

Interkulturalität lernen und  
Kompetenz entwickeln in der  
Altenpflegehilfeausbildung

## Kulturell bedingte Ernährung: Rezepte und Beispiele



### Handreichung

Das Projekt ilka wird im Rahmen des Xenos-Programms  
„Integration und Vielfalt“ durch das Bundesministerium für Arbeit  
und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Was wir **wollen**,

was wir **tun**

und **wie** wir es tun,

verspricht **Erfolg**,

weil wir **lernen**

*Aus dem IBAF-Leitbild*

# Inhaltsverzeichnis

Das Projekt ilka . . . . .	4
Über die Handreichung . . . . .	5
Karneval . . . . .	6
Die Ostergeschichte . . . . .	8
Ostern in Russland – Bräuche und Besonderheiten . . . . .	12
Beltane / 1. Mai . . . . .	16
Christi Himmelfahrt . . . . .	18
Pfingsten . . . . .	20
Ramadan und Zuckerfest . . . . .	22
Kurban Bayrami: Muslimisches Opferfest . . . . .	24
Das Erntedankfest . . . . .	26
Divali – das Lichterfest in Indien . . . . .	28
Hannakah/Chanukka – das jüdische Fest der Lichter . . . . .	31
Weihnachten . . . . .	34
Weihnachten, Himmelfahrt und Hochzeiten in Kenia . . . . .	37

# Das Projekt ilka

## **Interkulturalität lernen und Kompetenz entwickeln in der Altenpflegehilfeausbildung**

1.2.2009 – 31.1.2012

Eine Zielsetzung im Projekt ilka besteht darin, für die Ausbildung in der Altenpflegehilfe in Schleswig-Holstein ein Curriculum unter dem Leitbild von Integration und Vielfalt zu entwickeln und zu implementieren. In einem ersten Schritt wird dieses neu entwickelte Curriculum in drei Altenpflegeschulen des IBAF in den Standorten Lübeck, Neumünster und Rendsburg modellhaft erprobt und evaluiert.

Des Weiteren findet eine aktive Auseinandersetzung mit den Themen Interkulturalität und Konfliktmanagement auf verschiedenen Ebenen in der Altenpflege statt. Dafür erhalten die Zielgruppen der Lehrkräfte/Praxisbegleiter/Schulleitungen sowie die Praxisanleiter/Einrichtungsleiter bedarfsorientierte Trainings in denen es neben dem Ziel der Information und Sensibilisierung auch um die Entwicklung von Handlungsstrategien in der Schule und in den Betrieben geht.

# Über die Handreichung

Essen und Kochen sind für die interkulturelle Verständigung zentral, denn der Blick in fremde Küchen und Töpfe ermöglicht es, sich einer Kultur zu nähern.

Die Handreichung zum Thema „Kulturell bedingte Ernährung“ richtet sich an alle Personen mit Interesse am Thema der kulturellen Verknüpfung zwischen Traditionen, Gewohnheiten, Religion und Ernährung.

Die Auszubildenden machten sich über Literatur, Internet und Gespräche kundig über Festtage oder Zeiträume, in denen aus Tradition, Gewohnheit oder aus religiösen Gründen die Ernährung besonders gestaltet ist und suchten ein Rezept aus.

Die Ergebnisse stellten die Auszubildenden jeweils in der Gestaltung eines Plakates und eines gedeckten Tisches zum Thema vor.

Die Handreichungen zu den interkulturellen Trainings richten sich an alle Personen mit Interesse am Thema Interkulturalität in der Pflege und in der Ausbildung. Sie stellen die Zielsetzung, die Vorgehensweise, den Inhalt sowie die Ergebnisse der im Rahmen des Projektes ilka entwickelten und durchgeführten Trainings dar.

Folgende Handreichungen sind über das Projekt zu beziehen:

- Nr. 1: Grundlagenwissen zur Situation von Migranten und Migrantinnen  
in Deutschland + Sensibilisierung zum Thema Migration
- Nr. 2: Didaktik und Methoden interkulturellen Lernens
- Nr. 3: Konflikte erkennen – verstehen – bewältigen  
(Erscheint im 1. Halbjahr 2011)
- Nr. 4: Einrichtungen interkulturell öffnen – warum eigentlich?  
Vorteile und Chancen  
(Erscheint im 2. Halbjahr 2011)

# Karneval

## Kartoffelsalat

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- ¼ l Wasser
- 2 EL klare Gemüsebrühe
- 4 EL reines Sonnenblumenöl
- 4 hartgekochte Eier
- 3 EL Essig
- 1 Bund Petersilie

Kartoffeln waschen, in der Schale kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln mischen. Eier kleinschneiden und untermischen. Wasser zum Kochen bringen. Klare Gemüsebrühe darin auflösen, über den Kartoffelsalat gießen, gut verrühren und durchziehen lassen. Reines Sonnenblumenöl und Essig zufügen. Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen zupfen, kleinschneiden und unter den Salat mischen.

Servieren Sie dazu Bratwürstchen oder Frikadellen.

## Frikadellen

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Hackfleisch
- Milch oder Sahne
- 1 Ei
- 1 Zwiebel mittelgroß
- 1 Brötchen vom Vortag
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Dijonsenf
- 1 TL getrockneter Majoran
- Semmelbrösel
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Butterschmalz

Das Brötchen in Milch, Sahne oder, wenn nichts von beidem zur Hand ist, in Wasser einweichen. Die Zwiebel in ganz kleine Würfelchen schneiden. Petersilie sehr klein hacken.

Das Hackfleisch in einen Topf geben. Das Brötchen ausdrücken und zusammen mit dem Ei, der Zwiebel, der Petersilie, dem Dijonsenf und dem Majoran zum Hackfleisch geben. Salz und frisch gemahlene schwarze Pfeffer nach Geschmack hinzugeben. Danach alles gut mit der Hand vermengen.

Aus der Masse werden jetzt schöne, handtellergroße Buletten geformt, die nicht zu hoch sein dürfen (Höhe höchstens 3 cm). Nach Bedarf Semmelbrösel hinzufügen, falls die Masse noch zu flüssig sein sollte, um daraus Frikadellen zu formen.

Jetzt werden die Frikadellen in Butterschmalz bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun angebraten. Das Wichtigste dabei ist, dass die Pfanne nicht zu heiß ist, denn sonst verbrennen die Buletten von außen, und innen bleiben sie roh. Um das zu vermeiden, geben wir den Frikadellen Zeit (ca. 7 Minuten von jeder Seite) bei mittlerer Hitze.

Wenn sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen. Mit einem Küchenkrepp abtupfen.



# Die Ostergeschichte

Im Christentum ist die Ostergeschichte auf die Auferstehung Jesu Christi zurückzuführen. Die Geschichte des neuen Testaments besagt, dass dieses Wunder am dritten Tag nach seiner Kreuzigung geschehen ist. Der Grund für die Hinrichtung war die Behauptung Jesu, er sei der Sohn Gottes. Dies empfanden die Leute als Beleidigung und kreuzigten ihn.

