

Eine messianische Sederfeier (Passahfest)

A) Hintergrundinformation:

1) Worum geht es beim Passahfest?

Israel war 400 Jahre lang in der Sklaverei in Ägypten. Als das Volk in seiner Not zu Gott schrie, berief Gott den Mose dazu, Israel aus der Sklaverei in Ägypten herauszuführen.

Weil der ägyptische Pharao Israel nicht ziehen lassen wollte, brachte Gott über ganz Ägypten verschiedene Plagen, bis Pharao bereit war, Israel ziehen zu lassen. Die letzte Plage bestand darin, dass alle Erstgeburt in Ägypten sterben würde.

Als Vorbereitung für den Auszug aus Ägypten gab Gott nun seinem Volk Israel folgenden Auftrag:

- Am 10. Tag des Monats Nisan soll jede Familie ein **einjähriges, fehlerloses, männliches Lamm** wählen und es bis zum 14. Nisan aufbewahren. In diesen Tagen konnte die Familie eine persönliche Beziehung zu diesem Lamm aufbauen, sodass es zu **ihrem** Lamm wurde.
- Am Abend des 14. Nisan soll dann dieses Lamm geschlachtet werden.
- Mit dem **Blut des Lammes** sollen sie die **beiden Türpfosten** und die **obere Schwelle** ihres Hauses bestreichen. Warum? Das Blut des Lammes bedeutet Schutz vor dem Gericht des Todes, denn in dieser Nacht wird Gott sein Gericht an der Erstgeburt in Ägypten vollziehen. An allen Häusern aber, an denen das Zeichen des Blutes zu sehen ist, wird das Gericht des Todes vorüberziehen (= Passah) Damit werden alle Israeliten gleichsam durch das **Blut** eines „**Stellvertreters**“ (= Lamm) vor dem **Gericht des Todes** bewahrt.
- Dann sollen sie das gebratene Fleisch des Lammes essen.
- Mit dem Fleisch sollen sie **bittere Kräuter** essen als Zeichen für die bitteren Zeiten der Sklaverei, die nun zu Ende gehen.
- Zugleich sollen sie für diese Mahlzeit **ungesäuertes Brot** (= Mazzes) verwenden und von diesem 7 Tage lang essen. (= Fest der ungesäuerten Brote) In der Nacht vor dem Auszug war keine Zeit mehr, darauf zu warten, bis der Brotteig aufging. So sind die Mazzes zunächst ein Zeichen für das Brot des Elends in der Gefangenschaft. Zugleich ist der **Sauerteig** auch ein Zeichen für das **alte Leben in Knechtschaft**, das sie hinter sich lassen müssen, um ins gelobte Land zu kommen.
- Deswegen sollen sie an diesem Abend **allen Sauerteig aus dem Haus entfernend** dieses von allem Gesäuerten reinigen.

In Zukunft soll Israel nun jedes Jahr zur gleichen Zeit als Erinnerung an diesen großen Befreiungsakt Gottes das Passahfest feiern als eine ewige Ordnung. Dieses Fest beginnt am **Vorabend mit dem SEDER - Abend**, für den es eine bestimmte **Festordnung** unter Verwendung bestimmter Speisen und Symbole gibt, die auf das erste Passahfest (=Auszug aus Ägypten) hinweisen.

2) Der Bezug zu Jesus:

Der „Inhalt“ des Passahfestes hat nun seine **tiefste Erfüllung** erlangt, als **Jesus** als das **Lamm Gottes**, das der Welt Sünde trägt, **gekreuzigt** (=geschlachtet) wurde. So ist das **Blut des Passahlammes** ein direkter Hinweis auf das **vergossene Blut JESU, das uns Erlösung von aller Sünde bringt und uns von der Strafe für unsere Sünde (=Tod) befreit**.

Das Lamm, das zum Passahfest als Stellvertreter geschlachtet wurde zum Symbol für **JESUS**, den **eigentlichen Stellvertreter**, der für uns als Erlöser am Kreuz gestorben ist.

