



## Clemens Biebers erster Salat

*Kirche: Der frühere Kleinostheimer Pfarrer in der Küche - »Sie sind ein gelehriger Schüler«, lobt die Hauswirtschafterin*

**Würzburg** »Meine Großmutter war Köchin.« Munter plaudernd zieht Clemens Bieber, frisch gebackener Vorsitzender des Caritasverbands der Diözese Würzburg, einen Rezeptzettel. »Ich sollte kochen können.« Dann verstummt er. Dreht den Zettel hin und her. Beugt sich leicht nach vorne und flüstert: »Ich habe im Leben noch nie Salat gemacht!«



**Aufmerksam** schaut Clemens Bieber zu, wie Christine Löffler den Salat putzt. Schließlich soll es beim Essen nicht knirschen.

Foto: Kerstin Schmeiser-Weiß

Er ist nicht der einzige, der beim Pressekokoch des Katholischen Deutschen Frauenbunds im Matthias-Ehrenfried-Haus in Würzburg plötzlich ein leicht flauendes Gefühl im Magen verspürt. »Es sind wirklich einfache Sachen«, macht Hauswirtschaftsmeisterin Christine Löffler den 18 Teilnehmern - Vertretern der Medien und der Diözese - Mut. Neben »Winterlichem Blattsalat« umfasst das Vier-Gänge-Menü ein Sellerierahmsüppchen, Hähnchenbrust mit Äpfeln und einen dreistöckigen Nachtisch. Nicht zu vergessen die Forellenmousse, ein Lieblingsgericht von Christine Löffler - weil das Anrühren der Gelatine so schön schiefehen kann.

Clemens Bieber lässt kaltes Wasser in das Becken laufen. »Was ich hier mache, ist wirklich Blindflug«,

scherzt er und sieht sich in der Lehrküche um. »Eine schöne Küche werde ich mir auch wieder anschaffen.« Seine alte Küche bleibt zurück in Kleinostheim, wo er 18 Jahre lang Pfarrer war. »Das Schönste daran war, dass sie offen war«, erzählt er und schnipselt Blatt für Blatt vom Endiviensalat. »Die Kaffeemaschine ist nie stillgestanden. Meine Küche war Treffpunkt für viele Leute aus der Pfarrei und für die Mitarbeiter.« Einmal seien Gäste aus Polen, Indien, Brasilien und Tansania am Frühstückstisch gesessen. »Es ist wirklich toll gewesen.«

»Was wird denn das?«, reißt Christine Löffler den 52-Jährigen aus seinen Erinnerungen. Kopfschüttelnd betrachtet sie die lose im Wasser schwimmenden Salatblätter. Bieber sieht ratlos erst den Salat an und dann die Frau. »Ich weiß es nicht«, sagt er und lacht. »Alle mal herkommen«, ruft die Hauswirtschafterin und nimmt den Salat an sich: Einmal in der Mitte halbieren, den halben Kopf waschen, am Strunk festhalten - so kann er nicht wegrutschen - und dann mit dem großen Messer in Streifen schneiden. Clemens Bieber übernimmt wieder das Messer. »Dafür, dass Sie das noch nie gemacht haben, geht es doch schon ganz gut«, lobt Löffler. »Sie sind ein gelehriger Schüler.«

### Gefüllte Paprika geht immer

Nur gut, dass das Grunddressing für den Salat schon vorbereitet ist, denn beim Endspurt zum Festmenü geht einiges schief. Die Stampfkartoffeln wollen einfach nicht fest werden, dafür klettert die Sahne für den Nachtisch in einem unbewachten Moment brettsteif aus der Rührschüssel. Clemens Bieber brät Schalotten und Schinkenspeck zum Verfeinern des Dressings an. Während seines Studiums habe er auch gekocht, erzählt er: »Einfache Pfannengerichte. Was ich immer hingbracht habe, sind gefüllte Paprika.« Zwischenrein rührt er für seine Herdnachbarin die Suppe um.

Dann kommt der große Moment: Appetitlich schmiegt sich die Forellenmousse in ihr Bett aus Blattsalat. Es sieht nicht nur hübsch aus - es schmeckt auch gut, wie dem neuen Würzburger Caritas-Chef von allen Seiten versichert wird. Der guckt von seinem Teller in die Gesichter ringsum und lächelt: »Für mich beginnt ein neues Leben - ich habe noch nie Salat gemacht.«

Kerstin Schmeiser-Weiß

## EXZELLENTES ESSEN AUCH OHNE EXOTISCHE ZUTATEN

(bp) Um ein exzellentes Essen zuzubereiten, müssen keine exotische Zutaten verwendet werden. Auch in unserer Region gibt es schon sehr lange vielfältiges Obst und Gemüse, mit denen wohlschmeckende Menüs gezaubert werden können.



(bp) Um ein exzellentes Essen zuzubereiten, müssen keine exotische Zutaten verwendet werden. Auch in unserer Region gibt es schon sehr lange vielfältiges Obst und Gemüse, mit denen wohlschmeckende Menüs gezaubert werden können.

Davon konnten sich die Teilnehmer eines Kochkurses überzeugen, den Hauswirtschaftsmeisterin Christine Löffler im Rahmen der Bezirkskulturtag hielt. „Schätze der Vergangenheit - Junge Küche entdeckt altes Gemüse“, lautete das Thema. Und dementsprechend lernten 15 Damen und

Herren auch viel über ganz gewöhnliche oder althergebrachte Früchte der Region. Denn nur Zutaten aus der näheren Umgebung, was auch kurze Einkaufswege bedeute, kommen für sie in Frage, so Löffler.

Nach der Besprechung der Rezepte bereiteten die Anwesenden dann, meistens zu zweit, die Gerichte zu. Dabei gab die Hauswirtschaftsmeisterin immer wieder Anregungen und Tipps und zeigte, wie man durch Tricks und Kniffs die Produkte verarbeiten und zubereiten kann. Bereits während der Zubereitung der Speisen für das Menü wurden die „Kochlehrlinge“ mit Schnittchen verwöhnt, die mit einer leckeren Radieschencreme bestrichen waren. Ein Wintersalat war dann die erste Vorspeise. Der Endviensalat wurde mit Lauchzwiebeln sowie angebratenen Schinkenwürfeln und Weißbrotwürfeln verfeinert und mit Figuren aus Roter Beete garniert. Zum Hauptgang wurden Wirsingrouladen mit einer Hackfleischfüllung zubereitet. Dazu gab es leckere Pastinaken-Stampfkartoffeln und gedünstete Steckrüben. Die Steckrübe, früher als Armeleuteessen bekannt, findet immer mehr Einzug in die feine Küche, erfuhren die Anwesenden. Den Abschluss des Menüs krönte eine köstliche Sahnequarkcreme mit Herbstfrüchten, Äpfeln, Birnen und Quitten in Zimtsoße. Flambiert schmeckten diese Früchte besonders gut.

