

# „Die Suppe am Köcheln halten!“

Leitfaden für die Organisation und Durchführung  
von Suppenessen zur Aktion Familienfasttag  
in der Pfarrgemeinde



teilen spendet zukunft. aktion familienfasttag

Diözese Linz  
Team Frauen / Katholische Frauenbewegung OÖ  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz (0732)  
76 10 3442  
[aktion.familienfasttag@dioezese-linz.at](mailto:aktion.familienfasttag@dioezese-linz.at) [www.kfb-ooe.at/familienfasttag](http://www.kfb-ooe.at/familienfasttag)

## Deine Ansprechpartnerinnen für die Aktion Familienfasttag in Oberösterreich:

**Gerlinde Grubauer-Steininger**  
Referentin  
[gerlinde.grubauer-steininger@dioezese-linz.at](mailto:gerlinde.grubauer-steininger@dioezese-linz.at)  
(0732) 7610 3447 0676/  
8776 3447

**Ute Kopatsch Sekretariat**  
[ute.kopatsch@dioezese-linz.at](mailto:ute.kopatsch@dioezese-linz.at) (0732)  
7610 3442

**Monika Kiesenhofer**  
Sekretariat  
[Monika.kiesenhofer@dioezese-linz.at](mailto:Monika.kiesenhofer@dioezese-linz.at)  
(0732) 7610 3443

Auflage: Jänner 2026

Suppenessen zur Aktion Familienfasttag

# 1. Vorwort:

Das Markenzeichen der Aktion Familienfasttag ist das Suppenessen. In Oberösterreich finden jährlich mindestens 200 Suppenessen statt. Angesichts der Tatsache, dass der Diözese Linz 487 Pfarrgemeinden angehören, ist das ein sehr beachtliche Zahl.

Das Suppenessen der Aktion Familienfasttag findet bewusst in der Fastenzeit statt. Die Zeit des Verzichts und des überlegten Tuns gibt uns Anlass, um über den eigenen Tellerrand zu schauen. Zumindest für eine Mahlzeit weniger zu essen und das dabei ersparte Geld als Spende für die globale Gemeinschaft zu geben, ist der Sinn dahinter. Der Antrieb für unser Tun ist die Vision, dass ein gutes Leben für alle Menschen auf der Welt möglich ist.

Wir veranstalten die Suppenessen als gemeinschaftliches Ereignis, um die Verbundenheit untereinander zu spüren. Beim gemeinsamen Essen der Suppe, bietet sich die Möglichkeit ins Gespräch zu kommen und die Menschen mit den Inhalten des aktuellen entwicklungspolitischen Bildungsthemas, des Modellprojektes und der Aktion Familienfasttag insgesamt in Berührung zu bringen.

„Jede Pfarrgemeinde darf ihr eigenes Süppchen kochen!“

kfb-Gruppen sind meist vielfältig in das Pfarrleben eingebunden und engagiert. Damit die Aktion Familienfasttag mit den Gottesdiensten und den Suppenessen, die ein wesentlicher Bestandteil des kfb-Jahres sind, zufriedenstellend verlaufen, ist es wichtig, dass jede kfb-Gruppe ihren Weg findet, um die Aktion umzusetzen. Die Möglichkeiten sind vielfältig und dieser Leitfaden soll eine Unterstützung sein, die Suppenessen weiter auszubauen, fortzuführen oder sogar neu zu beleben.

In vielen Pfarrgemeinden werden neben den Suppenessen auch die Spendensackerl oder -würfel ausgeteilt. Es werden Haussammlungen durchgeführt und Gottesdienste gestaltet. Euer Engagement für diese Aktivitäten schätzen wir sehr! Dieser Leitfaden stellt die Suppenessen in den Mittelpunkt und soll keinesfalls die Bedeutsamkeit anderer Initiativen schmälern.

Wir sind dankbar, dass sich so viele Frauen für die entwicklungspolitischen Ziele der kfb einsetzen und in Solidarität für die globale Frauengemeinschaft ihre Zeit verwenden. Wir bemühen uns, euch dabei bestmöglich zu unterstützen.