- Darum wurde Jesus am Rüsttag zum Passahfest (=14. Nisan) gekreuzigt **-genau an jenem Tag**, an dem die Lämmer für das Passahfest geschlachtet wurden. (Joh.19,31)
- Am Abend davor **feierte Jesus** mit seinen Jüngern den Beginn des Passahfestes mit einem **SEDER Abend**. Bei diesem letzten Mahl hielt sich Jesus an die „Liturgie“ des Sederabends, wie wir es aus den Texten des Neuen Testaments über dieses Mahl noch erkennen können. An einer bestimmten Stelle dieser Liturgie gab er dann auch dem **Brechen der Mazzesscheibe** (ungesäuertes Brot) und dem **Trinken aus dem Becher mit Wein** eine besondere Bedeutung, die auf die **Hingabe seines Leibes** (Mazzes) und **sein vergossenes Blut** (Wein) hinweist. (Lukas 22,7-16)
- Jesus benutzt also das Passahfest in zweifacher Weise:
 - Er benutzt es als eine präzise **Erklärung** seines Erlösungstodes am Kreuz
 - Er benutzt es für die Einsetzung des „**Abendmahls**“, in dem er seinen Jüngern ein ständiges Gedächtnis seines Todes zum Heil der Welt stiftet.

3) Die wichtigsten Elemente des Sederabends und ihr Bezug zu Jesus

a) Reinigung vom Sauerteig:

Am Abend vor dem Sederabend wird mit großer Gründlichkeit das ganze Haus nach übriggebliebenem Backwerk (mit Sauerteig gebackenes Brot) abgesucht, denn das Haus muss vor dem Passahfest davon vollständig gereinigt werden. Selbst die kleinsten Krümel müssen entfernt werden. Es geht um eine vollständige Trennung vom „alten Sauerteig“.

7 Tage muss nun ungesäuertes Brot gegessen werden zur Erinnerung an die Raschheit des Auszugs, wo keine Zeit blieb für das Brotbacken mit Sauerteig. Dieser war aber auch ein Sinnbild für die Knechtschaft in Ägypten (alter Sauerteig), aus der man nun befreit wurde.

Der **Sauerteig** ist beim Apostel Paulus ein Bild für unsere **Sünde** und die **Knechtschaft der Sünde**. Durch **Jesu Tod** sind wir freigesetzt von der Macht der Sünde, von der Herrschaft des Sauerteiges.

Paulus schreibt in 1. Kor. 5,6-8:

„Wisst ihr nicht, dass ein wenig Sauerteig den ganzen Teig durchsäuert? Darum schafft den alten Sauerteig weg, damit ihr ein neuer Teig seid, wie ihr ja ungesäuert seid. Denn wir haben ein Passalamme, das ist Christus, der geopfert ist. Darum lasst uns das Fest nicht mit altem Sauerteig feiern, auch nicht mit dem Sauerteig der Bosheit und Schlechtigkeit, sondern mit dem Sauerteig der Lauterkeit und Wahrheit.“

b) Anzünden der Kerzen:

Die eigentliche Liturgie des Sederabends beginnt mit dem Anzünden der Kerzen durch eine **Frau**.

Licht ist grundsätzlich das Symbol der **Gegenwart Gottes**.

Im Neuen Testament wird **JESUS** als das Licht der Welt bezeichnet. Er hat gesagt:

„Ich bin das Licht der Welt, wer mir nachfolgt, wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben“ (Johannes 8,12)

Dass die Kerze von einer **Frau** angezündet wird, ist aus messianischer Sicht auch ein Bild dafür, dass Jesus, das Licht der Welt, durch eine FRAU geboren wurde und so in die Welt kam.



c) Die vier Freudenkelche mit Wein:

Der **Wein** ist ein ganz wichtiges Element am Sederabend und symbolisiert grundsätzlich **Freude**. Es ist die Freude über die Erlösung.

Im Verlauf des Sederabends werden **vier Kelche** mit Wein getrunken.

Diese 4 Becher werden aus einem Bibelwort abgeleitet und zwar aus 2. Mose 6,6-7.

In dieser Stelle wird die **Befreiung** Israels aus der Knechtschaft in Ägypten mit **vier verschiedenen Begriffen** beschrieben, nach denen die 4 Kelche ihre Namen erhalten haben.

