



#### Liebe Kinder! Liebe Eltern!

Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Wir fasten 40 Tage und bereiten uns auf das Osterfest vor. Die 40 Tage sind eine biblische Zahl: auch Jesus war 40 Tage in der Wüste. Heute bestätigt die Wissenschaft, dass unser Gehirn circa 40 Tage braucht, um etwas Neues zu lernen und dies dauerhaft im Alltag anzuwenden.



#### Fasten – was bedeutet das heute?

Wer fastet, verzichtet auf etwas. Im Bistum Aachen gibt es seit Jahren „Autofasten“: „Muss ich jeden Weg mit dem Auto fahren, oder kann ich zu Fuß gehen, das Fahrrad nutzen?“ Auto-Fasten reduziert den CO<sub>2</sub>-Ausstoß und damit den ökologischen Fußabdruck. Fasten fürs Klima kann auch bedeuten, anders zu essen. Auch wer auf Fleisch und tierische Produkte verzichtet, senkt seine CO<sub>2</sub>-Bilanz. Und echte Klima-Detektiv:innen finden unter ihrer Lupe bei Strom, Müll, Wasser, Heizung weitere

Chancen zum Fasten. Wer auf übermäßigen Konsum verzichtet, geht kleine Schritte zur Klimagerechtigkeit und bewahrt die Schöpfung. Das klingt nach zu wenig? Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, werden das Gesicht der Welt verändern.“

#### Misereor – Kinderfastenaktion

Comic, Opferkästchen und Fastenkalender liegen in den Kirchen aus. Digital findet ihr Ideen unter folgendem Link:

<https://www.kinderfastenaktion.de/materialien/>

Wer den Geschmack aus Bangladesch auf den Teller holen möchte, findet Rezepte ohne Fleisch. Und das Geld, womit ihr Fleisch gekauft hättet, darf gerne ins Opferkästchen. Vielleicht wollt ihr die Fastensuppe auch für die Nachbarn/Familie gegen Spende zubereiten, ihr verteilt

#### Fastenzeit in unseren Kirchen

Hungertuch gestalten DIN A5 Kartons zum selber gestalten liegen in unseren Kirchen aus; mehr dazu auch auf Homepage

Jona - Geschichte in der Annakirche ab 2. Fastensonntag; Auszüge aus Kinderbibeln; Bilder und Anregungen; ein Walfisch, in dessen Bauch jemand hinein passt

Misereor – Sonntag (03.04. um 10.30 Uhr) Familiengottesdienst in Annakirche

Palmsonntag (10.04. um 10 Uhr) Palmweihe vor St. Marien mit Prozession nach St. Anna und Familiengottesdienst



## Familienbrief Seite 2 – Fastenzeit & Ostern 2022

Kuchenteigzutaten in Glasflaschen.  
Vielleicht habt ihr auch eigene kreative  
Ideen, wie ihr euer Opferkästchen füllen  
könnt ☺

### Ostern feiern

Das Geheimnis von Ostern ist das neue  
Leben. Wir feiern, dass sich eine ernste Zeit  
in eine fröhliche Zeit verwandelt. Ostern ist  
Freude! Jesus lebt! Er ist auferstanden! Das  
Zeichen ist die Osterkerze. Auch Weizen,  
der in der Mitte der Fastenzeit ausgesät  
wird, erzählt als Ostergras vom neuen  
Leben. Für den bunten Osterstrauß könnt  
Ihr Eier oder andere Formen aus Salzteig  
gestalten. Wer mag, stellt Saatkugeln selber  
her. Die Blüten ernähren Insekten und  
tragen zur Artenvielfalt bei. So bleibt die

Freude an der Vielfalt des Lebens auch in den  
sechs Wochen der nachösterlichen Zeit. Das  
„Halleluja“ tönt als freudige Nachricht mit.

Anregungen zur Gestaltung und Links zum  
Osterbasteln auf unserer Homepage  
<https://www.st-lukas.org/zielgruppen/kinder-und-familien/>

Wir wünschen euch eine besinnliche  
Fastenzeit und große Freude am  
Ostermorgen. Bleibt von Gott behütet!