*Osterhäschen, Osterhas  
komm mal ich sag dir was.  
Laufe nicht an mir vorbei  
Schenke mir doch ein buntes Ei.*

## Ostereier? Osterhasen?

Sind Symbole für Fruchtbarkeit und die Erneuerung der Natur und neues Leben.

## Soleier

10 Eier  
Salz  
Wasser





Die Eier werden 10 Minuten gekocht, abgeschreckt, jedes Ei ein wenig angeschlagen und in einen Steintopf oder ein großes Glas gegeben. Dann wird eine Salzlake gekocht, sie muss so stark gesättigt sein, dass ein hinein gegebenes Probeei oben schwimmt. Ich kann KEINE Angaben über die Menge des Salzes machen, es richtet sich ganz nach der Größe des Gefäßes. Nach Erkalten wird die Lake über die Eier gegossen, nach drei Tagen sind sie „reif“.

Der richtige Solei-Esser macht aus diesem Essen eine feierliche Handlung: Langsam schält er das Ei ab, nimmt das Eigelb raus, gibt etwas Salz, Pfeffer, Senf und ein paar Tropfen Essig in das Eiweiß, setzt das Eigelb wieder rein und zerdrückt es langsam mit Genuss auf der Zunge. Pils und Korn sind dabei ein Muss.

Spezialisten würzen die Salzlake noch zusätzlich nach eigenem Geschmack, z. B. mit Kümmel oder getrockneten Kräutern, Senf- oder Gewürzkörnern, auch Zwiebelsalz.

## Osterfeuer?

Die brennende Kerze (heute Osterfeuer) versinnbildlicht dabei Christus als Licht der Welt.

## Osterkranz

250 g Schlagsahne  
 1 Pckg. Trockenhefe  
 500 g Mehl  
 75 g Zucker  
 1 Pckg. Vanillezucker  
 1 EL Zitronenschale, fein gerieben  
 1 Prise Salz  
 2 Eier  
 1 Eiweiß  
 1 Eigelb zum Bestreichen  
 1 EL Milch  
 5 gefärbte Eier

Die Sahne in einem Topf erwärmen. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben und mit der Hefe vermischen. Restliche Zutaten und die lauwarme Sahne hinzufügen, und alles mit dem Handmixer (Knethaken) kurz auf niedrigerster, dann auf höchster Stufe ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt so lange gehen lassen, bis er sich fast verdoppelt hat. Inzwischen das Backblech einfetten und mit Backpapier belegen. Mit zerknülltem Küchenpapier Eier formen und mit Alufolie umwickeln (oder Gipseier, oder andere mit Alufolie umwickeln).

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten, diesen dann in 4 gleich große Stücke teilen. Drei Teigstücke zu je 52 cm langen Strängen rollen und zu einem Zopf flechten. Den Zopf auf das Backblech legen und zu einem Kranz formen. Von dem übrigen Teigstück 10 Kugeln, und daraus jeweils etwa 15 cm lange Stränge formen. Jeweils zwei Stränge zu einer Kordel zusammendrehen und als Eierhalter in gleichmäßigen Abständen auf den Kranz setzen. Die 5 Alufolien-Eier in die Eierhalter setzen und den Kranz zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Danach das Eigelb mit der Milch versprudeln und damit den Kranz bestreichen. Das Backblech mit dem Kranz auf der mittleren Einschubleiste im Backofen bei 170°C (vorgeheizt) ca. 30 Minuten backen. Alufolien-Eier sofort nach dem Backen entfernen und erkalten lassen. Bunte Ostereier nach dem Erkalten einsetzen.

### Lamm aus dem Ofen

1 Lammkeule (1,5 – 2 kg)

½ Zitrone, den Saft davon

Salz

Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

1 Zweig Rosmarin, klein, frisch

4 Zehen Knoblauch

1 kg festkochende Kartoffeln

75 ml Öl (Olivenöl), ersatzweise 75 g flüssige Butter

2 Zweige frischer Thymian, oder 1 TL getrockneter

2 Zweige frische Minze oder ein knapper TL getrocknete

Von der Lammkeule das Fett bis auf eine dünne Schicht abschneiden. Das Fleisch abspülen und abtrocknen. Lammkeule in die Fettpfanne legen, rundum mit etwas Zitronensaft einreiben und leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Rosmarinzweig abspülen und unter die Keule schieben.

Den Backofen auf 180°C (Gas Stufe 2) vorheizen. Knoblauchzehen schälen und in lange, dünne Stifte schneiden. Mit einem spitzen Küchenmesser das Fleisch rundum mehrmals einstechen und die Knoblauchstifte hineinstecken.

Kartoffeln schälen, waschen, längs halbieren und um die Lammkeule legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Olivenöl über Keule und Kartoffeln gießen. Eine Tasse heißes Wasser in die Fettpfanne geben.

Die Keule mit den Kartoffeln im Ofen (Mitte) etwa eine Stunde garen. Zwischendurch öfter mit der Flüssigkeit aus der Fettpfanne begießen, bei Bedarf etwas mehr heißes Wasser dazugeben. Nach etwa einer Stunde Fleisch und Kartoffeln umdrehen, in einer weiteren Stunde fertig garen. Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blättchen hacken und etwa 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit über Fleisch und Kartoffeln streuen.

Mit in Butter gedünsteten grünen Bohnen oder Spinat servieren. Dazu passt ein roter Nemea vom Peloponnes. Von dort kommt auch dieses Rezept.

# Ostern in Russland

## – Bräuche und Besonderheiten

Die Osterbräuche in Ost und West haben viel Gemeinsames, aber auch viele Besonderheiten. Das nächste Mal fallen erst im Jahre 2010 Ost- und West-Ostern auf einen Tag. Wenn Sie die Russen fragen, was ihnen dieser Feiertag bedeutet, werden Sie kein Wort über den Osterhasen hören, sondern über Osterkuchen, gefärbte Eier, den Ostergottesdienst und den Friedhof.

### Wann ist Ostern?

Der Grund, warum orthodoxe und katholische/evangelische Ostern nicht immer auf den gleichen Tag fallen, sind der Mond sowie der Kirchenkalender (die Unterschiede zwischen gregorianischem und julianischen Kirchenkalender). Das russisch-orthodoxe Osterfest kann niemals vor dem 3. April stattfinden, nach orthodoxer Regel muss das Osterfest zudem auf einen Sonntag nach dem jüdischen Pessah-Fest fallen. An die in Russland gebräuchlichen Regeln zur Oster-Bestimmung halten sich alle orthodoxen Kirchen außer der finnischen.

### Osterkuchen und Ostereier

Die Nacht zum Ostersonntag läutet das Ende der Fastenzeit ein. Beim großen Festgelage dürfen neben den bunten Eiern die typischen Osterspeisen Kulitsch und Pashka (Osterbrot mit Quark) auf keinen Fall fehlen, sie werden am Samstag frisch zubereitet. Schon am „sauberen Donnerstag“ werden die Eier traditionell rot gefärbt. Außerdem wurden die Eier früher auch häufig mit Wollfäden umwickelt, um eine andere Färbung zu erreichen. Es gibt sogar den russischen Glauben, dass, wer sich im eierfarbenen Wasser wäscht, im nächsten Jahr mit Gesundheit und Schönheit belohnt wird. Die Eier werden entgegen deutschen Brauchtums in Russland nicht versteckt und gesucht. Sie werden einfach als Geschenke überreicht, und zwar an jeden Bekannten und Verwandten.

