

Christina Brudereck

Gesegnete

MAHLZEIT

Tischgebete
& Küchengeschichten
aus aller Welt



Für Jayapaul,
Gastfreund, Gotteskumpane & Gärtner

Für Dhinakaren,
in dessen indischer Küche sich meine Seele erholen konnte

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien,
einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher,
Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2015 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten
Internet: www.scmедien.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Christina Brudereck, Kochen / Tischgebete aus Birma, aus: dies., Worte meines Herzens
© 2015 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH.

Dr. Ulrike Bail / Frank Crüsemann / Marlene Crüsemann (Hrsg.), Bibel in gerechter Sprache
© 2006, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random House GmbH.

Gesamtgestaltung: Miriam Gamper-Brühl | www.dko-design.de | Essen

Fotos und Illustrationen: © Shutterstock

Druck und Bindung: Finidr, s.r.o.

Gedruckt in Tschechien
ISBN 978-3-7893-9773-8


Bestell-Nr. 629.773




Inhaltsverzeichnis

Unser täglich Brot gib uns heute	8-9
Zum Frühstück	10-11
Begegnung beim Bäcker	12-13
Dieser kleine Moment, der verbindet	14-15
Ein Tischgebet bete ich	16
Afrikanische Erbsensuppe	17
Gott kommt zum Essen	18-19
Beim Essen entdeckt	20-21
Mein Lieblingsalat	22-23
Tischlein deck dich	24-25
Gebet bei einer Familienfeier	26
Pastorenpudding	27
Ein Kumpel ist einer	28-29
Idlis mit Kokosnuss-Chutney	30-31
Indisches Curry nach Christinas Art	32-33
Achtsames asiatisches Tischgebet	34-35
In aller Bescheidenheit	36-37
Guten Appetit mit Hafiz	38
Rote-Bete-Salat	39
Foodsharing	40-41





Kochen	42-43
Pastinaken mit Salbei	44-45
Mittagessen-Gebet	46-47
Die Köche aus dem Buch	48-49
Grenzenlos satt	50-51
Nicht immer alles haben können	52
Gebet für ein besonderes Essen	53
Ein Zutaten-Gebet	54-55
Lecker, zucker, kecker, wacker, widde widde wunderschön	56-57
Die Nougatplätzchen meiner Großmutter Wilhelmine	58-59
Abendessen-Gebet	60-61
Wein, Zeichen des Friedens	62-63
Danke für den Rotwein	64-65
Dattelcreme	66-67
Tischgebet aus Birma	68-69
Segen	70
Segensgebet	71
Antonias Gotteswelt	72-73
God has a table	74-75
Zum Schluss	76-77



Es ist unser täglich Brot, das wir essen, nicht mein eigenes.

Wir teilen unser Brot.

Dietrich Bonhoeffer

Gott ist Brot.
Ja, so einfach.
Täglich.
Geteiltes Brot.
Das alle satt macht.

Unser täglich Brot *gib uns heute*

Hast du dir je darüber Gedanken gemacht,
dass du vom größten Teil der Welt abhängig bist?
Du stehst morgens auf und greifst im Bad nach einem Schwamm,
der wird dir von einem Inselbewohner aus dem Pazifik gereicht.
Du nimmst ein Stück Seife,
und du empfangst sie aus den Händen eines Franzosen.
Und dann gehst du in die Küche, um deinen Kaffee zu trinken,
und den schenkt dir ein Südamerikaner ein.
Oder vielleicht nimmst du lieber Tee,
den schenkt dir ein Chinese ein,
oder du nimmst Kakao,
den schenkt dir ein Westafrikaner ein.
Und dann nimmst du einen Toast,
der kommt aus den Händen eines Farmers, vom Bäcker nicht zu reden.
Und ehe du noch dein Frühstück beendet hast,
bist du schon von der halben Welt abhängig gewesen.
Wir werden keinen Frieden haben,
ehe wir nicht diese gegenseitige Abhängigkeit
aller Menschen begriffen haben.

Martin Luther King



ZUM Frühstück



Ein Croissant und ein Milchkaffee
Vielleicht etwas Himbeer-Konfitüre

Eine Portion Rührei
Serrano-Schinken, Basilikum und Tomaten
Eine dicke Scheibe Roggenbrot


Lachs, Meerrettich, Krabben und Dill
Saftiges Schwarzbrot
Eine Tasse Ostfriesenmischung mit Kluntjes und Sahne

Haferflocken, Nüsse, Rosinen
Geriebener Apfel, Joghurt
Frisch gepresster Orangensaft

Rührei, gebackene Bohnen, gebratener Speck
Gesalzene Butter, Orangenmarmelade
Mehrere Scheiben Toast, die duften
Eine große Tasse English Breakfast Tea

Käse
Butter
Brot
Schwarzer Kaffee





Für manche muss der Morgen einfach sein
Manche haben schon Appetit
Andere ernähren sich Hauptsache gesund
Das Restaurant bietet Europa in den Varianten
Französisch, Italienisch, Englisch, Friesisch und Fitness
Anderswo gibt es Idli, Dosa Sambar und Reis
Oder nur eine Handvoll Reis
Oder nichts

Für mich muss der Morgen leicht sein
Schwer liegt mir die Ungerechtigkeit im Magen
Die Qual der Wahl
Wie verwöhnt ich bin und gewöhnt
Dass ich kaum verzichten mag
Kalorien zähle, vergesse zu danken

Für dich ist der Morgen immer wieder neu
Voller Güte
Du lässt regnen und die Sonne scheinen
Über Gerechte und Ungerechte
Arme und Reiche
Schwere und Leichte
Und für meine Seele