

Jahreszyklus

für

Frauenfrühstück

***Idee und Herausgabe Frauenkreis Stendal
bei Steffi Krautschick/Katharina
Feuerherdt***

Ablauf eines Frauenfrühstücks

Beispiel:	8.00	Treff zum gemeinsamen Gebet Tische decken (als Tischdecken eignen sich auch Bettlaken) Buffet vorbereiten (vielleicht bringen die Frauen auch etwas mit und es können Rezepte ausgetauscht werden)
	9.00	offizielle Begrüßung Anfangsandacht Essen
	10.00	Thema mit Gespräch
	11.00	Verabschiedung

Hinweis: - Bei regelmäßigen Treffen kann es helfen, sich auf einen bestimmten wiederkehrenden Tag zu einigen. z.B. jeden ersten Dienstag im Monat.
Das ermöglicht Frauen, die davon gehört haben oder schon einmal da gewesen sind, sich selber den nächsten Termin heraus zu finden.
- Es wird ein Teilnehmerbeitrag erhoben. (Z.B. etwa 3 Euro)

Begrüßung

- die Frauen an der Tür begrüßen
- offizielle Begrüßung am Tisch
- Geburtstage mit einer Kleinigkeit berücksichtigen
evtl. Karte, Blume, kleines Heft mit Sprüchen
eine Geburtstagsliste kann die Gelegenheit sein, um die Anschriften, Telefonnummern und Geburtsdaten der Gäste kennen zu lernen
- eine Karte verschicken mit Grüßen und Unterschriften für Kranke, die nicht zum Frauenfrühstück kommen konnten
- Referenten vorstellen

Schluß

- nach dem Thema und gemeinsamen Gespräch einen Dank an den Referenten richten
die Dankgeschenke können für mehrere Referenten gleich sein, das erleichtert die Organisation (z.B. Duftkerze, kleine Vase . . .)
- Einladung zum nächsten Frauenfrühstück
- Einladung zu Höhepunkten in der Gemeinde

Besuchergeschenke

- Grundgedanke:**
- Freude mit kleinen Dingen bereiten (das Geschenk ist für einige Frauen auch ein Anreiz wieder zu kommen)
 - Dinge schenken, die sich die Frauen zu Hause hinstellen oder gebrauchen können um das Frauenfrühstück dadurch wieder in Erinnerung zu bringen
 - durch die Geschenke ist der Tisch auch gleich nett geschmückt
 - es müssen nicht teure Geschenke sein, denn wir Frauen können Bastelarbeiten schätzen
 - sollten möglichst passend zum Thema, Einstiegsandacht oder Jahreszeit sein

Beispiele: Themen

Besuchergeschenk

Nimm dir Zeit für dich! Schmetterling mit Themenaufdruck und Hinweis zum Frauenfrühstück (jeden ersten Dienstag) zum Ankleben in der Wohnung

Stille Lichter in dunkler Zeit bunte Teelichter auf einen mit Glitter geschmückten Pappstern geklebt

Herzlichkeit Kalender mit Jahreslosung 1. Samuel 16,7 *„Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der Herr aber sieht das Herz an.“*
(Spielkartengröße 6X9 cm; Evangelische Buchhandlung, etwa 0,10) Jedes Jahr neu!

Burnout Karte mit hängendem Kristall und Spruch aus Jes.43,4 *„Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist, habe ich dich herzlich lieb!“*

ungeborenes Leben Primeltopf mit reingesteckten Fußabdruck aus Pappe am Holzstab und Aufdruck: *„Weil du einmalig geschaffen bist“*

Vögel erkennen Osterei mit Serviettentechnik beklebt, Ferreroküsschen

Vergleichen Sonnenblume mit Merciriegel

Wege gehen Samentüte mit Vergissmeinnicht und Liedaufdruck *„Vergiss es nie: Dass du lebst...“* (Marburger Medien, Friedrich-Naumann-Str. 15)

