



Kluger Rat –
Notvorrat



VORRAT AKTUELL

Das Informationsblatt zum Thema Vorratshaltung
der Gemeinde Freiburg i.Br.
der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage

Liebe Geschwister, liebe Freunde der Vorratshaltung!

In diesem Monat gibt es ein wunderbares Rezept, für alle, die kein Mehl vertragen (Glutenunverträglichkeit) oder auf Kohlehydrate verzichten möchten. Vor allem aber lassen sich so wunderbar Hülsenfrüchte verarbeiten – in dem Fall Kichererbsen. Ähnliche Rezepte gibt es auch mit roten Linsen oder weißen Bohnen.

Dieses Brot ist besonders nach einem Fastentag sehr gut bekömmlich und erinnert uns daran, das wir nicht viel zum Leben benötigen und dankbar für alles ein sollten, was wir haben oder womit der Herr uns segnet. Deshalb nenne ich es einfach „Fastenbrot“. Es wirkt sich sogar positiv auf unser geistiges Empfinden aus und eignet sich auch wunderbar zum Verschenken. Probieren Sie es einfach mal aus, vielleicht werden Sie auch von diesem einfachen Brot begeistert sein.

Ihnen einen schönen Frühlingsanfang wünscht , Ihre *Petra Pauls*

In unserem Bestreben, Jünger Jesu Christi zu sein, müssen wir uns mehr denn je darauf ausrichten, *ihn zu hören*. Wir müssen uns bewusst und beständig anstrengen, unser tägliches Leben mit seinen Worten, seinen Lehren, seinen Wahrheiten anzufüllen. ...

Ich wiederhole meine Bitte an Sie, *alles* zu tun, was Sie können, um Ihre geistige Fähigkeit, persönliche Offenbarung zu empfangen, zu erweitern.

Wenn Sie das tun, werden Sie leichter erkennen, wie es mit Ihrem Leben weitergehen soll, was Sie in Krisenzeiten machen sollen und wie Sie die Versuchungen und Täuschungen des Widersachers wahrnehmen und ihnen aus dem Weg gehen können.“

Der Prophet hat uns wiederholt aufgefordert, unsere Fähigkeit, Offenbarung zu empfangen, zu erweitern. Es ist für jeden von uns von entscheidender Bedeutung, uns durch intensive geistige Anstrengung täglich Zugang zum lebendigen Wasser zu verschaffen. So können wir persönliche Offenbarung vernehmen, empfangen und entsprechend handeln.

Merrilee Browne Boyack, Liahona August 2021



Kluger Rat – Notvorrat



DANKBAR sein

Ab und zu braucht es ein wenig an Dankbarkeit, wenn wir einkaufen gehen oder das Essen zubereiten. Der Überfluss der letzten Jahrzehnte, hat nicht nur unseren Gaumen verwöhnt. Kaum jemand weiß das zu schätzen, was wir jeden Tag in Hülle und Fülle in den Geschäften vorfinden. Der Griff ins Regal ist zur Alltäglichkeit geworden. Niemand macht sich groß Gedanken, woher die Nahrungsmittel kommen, unter welchem Aufwand sie hergestellt werden oder ob sie überhaupt für unseren Körper gesund, verträglich und sinnvoll sind.

Auch in der kleinsten Wohnung gibt es Platz für einen Kräutergarten auf der Fensterbank. **Pflanzen Sie Ihren eigenen Kräutergarten** – drücken Sie damit die Dankbarkeit für die Schöpfung aus – für das Pflanzen, das Wachsen und schließlich für das Ernten. Entwickeln Sie Dankbarkeit für das Wunder, dass sich im Laufe der nächsten Wochen in Ihrem Blumentopf zeigt!
Auch als schöne Heimabendaktivität mit Kindern gedacht.

MÄRZ

Nicht jeder hat einen eigenen Garten. Achten Sie in diesem Monat einmal darauf, was Ihnen die Natur kostenlos anbietet. Gerade jetzt im Frühjahr lassen sich aus jungen Trieben und Blüten, leckere Rohkostsalate herstellen. Keine Angst vor Brennnesseln! An sicherer Stelle gepflückt, bieten sie eine große Menge an wertvollen Mineralstoffen. Aber auch Gänseblümchen sind wunderbar im Geschmack. Probieren Sie es einfach mal aus.

HAUSPUTZ

In vielen Ländern findet vor Ostern der große Frühjahrsputz statt. Haus, Hof und Garten zu entrümpeln kann eine befreiende Arbeit sein. Wie sieht es mit dem geistigen Hausputz aus? Frühjahrskuren, die seit Januar angepriesen werden, haben jetzt ihren Höhepunkt, denn die alljährliche Fastenzeit wird gerne dazu genutzt. Wir sollten aber etwas anderes in den Vordergrund stellen, als die gewünschte Gewichtsabnahme. Unser geistiger Hausputz sollte das Gefäß von innen säubern, vielleicht neue Ziele setzen, die in diesem Monat erreichbar sind. Jemandem vergeben, der uns in letzter Zeit das Leben schwer gemacht hat oder an ganz persönlichen Schwächen arbeiten, die vielleicht neue Ansätze oder eine neue Orientierung benötigen, um daraus Stärken zu machen. Ein geistiger Hausputz bringt vor allem Veränderungen – und zwar zum Guten! Egal wie klein er auch aussehen mag.

KOCHEN für andere

Wie bereits angekündigt gibt es in diesem Monat ein tolles Brotrezept, das sich auch wunderbar verschenken lässt. Es ist einfach in der Herstellung und braucht nicht viele Zutaten.

KICHERERBSENBROT

Zutaten für ein kleines Brot:
150 g Kichererbsen 12 Stunden einweichen. Wasser abgießen und mit **100 ml frischem Wasser** pürieren
25 g Flohsamen unterrühren und gut durchkneten. 30 Min. ruhen lassen
½ - 1 TL Salz hinzugeben
1 TL Koriander (Samen vorher im Mörser zerstoßen) gut in den Teig einarbeiten.

Brot formen, evtl. kreuzförmig einschneiden und mit zerstoßenem Koriander bestreuen.
45-50 Minuten bei 200°C backen. Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen.

Guten Appetit!



KOCHEN für ANDERE – Setzen Sie sich das Ziel, dieses Brot auszuprobieren und wenn es Ihnen gefällt, anderen damit eine Freude zu machen. Das Rezept lässt sich leicht vervielfachen und es können bis zu 4 Brote auf einem Backblech gebacken werden. Kichererbsen gibt es günstig im türkischen oder russischen Laden, falls man sie nicht im Vorrat hat.