

## Leseprobe



Autor: Manfred Becker-Huberti, Brigitte Goßmann

### **ADVENTfasten**

Von St. Martin bis Weihnachten.  
Impulse, Rezepte & Brauchtum

90 Seiten, 17,5 x 13,5 cm, durchgehend farbig,  
Spiralbindung, zum Aufstellen

**ISBN 9783746266749**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](https://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2024

Der Advent begann früher schon am 11. November, dem Gedenktag des heiligen Martin, und endete zu Weihnachten. Er war eine 40-tägige Fastenzeit, ähnlich der Fastenzeit vor Ostern. Diese Tradition greifen der bekannte Brauchtumsforscher Prof. Becker-Huberti, die spirituelle Begleiterin Brigitte Goßmann und die Curhäuser der Marienschwestern auf. Für jeden Tag von St. Martin bis Heiligabend begleiten sie Sie mit praktischen Rezepten, geistlichen Impulsen sowie Erläuterungen zur Traditionsgeschichte. Erleben Sie mit diesem besonderen Fasten-Adventskalender eine bewusste und besinnliche Zeit der Vorbereitung auf die Geburt Christi.

#### **Manfred Becker-Huberti,**

geb. 1945 in Koblenz, Doktor der Theologie, Experte zum Thema christliches Brauchtum und seit 2007 Honorar-Professor an der Phil.-Theolog. Hochschule Vallendar, war fast zwei Jahrzehnte Leiter der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Erzbistums Köln, zahlreiche Publikationen zu Festen und Bräuchen im Kirchenjahr.

#### **Brigitte Goßmann,**

geb. 1960 in Viersen am Niederrhein. Als erfolgreiche Autorin christlicher Literatur arbeitet sie freiberuflich auch in der Leitung und Begleitung von Exerzitien und Besinnungstagen.

#### **Curhäuser der Marienschwestern,**

seit mehr als 100 Jahren betreiben die Schwestern die Kneipp-Traditionshäuser in Bad Kreuzen und Bad Mühlacken. Sie gelten als 1. Zentrum Traditioneller Europäischer Medizin in Europa und sind auf Fasten, heilsame und bewusste Ernährung sowie Detox spezialisiert.

#### **Gemeinschaft mit anderen – Gemeinschaft mit Gott**

12.11.

Für die meisten von uns sind die Traditionen um den heiligen Martin noch aus der Kindheit präsent. Martinsumzüge mit bunten Laternen, die Martinsgans als Festmenü, bunte Leckerbissen und viele Lieder. Ein Feuer, Martin auf einem Pferd, ein großes, glänzendes Schwert, das durch den roten Umhang bläzt und ein Bettler, der vor dem Feuer hockt und Martin anfleht, ihm zu helfen. Heute heißen die Martinsumzüge

Fasten hat eben auch mit Gemeinschaft zu tun. Ich gebe, weil ich geben kann, weil ich ein Teil der Gemeinschaft bin. Dazu gehört sicher auch Geld, um die Not anderer in meiner Umgebung oder in einem fernen Land zu lindern. Fastenzeit ist eine Zeit, in der ich lernen kann, dass, was ich nicht brauche, anderen zu geben. Wenn ich feste, kann ich eventuell von meinen Vorräten einer Lebensmittelfauna etwas überlassen oder in Haushaltsbedarf flüchten. Die Fastenzeit lädt uns können wir persönlich sehr atonales. In erster Linie gilt Leben mehr Aufmerksam-

12.11.

Glück ist das Einzige,  
was sich verdoppelt,  
wenn man es teilt.

Sprichwort



## Wer teilt, gewinnt! – Sankt Martin

So wie die Fastnacht als letzter Tag vor der österlichen Fastenzeit zu einem Schwellenfest wurde, erging es auch dem Martinstag. Der 11. November war schon lange vor Martins Lebzeit ein bäuerlicher Feiertag, an dem ein zweites Erntedankfest gefeiert wurde, denn nun war die Ernte verarbeitet und der neue Wein trinkbar. Weil Martin von Tours an diesem Tag begraben wurde, wählte man diesen Tag zu seinem Gedenktag. *Faire la Saint Martin* oder *martiner* heißt im Französischen nicht ohne Grund „gut essen und trinken“. Mit dem Schwellenfest an Martini ist ein Heischerecht für die Kinder verbunden, die dann betteln, schnörzen oder grip-schen dürfen.

