**M06 a Informationsblatt Speisevorschriften im Christentum**

Das Christentum lässt sich in mehrere große Richtungen unterteilen:

**Die evangelische Kirche kennt keine Speisevorschriften**. Die evangelische Kirche wirbt jedoch für einen bewussten Umgang mit Nahrungsmitteln in den Fastenwochen. Diese beginnen am Aschermittwoch und dauern bis zur Osternacht (46 Tage). Seit dreißig Jahren startet die **Fastenaktion** der evangelischen Kirche „7 Wochen ohne“, die jedes Jahr unter einem anderen Motto stattfindet. Jeder Mensch darf sich aber auch für einen ganz eigenen Verzicht entscheiden, z. B. „ 7 Wochen ohne Schokolade“ oder „7 Wochen ohne Fernsehen“. Der Verzicht soll den persönlichen Blick auf das Wesentliche und auf die Nöte der Anderen lenken.

**Auch die katholische Kirche kennt keine ausdrücklichen Speisevorschriften, allerdings wird zwischen Abstinenz- und Fastentagen unterschieden.**

An Abstinenztagen soll auf bestimmte Lebensmittel verzichtet werden. Der Freitag ist ein Abstinenztag, an dem auf Fleisch verzichtet werden soll. Fisch ist an diesem Tag erlaubt. Zu dieser Abstinenz sind alle Katholiken zwischen dem 14. und 60. Lebensjahr aufgerufen. Die Fastenzeit vor Ostern soll an das Fasten Jesu in der Wüste erinnern. An diesen Fastentagen sollte eine sättigende Mahlzeit gegessen und zu den anderen Mahlzeiten nur ein kleiner Imbiss eingenommen werden. Ebenfalls kann diese Zeit auch zum Anlass genommen werden, auf Dinge zu verzichten, die sonst den Alltag versüßen, wie z.B. Nutzung des Handys oder Alkohol. Viele strenge Vorschriften wurden seit dem Zweiten Vatikanischen Konzil (einer großen Versammlung der Kirchenverantwortlichen in Rom in den 60ger Jahren des vorigen Jahrhunderts) gelockert und für die eigenen Entscheidungen des Einzelnen geöffnet.

**In der orthodoxen Kirche** hat das Fasten einen höheren Stellenwert als in der evangelischen oder katholischen Kirche. Es gibt vier mehrtägige Fastenzeiten. Diese finden zu Ostern, Pfingsten, Maria Himmelfahrt (am15. August) und Weihnachten statt. Bezüglich der Speisegebote gibt es verschiedene Fastenstufen. Sie unterscheiden sich sowohl von der Anzahl der täglichen Mahlzeiten sowie vom Nahrungsangebot. Die große Fastenzeit beginnt 7 Wochen vor Ostern und dauert bis Freitag vor dem Palmsonntag, der letzte Sonntag vor Ostern. Davor liegt die Milchwoche, in der kein Fleisch mehr, aber ausgiebig Milch, Milchprodukte und Eier gegessen werden. In der Karwoche findet das strenge Fasten statt.

Außerdem gibt es noch einzelne Fastentage: 11. und 27.September, sowie 18.Januar.

Zusätzlich wird an jedem Mittwoch und Freitag, zum Gedenken an den Verrat an Jesus, gefastet. Jeder Gläubige darf seine Fastenregeln mit sich selbst und seinem Priester abklären. Die genaue Beachtung der Fastenregeln wird heute nur noch von einer kleinen Minderheit eingehalten. Jedoch ist das Fasten in der Karwoche weiterhin verbreitet. In der orthodoxen Kirche ist das Beten der wichtigere Teil als der Nahrungsverzicht.

Schwerkranke, Schwangere, stillende Mütter und Reisende müssen sich nicht an die Fastengebote halten.

Quellen: http://www.hauswirtschaft.info/ernaehrung/christentum.php Zugriff am 28.04.2014 um 14:45 Uhr

http://oki-regensburg.de/quadrage.htm Zugriff am 28.04.2014 um 15:05 Uhr

**M06 a Arbeitsauftrag: Speisevorschriften im Christentum**

Arbeitsauftrag:

1. Lesen Sie den Text und markieren Sie alle verbotenen Speisen und Getränke mit einem farbigen Stift.

2. Markieren Sie mit einer anderen Farbe die erlaubten Speisen.

3. Schreiben Sie heraus, warum und wie gefastet wird.

4. Halten Sie an der Wandzeitung fest, was Sie für Ihre Partyplanung konkret bedenken müssen.