

Maria
Scherer
Haus



Meinungen
Stellungnahmen
Hilfen

miteinander

Sonderausgabe

Heimzeitung Maria-Scherer-Haus

Ausgabe 18

Köstliches aus der Klosterküche

im
Maria-Scherer-Haus
durch die
Fastenzeit



Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner,
Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,
Liebe Angehörige und Freunde unseres Maria-Scherer-Hauses,

in der Fastenzeit werden die Küchenteams der Pflegeheime des Mannheimer Caritasverbandes „Köstliches aus der Klosterküche“ servieren. Diese Themenwoche findet im Maria-Scherer-Haus vom 22. März – 28. März 2010 statt.

Unsere Bewohner und Gäste dürfen sich auf eine breite Palette an gesunden, leckeren und abwechslungsreichen Gerichten erfreuen.

Dazu wünschen wir guten Appetit!

Wir möchten in dieser Sonderausgabe unserer Heimzeitung unsere Aktionswoche „Essen wie im Kloster“ vorstellen. Ganz bewusst wollen wir dies auch in der Fastenzeit tun. Das soll allerdings nicht heißen, dass Sie, liebe Bewohner, fasten sollen. Wir wissen, dass heute ein anderes Verständnis von unserer Kirche vertreten wird. Vor allen Dingen sind ältere Menschen von diesem Fastengebot ausgenommen. In einem lehrreichen Buch *Schlemmen hinter Klostermauern* wird

Neben dem „Essen wie im Kloster“ möchten wir verschiedene Angebote machen, die unterhaltsam und informativ sich mit dem klösterlichen Leben befassen. Die Angebote werden zusammen mit den täglichen Speiseplänen in diesem Sonderdruck und Aushang bekannt gegeben. Dazu sind auch alle Angehörigen und Besucher eingeladen.

ein Bild gezeichnet, das nicht so ganz zum Ideal der Kirche passen will. Den Mönchen verdanken wir allerdings auch ruhmreiche Erfindungen wie Lebkuchen, Champagner, Kräuterliköre, Whisky und Bier. Denn dass Hunger das beste Gewürz sei, wie Benedikt von Nursia meinte, dass der Mensch allein aus Not und Nutz essen dürfe, wie der berühmte Straßburger Prediger Johannes Geiler von Kaysersberg noch zu Beginn des 16. Jahrhunderts mahnte – das zu glauben erschien den Mönchen nachgerade teuflisch.

Mönchtum und Fastenzeit



Der Sinn bestimmter Formen des Fastens erschließt sich vielen von uns sicher oft nicht. Dieses ist in der Geschichte unserer Kirche kein neues Phänomen. Wenn wir uns mit dem Fasten befassen, stoßen wir auf viele amüsante Tatsachen und Anekdoten. So galten die Mönche schon immer als Vorbild der Askese und des Fastens. Doch die wissenschaftliche Forschung belehrt uns eines Besseren.

Französische Mönche verspeisten bis zu 7000 Kalorien täglich und sie bemühten sich auch in der Fastenzeit nicht, die Menge an Kalorien zu reduzieren.

Mönche waren stetig geprägt durch die Angst zu verhungern oder zu erfrieren, die Fettschicht galt als Garant des Überlebens. Denn die Klöster des Mittelalters waren feucht und kalt, meist brannte nur in der Küche ein wärmendes Feuer.

Nicht ohne Grund werden Mönche in alten Darstellungen recht übergewichtig abgebildet. So suchten Mönche - und auch Nonnen - immer wieder im Laufe der Geschichte nach Möglichkeiten, die strengen Regeln der Kirche zu umgehen.

Die Fastengebote des frühen Mittelalters waren besonders streng. Zunächst dauerte die Fastenzeit sogar 46 Tage, von Aschermittwoch bis zur Osternacht. Erst im Jahre 1091 wurden von der Synode zu Benevent die fünf Fastensonntage und der Palmsonntag ausgenommen.