Auch das Auge isst mit. Dies zeigte sich beim gemeinsamen Essen des Menüs. Durch die herrliche Garnierung der Speisen mundete alles gleich doppelt so gut. Die Getränke spendete Bürgermeisterin Irmgard Krammer, die sich mit großem Elan am Kochkurs beteiligte. Auch Konrad Bonengel, Sachgebietsleiter im Bereich Kreisentwicklung am Landratsamt, zeigte sich begeistert über das Gelernte. Zusammen mit Bezirksrätin Christine Bender und Bürgermeisterin Irmgard Krammer hatte er die Bezirkskulturtag organisiert.

Quelle: mainpost.de  
Artikel:

### MEHR ZUM THEMA

**Gerolzhofen** „Große Ehre und Anerkennung für die Stadt“ ▶

**Gerolzhofen** „Reformen keine Bedrohung, sondern Notwendigkeit“ ▶

**Gerolzhofen** Schlechtes Wetter - gute Live-Night ▶

**Gerolzhofen** Der Charme alter Gebäude im Mittelpunkt ▶

**Gerolzhofen** Lob für das Geschichts- und Heimatbewusstsein ▶

**Gerolzhofen** Juden suchten Zuflucht in kleinen Landgemeinden ▶

**Gerolzhofen** Konzert im Namen der Liebe ▶

**KLEINRHEINFELD****Rezepte für das Gartenfest**

Kochabend mit Christine Löffler



(li) Der Katholische Frauenbund Traustadt lud zu einem Kochabend ins Gemeindezentrum ein. Das Thema hieß „Rezepte für ein Gartenfest“.

Die Referentin Christine Löffler aus Kleinrheinfeld, Hauswirtschaftsmeisterin und Buchautorin, verstand es ausgezeichnet, die 25 Teilnehmerinnen, eingeteilt in

Gruppen, zu motivieren und sie fachmännisch anzuleiten, zu beraten und zu führen. Der größte Teil der Zutaten kam aus dem Gemüsegarten: Kräuter aller Art, Tomaten, Zucchini, Gurken, Zwiebeln, Blumenkohl, Paprika, Karotten, Bohnen, Salat und Knoblauch. Daraus entstanden unter anderem Gerichte wie Zucchini-creme-Süppchen, Griechischer Bauernsalat, Blumenkohl auf Maultiertreiberart, Möhrensalat, Gemüsespieße, Rosmarinkartoffeln und viele andere Spezialitäten.

Am Ende ließen sich die Teilnehmerinnen alle zubereiteten Speisen wohl schmecken. Vorsitzende Gerda Braun bedankte sich für einen ausgezeichneten theoretischen Vortrag zu Beginn und für einen sehr informativen praktischen Teil.

## GESUNDE SCHÄTZE AUS DEM GEMÜSEGARTEN

(kv) Mit Begeisterung banden sich die Buben und Mädchen im Kindergarten St. Martin die kleinen Schürzen um, als Christine Löffler vom VerbraucherService Bayern im Katholischen Frauenbund am Freitagmorgen gemeinsam mit den Kindern kochte.



(kv) Mit Begeisterung banden sich die Buben und Mädchen im Kindergarten St. Martin die kleinen Schürzen um, als Christine Löffler vom VerbraucherService Bayern im Katholischen Frauenbund am Freitagmorgen gemeinsam mit den Kindern kochte. „Auf Schatzsuche im Gemüsegarten“ war der Vormittag überschrieben, der im Rahmen der Unterfränkischen Kulturtage stattfand. Die Hauswirtschaftsmeisterin aus Kleinrheinfeld verstand es ausgezeichnet, den Kindern die Vorzüge von frischzubereiteten Mahlzeiten näher zu bringen. Sie hatte einen großen Korb mit vielen Früchten und Gemüsesorten dabei, in dem sich auch seltene Schätze wie Pastinaken befanden. Gemeinsam wurden dann eine Gemüse-Kartoffelsuppe, warme Frühlingsbraten aus der Pfanne und eine Vanillequarkcreme zubereitet. Dazu gab es selbst gemachten Apfel-Eistee.

Quelle: main.de

Artikel:

<http://www.mainpost.de/regional/schweinfurt/Gesunde-Schaetze-aus-dem-Gemuesegarten;art769,5777960>

Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung

### MEHR ZUM THEMA

**Gerolzhofen** „Große Ehre und Anerkennung für die Stadt“ ▶

**Gerolzhofen** „Reformen keine Bedrohung, sondern Notwendigkeit“ ▶

**Gerolzhofen** Schlechtes Wetter - gute Live-Night ▶

**Gerolzhofen** Der Charme alter Gebäude im Mittelpunkt ▶

**Gerolzhofen** Lob für das Geschichts- und Heimatbewusstsein ▶

**Gerolzhofen** Juden suchten Zuflucht in kleinen Landgemeinden ▶

**Gerolzhofen** Konzert im Namen der Liebe ▶

**Gerolzhofen** Exzellentes Essen auch ohne exotische Zutaten ▶

**Gerolzhofen** Gesunde Schätze aus dem Gemüsegarten ▶

**Gerolzhofen** Gegen menschenleere Dörfer ▶

**Gerolzhofen** Mehr Jugendliche aktivieren ▶

**Gerolzhofen** Der Vorhang im Welttheater ist gefallen ▶

**Gerolzhofen** Ein Abendessen mit fränkischem Zungenschlag ▶

**Gerolzhofen** Mit Marri und Hanna durch die Stadt ▶

**Gerolzhofen** Mit Sorgfalt und langem Atem ▶

17.11.2010 15:40 Uhr, Kitzingen

## HÄNSEL UND GRETEL WÄREN BEGEISTERT

„Knusper, knusper, Knäuschen, wer hat das schönste Hexenhäuschen?“, hieß es zur vorweihnachtlichen Backaktion in der Schulküche der Verbandsschule Volkach.



Hintergrund der Aktion ist ein Wettbewerb, der am 27. November in der Wanderausstellung mit dem Thema „Geschichte und Geschichten rund ums Hexenhäuschen“ in der Barockscheune ausgetragen wird.

Gesucht wird dabei das schönste Hexenhaus: Kindergärten, Altenheime, Schulen, aber auch Bäcker, Konditoren und Privatpersonen sind eingeladen, daran teilzunehmen (wir berichteten).

Quirlige Geschäftigkeit herrschte bei den „Häuslebauern“ in der großen Hexenbackstube der Schule. Denn die Wettbewerbs-Idee von Bezirksrätin Christine Bender hatte viele kleine Zuckerbäcker angelockt. Schnell die Schürzchen umgebunden und schon ging es unter Regie von Hauswirtschaftsmeisterin Christine Löffler gleich richtig zur Sache.

Löffler, vom Verbraucher-Service Bayern im Katholischen Deutschen Frauenbund, hatte sich für die Hilfestellung gerne zur Verfügung gestellt. Mit heißen Wangen wurde eifrig gewerkelt. Rezepte und Abbildungen wurden studiert und die Backmischungen für Figuren aus Honigkuchenteig vorbereitet. Danach wurde der Teig ausgewellt, mit verschiedenen Förmchen Herzen, Sterne und Nikolausstiefel ausgestochen, mit Milch bepinselt und verziert.

