mit ein paar Datteln oder Oliven zu brechen.“ Apropos Fasten: Im Islam nennt sich der Fastenmonat Ramadan. Die Gläubigen werden aufgefordert, sich mit den Hungernden der Welt solidarisch zu zeigen. Dabei darf von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang nichts gegessen und getrunken werden. Nachdem man sich als Muslime an die grundlegenden islamischen Essensvorschriften streng gehalten hat, ist der Rest frei und vielfältig. Die kulinarischen Spezialitäten sind natürlich nicht bei allen Moslems gleich, sondern an die jeweilige Kultur und Küche angelehnt. Besonders bei den zwei wichtigsten Festen im islamischen Jahr wird groß aufgetischt: Am Ende des Fastenmonats belohnt das Ramadanfest für sämtliche Entbehrungen. Dabei werden oft mehr als zehn Wochen lang vorbereitete Speisen und Trockenfrüchte kredenzt. Beim Opferfest im September wiederum opfern Muslime im Namen Allahs ein Tier. Das Fleisch wird gekocht oder gebraten und den Gästen zusätzlich zu selbstgemachten Leckereien serviert. ➤



Nett für die Fische!

SPAR bietet Österreichs größtes verantwortungsvolles Fischangebot - geprüft vom WWF

SPAR hat sich 2011 in einer Kooperation mit der Naturschutzorganisation **WWF Österreich** verpflichtet, das gesamte Fischsortiment auf Produkte aus nachhaltigem Fischfang umzustellen. Mit Erfolg: Heute stammen mehr als **400 Fischprodukte und Meeresfrüchte** – das sind 95 Prozent des gesamten Fischsortiments – **aus nachhaltigen Quellen**. Bereits seit 2013 sind **100 Prozent** der Fischprodukte der SPAR-Eigenmarken – von S-BUDGET bis SPAR PREMIUM – vom WWF als „verantwortungsvoll“ eingestuft. Ein Projekt mit **internationaler Vorbildwirkung**: Fischbestände werden effektiv geschont und unerwünschter Beifang wird minimiert. Das bestätigen uns die Experten vom WWF.



www.spar.at/zeichensetzen



Islamisches Gericht

Foto: Ibrahim Bekharous

Harira: Ramadan-Suppe aus Marokko koscher/halal

ZUTATEN für 5-6 Portionen:

100 g Kichererbsen, 100 g rote Linsen, 1 grosse mehliges Kartoffel, 1 Karotte, 1 Stange Staudensellerie, 2 mittelgrosse Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 250 g Rindfleisch (kann für die vegetarische Variante einfach weggelassen werden), 5 EL Olivenöl, 1,5 l Gemüsebouillon, 2 grosse Fleischtomaten (oder Tomaten aus der Dose), 1 Bund Petersilie, etwas frischer Koriander, nach Belieben eine Handvoll Reis oder feine Suppenpasta, 1/2 TL Harissa (Chilipaste, ersatzweise auch Sambal Oelek), 1–2 TL Paprikapulver (mild oder scharf, je nach Vorliebe), je 1 TL Kreuzkümmel und Koriander gemahlen, je 1/2 TL Kurkuma und Ingwerpulver, evtl. 2 EL Mehl, schwarzer Pfeffer, Salz, 1 Zitrone.

ZUBEREITUNG:

Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Danach in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Linsen waschen. Kartoffel und Karotte schälen. Die Kartoffel in kleine Würfel, die Karotte in dünne Scheiben und den Stangensellerie in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen und Zwiebeln fein hacken. Die Harira kann mit Fleisch oder vegetarisch zubereitet werden. Für die fleischige Variante das Rindfleisch kalt abspülen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch mit den fein gehackten Zwiebeln bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Knoblauchzehen pressen und dazugeben. Kartoffel-, Karotten- und Selleriestückchen ebenfalls dazugeben, kurz anbraten und mit heisser Bouillon ablöschen. Die Kichererbsen und die Linsen dazugeben und alles zugedeckt ca. eine Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und pürieren. Die Petersilie und den Koriander waschen, die dicken Stiele entfernen und den Rest fein hacken. Nach einer Stunde Kochzeit Tomatenpüree, gehackte Kräuter, Reis oder Pasta, Harissa und restliche Gewürze dazugeben. Gut umrühren und zugedeckt weitere 20 Minuten garen. Falls die Suppe zu wässrig ist, wenig Mehl in etwas kaltem Wasser auflösen und unter Rühren in die Suppe geben. Das Gericht mit Pfeffer, mildem Paprika, Salz und Zitronensaft abschmecken.