Geboren wurde Martin um 316/317 als Sohn eines römischen Offiziers. Pflichtgemäß selbst Soldat geworden, wird Martin Christ. Aus der

Armee entlassen, lebt er als Einsiedler, Mönch und Klostergründer, bis er zum Bischof von Tours berufen wird. Martin erlangt Berühmtheit als Heidenmissionar und Wundertäter.

Der römische Vorname „Martinus“ nimmt Bezug auf den Kriegsgott Mars. Seit dem Tod Martin von Tours ist Martin jedoch ein christlicher Vorname: Der Soldat des Kaisers war zum Soldat Christi geworden.

Martin gilt in der Westkirche als der erste heilige Nichtmartyrer (lat. *confessor* = Bekenner). Er wurde Patron des christianisierten Frankenreichs. In der darstellenden Kunst wird Martin vor allem als Ritter (= Reiter) auf einem Schimmel dargestellt, seltener als Bischof mit einer strahlenden Hostie über dem Haupt oder als Bischof mit einer Gans.





11.11.

Hände, die teilen,  
erzählen von Gott.

*Spruchwort*

## Gemeinschaft mit anderen – Gemeinschaft mit Gott

Für die meisten von uns sind die Traditionen um den heiligen Martin noch aus der Kindheit präsent. Martinsumzüge mit bunten Laternen, die Martinsgans als Festmenü, bunte Leckertüten und viele Lieder. Ein Feuer, Martin auf einem Pferd, ein großes, glänzendes Schwert, das durch den roten Umhang blitzt, und ein Bettler, der vor dem Feuer hockt und Martin anfleht, ihm zu helfen. Heute heißen die Martinsumzüge oftmals „Sonne-Mond-und-Sterne-Fest“. Dieser neue Titel wird dem eigentlichen „Gedenkfest“ des großen Heiligen nicht gerecht, denn es geht um das Teilen mit Armen, um das Abgeben vom Überfluss oder dem nicht zum Überleben Nötigen.

Fasten hat eben auch mit Gemeinschaft zu tun. Ich gebe, weil ich geben kann, weil ich ein Teil der Gemeinschaft bin. Dazu gehört sicher auch Geld, um die Not anderer in meiner Umgebung oder in einem fernen Land zu lindern. Fastenzeit ist eine Zeit, in der ich lernen kann, das, was ich nicht brauche, anderen zu geben. Wenn ich faste, kann ich eventuell von meinen Vorräten einer Lebensmitteltafel etwas überlassen oder Kleidungsstücke bzw. Haushaltsbedarf Flüchtlingsfamilien bringen. Die Fastenzeit lädt uns ein zu teilen. Teilen können wir persönlich sehr viel mehr als nur Materielles. In erster Linie gilt es, Gott in meinem Leben mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

# 12.11.

Glück ist das Einzige,  
was sich verdoppelt,  
wenn man es teilt.

*Spruchwort*



# Topinambur mit geschmortem Salat

## Zutaten

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

10 Stück Topinambur, geschält  
und in Scheiben geschnitten  
Kräutersalz und Pfeffer

1 kleiner Radicchio

1 Handvoll Vogersalat (Feldsalat)  
und Wildspinat gemischt

¼ Chinakohl bzw. ein anderer  
Saisonsalat

etwas Olivenöl

etwas Apfelessig

Kräutersalz

etwas Schnittlauch, in feine  
Röllchen geschnitten

## Zubereitung

Die Zwiebel im Olivenöl anschwitzen, dann Knoblauch und Topinamburscheiben in die Pfanne geben und mitbraten, bis die Topinamburen Farbe angenommen haben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schmorsalat die geputzten Salate in mundgerechte Stücke zupfen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz schmoren. Mit etwas Apfelessig und 1 Prise Kräutersalz abschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen und mit den Topinamburscheiben anrichten.