**Für den Arbeitskreis Familienfasttag der kfb oö:**

Inge Gokl (Vorsitzende des AK) und

Gerlinde Grubauer-Steininger (Referentin im kfb-Büro)

# Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort .....	3
2. Wer? .....	5
3. Wann? .....	5
3.1. Vorbereitung .....	5
3.2. Durchführung .....	6
3.3. Nach dem Suppenessen .....	6
4. Wo? .....	7
5. Hygienebestimmungen (Suppe im Glas) .....	8
6. Mit wem? .....	9
6.1. Unterstützung durch die Pfarre .....	9
7. Marketing und Öffentlichkeitsarbeit .....	11
8. Die Botschaft der Aktion Familienfasttag .....	12
9. Das Material .....	13
10. Wie genau? .....	14
10.1. Suppenmenge .....	14
10.2. Vorbildwirkung .....	14
10.3. Was es sonst noch zu beachten gibt .....	14
11. Über den Suppentellerrand hinaus .....	15
12. Wann können wir zufrieden sein? .....	15



## 2. Wer?



Die Aktion Familienfasttag ist die entwicklungspolitische Aktion der katholischen Frauenbewegung und wird grundsätzlich von den kfb-Ortsgruppen in den Pfarrgemeinden organisiert und veranstaltet. Kooperationen mit anderen kirchlichen oder nicht kirchlichen Gruppen und Organisationen sind ausdrücklich erwünscht. Gerne können sich engagierte Personen oder Gruppen um die Aktion Familienfasttag annehmen und damit die kfb in der Pfarrgemeinde unterstützen (zB. Bildungseinrichtungen).

NOTIZEN:.....

.....

.....

## 3. Wann?



### 3.1. Vorbereitung

Mit der Jahresplanung im Herbst soll auch die Aktion zum Familienfasttag geplant und beschlossen werden. Die Aufgaben können dann schon frühzeitig aufgeteilt und erste Vorbereitungen zwischendurch getroffen werden.

Was	Wann
Art der Veranstaltung beschließen (Gottesdienst mit anschließendem Suppenessen, Suppe im Glas, Bildungsveranstaltung mit Projektpartnerinnen und Suppenverkostung, Kooperationsprojekt mit Firmlingen oder Tischmüttern, ...)	September
Termin fixieren	September
Organisationsteam zusammenstellen, Aufgaben definieren und verteilen (Suppenrezepte auswählen, Menge definieren und Suppenköch:innen einteilen, Organisation in der Pfarrgemeinde und alles rund um die Finanzen, Betreuung der Veranstaltung Suppenausgabe, wer macht Fotos, ...)	September
Material bestellen auf <a href="http://www.teilen.at">www.teilen.at</a>	Ab Mitte Jänner
Info-Treffen besuchen und Bildungsveranstaltung/Gottesdienst vorbereiten (Liturgiebehelf und Bildungsbehelf)	Ab Ende Jänner/ Februar
Ankündigung in den pfarrlichen und regionalen Medien	Aschermittwoch

## 3.2. Durchführung

Der Zeitraum für die Durchführung der Aktion Familienfasttag ist die gesamte Fastenzeit. Der Familienfasttag ist der 2. Freitag in der vorösterlichen Fastenzeit und am 2. Fastensonntag finden dann Gottesdienste und Suppenessen in den Pfarrgemeinden statt. In der Diözese Linz wird zu dieser Zeit auch die Pflichtsammlung durchgeführt. Das heißt die Kollekte, die in den Gottesdiensten gesammelt wird, muss gemeinsam mit den anderen Spenden (Suppenessen, Haussammlung, ...) auf das Konto der Aktion Familienfasttag überwiesen werden. Der Termin soll so gewählt werden, dass

- er zu der Art der Veranstaltung passt (zB. Samstag Vormittag vor dem Supermarkt),
- für das Organisationsteam gut möglich ist
- keine andere Veranstaltung in der Gemeinde/Pfarrgemeinde geplant ist und
- guter Besuch erwartet wird (zB. Familienmessen)

Unbedingt zu beachten ist, dass die **Suppen nicht verkauft** werden dürfen. D.h. es dürfen keine fixen Preise ausgewiesen werden. Suppen dürfen nur gegen freiwillige Spenden abgegeben werden! (sonst Steuerpflicht)

### Datenschutz/Steuerliche Absetzbarkeit/Spendengütesiegel

Die Daten der Spender:innen unterliegen den aktuellen Datenschutzbestimmungen. Das Infoblatt zum Datenschutz bietet dazu die wichtigsten Informationen. Personenbezogene Daten werden grundsätzlich nur für den Zweck für das Absetzen der Spende von der Steuer gesammelt. Bitte dazu die Spendenlisten verwenden und darauf achten, dass die Listen vollständig ausgefüllt und von der Pfarre bestätigt sind. Diese dann direkt an **Katholische Frauenbewegung Österreich, Abteilung Spendenservice, Spiegelgasse 3/2/7, 1010 Wien** schicken.

