

Feiertage mit der Wahlfamilie

NEUE TRADITIONEN schaffen und Bedürfnisse respektieren

Weihnachten gilt bis heute als Fest der Familie – doch für viele Menschen hat sich der Begriff längst verändert. Beziehungen bestehen nicht nur aus Verwandtschaftslinien, sondern aus jenen, die uns auffangen, begleiten und bereichern. Patchwork-Konstellationen, Freundeskreise, queere Communities, Stief- oder Zweitfamilien: Sie alle sind längst fester Bestandteil moderner Feiertage. Und sie erinnern daran, dass Zugehörigkeit kein Geburtsrecht ist, sondern ein fortwährendes „Wir entscheiden uns füreinander“.

Für manche entsteht diese Wahlfamilie aus räumlicher Distanz zur Herkunftsfamilie, für andere aus schwierigen Beziehungen, Brüchen oder Verlust. Gerade dann können die Wochen rund um Weihnachten ambivalent sein. Hinzu kommt, dass nicht alle Menschen die gleichen Rahmenbedingungen haben, um Feiertage frei zu gestalten – Schichtdienste, finanzielle Belastungen oder beengte Wohnsituationen können Grenzen setzen und verlangen nach sorgfältigeres Abwägen von

Bedürfnissen. Umso wichtiger ist ein Raum, in dem niemand sich verstellen muss und in dem alle Beteiligten mit ihren Bedürfnissen gesehen werden.

Offen darüber zu sprechen, was jeder und jede für sich braucht – Ruhe oder Programm, Tradition oder Neues, frühes Abendessen oder spätes Beisammensein – ist oft der Schlüssel zu einem gelungenen Fest. Ein einfaches „Was würde dir dieses Jahr gut tun?“ öffnet Türen und nimmt Erwartungen den Druck.

NEUE RITUALE DES ZUSAMMENHALTS

Wer nicht mehr an alten Ritualen festhalten kann oder möchte, darf neue schaffen: kleine, überschaubare Gesten, die echtes Miteinander formen. Das kann ein Spaziergang sein, bei dem alle eine kleine Erinnerung aus dem Jahr erzählen. Ein gemeinsames Kochen oder ein sogenanntes Potluck, bei dem jede Person ein Gericht mitbringt, das für sie etwas bedeutet. Oder ein gemütliches Filmritual

mit sorgfältig ausgewählter Playlist und Snacks, die sonst nie jemand kauft. Auch ein Jahresrückblick im Flüsterton – drei Dinge, die schön waren und drei, die man loslassen möchte – schafft Intimität, ohne schwer zu wirken.