In der Fastenzeit war der Verzehr von Fleisch und Milchprodukten (Milch, Butter, Käse) sowie Eiern, die als flüssiges Fleisch galten, verboten. Das Fleischverbot galt jedoch nur für warmblütige vierbeinige Tiere. Fische, Krebse, Enten und Gänse wurden also ausgenommen; sie waren gemäß dem „Ersten Buch Mose“ nicht am gleichen Tag wie die Vierbeiner erschaffen worden.



Montag, 22. März 2010

Mittag

Brotsuppe nach Pater "Franz"

*

Kapuziner Rotkohlroulade mit Wildfüllung
Eierspätzle
Salate aus dem Klostergarten

*

Apfelkuchen nach Hildegard von Bingen
Vanillesauce

Abend

Topfenaufstrich mit Griechenklee
Minifleischkäse
Rindersalami
Zucchinsalat nach einem Rezept
der Tegernseer
Klosterküche

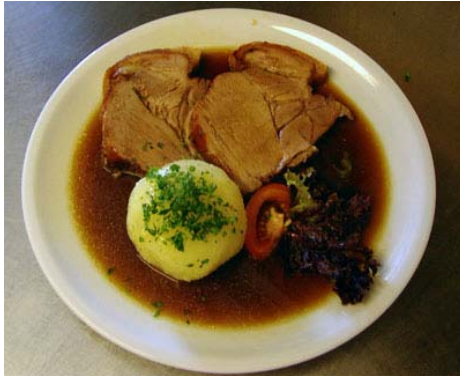
Geradezu legendäre Ausmaße erlangte dabei die Debatte um das Huhn. Es war der Abt des Klosters von Fulda, der berühmte Hrabanus Maurus, der im 9. Jahrhundert die Lösung fand: Hatte Gott nicht Fische und Vögel am selben Tag aus dem Wasser erschaffen, und waren sie damit nicht gleichzubehandeln? Ja, war in diesem Sinne nicht auch das Huhn nur eine Art Fisch? »Rupfe es säuberlich, stürze es dann tief in einen großen Topf kochenden Wassers, bis es gar wird. Aus dieser Tiefe herauskommend, kann der Vogel wie alle anderen Schöpfungen des Meeres von geistlichen Personen gegessen werden.« Schützenhilfe kam wenig später sogar von der ebenso heiligen wie lebenskundigen Hildegard von Bingen: Geflügelfleisch sei unbedenklich, denn es stachle die Leidenschaften nicht auf.

Selbst Biber, die häufig in den klösterlichen Fischteichen lebten, wurden als „Wassertiere“ behandelt und verspeist. Und so gibt es die Anekdote, dass mangels Biber die Mönche auch einmal eine Rotte Wildschweine aus den nahen Wäldern in die Fischteiche trieben, um sie anschließend als „Wassertiere“ wieder heraus zu fischen und als Fastenspeise anzusehen.



Mutter Teresa

Gemeinschaft der Missionarinnen der Nächstenliebe.
Mit Schwester Laura aus Mannheim
15.30 Uhr im Saal
Schwester Laura aus Mannheim berichtet über das
Leben und die Arbeit ihres Ordens.



Dienstag, 23. März 2010

Mittag

Dinkelgrießsuppe nach Art der Dominikaner

*

Heubraten mit frischen Wiesenkräutern
Ein Rezept aus dem Benediktinerstift "Melk"
Semmelknödel nach Schwester "Maria"
klösterliches Fenchelgemüse