Die Spenden an die Aktion Familienfasttag sind steuerlich absetzbar. Die Aktion Familienfasttag ist Trägerin des österreichischen Spendengütesiegels und die Mittelverwendung wird nach strengen Richtlinien kontrolliert.

### Marketing und Fotos

In der Fülle der täglichen Informationen droht vieles unterzugehen. Daher wird es immer wichtiger, dass die geplanten Veranstaltungen gut sichtbar, kreativ und in unterschiedlichen Kanälen angekündigt werden. Die Öffentlichkeit/nicht nur die Kirchenbesucher:innen müssen informiert werden. Verschiedenste Marketinginstrumente können dazu eingesetzt werden. Von klassischer Plakatwerbung bis zu Videos auf social media Kanälen sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Eine Liste mit den Lokalredaktionen liegt im kfb-Büro auf. Bitte nicht vergessen, Fotos bei den Veranstaltungen zu machen! Auch dazu haben wir im kfb Büro auf Anfrage viele Tipps und Infos für euch.

## 3.3. Nach dem Suppenessen

Die „Nacharbeit“ wird oft aufgrund der Fülle der Aufgaben vernachlässigt, dabei ist sie sehr wichtig, weil viele Menschen dadurch im Nachhinein erreicht werden und auch noch spenden. In einem schriftlichen Nachbericht mit Fotos die Medien wie Pfarrblatt, Gemeindezeitung, Lokalredaktionen informieren. In einer gemeinsamen Reflexion



aufschreiben was gut gelungen ist und was ihr vielleicht zukünftig anders machen möchten.  
Das unterstützt euch bei den Planungen für die kommende Aktion.  
Das kfb-Büro ist dankbar für eure Anregungen!

## 4. Wo?

Wählt den Ort für euer Suppenessen bewusst aus. In den meisten Pfarrgemeinden ist es üblich, nach den Gottesdiensten in den Räumlichkeiten der Pfarrgemeinde zum Suppenessen einzuladen. Sehr wahrscheinlich kommen da genau die gleichen Leute, die schon im Gottesdienst waren und bereits gespendet haben. Wenn ihr euch eine neue Zielgruppe erschließen möchtet, dann braucht es vielleicht mehr Öffentlichkeitsarbeit oder vielleicht einen anderen Veranstaltungsort.

### **Einige bereits bewährte Veranstaltungsorte für die Aktion Familienfasttag - die Suppenessen**

- Pfarrheim
- Pfarrplatz (mit Kochplatten und Kochtopf, mit abgefüllter Suppe in Marmeladengläsern – „Suppe2go“)
- Stadtplatz, Marktplatz, ...
- Wochenmarkt, Bauernmarkt, ...
- Vor dem Supermarkt, in einem Einkaufszentrum, ...
- In Vereinslokalen
- Volkshaus, Mehrzwecksaal, Gemeindesaal, ...
- In Schulen
- Am Gemeindeamt, in der Bezirkshauptmannschaft, ...
- In Betrieben/großen Unternehmen die keine eigene Kantine haben

NOTIZEN:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





## 5. Hygienebestimmungen (Suppe im Glas)

**Grundsätzlich gilt:** Die EU-LebensmittelinformationsVO Nr. 1169/2011 ist beachtenswert. Da die Suppen/Waren aber nicht (!) gewerblich verkauft (!) werden, sondern von Privatpersonen gegen Geldspenden zum wohltätigen Zwecke getauscht werden, gelten Ausnahmeregelungen. Handeln nach Hausverstand ist die Devise!

