

ESSEN-TRINKEN-FASTEN

Fasten in den drei Religionen

Islam (Ramadan)

- Im Koran als „Saum“ bezeichnet (Saum=stillstehen; ruhen; fasten)
- Fasten = im Koran verankerte religiöse Pflicht der Muslime
- Ausnahme: schwangere Frauen, Kranke und Kinder

Zeitraum für Fasten:

- Neunter Mondmonat im Jahr
- Von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang

Grund für das Fasten:

- Erinnerung an die Offenbarung Gottes, die Mohammed im Ramadan empfing
- Dankbarkeit
- Buße (Leidenschaften beherrschen/Sinnlichkeit zügeln)

Pflichten während dem Ramadan:

Enthaltung von:

- Speisen und Getränken
- Rauchen
- Geschlechtsverkehr
- Trunkenheit

aber auch Vermeidung von:

- Übler Nachrede
- Verleumdung
- Lügen
- Beleidigung

Ende des Ramadan (Fastenbrechen):

- Pflichtmäßige Spende (Almosensteuer)
- Gemeinschaftsgebet
- 3 Tage fröhlich und festlich

Judentum

- Insgesamt 6 Fastentage
- Der wichtigste Fastentag/der höchste Festtag: Jom Kippur → Versöhnungstag: Versöhnung zwischen Gott und allen Mitmenschen

Zeitpunkt von Jom Kippur:

- 10 Tage nach jüdischem Neujahr
- einen ganzen Tag lang

Pflichten während dem Fasten:

Enthaltung von:

- Speisen und Getränken
- Körperhygiene
- Arbeit

Andere Fastentage:

- „Schiwa Assar beTammus“
- „Zom Gedalja“
- „Assara beTevet“

Christentum

- Fasten hauptsächlich vor Ostern
- Unterschied zum Islam: Keine Fastenpflicht

Zeitraum:

- Von Aschermittwoch bis Karsamstag → 40 Tage (Bezug auf 40-tägiges Fasten Jesu in der Wüste)
- Trauerfasten

Wie wird gefastet? :

- Von Mensch zu Mensch unterschiedlich
- Oft: Kein Fleisch
 - Keine Genussmittel (Tee, Kaffee, Zigaretten, alkoholische Getränke)
 - Reduzierung von sozialen Gepflogenheiten (Bars, Spiellust am Computer)

Trinken in den drei Religionen

Islam:

Grundsätzlich ist Alkohol und Blut verboten. Alles andere nicht.

Christentum:

Alles außer Blut ist erlaubt. Ein Alkoholverbot ist grundsätzlich nicht ausgesprochen.

Judentum:

Juden ist es nicht erlaubt, Milch in Verbindung mit Fleisch zu trinken. Das Fleisch muss verdaut sein, bevor Sie wieder Milch trinken.

Alkohol ist nur erlaubt, wenn er koscher ist. Wein zu trinken ist verboten. Dafür sind Bier, Schnaps und Wodka erlaubt (solange sie keine Trauben enthalten)

„Du sollst das Zicklein nicht in der Milch der Mutter kochen.“

Essen in den drei Religionen

Christentum

Besonderheit:

Aus der Stelle Markus 7 Vers 18 und 19 bildete sich die Meinung, dass Jesus hier alle Speisen als rein erklärt und das man auch kein besonderes Verhalten beachten muss um zu essen

Markus 7 Vers 18 und 19

„dass das, was von außen in den Menschen hineinkommt, ihn nicht unrein machen kann? Denn es gelangt ja nicht in sein Herz, sondern in den Magen und wird wieder ausgeschieden.“

Islam

Verhaltensregeln

Moslems dürfen nicht zurück gelehnt essen, sie dürfen nur mit der rechten Hand essen und sie müssen sich vorher und nachher die Hände waschen.

Erlaubtes Essen:

Moslems dürfen Tiere wie Kamele, Kühe, Ziegen, Schafe, Hühner, Pferde, Vögel, Hasen und Büffel zu sich nehmen.

Verbotenes Essen:

Sie dürfen keine Tiere wie Schweine, Maultiere oder Skorpione zu sich nehmen.

Judentum

Regeln:

Man darf beim Zubereiten von Fleisch keine Milchprodukte untermischen →

2 Küchen und 2 verschiedene Zubereitungszeiten.

Erlaubte Speisen:

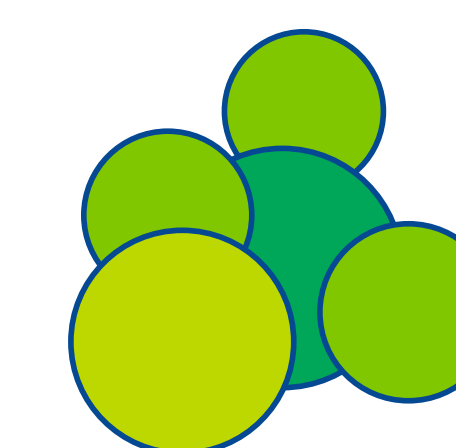
Sie dürfen nur reine/koschere Tiere (zweispaltige Hufe+ Wiederkäuer), wie zum Beispiel Kühe, Schafe, Ziegen und Fische(mit Flossen und Schuppen) zu sich nehmen.