*

Naumburger Feigenpüree

Abend

Hildegards Grießschnitten
Plankstetter Birnenkompott
Zwiebelwurst
Klosterkäse

*

Klosterbrand

Abtei Stift Neuburg Heidelberg

Mit Bruder Theodor von Stift Neuburg

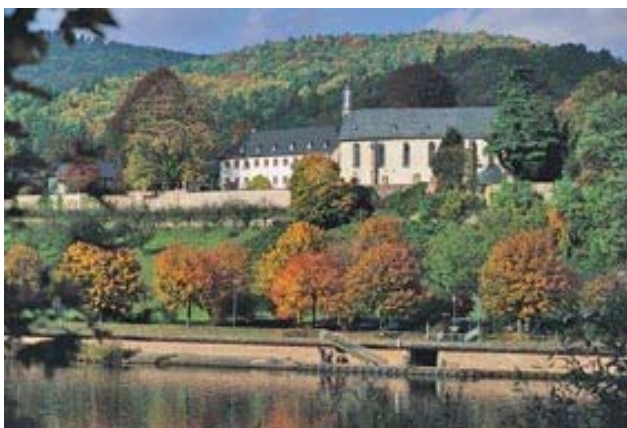
15.30 Uhr Film im Saal

Er zeigt Dias und erzählt über der Alltag im Kloster Neuburg

Bier tranken die Mönche schon immer. Kaffee und Tee waren noch nicht bekannt und so war Bier das einfachste Getränk. Doch zur Fastenzeit wurde es erheblich stärker gebraut - das „Fastenbier“. Es galt als besondere Buße das Bier mit Honig zu süßen. Die Fastenregel lautete: „Flüssiges bricht Fasten nicht“. Da man das starke Fastenbier nicht ohne päpstliche Erlaubnis brauen wollte, schickte man ein Fässchen davon nach Rom. Durchgeschüttelt vom Transport über die Alpen und immer wieder erwärmt durch die Sonne Italiens, erreichte das Bier den Vatikan. Es war längst sauer geworden. Der Papst probierte, schüttelte sich angewidert und erteilte die Erlaubnis. Ein solches Getränk ist eine echte Buße.

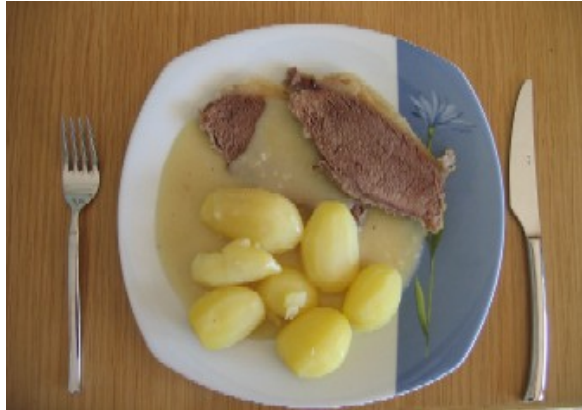
Schokolade zunächst als flüssiges Getränk (Kakao) und später in fester Form ist eine „Fastenspeise“, die von Nonnen und Mönchen in Südamerika eingeführt wurde. Sie hatten dieses Getränk bei den Indianern kennen gelernt. Nach vielen Experimenten entstand zunächst ein schmackhaftes Getränk und nach Zugabe von Fett, dass nach dem Erkalten erstarrte, die Schokolade. Papst Pius V. (1566 - 1572) gab ausdrücklich seine Erlaubnis dazu; Schokolade durfte in der Fastenzeit verzehrt werden.

Maultaschen, auch „Herrgottsbscheißerle“ genannt, wurden von den Mönchen des Klosters Maulbronn als Fastenspeise erfunden. Man sieht das in Nudelteig eingewickelte Fleisch ja nicht und das war schließlich das Wichtigste.



Abtei Sift Neuburg Heidelberg

Laugenbrezel wurden ab dem 10. Jahrhundert bis zum 18. Jahrhundert nur zur Fastenzeit gebacken. Sie waren ein typisches Fastengebäck. Die Mönche verzehrten es selbst und verteilten die Brezel auch an Arme und Kinder.



Mittwoch, 24. März 2010

Mittag

Ochsenbrühe aus der Erzabtei St. Ottilien
mit Fadennudeln

*

Gedämpftes Tafelspitz vom Rind
nach Schwester "Sieglinde"
Dampfkartoffeln

Wildkräutersalat mit Erdbeerdressing

*

Schokocreame aus der Abtei Münsterschwarzach

Abend

Nudelaufbau mit Salbei
Salat nach Hildegard von Bingen
Klosterschinken
Kürbisbrötchen

Sister Act Eine himmlische Karriere
15.30 Uhr Film im Saal

Die Komödie aus dem Jahre 1992. Hauptdarstellerin ist Whoopi Goldberg. Der Film war 1992 mit einem Preis der Casting Society of America, sowie 1993 für zwei Golden Globes und drei MTV Music Awards nominiert und gewann sieben Auszeichnungen.