Info. über die Arbeit im Hospiz Glaströhrchen mit Nudelbuchstaben und mit zwei Bibelversen beklebt
Sprüche 16,24 *„Ein freundliches Wort ist wie Honig: angenehm im Geschmack und gesund für den Körper.“*
Sprüche 21,23 *„Überlege deine Worte und dir bleibt viel Ärger erspart!“*

Farbberatung duftende Blumen als Badezusatz zum Entspannen (lösen sich wie Seife im Wasser auf; Schaumbad)

gesundes Essen ein kleines Glas Marmelade oder Honig

Karte mit Text zum Thema: *„So viel Zeit muß sein“* mit eingelegter Cappuccinotüte (Marburger Medien, Friedrich-Naumann-Str. 15)

- weitere Ideen:**
- ein Obstmesser im Herbst (gibt es manchmal im Angebot für 1 EURO)
 - jeder Frau eine Rose schenken (der Strauß kann vorher als Dekoration gedient haben)
 - eingewickelte Pralinen, Spruchkarten, Lesezeichen
 - Kühlstrankmagnete (Smily), Schlüsselanhänger, Stifte mit Aufdruck
 - einen kleinen Kaktus im kleinen Blumentopf

Anfangsandachten

- Grundgedanke:**
- die Frauen mit einem geistlichen Gedanken abholen und auf das Frauenfrühstück einstimmen
- Ideen:**
- Kurzgeschichten (z.B. von Axel Kühner; Ausaat Verlag) *Angebot erweitern! evtl. Geschichten abdrucken*
 - Gedicht
 - eine kurze Erfahrung
 - Lied

Frauenfrühstücksthemen

- Grundgedanke:**
- sie auf Gott aufmerksam machen
 - mit den Frauen ins Gespräch zu kommen und somit Kontakte aufzubauen
 - mit den Themen die Bedürfnisse von uns Frauen treffen
 - Themen finden, die uns aufbauen und im Alltag weiter helfen
 - Themen die uns helfen, uns selbst kennen zu lernen und uns dadurch Sicherheit geben

Themenvorschläge:

- Nimm dir Zeit für dich!
 - Stille Lichter in dunkler Zeit
 - Herzlichkeit
 - Burnout
 - ungeborenes Leben
 - Vögel am Gesang erkennen
 - Wenn wir uns untereinander vergleichen
 - Verschiedene Wege gehen
 - Informationen über die Arbeit in einem Hospiz
 - Farbberatung
 - gesundes Essen vorgestellt - vegetarische Aufstriche und selbstgebackenes Brot
 - Kommunikation
 - Freude weitergeben/empfangen
 - Frauen aus der Bibel kennen lernen
 - Erziehung
 - Gesichtsgymnastik Physiotherapeutin
 - Stilberatung
- Referenten:**
- Frauen aus der Gemeinde / Nachbargemeinden
 - Pastorenfrauen aus der Umgebung

Raumdekoration

Grundgedanke: - eine Raumatmosphäre zu schaffen, in der sich die Frauen gleich wohl fühlen
- mit der Dekoration kann das Thema, die Anfangsandacht oder die Jahreszeit unterstützt werden

Ideen:

- es eignen sich immer Duftkerzen oder Duftöle
- Blumensträuße, Blumentöpfe oder Gestecke
- blühende Zeige der entsprechenden Saison aus der Umgebung (billig)
- bunte Servietten verwenden
- leise Musik im Hintergrund

Tischordnung:

- bei wenigen Frauen kann eine große Tafel gestellt werden
- bei vielen Frauen können die Tische im Kreis stehen, dann passt die Dekoration gut in die Mitte
- es können auch einzelne Tische gestellt werden
- für eine größere Frauenrunde hat sich ein Buffet bewährt (ein genähtes Huhn als Eierwärmer; Behälter für Tischabfälle)

Beispiele für ein Jahr:

Datum	Themen	Raumdekoration
Jan.	Herzlichkeit	Herz aus Zweigen und Kerzen gelegt
Febr.	Burnout	Blumenschale mit blühenden Topfpflanzen
März	ungeborenes Leben	einen Tisch in der Mitte mit Primeln schmücken und anschließend die Primeln verschenken
Apr.	Vögel	Osterstrauß mit vorgetriebenen Zweigen
Mai	Vergleichen	Fliederzweige
Juni	Wege gehen	Jasminzweige
Juli	Info. über die Arbeit im Hospiz	Glasschalen mit Schwimmkerzen und verschiedenen Blütenblättern
Aug.	Farbberatung	bunte Blumen
Sept.	gesundes Essen / Aufstriche, Brot...	Sonnenblumen, Kastanien und Eicheln
Okt.		bei runden Zierkürbissen einen „Deckel“ absägen und als Vase benutzen; Obstschale - Erntedankcharakter
Nov.	Nimm dir Zeit für dich!	Zweige, Blätter, Steine
Dez.	Stille Lichter in dunkler Zeit	Weihnachtspyramide / Tannenzweige

Frauenfrühstück - Menücheckliste

Gebäck

Brot, Früchtebrot, Knäckebrot

Brötchen, Croissants, Hörnchen

Kuchen, Waffeln, Pfannkuchen, Stollen, Pfefferkuchen

Salate

Käsesalat mit Ananas, Eiersalat, Geflügelsalat, Pilzsalat, Lauchsalat, Wurstsalat, bunter Salat, Thunfischsalat

Getränke

Tee, Kaffee, Kaffeesahne, Saft, Eiskaffee, Kakao

Zubrot

Butter, Marmelade, Sirup, Nutella, Honig, Nusmus

Eier, Rührei, Wurst, Käse(platte), Frischkäse, Kräuterquark

Süßspeise

Quarkspeise, Joghurt, Müsli, Ägyptisches Frühstück, Obstsuppe, überbackenes Eis

herzhafte Speisen

Frühlingsrollen, Käsesuppe, Reispfanne

Aufstriche

Avocadocreame, Mandeltartar

Obst

Obstsalat, exotische Früchte

Ananas, Litschis, Äpfel, Bananen, Apfelsinen

Rezepte:

Süßspeisen

Überbackenes Eis

1 große Dose Ananas oder Früchte abtropfen
1 Liter Vanilleeis darauf verteilen
6 Eiweiß steif schlagen und darüber streichen

- Ofen 200 Grad vorheizen
- ca. 12 min überbacken

Schichtpudding

- verschiedenes Obst schneiden und in eine Schüssel geben
- darauf Nüsse verteilen
- dann Kekse mit Schokoladenfüllung legen
- einen Vanillepudding
- obenauf Schlagsahne mit Schokoladenstreusel

Ägyptisches Frühstück

120g Weizenkörner oder Sechskornmischung
240ml Wasser
2-3 EL Rosinen
150g Magerquark oder Joghurt
1 EL Kokosraspel
1 EL geriebene Mandeln / Nüsse
Obst (Kirschen, Banane, Äpfel)
Zitrone

- Körner über Nacht einweichen
- am nächste Tag 30 min kochen
- Quark oder Joghurt darunter heben
- anschließend Nüsse und Obst

Quarkauflauf

500 g Magerquark
3 Eigelb
100 g Zucker
2 EL Zitronensaft
1 Vanillepudding
1/2 Backpulver
3 Eischnee unterheben
400 g Sauerkirschen abtropfen

- Auflaufform fetten
- Masse einfüllen, Kirschen unterheben und bei 600 W / 18 min in der Mikrowelle backen

Quarkspeise

500 g Quark
1/4 Liter Schlagsahne
1 Zitronensaft
150-200 g Zucker
1 Vanillezucker 5 g Gelatine
2 Eigelb
2 Eiweiß steif schlagen und unterheben

Zitronenspeise

4 Eier getrennt
75 g Zucker
10 EL Wasser
1-2 Zitronen
6 g Gelatine

- Eier, Zucker, Zitrone schlagen
- Gelatine auflösen und dazu
- kalt stellen
- mit Schlagsahne servieren