## **Das bedeutet konkret:**

- Die Suppen/Suppeneinlagen/Gewürzmischungen zuhause herstellen und frische Zutaten verwenden.
  - Die Gläser sehr sauber reinigen, am besten auskochen oder (im Dampfgarer) sterilisieren.
  - Neue Schraubverschlüsse verwenden bzw. auf Dichtheit prüfen und gründlich reinigen.
  - Suppen noch heiß abfüllen. Dabei sauber arbeiten und Ränder vor dem Verschließen reinigen.
  - Etiketten anbringen mit Namen des Inhaltes, Hinweisen auf (Zutaten und) Allergene sowie Haltbarkeit: „zum baldigen Verzehr“ „Kühl lagern“. „Zu verbrauchen bis ...“

**Bitte am Stand griffbereit bzw. gut sichtbar auflegen:**

- Hinweis: Die Speise(n) wurden frisch, in privaten Haushalten, zubereitet. Sie sind zum baldigen Verzehr bestimmt und müssen gekühlt werden.
  - Plakat mit Allergen-Bestimmungen: Da es eine EU-Verordnung ist, muss sie in jedem Fall umgesetzt werden. Das bedeutet, bei einer Suppe im Glas sollten die Zutaten bzw. die Allergenhinweise zumindest beim Stand aufliegen und auf Nachfrage genannt werden können. Noch besser: sie sind auf den Gläsern zu finden. Die WKO bietet eine Vorlage, die 1:1 übernommen, also ausgedruckt und aufgelegt werden kann. Mehr Infos dazu findet ihr hier: <https://www.wko.at/oe/gewerbe-handwerk/lebensmittelgewerbe/infolder-allergene-o-sterreichweit-2.pdf>

## NOTIZEN:

# 6. Mit wem?



Die Aktion Familienfasttag und die Suppenessen werden von der kfb getragen. Darum kümmern sich meist auch die kfb-Frauen um die Organisation. Das muss nicht so bleiben! Denkt eine Kooperation an, um Unterstützung bei der Durchführung zu erhalten, den Bekanntheitsgrad zu erweitern und damit neue Zielgruppen zu erschließen.

Klärt bitte vorab mit den Kooperationspartner:innen ab, dass alle Spenden der Aktion Familienfasttag zu Gute kommen. Wir stehen mit unserem Namen für die Qualität der Aktion und die Verwendung der Spenden.

## Mögliche Partner:innen sind:

- andere Gruppen in der Pfarrgemeinde
- die politische Gemeinde, die „Gesunde Gemeinde“, ...
- Senior:innen
- Senior:innenheim
- Vereine im Ort und der Umgebung
- Frauenvereine
- Wirt:innen
- Bäckereibetriebe
- die Bauernschaft
- Wirtschaftstreibende
- Schulen, Kindergärten, Bildungseinrichtungen, ...
- andere Religionsgemeinschaften
- andere Pfarrgemeinden

Jedes Jahr steht ein bestimmtes Land mit einem Projekt und ein gesellschaftspolitisches Bildungsthema im Mittelpunkt der Aktion Familienfasttag. Vielleicht nehmt ihr das zum Anlass, um mit Leuten und Gruppen in Kontakt zu kommen, die im Bereich Ernährung und Landwirtschaft arbeiten oder einen besonderen Bezug zum Bildungsthema haben.

**Hinweis:** Falls eine Bildungseinrichtung in eurer Gemeinde im Rahmen eines Schulprojektes einen Workshop und eine Spendensammlung zum Familienfasttag durchführen möchte, kann für diese Aktion beim Land OÖ um Verdoppelung der Spendensumme angesucht werden. Nähere Informationen dazu sind im kfb-Büro erhältlich.

## 6.1. Unterstützung durch die Pfarrgemeinde

Wenn ihr neu mit dem Suppenessen in der Pfarrgemeinde beginnen möchtet, dann informiert die Leitung der Pfarrgemeinde über euer Vorhaben und besprecht die organisatorischen Details mit den relevanten Personen. Vielleicht gibt es Interessierte, die ihre Mithilfe anbieten z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei den Vorbereitungen zum Suppenessen, beim Suppe kochen, .... Denkt rechtzeitig an die Terminankündigung und Bewerbung in der Pfarrzeitung und im Schaukasten. Auch dafür gibt es Vorlagen und Material im kfb-Büro und auf der Website der kfb oö. ([www.kfb-ooe.at/familienfasttag](http://www.kfb-ooe.at/familienfasttag))

Neben der konkreten manuellen und räumlichen Unterstützung ist für einen zufriedenstellenden Verlauf des Suppenessens auch die ideelle Unterstützung von Seiten der Pfarrgemeinde unerlässlich.