Für das Hexenhaus hatte Löffler den Teig bereits am Vortag gebacken, um dann die Platten mit ihren Schützlingen zu einem Häuschen zusammensetzen. Nicht zu vergessen die Verzierung mit Eiweiß und Puderzucker. Wichtig war ihr aber die Verwendung von Naturmaterialien, wie Sonnenblumenkerne, Mandeln und Kürbiskerne. So wollte sie den Kleinen auch orientalische Gewürze, wie Zimt, Sternanis und Nelken für Pfefferkuchenteig und Kinderpunsch nahe bringen. Denn nach der Arbeit gab es für die fleißigen Bäcker in gemütlicher Runde den Kinderpunsch „Hänsel und Gretel“ und leckere Plätzchen.

Doch zuvor ging es fast drei Stunden rund zwischen Baktisch und Backofen, zwischen Bienenhonig, Farinzucker und Lebkuchengewürz. In drei Gruppen wurde geformt, ausgestochen und gepinselt. Schnell verbreitete sich leckerer Duft in der Weihnachtsbäckerei, der etwas Festtagsstimmung in die Schulküche zauberte.

Quelle: mainpost.de

Autor: Von unserer Mitarbeiterin Renate Reichl

Artikel: <http://www.mainpost.de/regional/kitzingen/Haensel-und-Gretel-waeren-begeistert;art773,5829901>

Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung

28.11.2010 15:05 Uhr, Kitzingen

## KNUSPER, KNUSPER KNÄUSCHEN

(rr) Ein rasanter Hexenritt durch die Zuschauerreihen, die Märchenoper „Hänsel und Gretel“ als Papiertheater, dazu viele Pfefferkuchenhäuser und Geschichten rund um das Hexenhaus begleiteten die vom Bezirk Unterfranken geförderte Wanderausstellung in der Barockscheune.



(rr) Ein rasanter Hexenritt durch die Zuschauerreihen, die Märchenoper „Hänsel und Gretel“ als Papiertheater, dazu viele Pfefferkuchenhäuser und Geschichten rund um das Hexenhaus begleiteten die vom Bezirk Unterfranken geförderte Wanderausstellung in der Barockscheune „Knusper, knusper, Knäuschen – wer hat das schönste Häuschen“? Die Resonanz war jedenfalls großartig, wie die vielen Gäste unter Beweis stellten. Gebäck und Glühwein verbreiteten vorweihnachtliches Flair – während die Hexen Marina und Nora ihr Unwesen

trieben.

Das Hexenhausbacken mit ihren Kindern sei die Anregung für diese Ausstellung gewesen, sagte Bezirksrätin Christine Bender zur Eröffnung der Ausstellung. Es liege ihr aber auch daran, fränkischen Bräuche zur Weihnachtszeit und die Tradition des Backens wieder ins Bewusstsein zu rücken. Denn mit der Ausschreibung eines Wettbewerbs hatte sie auch Kindergärten, Schulen, Gemeinschaftseinrichtungen und Privatpersonen zum Mitmachen motiviert. Jedenfalls wünschte sie der Ausstellung viele leuchtende Kinderaugen und allen Hexenhausbäckern Glück beim Wettbewerb. Denn bei den einzelnen Backaktionen waren wahre Meisterwerke entstanden.

Die Realisierung der Ausstellung sei ein großes Gemeinschaftsprojekt, würdigte Bender auch den Einsatz vieler Helfer. Neben Professor Dr. Klaus Reder vom Bezirk Unterfranken, Sponsoren und der Stadt Volkach dankte sie vor allem der Volkskundlichen Arbeitsgruppe des Städtischen Museums Kitzingen für Unterstützung und Förderung. Dessen Museumsleiterin Stephanie Nomayo, verantwortlich für das Gesamtkonzept, sei nicht nur wissenschaftliche Leiterin der Ausstellung, sondern auch die Gestalterin der Werbung und der Ausstellungstafeln. Vom traditionellen Pfefferkuchenhaus über das moderne Hexenhaus, von Schnittbögen, Bastelanleitungen und Backformen bis hin zu Rezepten, Gewürzen und Symbolen war aufwendig untersucht und vorbereitet worden. Ein großes Lob bekam der Volkacher Kulturreferent Herbert Meyer für die Betreuung der Schau in den vergangenen Wochen.



Zur Vorbereitung der Ausstellung gehörten als museumspädagogischer Aspekt Backaktionen mit Christine Löffler. Die Ernährungsfachfrau und Meisterin der Hauswirtschaft hatte mit

Kindern und Jugendlichen Lebkuchenhäuser und Lebkuchenanhänger gebacken, die bewundert und bewertet werden könnten. Zusätzlich hatte Henriette Dornberger, Deutsche Meisterin in Tafelideen, als Blickfang einen festlichen Weihnachtstisch gestaltet.

Lebkuchen, Pfefferkuchen, Gewürz- und Honigkuchen seien ein Gebäck, das in Variationen vor allem in der Advents- und Weihnachtszeit zubereitet würde, fuhr Bender fort. Die Bezeichnung Pfefferkuchen gehe auf das Mittelalter zurück, als die exotischen Gewürze ganz allgemein als Pfeffer bezeichnet wurden. Labekuchen, Leckkuchen oder Lebenskuchen wurden sie in südwestdeutschen Regionen genannt, in Teilen Bayerns auch Magenbrot. Allein schon beim Wort Lebkuchen würden in der Nase verschiedene Wohlgerüche aufsteigen, wie Zimt, Nelken, Kardamom, Koriander und Ingwer, sagte Bender. Besonders feine Lebkuchen würden ohne Mehl nur mit Nüssen, Mandeln oder Ölsamen gebacken.

Schon die Ägypter und die Römer kannten honiggesüßte Kuchen. Bei den Römern wurde der Lebkuchen allerdings nicht nur zur Weihnachtszeit verzehrt, sondern zu Ostern - manchmal auch mit starkem Bier serviert.

Die Ausstellung in der Barockscheune in Volkach ist bis zum 6. Januar zu sehen. Öffnungszeiten sind jeweils von Freitag bis Sonntag von 14 bis 17 Uhr. [mainpost.de](http://www.mainpost.de)

Quelle: [mainpost.de](http://www.mainpost.de)

Artikel: <http://www.mainpost.de/regional/kitzingen/Knusper-knusper-Knaeuschen;art773,5846154>

Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung

# Mittendrin

„Nach dem leichten Gemüsesüppchen gibt's Spargel vom Blech.“

CHRISTINE LÖFFLER, REFERENTIN BEIM VERBRAUCHERSERVICE

## Kochen mit Herz

**GENUSS** Beim Verbraucherservice Bayern in Würzburg lernen selbst blutige Anfänger, wie der Frühling schmecken muss.



Fotos: Diana Fuchs

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED DIANA FUCHS

**Würzburg/Kitzingen** - Ja, Lord Byron hatte Recht: Seit Eva den Apfel aß, hängt viel vom Abendessen ab.

Kannst du kochen? Die Frage fliegt durch die Redaktion wie ein Hexenbesen. „Und wie!“, durchbricht Redakteurin Nina Grötsch, 29 Jahre, die peinliche Stille. „Wenn ich sauer bin, dann koch‘ ich...“ Kollegin Julia Riegler grinst: „Ich hab‘ schon mal Ente gemacht.“ Ungläubige Blicke richten sich auf die 30-Jährige. „Echt!“, verteidigt sie sich. „Alle haben sie gegessen.“ Und sonst? Stille. Ganz klar: Das ist ein Fall für Christine Löffler.