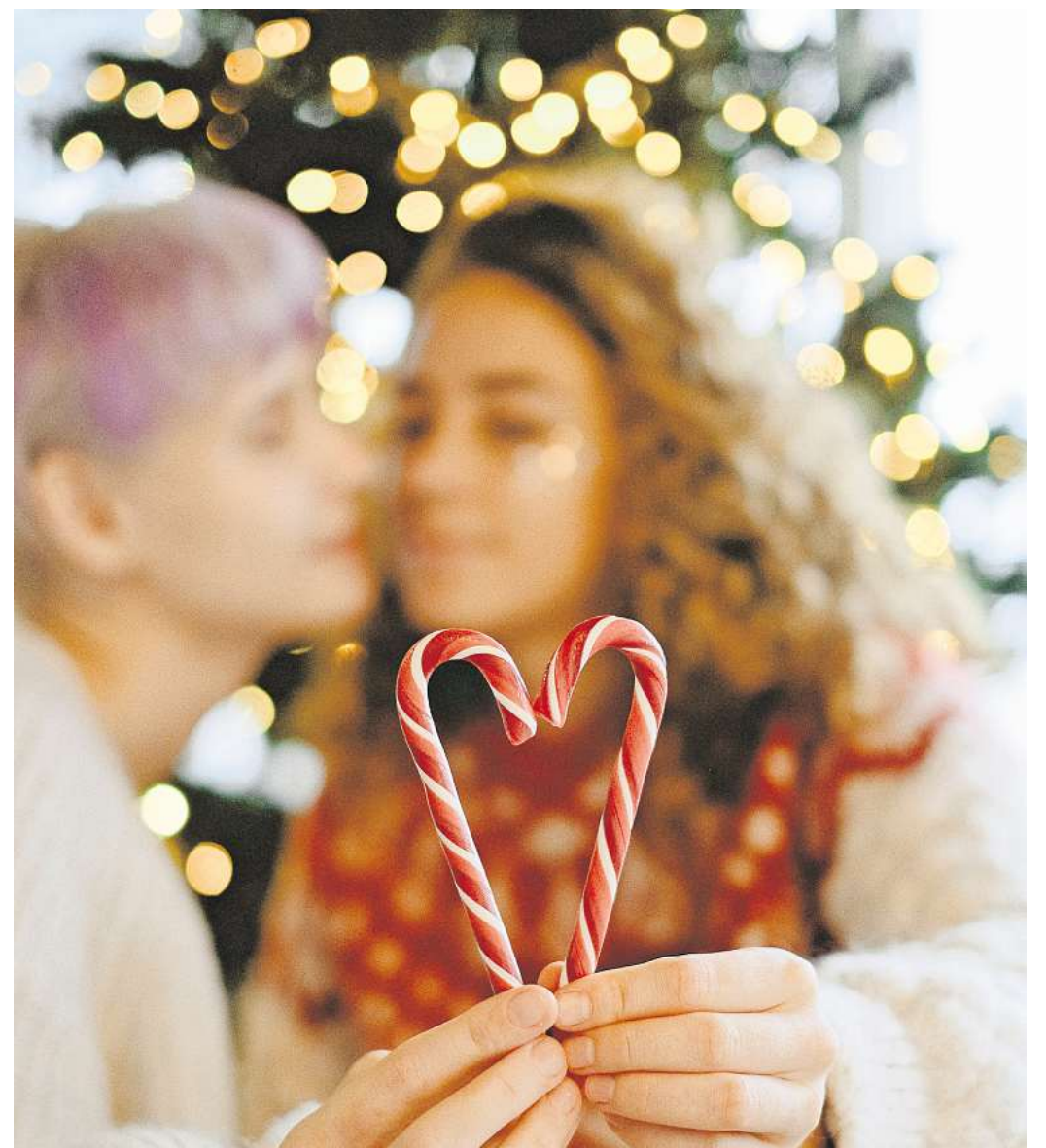
Praktisch kann es helfen, Aufgaben bewusst zu verteilen, um niemanden zu überlasten: Wer dekoriert gern? Wer kocht? Wer plant eine kleine Aktivität? Und wer möchte lieber einfach ankommen dürfen? Wahlfamilien funktionieren oft besonders gut, wenn jede Stimme gleich zählt und alles verhandelbar ist. Dazu gehört auch Selbstfürsorge: Wenn jemand eine Pause braucht, Rückzug oder Stille, sollte das genauso selbstverständlich sein wie gemeinsames Lachen.

GEMEINSAME AKTIVITÄTEN, DIE ALLE BERÜCKSICHTIGEN

Für gemeinsame Aktivitäten eignen sich solche, die Verbindung schaffen, ohne peinlich zu werden. Eine kleine „Mitternachtsbuchrunde“, bei der alle ein Buch vorstellen, das ihnen im

Jahr etwas bedeutet hat. Ein „Bilderspiel“, bei dem jede und jeder Beteiligte ein Foto mitbringt, das eine Geschichte mit sich trägt. Ein Kooperationspuzzle, das über den Abend hinweg wächst. Oder ein „Mini-Memory“ aus Momenten des Jahres – Zettel mit Szenen, über die man später miteinander schmunzelt. Wichtig ist, dass alle ihren Spaß haben. Und wer weiß, vielleicht entstehen sogar ganz neue Feiertagsrituale wie ein gemeinsamer Waffel-Abend im Schlafanzug, bei dem alle Karaoke singen.

Feiern mit der Wahlfamilie bedeutet oft, Traditionen zu ersetzen oder neue zu erfinden. Es bedeutet, einen Tisch zu decken, an dem Menschen sitzen, weil sie sich füreinander entschieden haben. Und vielleicht ist genau das die schönste Art, Weihnachten zu feiern: mit einem Kreis, der nicht durch Zufall oder ausschließlich durch genetische Abstammung entstanden ist, sondern durch gegenseitige Wärme, Respekt und das stille Wissen, dass Liebe viele Formen haben darf.



Wahlfamilie: Zum Fest der Liebe dürfen neue Familientraditionen etabliert werden.

Foto: Anna Shvets/pexels

Restefest: Wie Weihnachtssessen zum zweiten Mal glänzt

Aus übrig gebliebenen Kartoffeln, Rotkohl, Plätzchen, Brot und Co. lassen sich **ÜBERRASCHEND KÖSTLICHE** neue Gerichte zaubern

Nach den Feiertagen beginnt für viele Küchen ein zweites Weihnachten: jenes, das sich in Töpfen, Schüsseln und gut gemeinten Vorräten versteckt. Kaum ein Festessen ist so üppig wie das am Heiligabend und an den folgenden Tagen – und kaum eines erzeugt so viele köstliche, aber oft unterschätzte Reste. Dabei steckt in ihnen enormes Potenzial. Mit ein wenig Kreativität verwandeln sie sich in eigenständige Gerichte, die fast noch mehr Freude machen als das ursprüngliche Festmenü. Bonus: Wer Reste nutzt, spart nicht nur Geld und Zeit, sondern reduziert auch Lebensmittelverschwendung, die in Deutschland besonders rund um die Feiertage deutlich ansteigt.