Suppenessen zur Aktion Familienfasttag



# 7. Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

## Marketingmaßnahmen vor der Veranstaltung:

Damit die geplante Veranstaltung in der Flut der Informationen nicht untergeht, braucht es gezieltes Marketing. Die geplanten Veranstaltungen müssen gut angekündigt und beworben werden. Die Öffentlichkeit/nicht nur die Kirchenbesucher:innen müssen informiert werden. Verschiedenste Marketinginstrumente können dazu eingesetzt werden. Von Mundpropaganda über klassischer Plakatwerbung bis zu Videos auf social media Kanälen sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Eine Liste mit den Lokalredaktionen liegt im kfb-Büro auf.

## Mögliche Orte für eine Veranstaltungankündigung/Bewerbung mittels Plakat:

Schaukästen, in der Kirche, im Pfarrsaal, am Gemeindeamt, in den Geschäften und Gastronomiebetrieben, in Arztpraxen und Gesundheitseinrichtungen, in den Bildungs- und Sporneinrichtungen, in Vereinslokalen.

Social media Kampagne: Video mit Suppenkochen, Plakat, Datum, ...

Pressemeldung mit Foto, Termin und Datum (Achtung Erscheinungstermine, braucht oft viel Vorlaufzeit Lokalredaktionen)

Büchertisch in der Bücherei mit Material und Büchern passend zum Bildungsthema dekorieren – mit Hinweis Suppenessen

## Marketingmaßnahmen bei der Veranstaltung:

Suppenrezepte bereitlegen und Fotos der Köch:innen zeigen

Raum/Stand mit aktuellen Plakaten schmücken. Infomaterialien auflegen. Biologische und regionale Lebensmittel haben einen Mehrwert, unbedingt dazu schreiben! Upcycling – Ihr verwendet Mehrweggeschirr und arbeitet Plastikfrei – weißt darauf hin!

Storytelling – erzählt Geschichten zu euren Suppen, vom Projekt, von den Frauen im globalen Süden, von eurer Überzeugung – mit Liebe gekocht!

Spendet euch eine Organisation (zB. Bäuerinnen) eine Suppe? Bietet Werbefläche an und zeigt somit anderen, was möglich ist. Fotografieren!

## Marketingmaßnahmen nach der Veranstaltung:

Social media: Video von der Veranstaltung. Du warst nicht dabei? Kein Problem hier das Spendenkonto ...

Pressemeldung mit Rückblick und Kontonummer

Material (FFT Magazin) auflegen an verschiedenen Orten

NOTIZEN:.....

.....

.....



# 8. Die Botschaft der Aktion

## Familienfasttag



Neben dem Spenden sammeln ist der Bildungsaspekt für die Aktion Familienfasttag von wesentlicher Bedeutung. So werden jährlich ein gesellschaftspolitisches Thema und ein dazu passendes Modellprojekt ausgewählt und vorgestellt. Im Mittelpunkt steht dabei immer die bewusste Auseinandersetzung mit der globalen Verantwortung hin zu einem globalen solidarischen Teilen - finanziell wie ideell.

Findet das Suppenessen nach dem Gottesdienst statt, kann die Botschaft während des Gottesdienstes ihren Platz finden und auch die Einladung zum Suppenessen dort ausgesprochen werden. Die Pflichtsammlungen findet auch während der Gottesdienste statt und Spender:innen sind großzügiger, wenn sie wissen, wofür gesammelt wird. Für die Gestaltung des Gottesdienstes gibt es einen eigenen „Liturgiebehelf“, der für die Gestaltung der Liturgien rund um die Aktion Familienfasttag viele Anregungen beinhaltet. Zur Aktion Familienfasttag empfehlen wir, dass kfb-Frauen die Ansprache übernehmen und ihr Glaubenszeugnis, in Verbindung mit den Schrifttexten des Sonntags und den Anliegen des Familienfasttags, einbringen.

Findet das Suppenessen an einem Ort statt, an dem sich alle Gäste zum gleichen Zeitpunkt versammeln, dann sind vor dem Essen 10-15 Minuten einzuplanen, um die Leute über die Aktion Familienfasttag zu informieren. Es stehen ein Film, eine Powerpoint-Präsentation und viele gedruckte Materialien zur Verfügung, die dafür verwendet werden sollen.

Kommen und gehen die Gäste laufend, dann bitte über einen Info-Screen den Film laufen lassen und genügend Info-Material auflegen und mit den Papiertragetaschen mitgeben. Am besten kümmert sich eine Kollegin nur um die Verbreitung der Informationen und um die Beantwortung der inhaltlichen Fragen zur Aktion, zum Projekt.