„Sogar blutigen Anfängern bringt Hauswirtschaftsmeisterin Christine Löffler das Kochen bei“, heißt es in der Einladung des Verbraucherservices Bayern im Katholischen Deutschen Frauenbund e.V. Würzburg, der regelmäßig „Pressekochen“ veranstaltet: launige Koch-Abende, bei denen im Kollegenkreis geschält, gewürzt, gerührt, geschmaust und gespült wird. Und selbstverständlich viel gelernt.

„Vitalküche im Frühling“, ist diesmal das Thema in der quasi nagelneuen Lehrküche im Matthias-Ehrenfried-Haus Würzburg. Was das bedeutet, wird auf

„Ein guter Brotaufstrich als Vorspeise spart einiges an Fleisch.“

Christine Löffler Ernährungsfachfrau

den ersten Blick glasklar. Durch riesige Fenster lacht die Abendsonne herein, auf den Arbeitsplatten liegen Zutaten in allen Farben des Regenbogens: blutrote Erdbeeren, gelbe Zitronen, grün-lila Rhabarberstangen, hellgrüne Kohlrabi, schneeweiße Mairübchen – so was gibt's tatsächlich! – Hähnchenbrust, Kabeljau und Forellenfilet...

### Zwiebel schneiden ohne Tränen

„Zur Vorspeise – das spart Fleisch! – gibt's einen Forellen-Gurkenkräuteraufstrich. Dann ein leichtes Gemüsesüppchen, Spargel vom Blech, Frühlingssalat mit selbst gefüllter Hähnchenbrust, gedünsteten Blattspinat mit Nudeln und Kabel-

jaufilet und zum Nachtisch Rhabarbergrütze mit Erdbeeren und Joghurtsahnecreme“, macht Christine Löffler etwa 15 Presseleuten Appetit – und einigen auch Angst.

Letztere muss uns wohl ansehen sein. Jedenfalls meint die Hauswirtschaftsmeisterin mit leichtem Grinsen: „Das kriegen Sie hin: Ich halte auch Kochkurse für Kinder.“

Dann also los. Unter Löfflers kritischem Blick lernen wir, wie man Zwiebeln ratzfatz schneidet, ohne dabei zu heulen – „Zwiebel und Schneidbrett müssen nass sein, die Wurzel wird erst ganz zum Schluss entfernt“ –, dass man Spargel am besten in einem Sud aus Spargelschalen, Salz und Zucker kocht, dass man fürs Karamellisieren eine unbeschichtete Pfanne benutzt, fürs Fisch-Braten jedoch eine beschichtete das Arbeitsgerät der Wahl sein sollte.

Generell müsse Fisch erst die drei S durchlaufen, ehe er mit Butter und Öl in die Pfanne komme: säubern, salzen und säuern (mit Zitrone, Salz und Pfeffer). Außerdem stellt Löffler klar, dass man Spinat aufwärmen darf – „es ist ein Gericht, das er dadurch ungesund wird“.

Nach gut drei Stunden echter



Hmm, wie das duftet: Gefüllte Hähnchenbrust wird in Speck gewickelt und gebraten.



Maiglöckchen kannte sie, aber dass es auch Mairübchen gibt, war Redakteurin Nina Grötsch neu.



In Frischhaltefolie eingewickelt, in die ein paar Löcher gestochen werden, hält Zitrone lange frisch.

Arbeit sind wir fix und fertig – und unser Essen zum Glück auch. Unglaublich, wie lecker leichte Küche schmecken kann! Während wir genüsslich schmausen, denken wir kurz an Eva und den Apfel – und länger an Winston Churchill, der einst sagte: „Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

An diesem Abend haben drei Kitzinger Redakteurinnen-Seelen ein feudales Zuhause gefunden. Manch künftiges Abendessen ist gerettet.

### Das mundet

**Salatmarinade** 1 Liter Wasser, 330 ml Essig, 250 g Zucker und 90 g Salz mischen. Aufkochen lassen. In Flaschen abfüllen. Öl, Kräuter, Zwiebeln erst beim Marinieren zugeben.

**Gurkenaufstrich mit Forelle** 1/2 Salatgurke grob reiben, salzen, mit Küchenpapier abtupfen, mit Pfeffer, Dill, 1 EL Zitronensaft, 1 Kräuterfrischkäse, 1 Frühlingsschneepflanze und evtl. 1 Kl.

Sahnequark mischen. Mit geräucherter Forelle garnieren.

**Joghurtsahnecreme** 500 g Vanillejoghurt, 500 g Quark und 3 EL Zucker mit Schneebesen verrühren. 1 Becher Sahne schlagen und unterheben. Lecker auch als „Häubchen“ auf Rhabarbergrütze mit Erdbeeren –> dieses und viele weitere kostenlose Rezepte: [www.christineloeffler.de](http://www.christineloeffler.de) 1dk



Julia Riegler, Nina Grötsch und Diana Fuchs, die Redakteurinnen der „Kitzinger“, kümmern sich um die Hähnchenbrust, während Ilse Kraus und Karl-Peter Büttner die Nudeln sekundengenau garen. Foto: Breitenstein



Dr. Dominik Faust, neuer Medienbereichsleiter der Diözese Würzburg, garniert das leckere Dessert.



Gesunder Genuss: Frühlingssalat mit gefüllter Hähnchenbrust.



Maria Saemann (TV touring), Bernadette Schrama (Redaktionsleiterin Fernsehen der Diözese), Frank Breitenstein (BR) und Hauswirtschaftsmeisterin Christine Löffler applaudieren Christian Wolfel (KNA/ BR), der weiß, dass man ein Ei am besten auf dem Messerrücken aufschlägt.

**KOLITZHEIM****Kolitzheimer Dorfmarkt: 8000 Besucher**

(eff) Schätze der Vergangenheit, wie Obst, Gemüse, aber auch Handwerks- und Landwirtschaftsgeräte, viel Wissenswertes über die Siebener im Rahmen einer Ausstellung, die MdB Michael Glos eröffnete, Kulinarisches in verschiedenen Variationen – all das gehörte am Sonntag beim gut besuchten 18. Dorffest in Kolitzheim dazu.