Foto: Iida Räber

Marina Jahn, Vizepräsidentin der Öst. Buddhistischen Religionsgemeinschaft (ÖBR): „Es ist eine Mär, dass alle Buddhisten Vegetarier sind. Sein Anliegen war es, am Essen nicht anzuhängen. Das bedeutet, dass man das, was man bekommt, gerecht teilen soll – und vor allem nicht von diesem nichts, aber von jenem etwas mehr haben möchte. Im Fall, dass Fleisch oder Fisch dabei ist, soll es gegessen, bloß nichts weggeworfen werden. Einzig, wenn ihr hört, dass man dieses Tier wegen euch geschlachtet hat, dann sollt ihr nicht davon essen“, hat Buddha seinen Mönchen geraten.“

ESSEN IN ACHTSAMKEIT IM HINDUISMUS

Eine Religion, die zu mehreren tausend Göttern betet, hat natürlich auch nicht nur eine Handvoll traditioneller Gerichte. So mannigfaltig die Lehren sind, so unterschiedlich sind auch die kulturellen Strömungen, die auf die Kulinarik Einfluss genommen haben. Eines liegt aber immer zugrunde: Jede Mahlzeit soll mit großer Dankbarkeit für Gottes Gaben zubereitet und in Liebe und Achtsamkeit eingenommen werden. Priester großer Hindu-Tempel kochen wohlgeschmeckende Speisen, die den Göttern dargebracht und anschließend an die Pilger verteilt werden. Auch auf den Hausaltären, die sich viele Hindus zu Ehren ihrer Lieblingsgottheit daheim einrichten, finden sich oft neben Räucherstäbchen und Blumen besondere Speisen.

Wie im Islam kommt der Gastfreundschaft bei den Hindus ein enormer Stellenwert zu. Jeder Besucher ist mit der selben Wertschätzung zu behandeln wie ein Gott. Dies sei gleichsam religiöse Pflicht der Gläubigen, wie Noam Hertig in seinem Buch „Was ist Religion“ beschreibt (siehe Seite 20): „In deinem Heim bist du selbst deinem ärgsten Feind wärmste Gastfreundschaft schuldig. Wie der Baum, der seinen Schatten auch jenen nicht verweigert, die gekommen sind, um ihn zu fällen“, zitiert er aus den Schriften von Mahabharata.

Diese Sichtweise verdeutlicht, dass der Hinduismus nicht nur eine Religion, sondern auch eine Philosophie und Lebensart ist. Es gibt keine Lehren eines Propheten oder heilige Schriften, in denen die Grundlagen dieses Glaubens festgehalten sind. Dennoch existieren viele Speisevorschriften, an die sich die gläubigen Hindus halten. Zwar sind diese stark von der jeweiligen Kastenzugehörigkeit bestimmt, aber es gibt Gemeinsamkeiten: Rindfleisch ist etwa allgemein verpönt. Das rührt daher, dass die Kuh heilig ist. Sie gelte als eine der sieben Mütter der Menschheit, da sie den Menschen ihre Milch gibt – genau wie eine Mutter ihrem Kind, so Hertig. Fleisch ist zwar im Hinduismus erlaubt, dennoch sind viele Hindus Vegetarier. Dies ist zumeist im Glauben an die Wiedergeburt begründet. Da es gut möglich ist, als Pflanze oder eben als Tier nochmals zur Welt zu kommen, sieht man gerne davon ab, den Tieren Leid zuzufügen. Gewaltlosigkeit wird generell groß geschrieben. Bewusste Mahlzeiten nehmen im Hinduismus großen Stellenwert ein – aber auch der Verzicht darauf.