Marga Fleischmann  
Gemeindereferentin

Hans-Otto von Danwitz  
Pfarrer

Christine Adriany  
St. Lukas-Familienausschuss



### Ein Osterlied (Text und Musik: Martin G. Schneider)

Ref.: Eine freudige Nachricht breitet sich aus,  
man erzählt sie weiter von Haus zu Haus.  
In den Höfen, auf den Gassen,  
auf den Plätzen, durch die Straßen  
läuft in Windeseile sie in alle Welt hinaus.  
Eine freudige Nachricht breitet sich aus.

1) Menschen lebten enttäuscht und verzagt,  
keiner, der noch zu hoffen gewagt.

Doch dann hat einer die Nachricht gesagt:      Ref.

2) Erst war die Nachricht noch wie versteckt.  
Drei oder vier, die haben's entdeckt.

Und haben die Nachbarn aufgeschreckt.      Ref.

3) Und wer es hört irgendwann,  
die Nachricht, die viele Menschen gewann,  
für den fing in neues Leben an.      Ref.

(Zum Mitsingen findet ihr das Lied im Internet, z.B. unter folgendem Link:

[https://www.evangeliums.net/lieder/lied\\_eine\\_freudige\\_nachricht\\_breitet\\_sich\\_aus.html](https://www.evangeliums.net/lieder/lied_eine_freudige_nachricht_breitet_sich_aus.html) oder aus einer Kita  
mit passenden Bewegungen dazu <https://www.youtube.com/watch?v=Q-oxlUKX5cM>

Redaktion: Christine Adriany, Birgit Arnold, Claudia Berbuir, Hans-Otto von Danwitz, Marga Fleischmann, Maria Frösch, Marlis Graf,  
Nanne Hempel, Birgit Hübner, Ulla Korfhage, Christel Maurin, Ruth Schmitz, Else Wiesen

# Fastensuppe



## Zutaten

1 kg Gemüse nach Belieben mischen

- **Saisonale Auswahl an Gemüse:**  
Kartoffeln, Karotten, Rosenkohl,  
Sellerie, Porree, Pastinaken oder  
Petersilienwurzeln, Brokkoli,  
Blumenkohl

1 Zwiebel, 2 – 3 Knoblauchzehen

1,5 l Wasser bzw. Gemüse- oder Hühnerbrühe

Getrocknete Kräuter: 4 Lorbeerblätter, 1 EL Liebstöckel (Thymian / Oregano)

Gemahlene Gewürze: 1 TL Koriander (Kümmel / Fenchelsamen / Pfefferkörner)

Frische Kräuter: Petersilie / Schnittlauch / Koriander

## Zubereitung

1. Gemüse putzen und in grobe Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In Kochtopf mit etwas Fett andünsten.
3. Gemüsestücke zusammen mit Lieblingsgewürzen dazu geben. Wasser bzw. Brühe hinzufügen.
4. Zum Kochen bringen und eine halbe Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen.
5. Getrocknete Kräuter nach ca. 15 min einrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Servieren

Suppe in Teller füllen. Frische Kräuter fein gehackt darüber streuen. Brot dazu reichen.

## Konservieren für Fastenaktion

Schraubgläser (ca. 500 ml) oder Glasflaschen mit kochendem Wasser zu 1 /4 füllen. Ca. 10 min aufwärmen lassen. Wasser ausgießen. Die fertige Suppe einfüllen. Deckel drauf schrauben. Eventuell mit einem Topflappen oder Handschuh festhalten, das Glas wird sehr warm. Glasgefäße auf den Deckel stellen und auskühlen lassen.

Die Suppe ist durch das Vakuum ca. 2 Wochen haltbar.