**NOTIZEN:**.....





## 9. Das Material

Mitte Jänner bekommen die Verantwortlichen für die Aktion FFT in den Pfarrgemeinden eine Info-Mail mit den wichtigsten Hinweisen zur Aktion und zur Materialbestellung. Den Pfarrgemeinden ohne FFT Verantwortliche bzw. Frauen ohne e-mail Adresse oder nach ausdrücklichem Wunsch wird ein Materialpaket per Post zugeschickt. Auf der website [www.teilen.at](http://www.teilen.at) können dann die gewünschten Materialien gesichtet und online bestellt werden, sodass sie pünktlich zum Beginn der Fastenzeit eingelangt sind.

Das Partnerland und das Modellprojekt wechseln jährlich, das Bildungsthema bleibt zumindest 2 Jahre. Die Materialien werden dazu passend erstellt. Es ist daher unbedingt notwendig, immer das aktuelle Material zu verwenden. Bitte bei der Bestellung darauf achten!

- **Bildungsbehelf**

Der Bildungsbehelf und die Magazine bringen viele Hintergrundinformationen zum Thema und Projektland und Projekt. Auch Daten und Fakten, Methoden zur Vermittlung und Berichte sind darin zu finden. Der Bildungsbehelf richtet sich hauptsächlich an Multiplikatorinnen. Er erscheint als A4 Magazin und hat für 2 Aktionszeiträume Gültigkeit.

- **Liturgiebehelf**

Der Liturgiebehelf beinhaltet verschiedene Vorschläge für die Vorbereitung des Gottesdienstes, Segenstexte, Plakatmeditationen uvm. Er wird jährlich neu aufgelegt und findet im Liturgiekreis Anwendung. Ergänzungen findet man online auf [www.teilen.at](http://www.teilen.at)

- **Info-Treffen**

Die Info-Treffen bieten eine gute Vorbereitung für die Aktion Familienfasttag in der Pfarrgemeinde. Das Bildungsthema und das Projektland werden näher beleuchtet. Dabei gibt es viel zu erfahren über die Menschen und ihre Herausforderungen – im Zusammenhang mit dem gesellschaftspolitischen Thema. Es bleibt auch Zeit, um mit den Referentinnen und den Frauen aus den anderen Pfarrgemeinden Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen. Mit einem liturgischen Abschluss erfahren die Teilnehmerinnen spirituelle Stärkung. Alle methodischen Inputs werden zur Verfügung gestellt und können dann auch in den eigenen Pfarrgruppen angewendet werden.

- **Das Magazin**

Besonders für die Spender:innen ist das Magazin ein wesentliches Medium zum Nachlesen. Auch für zukünftige Spender:innen kann es Motivation sein. Die Berichte beschreiben sehr unmittelbar die Wirkungen der Projektgelder und schaffen Vertrauen. Es erscheint zweimal jährlich.

- **Spendenwürfel**

Dieser ist mehrjährig verwendbar und kann bei diversen Veranstaltungen auf den Tisch/die Tische gestellt werden.

- **Sammelsäckchen**

Diese sind ebenfalls mehrjährig verwendbar. Sie können bereits beim Gottesdienst vor dem FFT Wochenende ausgeteilt werden mit der Bitte, sie vollgefüllt wieder mitzunehmen am Sammelsonntag. Auch zur Haussammlung sind sie gut einsetzbar.



- **Servietten/Etiketten/Papiertaschen**  
Diese sorgen für einen einheitlichen Auftritt und sind praktische Helfer für die Frauen.
- **Roll up/Beach Flag teilen spendet zukunft**  
Können für den Zeitraum der Veranstaltung im kfb Büro ausgeborgt werden.



## 10. Wie genau?

### 10.1. Suppenmenge

Wie viele verschiedene Suppen ihr kocht, bleibt ganz euch überlassen. Es gibt Pfarrgemeinden, die 3 Suppen ausschenken, andere Pfarrgemeinden bereiten 20 verschiedene Suppen vor. Vielleicht gibt es Traditionen in eurer Pfarrgemeinde, die das eine oder andere nahelegen. **Unsere Empfehlung:** Überlegt, was für euch machbar und stimmig ist.

Achtet bei der Auswahl der Suppen darauf, dass ihr eine geschmackliche Abwechslung für die Gäste bietet und bei der Organisation schon darüber Bescheid wisst, wer welche Suppe in welcher Menge bringen wird, damit ihr am Veranstaltungstag keine Überraschungen erlebt. Natürlich braucht ihr eine bestimmte Menge, entsprechend der Anzahl der Gäste, die ihr erwartet. Ein Richtwert für die Suppenmenge pro Person können 400ml sein.