## Ostereier als Kunstwerk

Irgendwann kam man dann auf die Idee, Eier aus Holz zu schnitzen und zu bemalen. Die schönsten und teuersten Ostereier fertigte der Juwelier Carl Peter Fabergé für die Zarenfamilie. Das erste Porzellanei verließ seine kunstfertigen Hände 1885. Es wurde zur Tradition, jedes Jahr ein Eier-Exemplar zu entwerfen – und es kann behauptet werden, dass jedes einzelne dieser farben- und edelmetallprächtigen Kunstwerke ein Unikat ist. Diese Ostereier aus Russland (und auch der Ukraine) sind weltberühmt.

## Ostergottesdienst

Traditionell nimmt man Osterkuchen und Eier mit in die Kirche, um sie zu weihen. Schon am Samstagabend versammeln sich festlich gekleidete Menschen, Gläubige und Atheisten, Kinder und Erwachsene, zu der festlichen Messe. Diese Tradition stammt aus sehr alten Zeiten, als man glaubte, dass die Teufelskreaturen in der Nacht vor Ostern besonders böse wurden. Nach dem Sonnenuntergang trauten sich die Leute nicht mehr auf die Straße, weil sie in jeder Katze eine Hexe und in jedem Hund einen Teufel sahen. Die Kirche war dagegen ein sicherer Zufluchtsort. Diese Tradition konnte erstaunlicherweise sogar die sowjetischen Zeiten überleben, als alles Kirchliche verboten war.

Der Gottesdienst am Abend vor dem Ostersonntag ist der wichtigste des ganzen Jahres. Doch diese mehrstündige Prozedur in der Osternacht erfordert von den Gläubigen einiges an Durchhaltevermögen. Meist dauert er von halb zwölf Uhr nachts bis drei Uhr morgens. Sitzplätze gibt es in orthodoxen Gotteshäusern nur wenige. Fast mystisch wirkt die Zeremonie auf fremde Besucher. Gegen Mitternacht tritt der Geistliche mit einer großen Kerze in der Hand in die versammelten Reihen und spricht die Worte „Christus ist auferstanden“. Die Gläubigen antworten ihm im Chor: „Fürwahr, er ist auferstanden“. Ein wenig später schreitet der Geistliche gemäßigten Schrittes Richtung Ausgang. Es ist dann Zeit für den Kreuzgang. Er symbolisiert den Weg der Jünger, die dem auferstandenen Christus entgegengingen. Zusammen mit den Gläubigen geht der Geistliche einmal um die Kirche – entgegen dem Uhrzeigersinn. Mitgeführt werden neben Kerzen auch Flaggen, das Evangelium, und die Ikone der Auferstehung Christi. Nach dem Gang um die Kirche wird der Gottesdienst fortgesetzt. Gegen drei Uhr gehen die letzten Gläubigen nach Hause.

## Ostersonntag und Friedhofsbesuch

Am Ostersonntag feiern die Gläubigen wieder im Kreis der Familie. Und zusammen mit allen Verwandten wird der geweihte Kulitsch oder das Osterbrot angeschnitten.

Jahr für Jahr pilgern Millionen Russen am Ostersonntag auf die Friedhöfe und trinken an den Gräbern ihrer Angehörigen ein Gläschen Wodka. Dieser Gang auf den Friedhof ist ein Überbleibsel aus der Sowjetzeit. Weil es damals verpönt oder gar verboten war, in die Kirche zu gehen, besuchten die Gläubigen die Gräber ihrer Nächsten und begingen dort das Osterfest. Schnell entwickelte sich daraus eine Art Volksfest, so dass bis heute viele Menschen, ob gläubig oder nicht, zum Friedhof spazieren und dort ein Picknick mit Kulitsch, Pashka und Ostereiern veranstalten.

## Rezept Osterkuchen (Kulitsch)

8 Eier  
500 g Zucker  
400 g Butter  
1 ½ kg Mehl  
1 Tasse Milch  
100 g Hefe  
250 g Rosinen  
¼ TL Salz  
Zitronenschale (von 1 Zitrone)  
Etwas Vanille

Guss:

3 Eiweiß  
50 g Zucker

Die Hefe in etwas lauwarmer Milch und mit einem Löffel Mehl anrühren, dann etwa fünf Minuten gehen lassen. Die Eier mit etwas Zucker schaumig schlagen. Butter unter die Ei-Zucker-Masse mischen. Die Rosinen, etwas Salz, abgeriebene Zitronenschale und etwas Vanille begeben. Das Mehl mit der Milch und der aufgegangenen Hefe in einer Schüssel gut verrühren. Mit den anderen Zutaten

verkneten und mit einem Handtuch abgedeckt an einem warmen Platz eine bis zwei Stunden gehen lassen. Traditionell wird der Kulitsch in hohen Ton- oder Keramikgefäßen gebacken. Nicht so gut Ausgerüstete können auch große Konservendosen verwenden. Die mit Butter eingefettete Schüssel bekommt einen aus Backpapier gefalteten Kragen, damit der Kuchen beim Backen die Form eines Pilzes bekommt. Den Teig in die vorbereitete Backform gießen, und im vorgewärmten Ofen bei 180 Grad ca. 50 Minuten backen. Dann drei Eiweiß mit 50 g Zucker steif schlagen, und dick auf den heißen Kuchen streichen. Der Zuckerguss soll an allen Seiten herunterlaufen. Nach alter Tradition sofort buntgefärbte Hirse darüberstreuen.

## Osterkuchen Pashka

8 Eigelb  
1 kg Quark  
200 g Butter  
1 Tasse Sahne  
1 Tasse Zucker  
Etwas Vanille und eine Prise Salz

Die abgekühlte Eigelb-Sahne-Masse unter den Quark ziehen, und in eine Form geben. Traditionell wird die Quarkmasse in eine mit Schnitzereien verzierte Holzform gefüllt. Ein besonders beliebtes Motiv sind die russischen Buchstaben „XB“ – „Christos Woskres“ (Christus ist auferstanden).

Wer keine traditionelle Pashka-Form aus Holz besitzt, kann die Masse auch in einem mit einem dünnen Baumwolltuch ausgelegten Blumentopf füllen. Über Nacht an einem kühlen Ort abtropfen lassen. Die Form so hinstellen, dass die Flüssigkeit gut ablaufen kann. Danach auf einen großen Teller stürzen und mit kandierten Früchten garnieren. Den fertig zubereiteten Pashka mit einem feuchten Handtuch bedeckt im Kühlschrank bis zum Servieren aufbewahren.

Am Gründonnerstag bringen die meisten Russen ihr Ostergebäck zur Segnung in die Kirche. Auf den Tisch kommen die Leckereien jedoch erst am Oster-sonntag – nach dem Ende der Fastenzeit.

# Beltane / 1. Mai

## Symbolik

Der Sonnengott befruchtet die Mutter Erde. Es ist der Anfang von Zeugen, Gebären, Leben und Sterben. Es findet immer in der Nacht vom 30. April zum 1. Mai statt.