Eine andere »Fastenspeise«, die aus den Klosterküchen in die Gegenwart gerettet werden konnte, ist der Kräuterlikör. Ursprünglich allein als Medikament verordnet, bot bald jedes Kloster sein eigenes »Aqua vita« an, nach streng geheimer Rezeptur. Die Benediktiner etwa labten sich an ihrem Bénédictine, der aus 23 Kräutern besteht. Den berühmtesten Likör schufen die Kartäusermönche: Ihr Chartreuse wird aus 130 Kräutern vierfach destilliert, seine Rezeptur ist

selbst heute nur einer Hand voll Mönchen bekannt. Die Iren schätzten statt Kräutern das Getreide: Sie nannten ihr Lebenswasser Whisky (gälisch *uisge beatha*). Er soll im 5. Jahrhundert vom heiligen Patrick, dem Apostelmönch der Iren, erfunden worden sein – tausend Jahre bevor die Schotten ihn für sich entdeckten.

Weit legendärer ist die Erfindung des Champagners: »Ich trinke Sterne!«, soll der blinde Kellermeister Dom Pérignon ausgerufen haben, als er das Ergebnis seines alchemistischen Experiments verkostete. Der Benediktinermönch aus der französischen Abtei Hautvillers hatte herausgefunden, wie man den Wein aus der Cham-

Zinnarr
Klosterbrüder





Donnerstag, 25. März 2010

Mittag

Fenchelschaumsuppe aus der Abtei Ottobeuren

*

Karthäuser Klöße mit Weinschaumsauce

Abend

Starkbierabend mit versch. Bierspezialitäten

Kaltes Eisbein mit Senf

Lauwarmer Krautsalat "Kloster Ettal"

Selbstgebackenes Klosterbrot

St. Albray Käse

Bethany Sisters

Schwestern in der Nachfolge Christi
mit unseren Schwestern im Maria-Scherer-Haus
15.30 Uhr im Saal Erdgeschoß

Schwester Telma berichtet anhand von Bildern über das Mutterhaus und die Arbeit des Ordens in Indien.



Die Tradition der 40 Tage

Warum dauert die Fastenzeit eigentlich genau 40 Tage?

Warum dauert die Fastenzeit eigentlich genau 40 Tage? Die Zahl 40 hat in der Bibel eine hohe Symbolkraft. So wandert

Elias 40 Tage zum Berg Horeb (1 Kön 19,8), 40 Tage bleibt Moses auf dem Berg Sinai (Ex 24,18) und 40 Jahre wandern die Israeliten durch die Wüste (Ex 16,35). Die katholische Kirche hat die Dauer der Fastenzeit auf 40 Tage angesetzt, in Anlehnung an das Fasten Jesu in der Wüste: (Mt 4,2). Übrigens wird auch das Fest Christi Himmelfahrt 40 Tage nach Ostern gefeiert (Apg 1,3).

Sonntage sind ausgenommen

Dass man rechnerisch bei der Zeit von Aschermittwoch bis zum Karsamstag auf 40 Tage kommt, liegt an den ausgesparten Sonntagen. Sonntage zählen nicht zu den Fastentagen. Beim Fasten geht es schließlich nicht um Selbstkasteiung, sondern um ein Überdenken der eigenen Haltung. So dürfen die Sonntage durchaus als kleine Inseln, als Atempausen in der Fastenzeit gelten, an denen man sich ruhig etwas gönnen darf – denn schlechte Laune ist alles andere als christlich, heißt es doch in der Bibel: "Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, daß sie fasten." (Mt 6,16)

Wussten Sie schon ?