In 2. Mose 6,6-7 heißt es:

*„Darum sage den Israeliten: Ich bin der HERR!
Ich will euch **herausführen** von den Lasten, die euch die Ägypter auflegen,
ich will euch **befreien** aus ihrer Knechtschaft,
ich will euch **erlösen** mit ausgestrecktem Arm und durch große Gerichte,
ich will euch **annehmen** als mein Volk und will euer Gott sein“*



1. Kelch: Der Kelch der AUSSONDERUNG (Heiligung)

- Bedeutung für **Israel**:
Israel wird **ausgesondert**, um ganz für Gott zu leben.
- Bedeutung für die **Gemeinde Jesu**:
Durch das **Blut Jesu** sind wir **ausgesondert** aus der **Finsternis** zu einem **geheiligten Leben**



2. Kelch: Der Kelch der BEFREIUNG

- Bedeutung für **Israel**:
Befreiung Israels aus der **Sklaverei in Ägypten**
- Bedeutung für die **Gemeinde Jesu**:
Befreiung durch das **Blut Jesu** von der **Knechtschaft der Sünde** und der **Strafe für die Sünde**



3. Kelch: Der Kelch der ERLÖSUNG

- Bedeutung für **Israel**:
Erlösung durch das **Blut des Passahlammes vor dem Gericht** des Todes (der Erstgeburt)
- Bedeutung für die **Gemeinde Jesu**:
Erlösung von Sünde und ewiger Verlorenheit durch das Blut Jesu als des eigentlichen Passahlammes

Bei dem **letzten Mahl Jesu** mit seinen Jüngern verwendete Jesus diesen 3. Kelch, um die Einsetzungsworte über dem Kelch zu sprechen, in denen er auf sein vergossenes Blut zur Vergebung der Sünden hinweist.

Der Kelch des Elia:



Nach dem dritten Kelch verwendet man noch ein **zusätzlichen** Kelch, der auf dem Tisch steht, aber aus dem nicht getrunken wird: Es ist **der Kelch des Elia**.

Dieser Kelch geht auf die Weissagung des Propheten Maleachi zurück, der gesagt hat: (Mal. 3,23):

„Siehe, ich sende euch den Propheten Elia, bevor der Tag des HERRN kommt, der große und furchtbare.“

Der Prophet sagt also, dass dem Kommen des Messias der Prophet Elia **vorangehen** wird. Darum hat man bei jedem Passahfest den Brauch, dass an

dieser Stelle ein **Kind zur Türe** geht und sie in der Hoffnung öffnet, dass endlich der Prophet Elia käme, den Becher Wein trinkt und das Kommen des Messias ankündigt.

Jesus hat davon gesprochen, dass diese Verheißung in dem Kommen Johannes des Täufers in Erfüllung gegangen ist, der Jesu Vorläufer bei seinem ersten Kommen geworden ist.

4. Kelch: Der Kelch der Annahme



- Bedeutung für **Israel**:
Dieser Kelch weist voraus auf die Zeit der **Annahme Israels** beim Kommen des Messias und auf sein Friedensreich.
- Bedeutung für die **Gemeinde Jesu**:
Dieser Kelch weist hin auf die **Wiederkunft Jesu** und auf die **Vollendung seines Reiches**

d) Mazze (Mazzen)



Ein wichtiges Element, das für den Sederabend gebraucht wird, sind die Mazzen.

Hier handelt es sich um ein **ungesäuertes Brot** (ohne Sauerteig gebacken)

Diese Mazze ist zunächst einmal ein Hinweis auf das ungesäuerte Brot, das die Israeliten beim ersten Passahfest in Ägypten vor dem Auszug zum Passahlamm aßen und erinnert an die Eile, mit der Israel das Land Ägypten verlassen mussten.

Zugleich ist dieses Brot auch ein Zeichen für das „**Brot des Elends**“, das die Israeliten während der Sklaverei in Ägypten essen mussten.

e) Weitere Elemente:



- die **Bitterkräuter**: Sie werden **Maror** und **Chaseret** genannt.
Man kann dafür Kren, Radieschen, Kopfsalat verwenden.
Diese Bitterkräuter symbolisieren die **bittere Zeit** der **Sklaverei in Ägypten**.
In Bezug auf **Jesus** sind sie ein Bild für die **Bitterkeit des Leidens** Jesu.



- eine Schale mit **Salzwasser**: Sie weisen auf die **Tränen** hin, die die Israeliten in der Sklaverei geweint haben. In Bezug auf **Jesus** erinnern sie auch an sein bitteres Leiden.