## Rituale

Es wurden früher zu Ehren des keltischen Gottes des Feuers und Lichtes Bel im ganzen Land Feuer entzündet. Um ihr Vieh zu segnen und zu reinigen, trieben es die Menschen zwischen den Feuern durch. Im Mittelpunkt standen aber die Fruchtbarkeitsrituale. Die Vereinigung von Mann und Frau im körperlichen sowie im geistigen Sinn. Zu den Feierlichkeiten gehörte es, sich im Freien zu paaren. Der Samen stellte eine Gabe an die Götter dar.

## Opfergaben

Früchte, süßer Wein, Brot und Blüten sind Gaben für die Götter. Ein Altar sollte bestehen aus einem kleinen Maibaum, Blumen, Räucherwerk (Weihrauch), den Opfergaben und einer grünen Kerze.

## Heute

Auch heute wird noch in den Mai getanzt. Allerdings ein wenig gesitteter. Man stellt einen Maibaum auf einem Marktplatz auf, trinkt und tanzt. Es wird eine Maibowle hergestellt und eine Maikönigin gewählt.



## Beltane-Kekse

- 2 EL flüssige Butter
- 80 ml kochendes Wasser
- Ca. 300 g Haferflocken
- 1 TL frischer gehackter Salbei
- ¼ TL Backpulver
- ½ TL Salz

Die flüssige Butter abkühlen lassen und mit dem Wasser vermischen. Die restlichen Zutaten vermischen und dann die Butter-Wasser-Mischung dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben, wenn der Teig zu fest ist. Kleine Fladen (20 cm Durchmesser) formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 175 Grad ca. 40 – 45 Minuten backen. In 8 Tortenstücke schneiden und auf einem Gitter auskühlen lassen.



## Christi Himmelfahrt

Himmelfahrt bedeutet biblisch gesehen die Rückkehr von Jesus in den Himmel zu Gott. Jesus ist Ostermontag auferstanden von den Toten, um Liebe in alle Welt zu bringen.

Früher im Mittelalter hat man in den Kirchen eine Jesusfigur in die Empore gehoben, und als sie aus den Augen war, regnete es Blumenblüten.



Eine Besonderheit an Christi Himmelfahrt ist die **Maibowle**. Die Maibowle besteht aus Sekt, Wein, Erdbeer-, Johannisbeer- und Pfefferminzblättern, Zitronenscheiben, Zitronenschale und frischem Waldmeister. Die Bowle wird in einer großen Glasschale angemischt. Alles wird zusammen gemischt und ein Bund frischer Waldmeister hineingehängt. Dann lässt man das Ganze 15 – 20 Minuten ziehen.

Früher hat man **Geflügelfleisch** (auch genannt „fliegendes Fleisch“) gegessen, um den Aufstieg von Jesus in den Himmel zu symbolisieren.

Jeden 5. Sonntag nach Ostern, oder am 40. Tag nach Ostern, ist Christi Himmelfahrt. Die Religionen, die Himmelfahrt feiern, sind meistens Protestanten und Katholiken.

### Der Vatertag wurde 1924 ins Leben gerufen

Eine Tradition ist es an Himmelfahrt, dass sich Männergruppen zusammenfinden und ausgelassen feiern. Die Tour beginnt am frühen Vormittag und durchgeht den ganzen Tag. Die Männer auf dem Dorf fahren mit dem Traktor und einem Anhänger, andere nehmen einen Bollerwagen und befüllen diesen mit Essen und alkoholischen Getränken oder machen eine Fahrradtour. Es wird ausgelassen getrunken und an ruhigen Plätzchen gegrillt. Der Vatertag ist nicht nur für Väter da, sondern mittlerweile auch für junge Männer und Frauen.

## Kräuterhuhn mit Honigkruste Skandinavien

1 Huhn zu 1 ½ kg oder 5 ganze Hühnerbrüste mit Haut und Knochen

1 TL Salz

1 – 2 Prisen Pfeffer

Je 1 TL Kräuter, z. B. Kerbel, Estragon und Rosmarin

2 EL flüssige Butter

2 EL Honig

Den Ofen auf 175° vorheizen.

Das Huhn von innen und außen mit dem Salz und den Kräutern einreiben

In einen Bräter legen und mit der Butter und dem Honig bestreichen.

Die Garzeit beträgt 1 bis 1 ½ Stunden; innerhalb der Garzeit immer wieder mit Butter/Honig bestreichen.

Leider kann man dieses Rezept nicht so besonders gut auf den Märkten umsetzen, es sei denn, man hat einen Ofen.

Eine Variante wären aber Hühnerbrustfilets, welche dann auch mit den Kräutern und dem Honig eingestrichen werden und einfach in der Pfanne über dem Feuer gebraten werden. Dann gibt es allerdings leider keine leckere Kruste. Dazu gab es bei uns Puffbohnen in Rahmsoße.

Anmerkung am Rande: Der Köchin liebstes Rezept sind diese Kräuterhühner, die sind soooo lecker!!



# Pfingsten

Pfingsten wird 50 Tage nach Ostern gefeiert. Das Wort Pfingsten kommt von dem griechischen Wort „pentekoste“ und bedeutet „der 50. Tag“. Mit Pfingsten endet die österliche Zeit. Das Symbol für das Pfingstfest ist die weiße Taube mit einem grünen Zweig im Schnabel. In den katholischen Kirchen findet man zu Pfingsten aus Holz geschnitzte Tauben, die im Kirchengewölbe schweben. Die Christen feiern an Pfingsten den „Geburtstag der Kirche“ oder auch die „Herabkunft des Heiligen Geistes“. In der Apostelgeschichte wird berichtet, wie die Jünger Jesu durch das Pfingstwunder mit dem Heiligen Geist erfüllt wurden und begannen, in allen Sprachen zu reden. Jeder konnte den anderen verstehen, und es gab keine Sprachbarrieren mehr. Somit konnten die Lehren Jesu in der ganzen Welt verbreitet werden.

Für viele Menschen ist Pfingsten nicht nur ein christlicher Feiertag, sondern auch ein Frühlingsfest. In manchen Regionen Deutschlands werden Pfingstfeuer entzündet, Wallfahrten finden statt, Kirchen und Häuser werden mit frischem Birkengrün geschmückt. Die Menschen, Familien und Freunde finden sich zusammen, und feiern Pfingsten mit leckeren Speisen und schön gedeckten Tafeln.

## Der Pfingstochse

Das Vieh wurde zu Pfingsten zum ersten Mal nach dem Winter wieder auf die Weide getrieben. Das Tier, das den Zug angeführt hat, war besonders schön geschmückt, das war der Pfingstochse. Knechte, die an Pfingsten zuletzt aufstanden, nannte man auch Pfingstochsen.

## Das Pfingstmenü

2 kg Kartoffeln  
Schinken  
Spargel  
Sauce Hollandaise  
Petersilie

## Sauce Hollandaise

250 g Butter

3 Eigelb

3 EL Wasser

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, weißer Pfeffer

Butter im Topf zerlassen, Eigelb mit Zitronensaft, Wasser und Salz in einen Topf geben und dann im Wasserbad erhitzen. Mit einem Rührbesen solange rühren, bis die Masse cremig ist.