### 10.2. Vorbildwirkung

**Vorbilder** erfüllen wichtige Funktionen für Menschen. Und diese Funktionen gelten vor allem auch bei den Verhaltensweisen. Im täglichen Miteinander können wir immer wieder ein Beispiel für vorbildliches Verhalten sein. So sollen auch die Auswahl der Rezepte, Zutaten, ... getroffen werden.

### 10.3. Was es sonst noch zu beachten gibt:

- Verwendet möglichst saisonale Zutaten, die ihr vielleicht von jemandem gespendet bekommt oder kauft sie lokal ein (Knoblauch, Kürbis, Frühlingskräuter, ...).
- Die Wahl der Zutaten hat vielseitige Auswirkungen. Bitte achtet bei den Zutaten auf biologische Produktion, das fair trade Gütesiegel und eine möglichst regional und saisonal verfügbare Ware.
- Wenn ihr Kaffee ausschenkt, verwendet bitte fair gehandelten. Ganz besonders empfehlen wir den Frauenkaffee „Adelante“. Ihr könnt diesen direkt bei EZA Fairer Handel bestellen ([www.eza.cc](http://www.eza.cc)). Sagt bitte dazu, dass ihr ihn für eine kfb-Veranstaltung braucht, dann bekommt ihr einen Rabatt.
- Verwendet bitte Mehrweggeschirr. Falls es in eurer Pfarre kein Mehrweggeschirr gibt, dann regt an, welches zu kaufen. Die Verwendungsmöglichkeiten in der Pfarre neben dem Suppenessen sind sicher vielfältig. Ist eine Anschaffung nicht möglich, dann fragt doch bei einem Wirt, in einer Schule oder einem Altenheim nach, ob ihr euch das Geschirr

ausborgen dürft. Müll lässt sich nicht ganz vermeiden, doch wir können darauf achten, möglichst wenig zu produzieren!

- Überlegt euch auch, was ihr mit den Resten der Suppe macht, wenn euch mal was übrigbleibt. Vielleicht gibt es eine soziale, karitative Einrichtung in der Nähe, die sich über Lebensmittelpenden freut.

Suppenessen zur Aktion Familienfasttag



## 11. Über den Suppentellerrand hinaus

### Was könnten wir sonst noch machen?

Manchmal ist es in Pfarrgemeinden nicht möglich ein „klassisches“ Suppenessen im Pfarrsaal zu veranstalten. Mittlerweile gibt es eine Bandbreite an Erfahrungen und Möglichkeiten, die Aktion Familienfasttag mit Leben zu füllen:

- Suppe im Glas
- Suppeneinlagen im Glas
- Suppenwürze im Glas
- Fastenbrezeln
- Ein Pfarrcafé mit EZA Produkten
- „Mitbringsel“ passend zum Thema, zum Land, ... mit Kooperationspartner:innen (Schule, ...) herstellen (kleine Brote, Linsensackerl, Jonglierbälle häkeln ...)
- Bildungsveranstaltung mit Projektpartnerinnen organisieren
- Die Kindergartenkinder malen Bilder zum Projekt, diese werden kopiert und auf die Papiertaschen geklebt
- Eine Referentin aus dem AK FFT in die Pfarrgemeinde/ins Dekanat/in die Pfarre neu einladen und gemeinsam mit ihr und der Projektpartnerin einen Projektworkshop machen
- Spirinight – Aktion für Firmlinge aufbereiten und vorstellen



## 12. Wann können wir zufrieden sein?

Wenn eure gesteckten Ziele - als kfb-Gruppe – erreicht wurden und ihr zufrieden seid. Ihr präsentiert das solidarische und globale Tätigkeitsfeld der Aktion Familienfasttag mit eurem

Engagement. Darauf könnt ihr stolz sein und dafür bleibt uns zum Abschluss nur „Danke!“ zu sagen!

Wir freuen uns über Rückmeldungen und Ergänzungen zu diesem Leitfaden genauso wie über Anregungen und neue Ideen. Zusammen können wir die Aktion Familienfasttag als wegweisende Organisation für globale Gerechtigkeit erhalten und weiterentwickeln. Danke für euren Beitrag!

NOTIZEN:.....

.....

.....