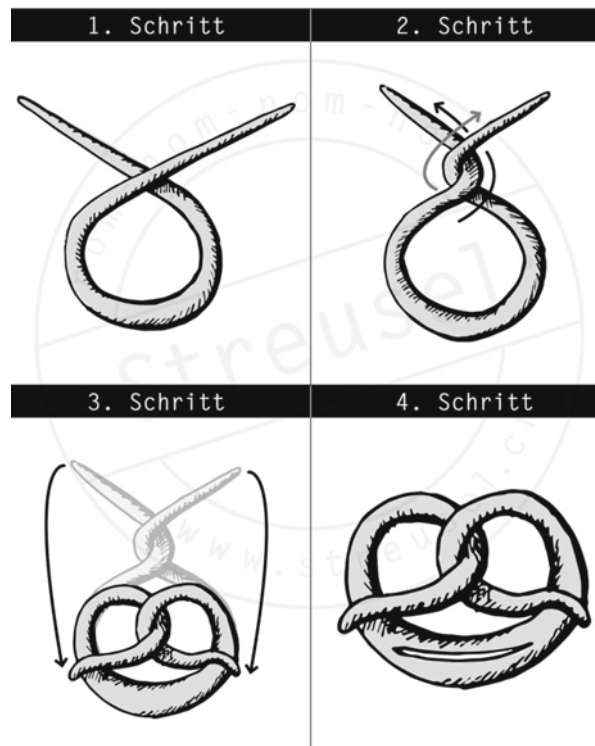


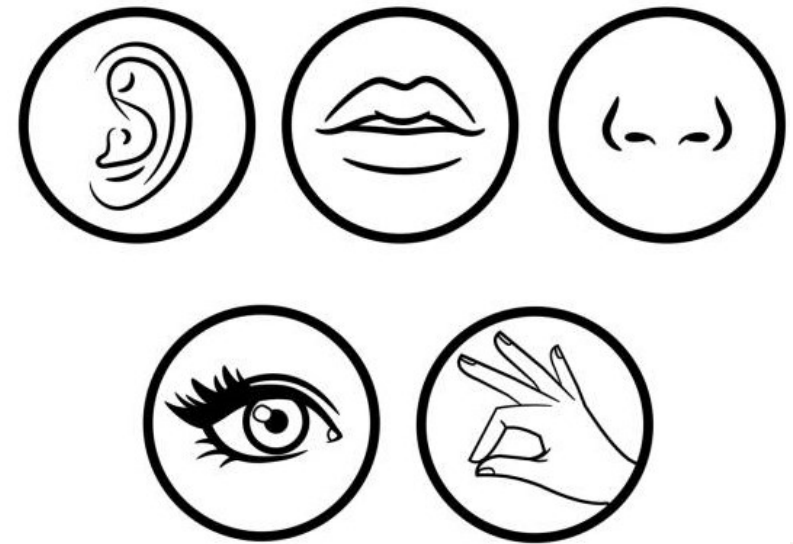
Kulinarische Spezialitäten in der Fastenzeit - FASTENBREZEL

Die Fastenzeit hat viele kulinarische Spezialitäten zu bieten (Fastensuppe, Fastenbrezeln, Heringsaufstrich). Die Fastenbrezel half früher den Mönchen, die Fastenzeit bis Ostern leichter zu überstehen. Viele Bäckereien in Österreich bieten die traditionellen Fastenbrezeln an. Wir möchten euch mit diesem Rezept auch die Möglichkeit bieten eigene Fastenbrezeln herzustellen.



FASTENZEIT

Wir begleiten Familien mit wöchentlichen Impulsen.



Fasten mit allen **SINNEN**

FASTEN MIT ALLEN SINNEN

Einleitung zu unserem Fastenthema

Vielleicht habt ihr zu Hause zwei Handpuppen? Dann kann euch nämlich Mama und/oder Papa die Geschichte „vorspielen“, ansonsten könnt ihr sie euch vorlesen lassen.