Topf aus dem Wasserbad nehmen (wichtig, sonst gerinnt die Soße), und dann nach und nach zuerst teelöffelweise, dann esslöffelweise unter ständigem Rühren die flüssige Butter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und weißem Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Kartoffeln und Spargel kochen.

Alles schön auf einem Teller anrichten. Fertig!



## Ramadan und Zuckerfest

Ramadan ist der Name des neunten Monats im islamischen Kalender. Von Beginn bis zum Ende des Ramadan haben sich alle Muslime den ganzen Tag über des Essens und Trinkens, des Geschlechtsverkehrs und Rauchens zu enthalten. In diesen Monat soll der gläubige Muslim in sich gehen, sich mit seinen Freunden versöhnen und den Armen spenden. Im Konsumverzicht wird eine Art symbolische Gleichheit zwischen Arm und Reich angestrebt. Sie sollen dabei auch über das Gebot und den Sinn von „Reinigen des Körperinnern“, „Verzicht“ nachdenken. Es werden in 24 Stunden nur zwei Mahlzeiten eingenommen, die erste vor Sonnenaufgang, die zweite nach Sonnenuntergang.

### Was ist das Zuckerfest?

Was für die Christen das Weihnachtsfest ist, ist für die Moslems das Zuckerfest. Da sich der Islamische Kalender nach dem Mond richtet, verschiebt sich das islamische Mondjahr jedes Jahr gegenüber dem Sonnenjahr um ca. zehn Tage nach vorn. Die islamischen Feste und Feiertage verschieben sich im Jahreslauf. An den Fastenmonat Ramadan, der allmählich alle Jahreszeiten durchschreitet, schließt sich ein dreitägiges Fest an, auf Türkisch „Ramazan Bayramı“, auf Arabisch „Id saghir“ (kleines Fest). Es ist nach dem islamischen Opferfest das zweite Hauptfest des Islams. In Anlehnung an die volkstümlichen, aber wenig genauen Bezeichnungen „Seker Bayramı“ (Zuckerfest) und „Id um Fitr“ (arab. für Süßigkeiten) wird häufig das Ramadanfest als Zuckerfest genannt.



## Wie verbringt man das Zuckerfest?

Am ersten Morgen des Fastenbrechenfestes werden die Moschee und der Friedhof besucht. Männer und Frauen kleiden sich besonders schön, auch ist das Haus vollkommen aufgeräumt. Der wohlhabende Haushaltsvorstand entrichtet für sich und seine Familie eine spezielle Pfandgabe, bestehen vor allem aus Nahrungsmitteln, die an Arme verteilt werden. In Europa spenden die Muslime meistens Geld.

Der familiäre Charakter ist ganz wichtig. Zerstrittene Familienmitglieder, Verwandte und Freunde nutzen diese Tage zur Versöhnung. Traditionell werden die älteren Verwandten von den jüngeren besucht. Auch werden Geschenke gemacht, von neuen Gewändern bis hin zu Geld. Auch heißt es, dass vor allem die Frauen die Taschen voller Zucker haben, um alle Kinder damit beschenken zu können, woher wohl auch die Bezeichnung Zuckerfest kommt.

## Baklava – Türkische Süßspeise

Zutaten für 6 Personen:

900 g Blätterteig  
500 g Mandeln, grob gehackt  
100 g Paniermehl  
100 g Zucker  
250 g Butter, geschmolzen  
Zimt  
Nelke, gemahlen

Für den Sirup:

300 g Zucker  
250 g Honig  
Zimt  
5 Nelken  
400 ml Wasser

Nüsse, Zucker, Paniermehl, Butter, Mandeln, Zimt und gemahlene Nelken mischen. Ein Drittel des Blätterteigs in eine gebutterte Form oder auf ein Blech legen und mit Butter bestreichen. Die Hälfte der Nussmischung darauf verteilen. Erneut Blätterteig darüber legen. Wieder mit Butter bestreichen. Den Rest der Nussmischung darauf verteilen. Oberste Schicht Blätterteig buttern und in Portionen einschneiden. Wasser darüber sprengeln. Bei ca. 150 °C goldgelb backen.

Sirup aus Zucker, Honig, Zimt, Nelken und Wasser ca. 10 Minuten kochen. Den heißen Sirup über das gebackene Baklava gießen und zwei Stunden gut durchziehen lassen.



## Kurban Bayrami: Muslimisches Opferfest

### Opferschlachtung

Zum religiösen Opferfest wird ein Schaf oder auch ein anderes Tier geopfert. Das Opfer wird immer von einer männlichen professionellen Person durchgeführt. Nach dem Morgengebet wird mit einer professionellen Waschung (Gusül) begonnen. Das Opfern beginnt mit einem Opfergebet. Das Opfertier wird zur Ader gelassen, durch einen Schnitt an der Halsschlagader. Die Person, die das Schlachten durchführt, und der Besitzer des Opfertieres kennzeichnen sich mit dem Blut des Opfertiers auf der Stirn. Wenn das Opfertier ausgeblutet ist, wird das Fleisch verteilt. Es bekommen Familie, Freunde und auch Bedürftige einen Anteil.



## Fleischverteilung

Das geschlachtete Tier wird unter der Familie, den Bekannten, der Verwandtschaft und den armen Leuten verteilt. Manche schenken den Armen statt geschlachteten Fleisches Geld. Die Leute, denen es finanziell nicht gut geht und die kein Tier zum Schlachten haben, können nicht schlachten. Leuten, denen es finanziell gut geht, und die ein Tier zum Schlachten haben, können schlachten.

## Abendbrot

Vier Tage lang wird mit der Familie, den Freunden und Bekannten zum Abendbrot Fleisch gegessen. Verschiedene Fleischsorten werden den ganzen Tag von den Frauen gekocht. Nach dem Abendbrot werden Freunde und Bekannte besucht. Es muss einmal im Leben jeder für sich geschlachtet haben.

## Geschichte des Opferfests/Kurban Bayrami

Das Opferfest ist das wichtigste Fest der islamischen Welt: es bildet den Höhepunkt des Hadsch (Wallfahrt nach Mekka), der nur im Monat Dhu-l-Hidscha durchgeführt werden darf. Das Opferfest fällt auf den letzten Tag des Hadsch, den 10. Dhu-l-Hidscha. Die Opferung eines Tieres (im Allgemeinen ein Schaf) ist für alle Muslime Pflicht, die finanziell dazu in der Lage sind.

Das Opferfest erinnert an die Geschichte des Propheten Ibrahim (Abraham). In seiner Jugend lebte er unter Menschen, die nicht zu Gott beten wollten. Obwohl er sie aufforderte, sich von den falschen Göttern ab- und dem einen Gott zuzuwenden, hörten sie nicht auf ihn, wollten ihn verbrennen. Doch Gott rettete ihn. Später lebte Ibrahim in einem anderen Land. Dort hatte er zwei Söhne, Ismail und Isaak. Eines Tages kam ein Engel zu Ibrahim und befahl ihm, seinen Sohn Ismail zu töten. Ibrahim war sehr traurig über diese Prüfung, denn er liebte seinen Sohn sehr. Dennoch wollte er Gott gehorchen. Als Ibrahim schließlich zum Messer griff, um seinen Sohn Ismail zu töten, sprach eine Stimme zu ihm: „Töte deinen Sohn nicht“. Ibrahim hatte die Probe bestanden, auf die sein Gottvertrauen gestellt worden war. Ibrahim war sehr froh, dass sein Sohn gerettet war und dass es sich nur um eine Prüfung gehandelt hatte. Gemeinsam mit seinem Sohn opferte er einen Widder, dessen Fleisch sie mit Freunden und Bedürftigen teilten.