Wie in den anderen Religionen setzt die Fasten­tradition der Hindus auf das Weg­lassen der Nahrung zur Reinigung von Körper und Geist. In der Yoga-Tradition fest verankert, sollen dadurch nicht nur die im Körper angesammelten Schlacken und Giftstoffe freigesetzt, sondern auch Gedanken und Gefühle beherrscht werden. Anlass zum Fasten geben eine Vielzahl von religiösen Feiertagen, die je nach unterschiedlichen Traditionen variieren.

EIGENVERANTWORTLICH ESSEN IM BUDDHISMUS

Von einer Religion mit tausenden Göttern kommen wir zu einer Glaubenstradition ohne einen einzigen Gott. Buddha wird zwar wie eine Gottheit verehrt, er war aber ein Fürstensohn aus Indien, dem die Erleuchtung widerfahren ist. Nach seinen Empfehlungen leben und essen Millionen Asiaten in unterschiedlichsten Ländern mit unterschiedlichsten Kulturen.

Dementsprechend vielfältig sind auch die Speisen, wie Marina Jahn von der ÖBR bekräftigt: „Es gibt nicht den einen Buddhismus, dessen Menüplan zu berücksichtigen ist. Es ist eine sehr weitgefächerte Religion mit Einflüssen all derjenigen Länder, in denen der Buddhismus anzutreffen ist.“ Die einzigen, die sich wirklich an eine Essensvorschrift zu halten hatten, waren Buddhas Mönche und Nonnen:

„Für sie sollte es keine Nahrung ab dem höchsten Punkt der Sonne, also ab Mittag, geben. Das hat Buddha als heilsam erachtet. Im tibetischen Hochland lässt es aber die Kälte nicht zu, dass man abends auf gehaltvolle Nahrung verzichtet, das ist dann natürlich auch in Ordnung.“

Meditation und Buddhismus sind schier untrennbar miteinander verbunden. Gewisse Gelübde sehen es vor, während der Meditationspraxis Speisegebote wahrzunehmen. Dies einerseits aus bekannten Beweggründen, nämlich diejenigen, sich auf sich selbst zu besinnen, Klarheit zu erlangen. ▶

Die einen nennen es

ZEITVERSCHWENDUNG,

wir



Sorgfalt.

Man braucht ganz viel Geduld um Kaffee anzubauen. Ihn von hand zu pflücken, zu verlesen und schonend zu rösten. Aber es lohnt sich: Er ist mild und rund und hat einen samtigen Geschmack, elegant opulente Noten und eine harmonische leichte Säure

mounthagen.de

MOUNT HAGEN.

Kaffee für Fortgeschrittene.





FOTO: Ibrahim Bokharous

Jüdisches Gericht

Sieben-Arten-Salat

vegan/koscher/halal – wird u.a. zu Tu BiSchwat, dem jüdischen „Neujahr der Bäume“ zubereitet

ZUTATEN für 4-6 Portionen: 200 g Couscous (aus Weizen), 100 g Gerste, 10 Trauben, 3 Feigen frisch oder getrocknet, Kerne von 1/2 Granatapfel, 70 g schwarze Oliven entsteint, 6 Datteln entkernt, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, ca. 1 l Gemüsebouillon, 1/2 Bund frische Minze, 1/2 Bund frische Petersilie, 3 EL Pinienkerne oder fein gehackte Mandeln; Für die Salatsauce: 3 EL Olivenöl, 1,5 EL Balsamico-Essig, 3/4 EL Senf, 1 EL Honig oder Ahornsirup, Salz und Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG: Couscous mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Beiseitestellen. Olivenöl erhitzen und die fein gehackte Zwiebel darin dünsten. Gerste und Gemüsebouillon dazugeben und ca. 45 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Währenddessen die Zutaten für die Salatsauce mischen. Restliche Zutaten klein schneiden und mit Couscous und Gerste in einer Schüssel mischen. Salatsauce darübergeben. Gekühlt servieren.