Fasching "CARNE VALE" bedeutet übersetzt: "Fleisch leb wohl"!



Freitag, 26. März 2010

Mittag

Indischer Freitag
mit Rezepten unser Indischen Schwestern

*

Forellen „Indische Art“
Patnareis
Spezialgemüse aus unserem Konvent
Pappadam

Abend

Roter Heringsalat aus der Abtei Liebfrauenthal

*

Blanc de Blanc (Weichschimmelschnittkäse)
Klostertaler Schnittkäse
Dänischer Havatiekäse

Gesang aus dem Herzen Gottes

Mit Herrn Pfarrer Hans Dittmann
15.30 Uhr im Saal Erdgeschoß

Pfarrer Hans Dittmann wird uns die Geschichte und die Entwicklung der klösterlichen Gregorianischen Gesänge erläutern und zum Mitsingen und Zuhören einladen

Der Speck muss weg?

Wichtiger als das Abnehmen ist eine Haltung der Umkehr

Fasten ist angesagt. In Frauenzeitschriften wird ganzjährig für Heilfasten und Diäten geworben, Wellnesshotels und Beautyfarmen schreiben sich das Fasten auf ihre Fahnen. Ratgeber über das richtige Fasten füllen Regalmeter in den Buchhandlungen und inzwischen bietet fast jede Volkshochschule einen Fastenkurs an.



Dabei steht der Wunsch, einmal richtig abzuspecken zwar oft im Vordergrund, viele sind aber auch auf der Suche nach einem Weg, das eigene Konsumverhalten zu ändern. Weniger Fernsehen, weniger Alkohol, mehr Zeit für die Familie – das sind Vorsätze, die nach dem Jahreswechsel am Aschermittwoch als Beginn der Fastenzeit noch einmal neu gefasst werden. Auf Speisen und Getränke für einen kurzen Zeitraum zu verzichten, ist nicht einzig eine christliche Verhaltensweise, in vielen Religionen ist das Fasten als Ausdruck der Trauer und Sühne bekannt. Vor allem aber geht es beim Fasten um die Vorbereitung auf die Begegnung mit Gott. Übrigens im Islam hält man den Ramadan.

Solidarität mit den Notleidenden

Entscheidend für Christen ist das Vorbild Jesu, der 40 Tage lang in der Wüste fastete.

Wichtig ist neben dem Verzicht auf Nahrung vor allem auch eine aufrichtige Bußhaltung, die Erneuerung der Taufentscheidung und: die Solidarität mit den Notleidenden. Eine moderne Form des Fastens ist darum für Katholiken die Misereorspende. Mit besonderen Kampagnen macht das Bischöfliche Hilfswerk Misereor in der vor-österlichen Zeit auf die Armen aufmerksam.

In vielen Gemeinden werden speziell für Jugendliche so genannte "Frühschichten" angeboten: kleine Andachten als Einstimmung auf den Tag. Zu den neueren Bräuchen in der Fastenzeit gehört auch der Weltgebetstag der Frauen.



Samstag, 27. März 2010

Mittag

Bohneneintopf aus der Tegernseer Klosterküche

*

Selbstgebackenes Klosterbrot
Wiener Saitling

*

Maronenquark mit Honigspiegel
aus dem Stift Zwettl

Abend

Hausmacher Wurstaufschnittplatte
Klostergurken
24 Stunden Salat
Hausgemachte Joghurtspeise mit Honig



