

7 WOCHEN GUT GEWÜRZT

WIEVIEL SCHÄRFE BRAUCHT ES?

LIEBE FAMILIE,

BOAH, ist die Peperoni scharf, da treibt es mir ja gleich die Tränen in die Augen.

Cool, wie in unserem Körper alles miteinander verbunden ist. Etwas, das ich schmecke, berührt mich so sehr, dass in einem ganz anderen Organ etwas ausgelöst wird.

Schärfe kann jeden anderen Geschmack überlagern. Sie ist übrigens auch kein Geschmack, sondern eine Schmerzreaktion. Trotzdem nimmt jeder Mensch Schärfe anders wahr. In vielen Ländern der Welt wird schärfer gegessen als bei uns. Durch scharfes Essen wird die Schweißproduktion angeregt. Das ist gut für Menschen, die in Ländern wohnen, in denen es sehr warm ist, weil dann der Körper abkühlt. Außerdem können scharfe Speisen besser aufbewahrt werden, weil sich nicht so schnell Bakterien bilden, die das Essen verderben lassen.

Manche Arten von Schärfe kennt und mögt ihr vielleicht.

- Es gibt zum Beispiel
- Capsaicin in Chili
 - Piperin in Pfeffer
 - Senföl in Meerrettich und Senf
 - Allicin in Knoblauch
 - Gingerol in Ingwer

Ich esse gerne Knoblauch. Wahrscheinlich, weil mein Opa mir zum Frühstück immer eine Butterbreze mit Knoblauchscheiben belegt hat. Ich fand das gut. Meine Mama wegen des Geruchs eher nicht ... Ingwer hingegen mag ich nicht so gerne. Beide Gewürze sind scharf, haben aber jeweils eine unterschiedliche Art von Schärfe und auch einen spezifischen Eigengeschmack. Wie ist das bei euch? Wie viel und welche Schärfe mögt ihr?

Probiert doch mal ein Gericht aus, das mit einem oder mehreren scharfen Gewürzen gewürzt wird. Im Padlet findet ihr dazu eine neue Kategorie, z.B. Karottensuppe mit Ingwer, Knoblauchbutter, Chili con Carne ...

Wie viel Schärfe schmeckt euch?

Eure Prisca



Ostern –
Vom Leben zum Tod
vom Tod zum Leben
Schmerzhaft
Hoffnungsvoll
Auferstehung –
verwischt die scharfe Grenze
zwischen Leben und Tod
Gott sei Dank!



AUF UNSEREM PADLET SAMMELN WIR IN DIESER
WOCHE EURE „SCHARFEN REZEPTE“.

Hier geht's zum Padlet Familienrezepte
www.ogy.de/padlet_7wochen →



AKTION

| Scharf geschnitten

Nicht nur in Bezug auf Nahrungsmittel benutzen wir das Wort scharf. Man kann auch scharf sehen, scharf hinhören, scharf kritisieren und scharf schießen. Vielleicht fallen euch noch andere Bedeutungen ein?

Unter diesen Blickrichtungen bekommt die Schärfe im Leben nochmal ganz viele andere Aspekte. Hier ein Basteltipp – mit scharfer Schere geschnitten – für eine Fensterdeko oder Osterkarte:

Ein Scherenschnitt passend für die Osterzeit:
www.ogy.de/Osterhase →



Liebe Familie,

wir hoffen, ihr seid in den letzten 7 Wochen auf den Geschmack gekommen, wie viel und welche Würze ihr im Alltag braucht. Vielleicht konntet ihr ein paar neue Gewürze und schmackhafte „Zutaten“ für euer Familienleben entdecken.



Wir freuen uns, wenn euch unsere Impulse gefallen haben und sind gespannt auf eure Rückmeldungen: auf dem Padlet (in der letzten Spalte gibt es dafür Platz) oder per Mail (info@akf-bonn.de).

Euch ein frohes und gesegnetes Osterfest, an dem ihr ganz viel Auferstehung spürt!

Carina Brand, Franziska Feil, David Hunold, Prisca Leeb, Bettina Schade, Kerstin Steffe und Mario Trifunovic



Manchmal zeigt sich das Leben in einer solchen Schärfe, dass es uns die Tränen in die Augen treibt. In der Kirche meines Heimatdorfes gibt es ein riesiges Kreuz, das mich als Kind sehr beeindruckt hat. Am Kreuz hängt der tote Jesus. Unter dem Kreuz steht Maria, mit einem Schwert in der Brust, aber lebendig. Der Schmerz von Maria, ihren Sohn zu verlieren, ist hier sehr deutlich dargestellt. Im Lukasevangelium steht: das ist, als ob ein Schwert durch ihre Seele dringen würde.

Aber das ist ja nicht das Ende der Geschichte. Was dann passiert? Nach dem Kreuz geht es weiter, deshalb feiern wir am Ende der Karwoche Ostern: Das Unfassbare geschieht: Auferstehung – Jesus lebt. Wie war das für Maria? Wie lange sie wohl gebraucht hat, um daran glauben zu können? Ob der Schmerz für sie dadurch weniger scharf geworden ist?

Ich stelle mir vor, dass es Maria geholfen hat, mit den Freunden von Jesus zu reden. Mit ihnen gemeinsam zu trauern. Weil er nicht mehr so leibhaftig da war wie vor seinem Tod. Von ihm zu erzählen, sich zu erinnern, was er getan und gesagt hat. Jesus auf diese Weise lebendig zu halten.

Auferstehung, so schwer zu fassen – und trotzdem lässt sie uns auf ein „Weiter“ nach dem Tod hoffen. Auferstehung macht die Grenze zwischen Leben und Tod weniger scharf. Gott sei Dank!

MUSIKTIPP

Dieses Lied hätte wahrscheinlich ganz gut zu den Jüngern und Maria gepasst. Es ist nicht schwierig mitzusingen. Vielleicht passt es ja auch zu euch? Österliches Halleluja, *Robert Haas*



www.ogy.de/YTOstern →

Liebe Familie,

schön, dass ihr bei „7 Wochen leichter“ mitgemacht habt. Die Aktion ist und bleibt für euch kostenlos. Über eine kleine Spende, um die Aktion auch im nächsten Jahr für möglichst viele Familien anbieten zu können, freuen wir uns dennoch.

IBAN: DE91 3706 0193 0013 8360 19

Pax Bank Köln (BIC: GENODED1PAX)

Inhaberin: AKF e.V. | Verwendungszweck: Spende 7 Wochen Familie

Bei Spenden bis 300 € gilt der Bankauszug als Spendenquittung.

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