**FOTOSERIE****Zahlreiche Bilder vom Bauernmarkt ▶**

Kolitzheim 13.09.2009



Christine und Rudolf Bender und ihr Team hatten einen erlebnisreichen Tag für die gut 8000 Gäste organisiert. Zünftige Musik lieferten die „Fränkische Musik Kolitzheim“ sowie die „Auerberger Musikanten“ aus Miesbach. Auf reges Interesse stießen wieder die Rundtänze der Kinder und Erwachsenen. „Man soll und muss mit der Zeit gehen, aber man soll Gutes mitnehmen“ machte Glos in seiner kurzen Ansprache deutlich. „Das Amt der Siebener ist eines der ältesten Ehrenämter überhaupt“, sagte Rudolf Bender.

In Zusammenarbeit mit dem Amt für ländliche Entwicklung wurde eine Ausstellung über die Arbeit der Feldgeschworenen organisiert. An kulinarischen Wünschen ließ das Dorffest kaum etwa offen. An vielen Ständen regionaler Anbieter konnte diese Vielfalt gekostet werden. Die Ringelblume (Heilpflanze des Jahres 2009) wurde besonders in den Mittelpunkt gestellt. Aus Oberbayern war die Gau-Jugend-Gruppe Samerberg (im Bild) zu Gast. Sie tanzten für die Gäste unter anderem das „Mühlrad“. „Der Brauchtum wird bei uns gepflegt“ machte deren Leiter Anton Hölzelsberger deutlich. Verschiedene Vorträge und das Binden von Kräuterkränzen für eine Missionsstation in Namibia rundeten einen schönen Tag ab.



# Mittendrin

„Picknick kommt aus dem Französischen: 'Pique-nique' heißt, eine Kleinigkeit aufspicken.“

CHRISTINE LÖFFLER, VERBRAUCHERSERVICE BAYERN IM KDFB

## Messerscharf & megalecker

**PRESSEKOCHEN** Lust auf ein Picknick im Grünen? Na dann ran an die Rucola-Buletten!

VON UNSEREN REDAKTIONSMITGLIEDERN  
NINA GRÖTSCH UND DIANA FUCHS

**Würzburg/ Landkreis Kt** – Leben wie Gott in Frankreich, essen wie Gott in Frankreich – wer hätte darauf keine Lust? Der Würzburger Weihbischof Ulrich Boom sagte zum Angebot des Verbraucherservice Bayern jedenfalls nicht nein. Er war der Stargast des diesjährigen „Pressekokochens“ – und schwang das Messer mindestens so schön wie sonst das Weihrauchfass.

Sowohl Boom, der die Hauptabteilung Seelsorge der Diözese Würzburg leitet, als auch die Vertreter der unterschiedlichsten Medien konnten sich allerdings auch auf „göttliche“ Hilfe verlassen – zumindest im übertragenen Sinn. Wie jedes Jahr setzte Hauswirtschaftsmeisterin Christine Löffler alles daran, ihren „Schülern“ beizubringen, „wie’s richtig gut wird“.

„Jetzt wird’s ja draußen endlich grün und warm. Zeit also, was richtig Leckeres für Balkon und Terrasse, für den Picknick-Korb oder zum Grillen zuzubereiten“, fand Löffler, die wie eh und je vor Tatendrang nur so sprühte. In Kooperation mit dem Medienbereich der Diözese hatte der Verbraucherservice

Bayern im Katholischen deutschen Frauenbund e.V. erneut seine Lehrküche in der Würzburger Bahnhofstraße geöffnet. Hier lässt es prima schnippeln und schnabulieren, Gemüse putzen, brutzeln und braten.

Nach drei Stunden launiger Kochschule wusste Bischof Boom, wie man professionell Eier aufschlägt, Tomaten schält, ohne dass die Kernflüssigkeit herausläuft, und dass man immer erst warmes Wasser aufs Blech gibt, wenn man Blätterteig backen will. Booms selbst gemachte Mandelhörnchen waren am Ende die Krönung eines Büffets, das Jung und Alt raus aus den vier Wänden und rein in den „grünen Salon“ führen wird: Räuberspieße an kalter Kräutersoße, Rucola-Frikadellen mit Käsefüllung, sommerlicher Bulgursalat, Lachscreme, Thunfisch-Nudelsalat und vieles mehr kitzelte den Gaumen. „Das Picknick“, brachte Löffler ihrem Team bei, „haben die Franzosen erfunden. Pique-nique bedeutet: Eine Kleinigkeit aufspicken“. Göttlichen Appetit!

(Infos: Verbraucherservice Bayern im KDFB, Christine Löffler - weitere Rezepte unter [www.christineloeffler.de](http://www.christineloeffler.de))



Der Lohn aller Arbeitsmüh' lässt sich schmecken: Redakteurin Nina Grötsch hat die Qual der Wahl.



Wer gute Bärlauchbutter will, muss matschen!



Viele Leute vertragen Paprikaschale nicht. Deshalb: Weg damit.

Ein Video und weitere Fotos finden Sie online unter:

**inFranken.de**



Mehr Schein als Sein: Diana Fuchs' messerscharfe Aktion metzelte die Petersilie nur so dahin.

### Räuberspieße (10 Stück)

- 1 rote Paprika
- 1-2 Zucchini
- 10 kleine Kartoffeln (10 Min. vorgekocht)
- 10 Pilze
- 2 Paar Bratwürste
- 10 Holzspieße
- 1 EL Olivenöl
- Rosmarin
- Thymian.

Bratwürste mit kochendem Wasser überbrühen, zehn Min. ziehen lassen. Auskühlen. Dann in 3 cm breite Stücke schneiden. Paprikaschote waschen, schälen, in 3 cm große Stücke schneiden, Zucchini ebenso. Pilze abreiben, ganz lassen. Kartoffeln ungeschält in wenig Salzwasser 10 Min. vorkochen.

In einer großen Schüssel Olivenöl, Rosmarin und Thymian mischen. Alle Zutaten darin vermengen. Mit geriebenem Salz und Pfeffer würzen. Auf Spieße stecken – und ab auf den Grill.



Ein bisschen Spaß muss sein - das denken sich Hauswirtschaftsmeisterin Christine Löffler und der bewaffnete Weihbischof Ulrich Boom...



... und auch Nina Grötsch (Die Kitzinger) sowie Frank Breitenstein (BR), die sich in Zitrusfrüchtchen mit Bärlauchhören verwandeln.



Männer ans (Küchen-)Messer: Bernhard Schweifinger (POW) putzt Pilze, Edeltraud Hann (KDFB) mariniert die Zutaten für die Räuberspieße.



Pilze, Paprika, junge Kartoffeln in der Schale, Bratwurststücke und Zucchini ergeben zusammen würzige Räuberspieße, die man am besten in eine ratzfatz selbstgemachte Frühlingkräuter-Soße tunkt.

