MARTINSTAG · 11. NOVEMBER

DEIN KLEINES HEFT

Martins-Laterne

Eine Laterne zum Basteln, ein Weckmann zum Teilen, ein wärmendes Kürbis-Dal und ein Ritual für deinen Martinsabend

Tatjana van Eeden
SCHICKSALSMATRIX-RECHNER.COM

© Tatjana van Eeden · schicksalsmatrix-rechner.com · 1

Die Laterne

Dein eigenes Licht für die dunkle Zeit

Beim Laternenlauf trägt jedes Kind sein eigenes kleines Licht durch die Dunkelheit, und gemeinsam leuchten alle Laternen zusammen. Das Basteln ist schon ein kleines Ritual für sich, also nimm dir Zeit dafür, gern mit Musik oder einer Tasse Tee.

Das brauchst du

- eine runde Käseschachtel (alternativ zwei Pappteller)
- Transparentpapier in warmen Farben
- Bastelkleber und eine Schere
- eine Lochzange und etwas Draht für den Henkel
- einen Laternenstab mit LED-Licht

So geht es

1. Löse Deckel und Boden der Käseschachtel voneinander. Den Boden des Deckels schneidest du heraus, sodass nur ein Ring übrig bleibt.
2. Schneide einen Streifen Transparentpapier zu, etwa 20 Zentimeter hoch und so lang wie der Umfang der Schachtel plus zwei Zentimeter zum Überlappen.
3. Gestalte das Papier mit aufgeklebten Formen aus andersfarbigem Transparentpapier, zum Beispiel Sterne, einen Mond, eine Sonne oder einen halben Mantel.
4. Klebe das Papier unten rund um den Schachtelboden und oben um den Ring, sodass eine Röhre entsteht.
5. Stanze oben in den Ring zwei gegenüberliegende Löcher, zieh den Draht hindurch und biege ihn zu einem Henkel.
6. Häng die Laterne an den Stab und setz das LED-Licht ein.

> **Sicherheit:** Nimm für Kinder bitte immer ein LED-Licht statt einer echten Kerze. Transparentpapier fängt sehr schnell Feuer.

© Tatjana van Eeden · schicksalsmatrix-rechner.com

Der Weckmann

Ein Männchen zum Teilen

Der Weckmann, in manchen Gegenden auch Stutenkerl oder Hefemann genannt, ist ein süßes Männchen aus Hefeteig mit Rosinenaugen. Am Martinstag bricht man ihn in der Mitte durch und teilt ihn mit einem anderen Menschen, so wie Martin seinen Mantel geteilt hat. Die kleine Tonpfeife, die er oft im Arm hält, soll der Überlieferung nach an den umgedrehten Bischofsstab des heiligen Martin erinnern.

Zutaten für 6 Stück

- 500 g Weizenmehl Type 550
- 250 ml lauwarme Milch
- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
- 60 g Zucker
- 80 g weiche Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb und 2 EL Milch zum Bestreichen
- Rosinen für Augen und Knöpfe

Zubereitung

1. Verknete alle Zutaten außer dem Eigelb etwa 8 Minuten zu einem glatten, weichen Teig.
2. Lass ihn abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen.
3. Teile ihn in 6 Stücke, rolle sie zu länglichen Fladen und forme mit einem Messer Kopf, Arme und Beine.
4. Drücke Rosinen hinein, bestreiche die Männchen mit Eigelb und Milch und lass sie noch 15 Minuten ruhen.
5. Backe sie bei 180 °C Ober- und Unterhitze 15 bis 18 Minuten goldbraun.

© Tatjana van Eeden · schicksalsmatrix-rechner.com

Wärmendes Kürbis-Dal

Für die kalte, dunkle Jahreszeit

In der ayurvedischen Küche gilt die kalte, windige Jahreszeit als Vata-Zeit. Warme, gut gewürzte und leicht verdauliche Gerichte wie dieses Dal gelten dort als besonders passend, weil sie nähren und von innen wärmen. Der Hokkaido-Kürbis steht außerdem für die eingebrachte Ernte und die Fülle der Herrscherin.

Zutaten für 4 Personen

- 150 g rote Linsen
- 400 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt, mit Schale
- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL gemahlener Koriander
- 1 Prise Zimt
- 600 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- Salz und ein Spritzer Zitronensaft
- frischer Koriander oder Petersilie

Zubereitung

1. Spüle die Linsen in einem Sieb gut ab.
2. Erhitze das Ghee und röste den Kreuzkümmel darin, bis er duftet. Gib Ingwer, Kurkuma, Koriander und Zimt dazu und rühre kurz um.
3. Füge Kürbis, Linsen und Wasser hinzu und lass alles etwa 20 Minuten leise köcheln.
4. Rühre die Kokosmilch ein, schmecke mit Salz und Zitronensaft ab und bestreue das Dal mit frischen Kräutern.

> Wenn du bei bestimmten Lebensmitteln oder Gewürzen unsicher bist oder Unverträglichkeiten hast, sprich vorher kurz mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

© Tatjana van Eeden · schicksalsmatrix-rechner.com

Dein Martinsabend

Ein kleines Ritual zum Teilen

Am Abend des 11. November, wenn es draußen dunkel ist, kannst du dir mit wenigen Dingen einen stillen, warmen Moment schenken, allein, mit deiner Familie oder mit Freundinnen.

1. **Licht anzünden:** Zünde deine Laterne oder eine Kerze an und stell sie in die Mitte oder ins Fenster, als Licht für alle, die gerade allein sind.
2. **Die Geschichte hören:** Hör dir die Legende vom halben Mantel an oder lies sie dir gegenseitig vor.
3. **Danken:** Nimm dir einen Moment und schau auf deine Ernte dieses Jahres. Was ist gewachsen, auch wenn es anders aussieht als geplant?
4. **Teilen:** Brich deinen Weckmann in der Mitte durch und teile ihn mit einem anderen Menschen, oder bring ihn morgen jemandem vorbei.
5. **Die Hälfte behalten:** Leg dir zum Schluss etwas Warmes um die Schultern, eine Decke, einen Schal oder deine Hände, als Zeichen, dass auch du gut für dich sorgen darfst.

Fragen für deinen Abend

Es braucht keine Antwort aus dem Kopf. Lass die Fragen einfach wirken und schau, was sich zeigt.

> *Was wäre, wenn Teilen ganz leicht sein dürfte?*

> *Wem möchtest du in diesen Tagen ein kleines Licht schenken?*

> *Was ist der Wert daran, dir selbst die zweite Hälfte des Mantels zu lassen?*

> *Welches Licht trägst du in dir, das in dieser dunklen Zeit leuchten möchte?*

Die ganze Sankt Martin Geschichte zum Hören, das Arkana-Quiz und deine täglichen Laternen-Impulse findest du auf **schicksalsmatrix-rechner.com**. Wenn du tiefer auf dein Geben und Nehmen schauen möchtest, begleite ich dich gern in einem Coaching oder einer Aufstellung: wa.me/message/JRZU3USX6NXMB1

© Tatjana van Eeden · schicksalsmatrix-rechner.com