## Wissenswertes

Die aus Amerika stammende Topinambur-Pflanze rettete im 17. Jh. bei einer Hungersnot Auswanderern das Leben und kam so nach Europa. Hier wurde sie u. a. als Ewigkeitskartoffel oder Jerusalem-Artischocke bekannt, denn sie erinnert geschmacklich an beides. Zu ihren gesundheitlichen Vorzügen beim Fasten zählt das Dämpfen von Hungergefühlen und der hohe Inulin-Gehalt – ein Mehrfach-Zucker, den auch Diabetiker vertragen.





14.11.

Die wirksamste Medizin  
ist die natürliche Heilkraft,  
die im Inneren  
eines jeden von uns liegt.

*Hippokrates von Kos*



# Geschmorter Zuckerhut mit Kräuterwedges

## Zutaten

300 g Zuckerhut, in grobe Streifen  
geschnitten  
etwas Olivenöl  
150 ml Gemüsebrühe  
einige Koriandersamen, im Mörser  
zerstoßen  
etwas Schwarzkümmel, im Mörser  
zerstoßen  
1 TL Hanfsamen  
1 EL Honig  
300 g festkochende Kartoffeln,  
in Spalten geschnitten  
nach Geschmack frische Kräuter,  
z. B. Rosmarin, Thymian, Majoran  
Kräutersalz  
etwas bunte Gewürzmischung zum  
Garnieren

## Zubereitung

Die Zuckerhutstreifen im Olivenöl anschwitzen und mit der Gemüsebrühe weich dünsten. Koriandersamen, Schwarzkümmel, Hanfsamen und Honig zugeben und abschmecken.

Die Kartoffelspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit den klein gehackten Kräutern bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten goldgelb backen, dann mit etwas Kräutersalz abschmecken bzw. nach Lust und Laune mit einer bunten Gewürzmischung bestreuen und mit dem Zuckerhut servieren.

## Wissenswertes

Geschmacklich hat der herb-bittere Zuckerhut wenig mit seinem süßen Namensgeber gemein. Er ähnelt den Wintersalaten Chicorée und Radicchio und lässt sich roh ebenso wie gegart, gegrillt oder gekocht verzehren.



19.12.

Der Körper ist der Übersetzer  
der Seele ins Sichtbare.

*Christian Morgenstern*

GUT. ALLES GUT.

# Irritierender Stammbaum

Der Stammbaum Jesu passt zum Advent und ist alles andere als langweilig. Dieser Stammbaum, mit dem das Matthäus-Evangelium „eröffnet“ wird, geht zurück über König David bis zu Abraham, dem Stammvater des jüdischen Volkes. Jesus ist ganz verwurzelt und beheimatet in diesem Volk. In ihm erfüllen sich die Verheißungen des Retters von Jesaja und den anderen Propheten. Jesus ist nicht einfach vom Himmel gefallen, obwohl er von Gott gekommen ist. Gott hat ihn in die Geschichte Israels hineingepflanzt. Im Stammbaum Jesu tauchen Gestalten auf, die nicht sehr makellos waren (z. B. der Ehebrecher David). Sie stehen außerhalb der nor-

malen Lebensläufe. Warum werden gerade sie genannt? Vielleicht weil sie wache und leidenschaftliche und suchende Menschen sind? Das scheint Gott wichtig zu sein. Aber auch, weil sie tatsächlich dazugehören. Sie werden nicht verleugnet, obwohl sie teilweise so anstößig sind. Gott schert sich nicht um unsere Klassifizierungen. Und Jesus nimmt diese Spur auf, erklärt sie zum Weg für uns. Der Umgang Gottes mit gescheiterten Existenzen fordert uns zum Umdenken auf. Gott ist und bleibt für uns Menschen überraschend, oft irritierend, weil er umwälzende Liebe ist.





21.12.

Was kann das Holz dafür,  
wenn es als Geige erwacht?

*Arthur Rimbaud*