**Guten Appetit - viel Freude beim Variieren und Mischen!**

## Erstellt eure eigene Backmischung

### MATERIAL

- Leere und ausgespülte Glasflasche (0,75L)
- Küchenwaage
- Trichter
- Löffel
- Schüssel
- Messer
- Brett

### ZUTATEN

- 200 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 30 g Backkakao (ohne Zucker)
- 110 g Rohrzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 50 g gemahlene Mandeln
- 100 g Schokolade (Tafel oder Tropfen)

### ANLEITUNG

- 1 Zuerst vermischt ihr das Mehl mit dem Backpulver und der Prise Salz.
- 2 Falls ihr Schokolade am Stück habt, zerkleinert sie vorsichtig mit dem Messer, sodass ihr viele kleine Stücke erhaltet.
- 3 Befüllt anschließend mit einem Trichter die Flasche in folgender Reihenfolge. Hier nicht schütteln, damit die einzelnen Schichten erhalten bleiben:
  - a Zuerst die Hälfte der Mehlmischung.
  - b Anschließend kommt der Kakao hinzu.
  - c Dann kommt der Vanillezucker.
  - d Darauf kommt nun der Rest der Mehlmischung.
  - e Dann fügt ihr den Zucker hinzu.
  - f Jetzt füllt ihr die Hälfte der Mandeln in die Flasche.
  - g Gebt die komplette gehackte Schokolade in die Flasche.
  - h Zum Schluss fügt ihr den Rest der Mandeln hinzu, bis die Flasche fast komplett voll ist.



- 4 Fertig ist eure eigene Backmischung. Ihr könnt selber daraus einen Kuchen backen oder ihr verschenkt die fertige Backmischung im Glas. Dafür müsst ihr folgende Zubereitungs-Info noch auf das Glas oder auf einen Zettel schreiben, der an das Glas gebunden wird.

## ZUBEREITUNG

- 1 Damit ihr den Schokokuchen backen könnt, müsst ihr vor dem Backen noch folgendes hinzufügen:
  - a 6 EL Apfelmus
  - b 100 ml pflanzliche Sahne
  - c 100 g weiche Margarine
- 2 Heizt euren Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vor.
- 3 Füllt die frischen Zutaten zusammen mit der Backmischung aus dem Glas in eine große Schüssel. Ihr müsst alles gut vermischen, damit ihr einen cremigen Teig erhaltet.
- 4 Gebt zuletzt den Teig in eine gefettete Kuchenform (26 Zentimeter Durchmesser) und backt den Kuchen ca. 35 Minuten im Ofen.



## Saatkugeln

*für den Balkon oder Garten*

Wusstet ihr, dass die Insekten um euch herum vielfältige Blühstreifen und Balkonkästen zum Überleben brauchen? Mit selbstgemachten Saatkugeln könnt ihr ihnen einen Lebensraum pflanzen. Gleichzeitig helft ihr damit, die Artenvielfalt zu erhalten.

Saatkugeln sind kleine Bällchen, die ganz einfach einzupflanzen sind. In Papiertütchen oder leeren Eierkartons verpackt, könnt ihr sie auch wunderbar an eure Freundinnen und Freunde verschenken.

### MATERIAL

- Blumenerde
- Katzenstreu
- Heimisches Saatgut\* (z. B. Ringelblume, Kornblume)
- Etwas Wasser
- Eine große Schüssel
- Eventuell Papiertütchen oder leere Eierkartons zum Verschenken

### ANLEITUNG

- 1 Verknetet zunächst die Erde und das Katzenstreu mit etwas Wasser in der Schüssel.
- 2 Arbeitet nun die Blumensamen ein. Dann könnt ihr aus der Masse kleine Bällchen formen.
- 3 Die geformten Samenkugeln müssen gut trocknen.
- 4 Wenn die Bällchen getrocknet sind und ihr sie verschenken möchtet, könnt ihr einige Kugeln in Papiertütchen füllen und mit Samennamen beschriften. Auch leere Eierkartons sind gute Verpackungen für Samenkugeln.
- 5 Die restlichen Samenkugeln pflanzt ihr in Blumentöpfe oder in Erde ein. Wenn sie an Orten eingepflanzt sind, wo kein Regen hinkommt, brauchen sie je nach Samenart unterschiedlich viel Wasser. Dann braucht ihr nur etwas Geduld, bis die Pflanzen anfangen zu wachsen.