M: „Hallo Dani!“

D: „Hallo Maxi, wo warst du denn so lange?“

M: „Ach weißt du Dani meine Mama und ich haben uns gerade noch mein Fotoalbum angesehen. Es war so lustig, dass ich ganz die Zeit vergessen habe!“

D: „Deinen Fotoalbum angesehen? Ich glaube ich habe meine Fotos schon ewig nicht mehr angesehen. Wie bist du auf diese tolle Idee gekommen?“

M: „Auf diese Idee bin ich gekommen, weil wir in unserer Familie zur Fastenzeit mit allen Sinnen fasten wollen!“

D: „Und was hat das FASTEN mit deinen Fotos zu tun?“

M: „Naja Dani, du weißt ja, dass wir sehr viel mit unseren Augen, Ohren, Händen, mit unserem Mund tun können und mit der Nase wahrnehmen.“

D: „Ja ich kann sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen! Aber ich versteh nicht was das alles mit dem FASTEN zu tun haben soll!“

M: „Das ist ganz leicht. Wir denken an einen bestimmten Sinn und überlegen uns wie wir ihn (wieder einmal) bewusst erleben können.“

D: „Ach so, und anstatt mit den Augen in den Fernseher zu klotzen hast du dir deshalb mit deiner Mama deine Fotos angesehen!“

M: „Genau Dani! Wir haben so viele tolle Ideen, die Fastenzeit heuer wird noch aufregend!“

D: „Da bin ich schon gespannt was du mir noch alles erzählen wirst. Aber heute sehe ich mir bestimmt auch mein Fotoalbum durch anstatt den Fernseher einzuschalten.“

M: „Super Idee Dani!“

Maxi macht heuer in der Fastenzeit etwas Besonderes: Er fastet mit allen Sinnen. Er versucht mehr zu spüren, feinfühlicher zu sein und mit offenen Sinnen durch die Welt zu gehen.

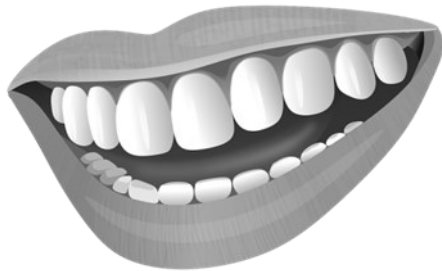
Wir möchten euch Mut machen, dies auch auszuprobieren. Darum möchten wir euch in der heurigen Fastenzeit mit dem Thema „Fasten mit allen Sinnen“ begleiten. Jedes Fastenwochenende könnt ihr bei uns im Kindergarten (Donnerstag – Freitag) oder in der Kirche (Donnerstag – Sonntag) **einen Fastenimpuls für eure Familie abholen**. Dabei steht jede Woche ein anderer Sinn im Vordergrund.

1. FASTENSONNTAG

Wir fasten mit dem MUND!

Was kann der Mund in der Fastenzeit Besonderes machen?

- Wir schmecken mit dem Mund, aber unser Mund kann doch auch noch andere Dinge oder?
- Wir können miteinander reden. Erzähl doch jemanden eine Geschichte, welche du selber erfunden hast.
- Versuche, dass dein erster Satz am Morgen ein netter Satz ist.
- Sag öfter Bitte, Danke und Hallo!
- Sing ein Lied!
- Iss ein Stück Apfel ganz langsam und aufmerksam – wo schmeckst du? Was schmeckst du?
- Iss etwas, was du noch nicht gekostet hast – probiere etwas



FASTENIMPULS



- Öffne das Sackerl mit der Brezel.
- Nimm dir eine Knabberbrezel und beiße ein Stück ab, lass dieses auf deiner Zunge liegen.
- Versuche erstmal zu schmecken ob es süß oder sauer ist.
- Verändert es sich wenn es auf deiner Zunge liegt?
- Wie lange kannst du die Brezel im Mund lassen?

Achtsam und bewusst zu essen, auch zu naschen, muss von uns in der Regel (wieder) geübt und neu gelernt werden. Allzu oft denken wir, wir hätten zu wenig Zeit, um wirklich in Ruhe und ganz bewusst zu essen, ganz ohne Ablenkung und ganz ohne nebenbei auch noch etwas anderes zu tun... sei es Zeitung lesen, fern zu sehen, zu telefonieren, im Stehen oder Gehen zu essen, nebenbei schon daran zu denken, was heute noch so alles erledigt werden muss usw.