Sonntag, 28. März 2010

Mittag

Hühnersuppe mit Ysop und Speckklößchen

*

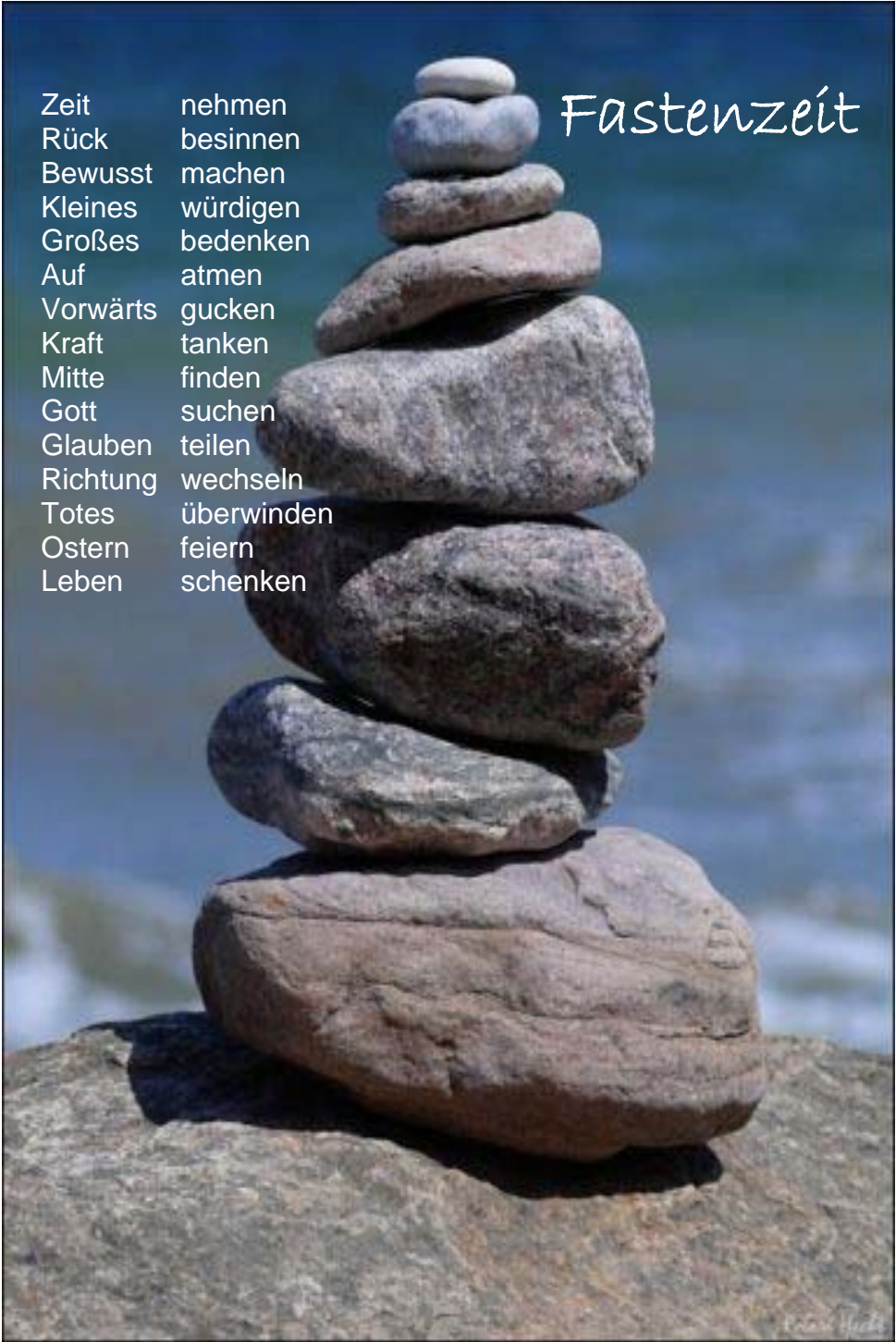
Gänsekeule "St. Michel"
Kartoffelknödel mit Semmelschmelze
Apfelrotkohl "Augustiner Art"

*

Eisdessert

Abend

Klösterlicher Braten und Schinkenaufschnittplatte
Kichererbsensalat "Schwester Martha"
Obst n. Marktlage



Zeit	nehmen
Rück	besinnen
Bewusst	machen
Kleines	würdigen
Großes	bedenken
Auf	atmen
Vorwärts	gucken
Kraft	tanken
Mitte	finden
Gott	suchen
Glauben	teilen
Richtung	wechseln
Totes	überwinden
Ostern	feiern
Leben	schenken

Fastenzeit