Suppen

Käsesuppe

- 1 kg Schabefleisch würzen wie für Bouletten aber ohne Semmel (Zwiebel, Salz, 2 Eier)
- 3 Stangen Porree andünsten
- mit Wasser auffüllen
- Tellofix abschmecken
- 4-5 Sahneschmelzkäse je 200g
- andicken

Rezepte:

Salate

Pilz-Käse-Salat

1 Dose Ananas
1 Dose Champignon
1 Stück Käse
1 Dose Mais
Tiefkühlerbsen
Remouladensoße
1 Flasche Currysoße
Majonäse

bunter Salat

Paprika
Mais
Gurke
Schafskäse
Zwiebel
Tomate
Gewürzmischung

Geflügelsalat

Geflügelfleisch
gekochte Eier
saure Gurken
Zwiebeln
Pilze
Fleischklößchen
Majonäse

Tomatensalat

Tomaten
Salz / Zucker / Öl
Petersilie

würziger Salat

saure Gurken
Paprika
Radieschen
Tomaten Porree
Käse
Fleischwurst
Zwiebel / Knoblauch
Dill, Kräutergewürzmischung

Thunfisch-Salat

2 Dosen Thunfisch in Öl
1 Kleine Dose Ananas
1 Glas Sellerie
2 saure Äpfel
1/2 Tüte Mandelsplitter
Mirakel Whip

Käse-Ananas-Salat

1 Dose Ananas
1 Stück Käse
Majonäse

Blumenkohlsalat

1 Kopf Blumenkohl fein raspeln
1 Glas Tofunäse (/Reformhaus)
Kräutersalz
Feinfrostkräuter

Eiersalat

Eier
saure Gurken
Majonäse
Salz / Gurkenwasser

Porreesalat

500 g weißer Porree
2 Scheiben Ananas
2-3 Scheiben Putenbrust
Cremefraich
Salatcreme

Gurkensalat

Gurken
Zwiebel / Schnittlauch
Zitronensaft
Salz / Zucker / Öl

Radieschensalat

Radieschen
Schnittlauch
saure Gurken
Salz / Öl / Zucker
gekochtes Ei

Mandarin-Käsesalat

1 Stück Käse
1 Dose abgetropfte Mandarinen
Walnüsse
Schmand

Heringssalat

Matjeshering klein schneiden
gehackte Zwiebel
Pimentpulver
Knoblauch
saure Sahen / Ketchup

Austriche

Mandeltartar

100 g Mandeln mahlen
200 g Tomatenmark
1 Zwiebel gehackt
Salz / Honig / Würzofix
Basilikum

Avocadocreme

1 Avocado zerdrücken
mit Kräutersalz abschmecken
evtl. etwas Zitronensaft

Knoblauchaufstrich

100 g Pellkartoffel
50 g gemahlene Mandeln
1 Teel. Salz
2 zerdrückte Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
50 ml Wasser
1 EL Olivenöl

Käseaufstrich

1/2 Liter saure Sahne
3-4 Schmelzkäseecken
gehackte Zwiebel
Salz

Tomatenaufstrich

1 Zwiebel andünsten
1 kleine Dose geschälte
Tomaten dazu geben und
zerkleinern
Salz / Majoran / Thymian /
Basilikum / Oregano
alles mit Semmelbrösel andicken
1 Teel. Butter

Schmalz

- in 250 g Kokosfett Zwiebeln,
Äpfel, Pfefferkörner,
Lorbeerblatt dünsten
- wenn Zwiebeln goldgelb, dann
vom Herd nehmen und 250 g
Sahna darin auflösen
- Majoran / Thymian

Philadelphia-Aufstrich

100 g Butter
200 g Philadelphiakäse
90 g Lauch sehr fein schneiden
1/4 Knoblauchzehe
Pfeffer / Salz / Paprikapulver

