

7 WOCHEN GUT GEWÜRZT

WIE VIELE GEWÜRZE DÜRFEN'S DENN SEIN?

LIEBE FAMILIE,

„Knoblauch? Kräuter? Scharf? Alles?“ - Das sind die entscheidenden Fragen beim Dönerkauf! Ich weiß, wovon ich spreche, denn ich lebe in der Hauptstadt des Döners, in Berlin. Hier wurde er vor einem halben Jahrhundert erfunden. Ich finde, das ist ein guter Grund, ihm einen Ehrenplatz in der 7 Wochen Aktion zu geben. Passt ja auch prima zum Thema „gut gewürzt“! Wenn ich mit meinen Kindern Döner holen gehe, gibt's immer ein großes Durcheinander, wer welche Soße möchte. Und dann ist da ja noch die Qual der Wahl aus vielen anderen Zutaten: Mit oder ohne Zwiebeln? Chiken oder Kalb? Oder lieber die Veggievariante mit Halloumi oder Falafelbällchen? Extra Chili - ja oder nein? Gut, dass der Verkäufer seinen Filzstift immer griffbereit hat, um entsprechende Infos außen auf der Alufolie zu notieren!

Aber genug davon. Jetzt geht's um EUCH – und um die Frage: Wie viele Gewürze dürfen's denn sein, damit das Familienleben euch allen möglichst gut „schmeckt“? Und logisch: Damit sind nicht nur die Gewürze beim Kochen gemeint, sondern das, was euch im Alltag wichtig ist.

Das mit dem Würzen ist ja so eine Sache. Da kommt's auf die gute Mischung und die richtigen Mengen an. Was dem einen gefällt, findet die andere vielleicht gar nicht gut. Bei uns zu Hause ist ein typisches Dauerthema: Alle in der Familie mögen gefühlt immer und überall möglichst laut Musik hören – außer mir! Ich hab's lieber ruhig. Das führt natürlich ständig zu Diskussionen. Kommt euch das bekannt vor? Oder vielleicht ist es bei euch die Zahl der Gäste beim Kindergeburtstag? Die Hobby- und Freizeittermine? Die Menge an Spielzeug? Manchmal gibt's ja auch ein „zu viel des Guten“ – und dann schmeckt's nicht mehr.

In unserer Familie haben wir gute Erfahrungen mit dem Sprichwort „Weniger ist mehr“ gemacht. Zum Beispiel so:

- Weniger Aufwand bei der Zubereitung der Mahlzeiten schafft mehr Zeit zum gemeinsamen Essen.
- Weniger Schimpfen und Nörgeln bringt mehr gute Stimmung.
- Weniger Hausaufgaben lässt mehr ... – ach nein, falsches Beispiel! ;-)
- Weniger Staubwischen beschert mehr Freizeit – und: Im Duden kommt „L“ wie Leben vor „P“ wie Putzen ...



Manchmal ist auch beim Beten weniger mehr. Jesus sagt, wir brauchen nicht viele Worte zu sprechen (*Matthäus-Evangelium 6, 7*). Vielleicht mögt ihr es mal so ausprobieren:

Stellt euch Zucker und Pfeffer bereit.

- Zucker ist süß und lässt uns an das Schöne im Leben denken.
- Pfeffer brennt auf der Zunge und erinnert an das, was uns weh tut oder traurig macht.

Kostet nacheinander ein wenig von beidem und sprecht ein zur Geschmacksrichtung passendes Gebet – zum Beispiel so:

Zucker: Ich freue mich über...
Ich sage „Danke“ für...

Pfeffer: Ich bin traurig wegen...
Ich bitte um Hilfe für...

Klar, das ist oft leichter gesagt als getan. Aber manchmal ist es echt besser, sich nach dem „Simplify“-Motto auf Weniges zu konzentrieren – und dadurch Energie zu gewinnen für das, was uns wirklich wichtig ist. Die Elternratgeber-Autorin Leonie Schulte nennt dies die „Egal-Kompetenz“. Mein Verdacht ist: In manchen Familien sind es eher die Eltern, die hier Trainingsbedarf haben ... ;-)

Und welche Frage ich auch total wichtig finde: Darf's auch etwas mehr sein? Manchmal tut es so richtig gut, sich was Schönes zu gönnen! Alle fünf gerade sein und ansonsten vernünftige Regeln zeitweise mal außer Acht zu lassen. Binge Watching an einem verregneten Sonntagnachmittag zum Beispiel. Oder ein Menü aus lauter (vielleicht) „ungesunden“ Lieblingspeisen.

Wie ist das in eurer Familie? Wo würdet ihr sagen: Da sollten wir ruhig mal großzügig sein und uns so richtig was gönnen? Oder gibt's bei Manchem ein „zu viel des Guten“ und weniger davon wäre entspannter?

Aber, wie auch immer: Bloß keinen Stress ... Wenn euch nur eine Sache einfällt, ist's auch gut. Denn ihr wisst ja: Weniger ist manchmal mehr!

Eure Bettina



BLITZREZEPTE

Weniger Aufwand beim Kochen – mehr Zeit zum entspannten Essen! Was sind eure Rezeptklassiker mit wenig Zutaten und minimaler Vorbereitung?

Wir freuen uns in dieser Woche über eure Blitzrezepte, die ihr mit uns teilt!

Hier geht's zur Pinnwand Familienrezepte
www.ogy.de/padlet_7wochen →



AKTION

| Geruchs- und Geschmackschallenge



In der ersten Woche ging's ja um die 5 Geschmacksrichtungen. Heute wird die Challenge verschärft! Mal sehen, wie scharf die Sinne eurer Eltern sind. So geht's: Ihr Kinder holt verschiedene Gewürzdosen oder Kräuter, Obst, Säfte auf den Tisch. Nun verbindet ihr Mama oder Papa die Augen. Können sie die einzelnen Geruchs- oder Geschmacksrichtungen erkennen? Wenn ihr Lust habt, tauscht danach die Rollen.

Wie wär's im Anschluss mit einer gemeinsamen blitzschnellen Kochaktion!?

BUCHTIPP FÜR KINDER

„Emil und die unheimlich geheimnisvolle Schatzkiste im blauen Küchenschrank.“
Solveig A. Prusko (Autorin), Stefanie Kolb (Illustratorin)

Ein Bilderbuch über die Welt der Gewürze.

elternbriefe

Eine Initiative der katholischen Kirche

www.elternbriefe.de/7Wochen

Gestaltungsideen für diese Aktion und die passenden Bettkantenimpulse findet ihr hier:
www.elternbriefe.de/7wochenweiter

Herausgeberin:

Arbeitsgemeinschaft
für katholische Familienbildung e.V.
In der Sürst 1 | 53111 Bonn
www.akf-bonn.de