Insgesamt sind vegetarische Tiere erlaubt.

Verbotene Speisen:

Sie dürfen keine unkoschere Tiere wie Schweine und Kamele zu sich nehmen (keine Wiederkäuer, Allesfresser)

Jagdtiere und Fische ohne Flossen oder Schuppen sollten nicht gegessen werden (z.B. Aale)



**Lahntalschule
Biedenkopf**

Beitrag zum Schulwettbewerb

HERBERT QUANDT-STIFTUNG



ESSEN-TRINKEN-FASTEN

Latkes - Kartoffelpuffer

6 Kartoffeln	schälen und
1 Zwiebel	zusammen mit den Kartoffeln fein raspeln, dann in einem sauberen Küchentuch auspressen und in eine große Schüssel geben
2 Eier (verquirlt)	und
100 g feines Matzenmehl oder Weizenmehl	unterrühren und mit
Salz und Pfeffer	abschmecken
Die Kartoffelmasse löffelweise in die Pfanne geben, Puffer 2 Minuten braten, dann wenden. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm mit Apfelmus oder saurer Sahne servieren.	

Tipp: Die Kartoffeln färben sich nach dem Reiben schnell braun, deshalb rasch verarbeiten.

Geschnetzeltes

250 g Fleisch nach Wahl	in Streifen schneiden
Öl	und
2 EL Senf	gut verrühren
1 Zwiebel	schälen und grob hacken, die Hälfte zur Marinade geben
2 Zehen Knoblauch	pressen und mit den zusammen mit den Fleischstreifen zu der Marinade geben
300 ml Bier	auffüllen, gut vermischen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen
1 EL Mehl	Das Fleisch aus der Marinade nehmen, leicht abtupfen und in erhitztem Öl anbraten, mit bestäuben und kurze Zeit bräunen lassen, anschließend mit
100 ml Brühe	ablöschen
100 g Champignons	und restliche Zwiebeln anrösten
50 ml saure Sahne	zum Fleisch geben und unterrühren
	zusätzlich mit einem Teil der Marinade und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken
	Je nach Fleischart 20-40 Minuten köcheln lassen.

Aufgabe:

Versucht die Rezepte den jeweiligen Religionen zuzuordnen. Wenn ihr Lust habt könnt ihr sie zu Hause selber ausprobieren.

Latkes – Kartoffelpuffer → jüdisches Rezept

Latkes werden gern an Chanukka, dem Lichterfest, serviert. Die in Öl frittierten Latkes stehen symbolisch für ein Wunder: Als der Heilige Tempel in Jerusalem einst wieder dem jüdischen Glauben zugeführt wurde, stand für das heilige Licht nicht mehr als eine Tagesration Öl zur Verfügung. Doch wundersamerweise brannte das Licht acht Tage.

Kufteeh – Hackfleischgericht → islamisches Rezept

Kufteeh (auch: Köfte) ist ein sehr beliebtes eher arabisch Hauptgericht. Das Gericht ist in zahlreichen Varianten in den orientalischen Kochbüchern von Nordafrika über Südosteuropa, bis nach Indien verbreitet.

Geschnetzeltes → christlich (anerkanntes) Rezept

„Es gibt nichts, was von außen in den Menschen hinein geht, das ihn unrein machen könnte; sondern was aus dem Menschen herauskommt, das ist's, was den Menschen unrein macht (Markus 7,15).“

Quelle: [https://www.123facts.de/](#)

© 2023 - Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt.

Kufteeh (Hackfleischgericht)

500 g Hackfleisch vom Rind oder Lamm	
1 TL Salz	
1 TL Paprikapulver	
1 ½ TL Pfeffer	
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt	
1 EL Petersilie, gehackt	
2 EL Parmesan, gerieben	
2 EL Semmelbrösel	
1 Ei	und
8 EL Tomatenketchup	zu einem festen Fleischtag verarbeiten. Zu kleinen Fleischbällchen formen
2 Zwiebeln	in Ringe schneiden,
2 Stangen Cherokee	und
1 Paprikaschote	in Streifen schneiden,
4 Tomaten	vierteln
2 EL Butter	in einem Topf erhitzen, das Gemüse anbraten, mit würzen.
Salz und Pfeffer	hinzufügen und dazugießen. Gemüse 10 Minuten schmoren lassen.
5 EL Tomatenketchup	Die Fleischbällchen einlegen
250 ml Wasser	und das Gericht bei schwacher Hitze weitere 20 Minuten kochen, bis das Hackfleisch gar ist