# Das Erntedankfest

Das Erntedankfest ist eines der ältesten Feste überhaupt. Früher lebten über 80 Prozent aller Menschen auf und vom Land. Im Winter waren sie von der eingebrachten Ernte abhängig. Deshalb dankten sie Gott am Ende der Erntezeit für das Gedeihenlassen der Früchte. Das Erntedankfest zeigt, dass das „täglich Brot“ eben gar nicht so alltäglich ist, sondern hart erarbeitet werden muss.

Die Idee des Erntedankfestes geht wahrscheinlich auf vorchristliche Religionen zurück. Schon im Judentum und in römischen Religionen feierte man im Herbst die lebensnotwendigen, reichen Gaben der Erde. Das bei uns verbreitete Erntedankfest geht vermutlich auf römisches Brauchtum zurück und wird seit dem 3. Jahrhundert nach Christi Geburt gefeiert.

## Erntedank in den christlichen Kirchen

In der evangelischen Kirche feiert man Erntedank am ersten Sonntag nach Michaelis (29. September). In der katholischen Kirche gibt es keinen festgelegten Termin, meistens ist es aber der erste Sonntag im Oktober. Körbe mit Früchten oder eine Erntekrone werden an der Altar gebracht. Die Krone ist aus Ähren geflochten und mit Feldfrüchten geschmückt. Im Gottesdienst wird Gott für die gute Ernte gedankt.



## Erntedank früher und andernorts

Die Erntefeste sind in früheren Jahrhunderten durch die Gutsherren entstanden, die alle Mägde und Knechte zum Beispiel mit Erntebier und einem festlichen Essen bewirteten. In Schottland gibt es übrigens heute noch zum Erntedankfest die Ernte-Suppe „Hotch-Potch“, eine Suppe aus frischem Fleisch und den besten Gartengemüsen. Sie ist eine Spezialität und gilt als besonders heilkräftig. In einigen Landstrichen wird aus den letzten Strohgarben eine „Erntepuppe“ hergestellt, die als Opfergabe auf dem Feld bleibt. Anderswo wird die Erntepuppe zum Fest mitgenommen. Heute sieht man noch manchmal solche Puppen auf dem Feld. Die sind dann meistens aus Strohbällen gefertigt. In den USA wird der „Thanksgiving Day“ am vierten Donnerstag im November gefeiert und ist ein staatlicher Feiertag. Das Fest erinnert an das erste Erntedankfest der Pilgerväter. Traditionell wird dazu im Familienkreis ein Truthahn verspeist. In Kanada wird „Thanksgiving“ am zweiten Montag im Oktober gefeiert und entspricht tatsächlich eher dem europäischen Erntedankfest mit christlichem Hintergrund.

## Rübenmus

1 mittelgroße Steckrübe  
 8 mittelgroße Kartoffeln  
 4 Karotten  
 2 EL Gemüsebrühe  
 Pfeffer  
 Wasser nach Bedarf

Steckrübe, Kartoffeln und Karotten schälen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel in einen großen Topf schütten, mit der Gemüsebrühe bestreuen und kräftig mit Pfeffer würzen. Alles gut umrühren. Die Zutaten im Topf so lange stampfen, bis man entweder richtig Mus hat oder noch ein paar Stücke sieht – ganz nach Geschmack. Auf Tellern anrichten.

Ich koche das immer so, weil es nicht so nach Steckrübe schmeckt und eher süßlich ist, dann mögen es auch Kinder. Wer es eher kräftig mag, sollte weniger Karotten nehmen. Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Divali – das Lichterfest in Indien

Das Wort „Divali“ ist eine verkürzte Form von „Deepawali“, was soviel wie „Lichterschwarm“ bedeutet. In Indien betrachtet man Divali als Erneuerung des Lebens. An diesem Tag werden alte Lampen weggeworfen und neue gekauft. Der Überlieferung nach sollen nämlich neue Lampen den Seelen der Toten helfen, ihren Weg zum Himmel zu finden.

Divali ist ein großes hinduistisches Fest in Indien und wird auch „Lichterfest“ genannt. Es hat einen fröhlichen Charakter (ähnlich wie Weihnachten) und findet Ende Oktober oder Anfang November statt. Divali ist in Nordindien gleichzeitig der Neujahrstag. An diesem Tag kehrte nach hinduistischer Überlieferung Gott Rama mit seiner Frau Sita und seinem Bruder Lakshmana nach 14-jährigem Exil im Dschungel in seine Hauptstadt Ayodhya zurück. Da es



dunkel war, entzündeten die Menschen Öllampen entlang seines Weges. Das Datum von Divali ist immer an einem Neumond. Es gibt vier Tage, an denen Divali gefeiert wird.

## Die Feier

An Divali stehen die Menschen früh auf und nehmen ein Bad mit wohlriechendem Öl. Sie tragen neue Kleider. Nach dem Monsun und der Reisernte wird der angesammelte Müll auf den Misthaufen des Dorfes gebracht und oben darauf eine brennende Lampe gestellt. Die Kinder werden aus einem geweihten Wasserkrug gewaschen, die Häuser frisch geweißt und die Fußböden mit trockenem Kuhmist geglättet und glänzend gemacht (die Kuh ist sehr heilig).

Um ihre Häuser und Tempel stellen die gläubigen Hindus nach Sonnenuntergang tausend kleine Tonlämpchen auf. Auf den Mauern und Fenstersimsen aller Häuser brennen unzählige Öllampen. Freunde werden nach Hause eingeladen, die Familien treffen sich, man isst traditionell indischerweise mit den Fingern und tauscht kleine Geschenke aus. Alkohol ist streng verboten an Divali. In dieser Nacht werden auch große Mengen Feuerwerkskörper gezündet.

## Die Glücksgöttin

Lakshmi ist die hinduistische Göttin des Glücks und der Schönheit, es wird geglaubt, dass zum Lichterfest die Göttin in der Nacht umherwandert und in besonders saubere und mit Lichtern geschmückte Häuser einkehrt und den Menschen dieses Hauses viel Glück, Reichtum und Wohlstand beschert.

## Milchspeise mit Möhren

- 1 l Milch
- 240 g Möhren
- 125 g Zucker
- 80 ml Sahne
- 40 g Sultaninen
- Je 4 TL Zimt und gemahlener Kardamom
- 2 EL ungesalzene Pistazien

Kochen Sie die Milch in einem flachen Topf bei mittlerer Hitze auf, ständig rühren. Bei kleiner Hitze die Milch köcheln lassen, bis sie auf die Hälfte reduziert ist. Dabei auch öfters umrühren, die Milch darf nicht anbrennen. Die Möhren raspeln und mit den Sultaninen hinzufügen, 15 Minuten weiter kochen lassen. Die Sahne, den Zucker, Zimt und Kardamom hinzufügen und alles unter ständigem Rühren so lange kochen, bis der Zucker aufgelöst ist. Die Milchspeise in kleine Schlüsselchen abfüllen, die Pistazien hacken und darüber streuen. Warm servieren.