Fotos: Nina Grötsch/Diana Fuchs

21.09.2010 16:43 Uhr, Schweinfurt

## **EIN MÄRCHEN AUS KARTOFFELN**

(mim) Was sich so alles mit Kartoffeln anstellen lässt, erfuhren die Kinder beim Ferienspaß-Kochkurs. Zusammen mit dem Frauenbund Traustadt bereiteten sie Gerichte aus einer dicken Märchen-Kartoffelknolle zu.



(mim) Was sich so alles mit Kartoffeln anstellen lässt, erfuhren die Kinder beim Ferienspaß-Kochkurs. Zusammen mit dem Frauenbund Traustadt bereiteten sie Gerichte aus einer dicken Märchen-Kartoffelknolle zu. Unter Anleitung von Christine Löffler haben sie jede Menge Kartoffeln gewaschen, geschält und schließlich gekocht. Alles was aus der knubbeldicken Kartoffelkönigin entstand, haben die hungrigen Kindermäuler anschließend verspeist. Von der Esserei hatten sie einen kugelrunden Kartoffelbauch. Auf dem Foto zu sehen sind Irmgard Schaller (links) und Christine Löffler vom Frauenbund

Traustadt mit den kleinen Nachwuchsköchen rund um den Küchenherd.

Quelle: main.de

Artikel: <http://www.mainpost.de/regional/schweinfurt/Ein-Maerchen-aus-Kartoffeln;art769,5737287>

Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung

**ZEILITZHEIM****Kochkurs: Mediterrane Lebensart kommt auf den Tisch**

Kochkurs bei der Kolpingfamilie: Hausfrauen lernten Gerichte für laue Sommerabende



(mg) Rosmarin, Basilikum, Minze, Salbei und Thymian dufteten in der Küche des katholischen Pfarrzentrums in Zeilitzheim, als 16 Hausfrauen unter Anleitung von Hauswirtschaftsmeisterin Christine Löffler aus Kleinrheinfeld mediterrane Gerichte für einen lauen Sommerabend zubereiteten.

Frisches Weißbrot, gutes Olivenöl, ein würziges Meersalz, ein schön gedeckter Tisch, eine einladende Atmosphäre – das sei mediterrane Lebensart pur, so die Referentin. Die Zutaten und Kräuter für die Speisen kamen aus den eigenen Gemüsegärten oder aus regionalem Anbau, auf den Löffler besonderen Wert legt. Schon beim Einkauf solle auf Frische und Qualität geachtet werden.

Löffler gab Tipps für die richtige Zubereitung der Speisen und zum Zeitsparen in der Küche. Die Teilnehmerinnen bereiteten als Vorspeise eine Ricotta-Terrine auf Salat, für das Hauptgericht eine kalte Gurkensuppe, dazu geröstetes Graubrot mit Forellenfilets, Pizza mit frischem Gemüse und Thunfisch, mediterrane Gemüse-Geflügelspieße, einen Ciabatta-Tomaten-Auflauf und zum Dessert eine Zitronen-Mousse. Dazu gab es Biskuittörtchen mit frischen Johannis- und Himbeeren.

Maria Karbacher vom Leitungsteam der Kolpingfamilie Zeilitzheim bedankte sich bei der Hauswirtschaftsmeisterin für die theoretischen und praktischen Tipps und sagte, dass wegen großer Nachfrage ein weiterer Kochkurs geplant ist.

## Zum ersten Mal mit der Kartoffelkönigin gekocht



**KÜRNACH (mad)** Großen Andrang gab es beim Kinderkochkurs der katholischen öffentlichen Bücherei Kürnach und dem Verbraucher Service Bayern (VSB) im Katholischen Deutschen Frauenbund. Christine Löffler, Meisterin der Hauswirtschaft und Ernährungsfachfrau beim VSB, hatte kindgerechte Rezepte sowie Tipps zum Einkauf, Kochen, Backen und dem Thema entsprechende Tischdekorationen ins Pfarrzentrum mitgebracht. Auf dem Speiseplan standen Rezepte um die „knubbeldicke Kartoffelkönigin“: Leckere Ofenkartoffeln vom

Blech, Kräuterrahm, Kartoffelsuppe, Kartoffelküchle mit Apfelkompott. Die knubbeldicke Kartoffelkönigin ist eine Geschichte über eine große Kartoffel, die sich nicht von jedem essen ließ. Erst bei einer armen Holzfällerfamilie sprang sie in den Korb. Aus der Knolle machte die Mutter eine Pfanne knuspriger Bratkartoffeln und alle wurden satt. Unterstützt wurde Christine Löffler von Maria Bauer, Marion Koeppel und Renate Müller, die den Kindern beim Waschen, Putzen, Schneiden, Vermengen und Kochen halfen. FOTO M. DEMEL



Christine Löffler  
Meisterin der Hauswirtschaft  
Ernährungsfachfrau  
Kleinrheinfeld 33  
97499 Donnersdorf

Tel. 09528.950468  
Mob. 0162.4001630

[www.christineloeffler.de](http://www.christineloeffler.de)  
[christine.loeffler@web.de](mailto:christine.loeffler@web.de)

## GEROLZHOFEN

### Räuberspieße und Arme Ritter restlos weggeputzt

Ferenspaß geht durch den Magen: Jungen und Mädchen kochten beim Frauenbund ein Drei-Gänge-Menü



(ks) „Du, Christine, wann kocht denn die Milch über“, oder „Christine, sollen wir jetzt schon die Gemüsespieße anbraten?“ Die jungen Köche hatten viele Fragen an Hauswirtschaftsmeisterin Christine Löffler, beim Ferienspaß-Kochen des katholischen Deutschen Frauenbunds.

Groß war die Nachfrage und man konnte nicht behaupten, dass sich nur Mädchen fürs Kochen interessierten: Die kleinen Männer waren stark vertreten. Schon bald wurde in der Schulküche am Lülsfelder Weg gebruzzelt, geschnitten, gerührt und gemixt. Ein appetitanregender Geruch durchzog schnell die Schule.

Bevor es richtig losging, erzählte Christine den Kindern Verschiedenes über Kochen und Ernährung, fragte, wer denn schon einmal einen Kochlöffel in der Hand hatte, und teilte die Kinder in Gruppen ein. Ein Drei-Gänge-Menü sollte auf den Tisch gebracht werden. Als Vorspeise gab es ein Glas Fruchtmilch, der Hauptgang war ein Räuberspieß mit Kartoffelpüree und der krönende Abschluss waren Arme Ritter mit Vanillesoße als Dessert. Das Los entschied, wer was machte.

„So, Kinder, schaut mal alle her, damit unsere Vanillesoße nicht anbrennt, kommt der Zucker zum Schluss dazu“, erklärte Löffler. „Wer weiß, wann das Fett heiß ist“, fragte sie. Manche wussten die Antwort, manche hatten wahrscheinlich noch nie kochendes Fett gesehen. „Hallo, es hat geklingelt, die Kartoffeln für das Püree sind fertig“ – und ruck zuck war der Kartoffelbrei gemacht.