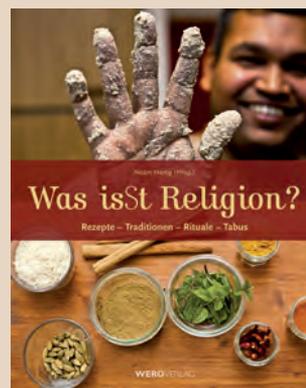
Andererseits sei es für die Verdauung von Vorteil, beispielsweise auf Speisen wie Zwiebel und Knoblauch zu verzichten, wenn man mehrere Stunden ruhig sitzen, so Jahn. Generell erscheinen die Lehren Buddhas sehr praktisch orientiert. „Man wird zur Selbstverantwortlichkeit erzogen“, erklärt Jahn. Buddha gab Empfehlungen für Laien und es liegt bis heute in deren Ermessen selbst, diese anzunehmen. Daher ist es Buddhisten auch weitgehend freigestellt, zu essen, was sie möchten – sofern sie es vor sich selbst und allen anderen Lebewesen verantworten können. „Hunger ist die schlimmste Qual, Gesundheit das größte Gut und Zufriedenheit der beste Schatz“, soll Buddha gesagt haben. Daher ist es auch kaum verwunderlich, dass bei den vorwiegend in den Ländertraditionen verwurzelten Festen die leckersten Speisen angerichtet werden. Er selbst hat vor seiner Erleuchtung – der Überlieferung nach – einen Brei aus Milch und Reis mit Rosenwasser, Mandeln, Kristallzucker und Gewürzen zu sich genommen.

Übrigens: Für die Buddhistische Fastenspeise – ein vegetarisches Gericht mit Pilzen – das sich auf der Speisekarte von manchem China-Restaurant findet, gibt es im wahren Buddhismus keine Entsprechung.

ALLES KOSCHER? ESSEN IM JUDENTUM

Begonnen hat es damit, dass Adam und Eva im Garten Eden die Früchte des falschen Baumes aßen. Im Paradies darf dann wieder geschlemmt werden. Und dazwischen? In der jüdischen Tradition gibt es eine Vielzahl an Vorschriften, die bestimmen, was gegessen werden darf und was nicht. Allen voran jene, die definieren, was rein, also „koscher“, ist: Nicht rein sind Blut und jedes Säugetier, das kein Wiederkäuer mit gespaltenem Huf ist. Damit gilt wie im Islam das Schwein als unrein. Für den Verzehr bestimmte Säugetiere und Vögel müssen geschächtet und weitgehend von Blut befreit werden. Außerdem dürfen Fische gegessen werden; und zwar solche, die Schuppen und Flossen besitzen. Ach ja, und: Fleisch- und Milchprodukte dürfen nicht vermischt werden. „Du sollst das Zicklein nicht in der Milch seiner Mutter kochen“ lautet hierfür die Erklärung in den Heiligen Schriften.

Aber auch trotz all dieser strengen Regeln haben eine Vielzahl köstlicher Speisen im Judentum Tradition: „Typisch jüdisch ist Gefüllter Fisch, ein gefüllter Karpfen“, erzählt Charlotte Herman, die Präsidentin der Israelitischen Kultusgemeinde Linz. „An Feiertagen wie dem jüdischen Neujahrsfest Rosch ha-Schana oder dem Pessach-Fest kommt er auf den Tisch. Als Vorspeise gibt es dazu oft eine Pastete aus gehackter Hühnerleber mit gekochtem Ei und Zwiebel.“ Das Essen muss allerdings am Vortag zubereitet werden, denn an Feiertagen und dem Schabbat, dem jüdischen siebten Wochentag, ist das Kochen verboten. „Tscholent, ein Bohnen-Eintopfgericht, wird bereits am Freitagabend vor Beginn des Ruhetags ins Rohr geschoben und bleibt über Nacht darin warm gehalten.“



Kochen und Essen spielen in allen fünf Weltreligionen eine bedeutende Rolle. Ein junges Team aus praktizierenden Juden, Christen, Muslimen, Buddhisten und Hindus gewährt anhand ausgewählter Rezepte einen intimen Einblick in die Feste, Rituale, Vorschriften und Geschichten ihres Glaubens. Mit stilvollen, einladenden Bildern, fundiertem Hintergrundwissen und köstlichen Rezepten aus erster Hand enthüllt das interreligiöse Kochbuch, warum manche Speisen gesegnet, geopfert oder rituell verspeist werden, während andere als unrein und streng verboten gelten.