Besonders vielseitig sind Kartoffeln in jeder Form. Übrig gebliebener Kartoffelbrei lässt sich mit etwas Mehl, Salz und Pfeffer zu kleinen Fladen formen, die in der Pfanne goldbraun gebraten werden. Außen knusprig, innen weich – ein wunderbarer Snack oder eine Beilage. Kartoffelpüree eignet sich außerdem hervorragend als „Kartoffelhau-

be“: einfach über Gemüse- oder Fleischreste streichen, mit Semmelbröseln bestreuen und im Ofen gratinieren. Auch gekochte Festtagskartoffeln bekommen ein zweites Leben: in der Pfanne zu Bratkartoffeln gebrutzelt, in einer wärmenden Suppe verarbeitet oder mit etwas Öl und Gewürzen im Ofen knusprig gebacken.

DESSERT-VIELFALT AUS BROT UND PLÄTZCHEN

Auch helles Brot vom Vortag ist viel zu schade zum Wegwerfen. In Stücke gerissen, mit Milch oder Pflanzenmilch, etwas Zucker und Zimt eingeweicht und in einer Auflaufform gebacken, wird daraus ein „Bread-&-Butter-Pudding“: außen leicht knusprig, innen weich und saftig. Wer mag, ergänzt Apfel- oder Birnenstücke, Bananenscheiben, Rosinen oder Nüsse – ein echter Dessert-Auflauf, der nach Winterküche duftet. Aus etwas dickeren Brotscheiben werden in der Pfanne „Arme Ritter“, in verquirltem Ei oder gezuckerter Milch (mit etwas Speisestärke oder Mehl verrührt) ge-

wendet, in der Pfanne gebraten und mit Zimt-Zucker bestreut. Sie passen hervorragend zu Apfel- oder Zwetschgenkompott.

Plätzchen, die ihre beste Zeit schon hinter sich haben, lassen sich ideal als Dessert-Zutat weiterverwenden. Zerbröseln ergeben sie den Boden oder die Knusperschicht für tiramisu-artige Schichtdesserts im Glas oder kleine Cheesecake-Kreationen: abwechselnd mit Creme, Joghurt, Quarkalternativen, Fruchtkompott oder Schokoladensauce geschichtet, sieht das nicht nur dekorativ aus, sondern holt geschmacklich das Beste aus dem Restekes heraus.

Selbst Glühweinreste müssen nicht weggeschüttet werden. Sie lassen sich zu einem sirupartigen Sud einkochen, der als Soße für Desserts, Pfannkuchen, Waffeln oder winterliches Obst dient.

AUS BEILAGEN WERDEN RAFFINIERTER HAUPTGERICHTE

Typische Gemüsebeilagen wie Rosenkohl, Pastinaken oder Möhren lassen sich hervorragend anbraten und als Bowl-Zutat verwenden oder gemeinsam mit übrigen Kartoffeln zu Ofengemüse kombinieren. Mit einer frischen Soße, etwa einem Zitronen-Tahini-Dressing, wirkt das Gericht völlig neu.

Fleischreste in Soße können in Aufläufen, Pastagerichten oder als Füllung für Wraps und Sandwiches unterkommen.

Rotkohl zeigt sich überraschend wandelbar. Kalt wird er zu einem winterlichen Krautsalat, wenn er mit etwas Joghurt, Zitrone, Salz und Pfeffer vermischt wird. Dazu passen oder frisch gebratener Räuchertofu oder auch Gemüse- oder Fleischreste, die zusammen mit dem Krautsalat in einem Wrap oder Sandwich verschwinden. So entsteht ein frisches, leichtes Gericht, das dennoch festliche Aromen transportiert.

IST NOCH SALAT ÜBRIG?

Beim klassischen Kartoffelsalat lohnt sich etwas Planung: Salat mit Mayonnaise ist nicht lange haltbar. Wer größere Mengen vorbereiten möchte, lagert die Komponenten besser getrennt im Kühlschrank – gekochte Kartoffeln, kleingeschnittene Gurken, Zwiebeln und Dressing. So lassen sich die Zutaten

später flexibel nutzen: Kartoffeln für Suppe oder Bratkartoffeln, Gurkenwürfel für Sandwiches oder Wraps, Zwiebeln für Pfannengerichte.

