

Aschermittwoch – Beginn der Fastenzeit?



Am Aschermittwoch ist erst mal Schluss mit lustig. Das närrische Faschingstreiben ist vorbei.

Außerdem beginnt für viele am Aschermittwoch eine 40-tägige Fastenzeit. Diese soll an die 40 Tage erinnern, die Jesus fastend und betend in der Wüste verbrachte.

Ich halte Fasten grundsätzlich für eine gute Idee. Es dient der Besinnung auf das Wesentliche. Das gilt auch beim Essen. Traditionelle Fastenspeisen bestehen aus Gemüse, Salat, Getreideprodukte, Kartoffeln und Eier. Auch Fisch ist erlaubt. Das Fischessen an Aschermittwoch hat sich sogar zur festen Tradition entwickelt. Den Genuss von Fleisch dagegen soll man während der Fastenzeit einschränken, um sich bewusst zu machen, dass Fleisch als Nahrungsmittel eigentlich ein Luxus ist.

Na ja, ob und wie lange die Fastenzeit dauert muss jeder für sich entscheiden. Ich halte wahrscheinlich keine 40 Tage durch. Aber der gute Vorsatz ist da. Für den Aschermittwoch habe ich mir Felchen vorbestellt. Dazu gibt's cremigen Zartweizen und jede Menge Kräuter. Als kleine Besonderheit öffne ich ein Glas mit Essigzwetschgen vom Vorjahr. So lässt sich ganz annehmbar fasten, oder ?