Was ist Religion? Rezepte – Traditionen – Rituale – Tabus von Noam Hertig, erschienen 2012 im Werd Verlag, 168 Seiten, ISBN: 978-3859326903, 42,80 Euro

In der Bibel wie auch der Thora ranken sich viele Legenden um Kochen, Essen und Opfergaben. Es geht für die Juden dabei darum, sich durch Nahrung mit anderen Menschen, mit der Schöpfung und mit Gott zu verbinden. Viele Frauen backen jeden Freitag Challot, Schabbatzöpfe, und erleben dadurch fast Spirituelles: „Wer das fertige Brot vor sich hat und wirklich zu sehen vermag, der sieht nicht bloß ein Nahrungsmittel. Er sieht vielmehr die Energie des Bauern, des Schnitters, des Müllers und des Bäckers. Er spürt Erde, Regen, Sonne und Wind, die miteinander verwoben wurden“, schreibt Rabbiner Michael Goldberger in Hertigs Buch. Im Spannungsfeld der verbindenden und trennenden Elemente der Religionen wird eines klar: Essen ist überall ein zentrales Element. Das Problem ist oft nur, dass man die jeweiligen Traditionen, Rituale und Tabus der anderen kaum kennt. Möge diese kleine Gegenüberstellung ein wenig zum besseren gegenseitigen Verständnis beitragen – Gesegneten Appetit! ■



FOTO: Rita Newman

Klösterliches Heilfasten

Wer eine Fastenerfahrung abseits des alltäglichen Trubels machen möchte, dem ist ein Aufenthalt in einem der mittlerweile fast unzähligen darauf spezialisierten Institute zu empfehlen.

Möglich ist dies etwa auch im Waldviertler Kloster Pernegg. Mit der einfühlsamen Begleitung von ausgebildeten Fastenleitern wird der Essensverzicht dort als eine besondere Form der Rückkehr zu sich selbst, aber auch als heilsames Entschlacken praktiziert.

Dabei führen bekanntlich viele Wege zum Ziel: Klosterfasten nach Buchinger und Lutzner, Basenfasten, Ayurvedafasten, aber auch veganes Fasten oder die Methode nach Hildegard von Bingen finden dort Anwendung. Weitere Infos: www.klosterpernegg.at

AKTION VERZICHT

18.2.-4.4.2015

BRAUCHEN wir, was wir haben?
HABEN wir, was wir brauchen?

www.aktion-verzicht.net

Der Konsum von Waren, Dienstleistungen und Medien ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Auf ein Konsumgut oder eine Gewohnheit z.B. in der Fastenzeit zu verzichten bietet die Möglichkeit, gewohnte Verhaltensmuster aufzubrechen für sich neue Sichtweisen zu entdecken, die Kontrolle über die eigenen Wünsche und Handlungen zu erproben sowie das eigene Durchhaltevermögen zu testen.

Olivenöl Gesunder Genuss

Entdecken Sie das Geheimnis der mediterranen Lebensweise. Die beliebte Mittelmeerküche hat sich den Eintrag in die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit verdient!

Die moderne Medizin hat inzwischen nachweisen können, dass Olivenöl vor allem bei Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein natürlich wirksames Medikament ist.

Viele Rezepte u.a. von Johann Lafer, Ewald Plachutta oder Christine Saahs runden dieses aufwändige Buch ab.

**Autoren: Univ.-Prof. Dr. Robert Gasser
Ing. Manfred Bläuel**
Verlagshaus der Ärzte 225 Seiten
ISBN 978-3-99052-089-5

Erhältlich auch auf www.mani.at