Natürlich hatten die Köche Helferinnen zur Seite. Neben Christine Löffler und Hauswirtschaftslehrerin Maria Ernst waren dies Brigitte Kollinger, Lini Maier und Christel Möblein vom Frauenbund, die selbst noch manchen Küchentrick lernten.

Auch Spülen will gelernt sein, erfuhren die Kinder. „Erst heißes Wasser mit Spülmittel, dann mit klarem warmem Wasser nachgespült, trocknen lassen und dann abtrocknen. Und niemals die Messer einfach reinschmeißen, sondern in der Hand halten, sonst verletzt man sich leicht“, mahnte Löffler.

Als es endlich soweit ist, sagte die Hauswirtschaftsmeisterin: „Das Essen habt ihr euch wirklich verdient, ihr habt so toll mitgearbeitet.“ Nach einem gemeinsamen Tischgebet durften alle ihre Mahlzeit probieren. Alles wurde bis auf den letzten Krümel weggeputzt. Dazu gab es selbst zubereiteten Eistee. Und auch hier blieb kein Tropfen übrig.

## KOLITZHEIM

### Die Schätze der Vergangenheit

Kolitzheim lädt am Sonntag zu seinem beliebten Bauernmarkt ein

**Zum 18. Mal verwandelt sich Kolitzheim am kommenden Sonntag, 13. September, ab 10 Uhr in ein Dorado für Genießer, Feinschmecker, Musikfans, Naturfreunde, Kunstkenner und Liebhaber des traditionellen Handwerks. Das Motto des von der bewährten Festgemeinschaft unter Leitung von Rudi Bender organisierten Bauernmarktes lautet heuer „Schätze der Vergangenheit“.**



„In Zeiten der Wirtschaftskrise besinnen wir uns auf die eigenen, regionalen Stärken“, meint Bender: „Unser Kapital ist die Heimat, der eigene Garten, die Gesundheit und die Ernährung.“ Deshalb soll das Bewusstsein für diese Schätze geweckt, längst Vergessenes wieder in den Mittelpunkt gerückt und die regionalen Produkte gefördert und präsentiert werden.

Die Ringelblume – zur Heilpflanze des Jahres 2009 gekürt – ist eine Protagonistin im Reigen der längst Vergessenen. Die Kräuterpädagoginnen Elisabeth Damm, Elfriede Seufert und Johanna Seufert informieren über die Heilkraft der Ringelblumen und laden ein zu Kräuterwanderungen und Kräutermenüs.

Henriette Dornberger, Deutsche Meisterin der Tafelideen, referiert im Pfarrgarten um 11, 14 und 16 Uhr zu „Harmonie und Wohlbefinden mit Blumen und Pflanzen“. Sie vermittelt in ihrem Vortrag, wie zeitgemäß die Schätze aus der Blumen- und Pflanzenwelt heute noch sind und wie der eigene Garten zu einer Tankstelle der Erholung wird.

### Holunder-Sinfonie

„Vor'm Holunder soll man den Hut ziehen“, heißt es. Deshalb laden der Kindergarten Kolitzheim, Elke Weilhöfer, Maria Brand, Erna Höchner und Mechthild Mühlenberg bei Säften und Aufstrichen ein zur herb-süßen Holunder-Sinfonie.

Alte Gemüsearten wie Schwarzwurzel, Erdkohlrabi, Mangold, Pastinaken oder Rote Rüben – die Schätze des Bauerngartens – gibt es beim Hofladen Bernhardt. Überhaupt halten die über 20 Direktvermarkter auf dem Bauernmarkt allerlei Gesundes und Schmackhaftes für die Besucher bereit: Von kalt gepressten Ölen über Käse, Obst, Wildspezialitäten und Tees bis hin zu Rosendelikatessen und Bränden.

Über die Arbeit der Feldgeschworenen informiert eine Ausstellung des Amtes für ländliche Entwicklung, die im Hof von Friedrich Mohr in der Lindacher Straße aufgebaut ist. Künstler – von Fotografie bis Malerei, von Keramik bis Enkaustik – zeigen ihre Arbeiten im Künstlerhof „ARTENreich“ in der Schweinfurter Straße. Entlang der Gassen und in den Höfen finden sich zahlreiche weitere Stände von Künstlern und Kunsthandwerkern, denen man bei ihrer Arbeit auch über die Schulter schauen kann. Ob Seiler, Korbflechter oder Klöppler – auch hier kann der Besucher manche längst in Vergessenheit geratene Fingerfertigkeit wieder neu entdecken.

„Franken meets Oberbayern“ heißt es in Sachen Folklore. Neben der fränkischen Volkstanzgruppe, die zu den Klängen der Fränkischen Musik Kolitzheim mit der Kinder- und Erwachsenengruppe ab 14.30 Uhr ihr Können auf dem Tanzparkett zeigt, sind auch Plattler und Schnalzer aus Altbayern zu Gast. Ihre Darbietungen sind vornehmlich in der Nähe des kleinen Festzeltes zu sehen. Auch der Hirschhornschnitzer Sigi Stuhlmüller wird aus dem Süden des Freistaates nach Franken kommen.

### Überraschungen für Kinder

Die Kinder kommen ebenfalls auf ihre Kosten. Etwa auf der Strohhüpfburg, im Streichelzoo der Familie Günther oder beim Stockbrotbacken im Pfarrgarten. Überhaupt warten auf sie an jedem Stand Überraschungen und Aktionen rund um das Thema „Schätze der Vergangenheit“. Mit Hauswirtschaftsmeisterin Christine Löffler können sie gesunde Wraps füllen und rollen. Eine Aktion, mit der die Kinder für gesundes Kochen ebenso begeistert werden sollen wie für Gemüse aus dem eigenen Garten.

Für das leibliche Wohl sorgen die örtlichen Vereine mit vielen Spezialitäten. Ob Schäufele, Hochzeitsessen, Bremser mit Zwiebelplotz oder Zwetschgen- und Käseplotz – Fränkisch-regional ist Trumpf. Mit einem Kesselfleischessen am Montag um 18 Uhr geht der Dorfmarkt zu Ende.



Übersicht:

Würzburger katholisches Sonntagsblatt > Nachrichten



Nachrichten

Aktuelle Meldungen

- Meinung
- Kirche und Welt
- Glauben heute
- Bistum
- Kultur
- Reportage

Wer wir sind

- Das Team
- Anzeigen-Preisliste
- Anschrift
- Probe-Abo
- Volltextsuche
- Bistum Würzburg
- Impressum

## Richtiges Fasten meint Körper und Seele Mehr als Fitness und Abnehmen

**Pfarrer i. R. Josef Wirth hat durch das Fasten erkannt, dass man zum Leben nicht viel braucht, und dass man vieles gelassener sehen sollte. „Wir leben eigentlich unvernünftig und essen zum Beispiel, auch wenn wir keinen Hunger haben.“**

**Es gibt aber auch andere Formen des Fastens, zum Beispiel auf lieb gewonnene Gewohnheiten verzichten oder das bewusste Sparen von Strom und Benzin wie beim CO2-Fasten.**

Fasten ist modern, so vermitteln es die Medien. Begriffe wie Heilfasten, Dinkelbrot-Fasten, Suppen-Fasten oder Molke-Fasten gehen in diesen Tagen durch die Gesundheitsmagazine der Fernsehsender, Zeitschriften und Zeitungen. Viele wollen ihren Körper entschlacken und überflüssige Pfunde loswerden. Die Besinnung auf den Glauben, wesentliches Element des christlichen Fastens, gerät allerdings zwischen Fitnesstraining, Molke- und strenger Diät oft in Vergessenheit. Doch sowohl mit altbewährten Fasten-Traditionen wie auch mit neuen Ideen kann man das christliche Fasten wieder neu entdecken.