### **Khbir (Nektarreis)**

2,3 l Vollmilch  
100 g Rundkornreis  
100 g Zucker  
100 g Rosinen  
2 Lorbeerblätter  
½ TL Kardamom  
2 EL leicht geröstete Mandelblättchen

Milch und Zucker in einem sehr großen Topf zum Kochen bringen. Die Hitze so einstellen, dass die Milch immer wieder hochsteigt, aber nicht überkocht. 15 Minuten lang mit einem Pfannenwender ständig umrühren. Dann etwa eine Stunde leicht weiterkochen lassen und umrühren, bis die Milchmenge nur noch etwa 1,5 l beträgt. Reis und Lorbeerblätter hinzugeben, ca. 20 Minuten weiterkochen und ständig umrühren. Kardamom, Rosinen und Mandeln hinzufügen, weitere fünf Minuten kochen und dann vom Herd nehmen. Zugedeckt abkühlen lassen und vor dem Servieren zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

# Hannukah/Chanukka – das jüdische Fest der Lichter

Hannuka oder Chanukka wird das Licht-Fest genannt, das die Juden im November oder Dezember feiern. Acht Tage lang wird jeden Abend eine neue Kerze der Menora, des meist neunarmigen Kerzenständers, entzündet. Chanukka gehört zu den nachbiblischen Feiertagen. Es beginnt am 25. Kislew (der dritte Monat im jüdischen Kalender und der neunte Monat im religiösen Kalender) und dauert acht Tage lang.

Chanukka bedeutet so etwas wie Einweihung, das Lichtfest erinnert jedes Jahr um die Weihnachtszeit an die Rückeroberung des jüdischen Tempels in Jerusalem. Im 2. Jahrhundert v. Chr. gelang es den Juden, ihre Tempel in Jerusalem zurückzuerobern. Leider hatte sich aber niemand um die „ewige Flamme“ gekümmert, die dort brannte. Als die Juden die Syrer endlich vertrieben hatten, befand sich im Tempel nur noch so viel Öl, um die Flamme einen einzigen Tag brennen zu lassen. Neues Öl musste erst hergestellt und geweiht werden.

## Anlass, Zeitpunkt und Dauer

Abgesehen von einigen Ergänzungen der Liturgie und vom Anzünden des Chanukka-Leuchters an jedem der acht Festtage, hat das Fest nur geringen Einfluss auf den Alltag. In junger Zeit haben jüdische Eltern angefangen, Chanukka etwas ausgeprägter zu feiern, um den starken Einfluss von Weihnachten auf die jüdischen Kinder auszugleichen, die sich sonst vielleicht benachteiligt fühlen könnten. An Chanukka bekommen alle Kinder Chanukka-Geld für besondere Leistungen z. B. für gutes Benehmen, gute Noten in der Schule oder gute Taten. Geschenke an jedem Chanukka-Abend sind jetzt üblich, und die Gemeindefeiern werden stärker betont.

## Anleitung für Chanukka

Die Chanukka-Lichter werden an jedem der acht Chanukka-Abende bei Anbruch der Dunkelheit angezündet. Nachfolgend möchten wir Ihnen Schritt für Schritt erklären, wie Sie dabei vorgehen... Fröhliches Chanukka!



## Die Lichter der Menora

Beim Anzünden der Chanukka-Lichter sollten alle Mitglieder der Familie anwesend sein. Ermuntern Sie die Kinder, ihre eigene Menora anzuzünden. Studenten und Ledige, die in Wohnheimen und eigenen Wohnungen leben, zünden die Menora in ihrem Zimmer an. Viele Juden stellen die Menora in den Hauseingang, andere auf eine Fensterbank über einer öffentlichen Straße.

Die Kerzen der Menora müssen gleich lang sein und in einer geraden Linie stehen. Die Schamasch, mit der die anderen Kerzen angezündet werden, sollte sich vom Rest abheben, also höher als die stehen. Die Kerzen müssen jede Nacht mindestens eine halbe Stunde brennen. Am ersten Abend von Chanukka zünden wir eine Kerze an, am folgenden Abend zwei Kerzen und immer so



weiter. Am achten Abend brennen dann also acht Kerzen (die Schamasch wird nicht mitgerechnet). Stellen sie die Kerzen von rechts nach links in die Menora, so dass am ersten Abend nur die Kerze ganz rechts brennt usw. Zünden Sie die Kerzen von links nach rechts an, also die jeweils neue Kerze zuerst.

## Segen sprechen

Am ersten Abend, vor dem Anzünden der Chanukka-Lichter, sprechen wir drei Segenssprüche, an dem Abend folgen nur die ersten beiden Segenssprüche. Wenn die Kerzen angezündet sind, wird das Gebet Haneirot Halalu gesprochen. Während die Chanukka-Lichter brennen, ist es Brauch, bei ihnen zu sitzen und Geschichten zu erzählen, die etwas mit dem Feiertag zu tun haben. Manche Frauen machen auch keine Hausarbeit in der halben Stunde, in der die Kerzen brennen. Damit die tapferen jüdischen Frauen geehrt werden, die in der Geschichte Chanukka eine große Rolle spielen.

## Luxus Lebensmittel

Wie jeder jüdischen Festtag hat auch Chanukka seine typischen Speisen. Man isst ausgiebig und mit Appetit. Da das Öl beim Chanukka-Wunder eine so große Rolle spielte, ist es üblich, Speisen zu servieren, die in Öl zubereitet wurden. Zu den beliebtesten Chanukka-Gerichten gehören die Kartoffeln-Latkes (Pfannkuchen) und Sufganiot (Krapfen)



## Weihnachten

### Weihnachtstraditionen

*Adventskalender:* 1851 entstand der erste selbst gebastelte Adventskalender. Die Mutter eines Pfarrersohnes malte 24 Kästchen auf einen Karton und legte eine Wibeke darüber.

*Adventskranz:* 1839 wurde der Adventskranz in Hamburg erfunden. Er bestand aus Kronleuchtern mit Tannengrün und 24 Kerzen. 1925 wurde der erste Adventskranz mit vier Kerzen in einer Kölner Kirche aufgehängt.

*Krippe:* Einer Sage nach heißt es, dass die erste Krippe in der Kirche des heiligen Franziskus von Assisi stand. Die Krippe soll die Ereignisse in Bethlehem widerspiegeln.

*Christstollen:* Der erste Stollen wurde um 1300 gebacken und ist seither ein Teil der Tradition.

*Tannenbaum:* Der Tannenbaum entstand in seiner Tradition im 17. Jahrhundert.

*Mistelzweig:* Der Mistelzweig ist eine beliebte Tradition. Er galt schon bei den Römern zu Weihnachten als Glücksbringer. Ein Mistelzweig wird traditionell über einer Tür angebracht, und wer unter ihm steht muss sich küssen.