\* Nutzt für eure Saatkugeln am besten heimisches Bio-Saatgut. Es ist auf die klimatischen Gegebenheiten angepasst (z.B. nasse Winter, trockene Sommer), ist frei von chemischen Zusatzstoffen und es erhält die heimische Flora.

# Ostergarten für die Fensterbank

**Das Material ist nötig:** Hinweis – ein Stein so rund und groß, dass er Tontopf abdeckt



## So geht´s:

Tontopf etwa in Mitte legen

Blumenerde vorsichtig als Hügel darüber legen, festdrücken

Kreuz in Erde stecken – ggf. drei kleine Steine als Ständer eingraben

Steine rechts und links von Tontopf legen

[Wer keine Blumenerde hat, kann mit Zeitungspapier Hügel formen und Küchentuch anfeuchten, Kresse darauf ausstreuen und über Hügel legen. Statt Tontopf geht auch kleinen Jogurtbecher.]

Tontopf - Höhle mit rundem Stein verschließen

Kresse am Montag der Karwoche auf Erdhügel säen –  
Alternativ: Weizen um Josephstag (19.03.) ausstreuen und leicht mit Erde bedecken

Mit Wasser gießen – Erde feucht halten

**Biblischer Bezug:** Jesus wurde auf dem Berg Golgota gekreuzigt. Golgota lag außerhalb der Stadtmauer Jerusalems. In der Nähe war ein Garten. In ihm war ein Grab. Das Grab war eine Höhle. Sie war in den Fels gehauen. Der Leichnam wurde in Tücher gehüllt und hinein gelegt. Solche Felsengräber wurden zur Zeit Jesu mit Rollsteinen verschlossen.



Wer entdeckt die Veränderungen zuerst?

Bei Kresseaussaat verwandelt sich der Berg nach 2 Tagen. Bei Weizen dauert es ca. 3 Wochen.

Nach 5 – 7 Tagen ist die Kresse erntereif. Schmeckt lecker auf Osterbrot mit Quark und Kräutersalz.

Der Weizen kann nach Ostern in den Garten gepflanzt werden. Im Lauf des Sommers wird er sich weiter verwandeln.

Am Ostermorgen den Stein wegrollen. Vielleicht ist eine Osterüberraschung in der Höhle. Einige Blüten vom Osterspaziergang zur Höhle legen.

## Salzteiganhänger für den Osterstrauß

Für den Salzteig braucht ihr lediglich Mehl, Salz und Wasser, im Verhältnis 2:1:1. Also z.B. 2 Tassen Mehl, 1 Tasse Salz und 1 Tasse Wasser. Zusätzlich könnt ihr noch einen Esslöffel Speiseöl hinzufügen, dann wird der Teig schön geschmeidig.

Die Zutaten werden vermischt und zu einem Teig geknetet. Das geht am besten mit den Händen. Falls der Teig zu sehr klebt, fügt ihr einfach noch etwas Mehl hinzu.

Den fertigen Salzteig könnt ihr nun auf einer bemehlten Oberfläche ausrollen. Aus dem ausgerollten Teig schneidet ihr nun vorsichtig mit einem Messer Motive für eure Anhänger. Ihr könnt auch passende Plätzchenausstecher nutzen. Mit einem Holzspieß oder Zahnstocher bohrt ihr am oberen Bereich eures Anhängers noch ein Loch, wo später der Faden zum Aufhängen hindurchkommt.

Die fertigen Anhänger müssen nun noch trocknen. An der Luft dauert dies ein paar Tage. Schneller geht es im Backofen. Für ca. eine Stunde sollten deine Formen bei zunächst nur 50°C backen. Danach kannst du sie für ca. eine weitere Stunde bei maximal 120°C backen. Dickere Salzteigfiguren müssen etwas länger im Backofen bleiben. Lasst euch dabei auf jeden Fall von einem Erwachsenen helfen!

Die abgekühlten Salzteiganhänger werden dann noch mit einem Faden versehen und können mit farben bunt be-

Viel Spaß!



Wasser-  
malt wer-