Sonntagsblatt

Jede Menge Tipps und Empfehlungen: Christine Löffler (Dritte von links) bei einem Kochkurs mit Journalisten.

Die Heilfastenkur zum Beispiel ist eine sehr intensive Form des Fastens. Sie dauert meistens eine Woche und führt zu sensibleren körperlichen und geistigen Wahrnehmungen. „Man nimmt beispielsweise Musik intensiver wahr“, sagt Hauswirtschaftsmeisterin Christine Löffler. „Es gibt sogar Menschen, die nach diesem Zustand süchtig werden“, erläutert die Ernährungsfachfrau, die Kochkurse beim Verbraucher-Service Bayern des Katholischen Deutschen Frauenbundes im Matthias-Ehrenfried-Haus hält. Bevor die Fastenwoche beginnt, wird der Körper auf die meist ausschließlich flüssige Kost vorbereitet und später wieder langsam auf feste Nahrung umgestellt. „Man sollte vorher mit seinem Arzt klären, ob Herz und Kreislauf der Prozedur gewachsen sind“, rät Löffler.

### Man braucht nicht viel

Für Pfarrer i.R. Josef Wirth in Höchberg (Dekanat Würzburg links des Mains) ist das Heilfasten seit 21 Jahren fester Bestandteil seines Lebens. „Dadurch erkennt man, dass man zum Leben nicht viel braucht, und dass man vieles gelassener sehen sollte“, sagt er. „Wir leben eigentlich unvernünftig und essen zum Beispiel, auch wenn wir keinen Hunger haben.“ Zum ersten Mal fastete er in der Pfarrei Mariä Himmelfahrt in Bad Neustadt, als er dort als Seelsorger wirkte, im Rahmen der damaligen Misereor-Aktion „Fasten für Gerechtigkeit“. Auch in seinem jetzigen Wohnort Höchberg leitet er regelmäßig Fastengruppen, die sich eine Woche lang jeden Abend im Pfarrheim Mariä Geburt zum Austausch und zur Meditation treffen. In diesem Jahr fastet er mit seiner Gruppe unter dem Motto „Aussteigen oder einsteigen?“. Auch eine Ärztin nimmt teil und berät die Fastenden.

Im Caritas-Kurhaus Bad Bocklet (Dekanat Bad Kissingen) leitet Kur- und Gästeseelsorger Siegfried Bauer in der Fastenzeit jeweils sechstägige Kurse zum Thema „Heilfasten und Meditation“. „Das sind intensive, ganzheitliche Exerzitien, die Körper Geist und Seele heilen“, erklärt er. Die Teilnehmer arbeiten während den Meditationen und Reflektionsrunden oder in Einzelgesprächen Schuld, Trauer oder Verletzungen auf. „In den Kursen geht es neben dem körperlichen Fasten um geistige Nahrung, die die Gäste durch Beten mit Leib und Seele erhalten“, sagt Pfarrer Bauer. Außerdem besprechen die Teilnehmer Heilungsgeschichten aus der Bibel. Während der Kurse sollen die Heilfastenden eine neue Beziehung zu sich selbst und ihren Mitmenschen aufbauen und neue Lebensenergie für den Alltag sammeln.

Fasten im Alltag kann auch der Verzicht auf die Lieblings-Süßigkeit oder andere Genussmittel wie zum Beispiel das Glas Wein zum Essen sein. Wer über sein Ess- und Naschverhalten nachdenkt, entdeckt schnell lieb gewonnene Gewohnheiten wie den Schokoriegel für zwischendurch oder die Chipstüte beim abendlichen Krimi. Auch Christine Löffler hat ihren Speiseplan unter die Lupe genommen und die eigenen Nasch-Schwächen entdeckt: „Ich verzichte von Aschermittwoch bis Ostern auf meinen täglichen Bohnenkaffee und auf mein geliebtes Stückchen Kuchen dazu“, sagt sie. Stattdessen greift sie zu Mineralwasser oder Tee und ersetzt den Kuchen durch Obst oder Gemüse.

### CO2-Fasten


Zum bewussten Verzicht auf Strom und Benzin rufen seit Aschermittwoch die Kirchliche Jugendarbeit (kja) und der Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) in der Diözese Würzburg mit ihrer „CO2-Fastenaktion“ auf (siehe Sonntagsblatt Nr. 6 vom 10. Februar 2008). „Für uns Christen ist der Erhalt der Schöpfung eine biblische Verantwortung. Die Fastenzeit ermöglicht es uns, unser Leben neu in den Blick zu nehmen und eingefahrene Gewohnheiten zu ändern“, erklärt dazu Diözesanjugendpfarrer Thomas Eschenbacher. In Faltschriften und im Internet geben die Veranstalter Tipps zum Strom- und Benzinsparen im Alltag. Das dabei gesparte Geld sollen die Teilnehmer für das Projekt „Solarstrom für Mbinga“ spenden, um

damit in der Partnerdiözese Dieselgeneratoren durch Solarstromanlagen zu ersetzen. Dafür hat die Bischöfliche Finanzkammer ein Spendenkonto bei der Liga-Bank Würzburg (Nr. 3000001, BLZ 75090300, Spendenvermerk: Mbinga/Solaranlage) eingerichtet.

Von den alt bekannten Fastenspeisen rät Christine Löffler ab. Gerichte wie Rohrnudeln mit Vanillesoße, falsche Prinzregententorte mit Eiern, Butter und Rahm, Zanderfilet in Rieslingrahm oder Spinatauflauf seien sehr fett- und kalorienreich. Sie hätten in früherer Zeit genügend Nährstoffe für die schwere Arbeit auf dem Land gegeben. Im Büroalltag seien diese fetten Gerichte nicht mehr zeitgemäß, findet sie und sagt: „Ich werde mich in der Fastenzeit mit den Menschen der Dritten Welt solidarisch zeigen und mich mit ihren Hauptnahrungsmitteln, den Hülsenfrüchten, ernähren. Natürlich ohne Spätzle und knackige Würstchen.“ Für die Sonntagsblattleser hat sie zum Nachkochen ein leicht gelingendes Gericht ausgewählt.

Veröffentlicht: 12.02.2008

*Christiane Husmann*

Impressum |  Drucken |  per Mail versenden