## Weihnachten früher

Der Weihnachtsbaum wurde von den Eltern geschmückt, und die Kinder waren in dieser Zeit in ihren Zimmern. Danach wurde gegessen, und anschließend kam der Weihnachtsmann und verteilte die Geschenke an die Kinder. Meist gab es ein Geschenk pro Kind, und dies waren kleine Dinge, wofür die Kinder sehr dankbar waren. Es wurde Kartoffelsalat mit Würstchen gegessen, und die ganze Familie war anwesend.

## Weihnachten heute

Es kommt an dem Tag die Familie zusammen, und es gibt für die Kleinen und Großen viele Geschenke. Das Familienessen wird oft auf drei Tage aufgeteilt. Viele Familien gehen am Heiligen Abend in die Kirche.

## Zubereitung des Karpfen blau

Damit der Karpfen durch den Essig blau wird, darf die äußere Schleimschicht nicht verletzt werden (ist mir leider auch nicht ganz gelungen). Den Karpfen nur mit nassen Händen anfassen. Wasser mit Zwiebeln, Salz, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Lorbeerblättern und Suppengrün kräftig würzen und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Den ausgenommenen Karpfen nicht schuppen, nur von innen und außen mit Wasser abspülen, innen leicht salzen. Auf eine Platte einen Becher stellen. Den Karpfen mit der offenen Bauchseite darüber stülpen, so dass er steht. Weißweinessig kochen und heiß über den Karpfen gießen. Den Karpfen mit dem aufgefangenen Essig in das leicht köchelnde Wasser geben. Ca. 20 Min. ziehen lassen. Wenn man die Rückenflosse leicht

herausziehen kann, ist der Karpfen gar. Mit einer Schaumkelle auf die vorgewärmte Platte geben. Dazu Salzkartoffeln mit fein gehackter Petersilie, ausgelassener Buttersauce, Meerrettich und einem grünen Salat reichen.

### **Religion: Evangelisch**

In den deutschen Kirchen (evangelisch) beginnt Weihnachten am 24. Dezember mit der Christvesper. Die liturgischen Texte bestehen aus den Weissagungen des Alten Testaments und der Geburtsgeschichte des Lukasevangeliums. Zwischen den Texten werden Weihnachtslieder gesungen. Um nächtlichen Unfug zu unterbinden verlegte man das Morgengebet (Christmette) das im Zentrum von Weihnachten steht, in den frühesten Morgen des Festtages (oft um 4 Uhr) oder ersetzte sie durch die vorabendliche Vesper (evangelischer Gottesdienst an Weihnachten). Die Zahl der Gemeinden, in denen der Nachtgottesdienst abgehalten wird, nimmt heute zu.

Eine Besonderheit des evangelischen Weihnachtsfestes, die bis in die Reformationzeit zurückreicht, ist es, das Weihnachtsfest auch auf den zweiten (früher gar den dritten) Weihnachtstag auszudehnen. Viele Kirchenordnungen regelten, dass auch am zweiten Feiertag über die Geburt Jesu zu predigen sei. Das evangelische Gottesdienzbuch bietet dafür zwei Formulare, Christfest 1 und Christfest 2.

Der Neujahrstag kann auch als Tag der Beschneidung und Namenstag Jesu begangen werden. Die reformierte Kirche lehnte das Weihnachtsfest früher ab. Deshalb gibt es keine reformierten liturgischen Besonderheiten, sie übernahmen schließlich in vielen Fällen lutherische und unierte Traditionen. Die Entwicklung des Weihnachtsfestes wird in dieser Beziehung daher unter dem Titel Brauchtum behandelt.

# Weihnachten, Himmelfahrt und Hochzeiten in Kenia

## Pilau und Rindfleisch

Pilau ist ein spezielles Gericht in Kenia und stammt ursprünglich aus Arabien, und auch der Ostküste Afrikas (Tansania und Kenia). Es wird in Kenia zu unterschiedlichen Festtagen gekocht, und zwar zu Weihnachten, Himmelfahrt, und zu Hochzeiten. Das ist in Kenia schon lange Tradition. Die ganze Familie kommt zu diesen Feiern zusammen, und es wird gemeinsam gekocht. Dieses Ereignis ist für alle Familienmitglieder sehr wichtig und hält die Familie zusammen. Für Menschen, die keine feste Nahrung essen können, wird Irio vorbereitet, ein Gemüsebrei, der meist aus Kartoffeln, Bohnen und grünen Blättern (Spinat) gekocht und püriert wird. In Kenia ist es üblich, dass alte Menschen in der Familie gepflegt werden.

## Beef Stew

- Rindfleisch
- 2 Karotten
- 2 grüne Paprika
- 4 Tomaten
- 4 Zwiebeln
- Koriander
- Currypulver
- Salz
- Öl

Zwiebeln kleinschneiden und bräunlich anbraten. Die Haut der Tomaten abziehen, Tomaten kleinschneiden und mitbraten. Grüne Paprika und Möhren kleinschneiden, und zusammen mit dem Koriander dazugeben. Das Fleisch waschen, und kleinschneiden, salzen, mit dazugeben, kochen lassen und mit Curry würzen.

**Pilau**

Reis

Erbsen

Pilau Masala (spez. Gewürz)

3 Zwiebeln

3 Tomaten

Öl

Salz

Reis waschen, Erbsen separat kochen, Zwiebeln kleinschneiden und bräunlich braten, die Haut der Tomaten abziehen, Tomaten kleinschneiden und zusammen mit den Zwiebeln braten, Pilau Masala dazugeben und einkochen lassen. Entsprechend der Menge des Reises Wasser hinzugeben, Reis dazugeben und weiterkochen lassen. Wenn der Reis fast gar ist, Erbsen dazugeben. Reis und Erbsen nicht zu weich kochen.

**Salat**

Weißkohl

Karotten

Weißkohl waschen und in dünne Streifen schneiden, leicht kochen lassen. Möhren waschen und raspeln, zusammen mit dem gekochten Weißkohl mischen, ein wenig Salz dazugeben.





## Impressum

*Herausgeber:* IBAF gGmbH, Arbeit & Europa  
Theodor-Heuss-Ring 56, 24113 Kiel  
Telefon: 0431 26099-275

*Projektverantwortliche:* Michaela Helmrich, Gabriele Trede-Atayi, Antje Knossalla, Svenja Rast

*Texte:* Projektmitarbeitende, Trainer, Lehrkräfte und Auszubildende der  
Altenpflegehilfurse Neumünster (N APH 09 XENOS), Lübeck (HL APH 10./11. XENOS)  
und Rendsburg (RD APH 9.)

*Fotos:* Projektmitarbeitende, Trainer, Lehrkräfte und Auszubildende der  
Altenpflegehilfurse Neumünster (N APH 09 XENOS), Lübeck (HL APH 10./11. XENOS)  
und Rendsburg (RD APH 9.)

iStockphoto: Anna Milkova, Jorgen Jacobsen, AntiMartina, Santje09, hiphoto, Jack Puccio,  
Liza McCorkle

*Gestaltung:* ComLog Visuelle Kommunikation

1. Auflage, Kiel 2010