Auch frische Kräuter und Pflücksalate müssen nach den Feiertagen nicht traurig im Kühlschrank welken. Aus übrig gebliebenem Rucola, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum oder Brunnenkresse lässt sich zusammen mit dem Rest der weihnachtlichen Nussmischung ein schnelles Pesto mischen. Dafür die Kräuter grob ha-

cken, mit den Nüssen, etwas Öl, Salz, Pfeffer und nach Wunsch einer Knoblauchzehe in den Mixer geben und zu einer cremigen, aber noch leicht stückigen Paste verarbeiten.

Dieses Improvisations-Pesto passt wunderbar zu Pasta, Ofengemüse oder als Brotaufstrich und verhindert, dass gleich mehrere gute Zutaten im Müll landen. Je nach Mischung entsteht jedes Mal eine andere Geschmacksrichtung – von mild-nussig bis kräftig-würzig.



Aus Rucola und frischen Kräutern entsteht schnell ein frisches Pesto für Pastagerichte oder zu Kartoffeln. Foto: Alyson McPhee/unsplash



Heinz Sielmann Stiftung

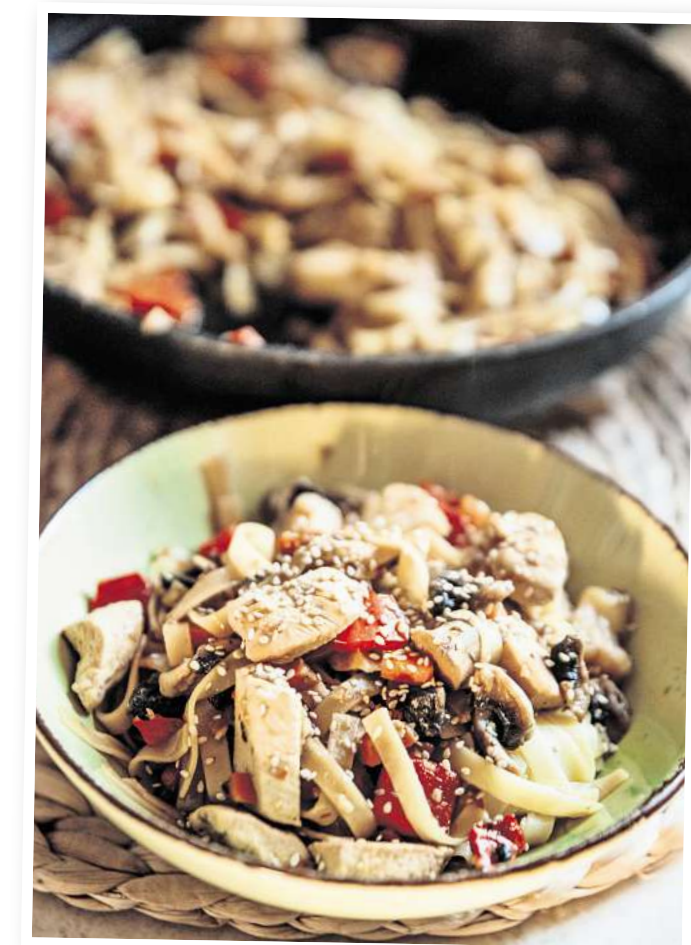
Was bleibt? Mein Erbe. Für unsere Natur.

Erinnern Sie sich noch an das Frühlingslied „Alle Vögel sind schon da“? In Deutschland steht der dort besungene Star auf der Roten Liste der gefährdeten Arten – wie viele weitere heimische Lebewesen, deren Lebensräume schwinden. Es liegt in unserer Hand, ihr Überleben zu sichern und unsere Lebensgrundlage zu erhalten.

Helfen auch Sie mit, den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen, bedrohte Tierarten und ihre Rückzugsgebiete zu schützen, um sie auch noch für nachfolgende Generationen erlebbar zu machen. **Geben Sie eigene Werte weiter: mit einem Testament zu Gunsten der Arbeit der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung.**

Wir fördern Natur- und Umweltschutz sowie das Naturerleben – auch für Kinder. Deshalb setzt sich die Stiftung, ganz im Sinne ihres Gründerpaares (dem legendären Tierfilmer Heinz Sielmann und seiner Frau Inge Sielmann), mit viel Leidenschaft und aller Kraft für die Vielfalt der Natur und ihrer Erhaltung ein.

Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit. Wir beantworten Ihre Fragen und beraten Sie gerne unter 05527 914 419



Reste von Gemüse, Fleisch, Kartoffeln oder Nudeln können zusammen in einem bunten Pfannengericht Verwendung finden. Foto: Alesia Kozik / Pexels