Fischpaste

- geräucherten Fisch entgräten
- mit Salz und Majonäse
abschmecken

Paprikapüree

3 gekochte Eier
100 g Cremefraich

50 g Frischkäse
1 EL Tomatenketchup
1 EL Paprikamark
30 g rote Zwiebeln
30 g rote Paprika
30 g gelbe Zwiebeln
30 g grüne Paprika
1 Teel. Paprikapulver
Kräutersalz

Kuchen / Backwaren

Waffeln

255 g Margarine
150-200 g Zucker
2 Vanillezucker
6 Eier
1/2 Liter Milch
500 g Mehl
1 Backpulver

Kirschfüllung:

- 1 Glas Kirschen und ein
Tortenguss aufkochen
- Schlagsahne oder Schmand
dazu reichen

Quark-Kirsch-Torte

Boden:

100 g Margarine
75 g Zucker
1 Ei
150 g Mehl
1 Teel. Backpulver
- darauf Semmelbrösel verteilen
und dann mit 1 Glas
abgetropften Kirschen belegen

Belag:

500 g Quark
175 g Zucker
3 Eier
175 g Margarine
1 Päckchen Vanillepudding
etwas Backpulver

Mandelkuchen

Boden:

2 Tassen Mehl
1 Tasse Zucker
1 Becher Saure Sahne
2 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver
- 12-15 min Mittelhitze

Belag:

300 g Mandelscheiben
175 g Butter
1 Tasse Zucker
3 EL Milch
- aufkochen und auf den
gebackenen Boden geben
- noch 10-15 min weiterbacken

Eierlikörkuchen

5 Eier
250 g Zucker
250 g Mehl
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver
1/4 Liter Öl
1/4 Liter Eierlikör
Bittermandelaroma

Kochkuchen

250 g Sanella
2 Gläser Zucker
3 EL Kakao
1/2 Glas Wasser
- aufkochen
- ein halbes Glas abnehmen und
als Guss verwenden
- alles abkühlen lassen

2 Gläser Mehl

1 Teel.
Backpulver
3 Eigelb
- das Eiweiß steif schlagen und
unterheben

Kartoffelnapfkuchen

100 g Margarine
175 g Zucker
1 Ei
1 Prise Salz
1/2 Zitrone
1 Vanillesoßenpulver
1/8 Liter Milch
200 g gekochte Kartoffeln vom
Vortag
250 g Mehl
1 Backpulver
125 g Sultaninen
- 60 min Mittelhitze

Quarkstollen

500 g Mehl
40 g Hefe
4 EL Milch
125 g Margarine
150 g Zucker
1/2 Teel. Salz
2 Eier
150 g Quark
2 EL Rum
1 Päckchen Vanillezucker
Butter / Zucker zum Bestreuen

Früchtebrot

600 g Weizenmehl
1 Hefe
2 Eier
1/4 Liter lauwarmes Wasser
1 Teel. Salz
1 Teel. Lebkuchengewürz
200 g Feigen
100 g Aprikosen
100 g Datteln
150 g Rosinen
100 g Nüsse
180 Grad / 40 min

Pfefferkuchen

Teig:

500 g Zucker
500 g Sirup
125 g Milch
- alles gemeinsam auflösen

1000 g Mehl
250 g Zitronat
125 g Mandeln / Nüsse
125 g Rosinen
1 EL Rum
3 Eier
1 1/2 Päckchen
Pfefferkuchengewürz

2 gehäufte Teel. Hirschhornsalz
und 2 gehäufte Teel. Pottasche
getrennt in kaltem Wasser
auflösen
- backen bei 170 Grad / 30min

Guss:

1 Ei
3 EL Puderzucker
3 EL Kaffeesahne
3 EL Kakao
1 EL Butter und 150 g Kokosfett
auflösen
-alles verrühren
- bunte Streusel drauf streuen

Brötchen

400 g Mehl
1 Hefe
2 Teel Zucker
1 Teel Salz
1/4 Liter Wasser
1 EL Öl