- Frische **Kräuter**: Sie werden **Karpas** genannt.
Dafür verwendet man am häufigsten ein Bündel Petersilie.
Sie sind grundsätzlich ein Zeichen des Frühlings, der Fruchtbarkeit und damit ein Zeichen für die ständige **Hoffnung** Israels nach neuem **Leben**.
Das Bündel Petersilie erinnert auch an das Bündel Ysop, mit dem die Israeliten beim ersten Passahfest das **Blut des Lammes** an die Türpfosten gestrichen haben.



- **Charosset**: (= das Lehmartige)
Es handelt sich um ein Mus, das aus geriebenen Nüssen, Apfelstückchen, Honig und Zimt zubereitet wird. Dieser „braune“ Brei symbolisiert den **Lehm**, aus dem die Israeliten in Ägypten die Ziegel herstellen mussten. Da dieser Brei aber süß ist, ist er zugleich ein Symbol für die Freude der **Erlösung** aus dieser Knechtschaft.



- ein gekochtes **Ei**:
Es ist eine Erinnerung an die **Zerstörung des Tempels** (Trauersymbol)
Zugleich ist es ein Symbol für das Festopfer zu Passah, das man eben zur Zeit des Tempels brachte.

Ablauf Pessach: Teil 1

1) **Anzünden der Kerzen auf dem Tisch:**

Frau des Hauses zündet die Kerzen an, durch sie kommt Licht ins Haus.

vgl. Jesus als Licht der Welt, kam auch durch eine Frau (Maria) in diese dunkle Welt.

Kind liest vor: Johannes 8,12:

„Jesus spricht: Ich bin das Licht der Welt, wer mir nachfolgt, wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben“

2) **Das 1. Glas: Der Kelch der Erwählung - Gott hat uns erwählt**

Andi: füllt die Gläser mit einem Schluck Traubensaft

Hausvater: *Dankgebet für die Versorgung*

Nun trinken alle aus ihrem Glas den Schluck Wein

Emmanuel liest vor: Lukas 22,14 – 18

"Als die Stunde für das Passahmahl da war, nahm Jesus mit den Aposteln an der Festtafel Platz. "Wie sehr habe ich mich danach gesehnt, mit euch das Passahmahl zu essen, bevor ich leiden muss", sagte er. "Ihr sollt wissen: Ich werde das Passahmahl erst wieder in der neuen Welt Gottes mit euch feiern. Dann hat sich erfüllt, wofür das Fest jetzt nur ein Zeichen ist." Jesus nahm einen Becher mit Wein, sprach das Dankgebet und sagte: "Nehmt den Becher und trinkt alle daraus. 18 Von jetzt an werde ich keinen Wein mehr trinken, bis die neue Welt Gottes gekommen ist."

3) **Frische Kräuter:**

Anweisung:

Jeder nimmt einen Zweig der Petersilie und tunkt ihn in die Schale mit Salzwasser und isst ihn. *vgl. Petersilie erinnert uns an Büschel Ysop, mit dem die Israeliten beim Passafest das Blut des Lammes an die Türposten gestrichen haben.*

Salzwasser erinnert uns an den Schweiß und an die harte Arbeit, welche die Israeliten in der Gefangenschaft hatten.

4) **Das Brechen der mittleren Mazze:**

Auf jedem Tisch ist ein Teller mit drei Scheiben Mazzes, die übereinander gelegt sind. **Zwischen jede Scheibe ist eine Serviette gelegt.**

Neben dem Teller liegt eine weitere **offene Serviette.**

Die drei Scheiben symbolisieren etwa die drei Erzväter Israels, Abraham, Isaak und Jakob. (Servietten im Vorfeld anschreiben - Rückseite: "Vater, Sohn, HG")

Auch ein Symbol für die **Dreieinigkeit Gottes: Vater, Sohn und Heiliger Geist.** **Handlung:**

Der Hausvater hebt den Teller mit den drei Mazzes auf.

Gebet vom Hausvater oder Ältester:

„Dieses Brot des Elends hat Israel in Ägypten gegessen. Dieses Brot hat Jesus in der Nacht vor seinem Tod gebrochen zum Zeichen seiner Hingabe an uns.

Gepriesen bist du Herr, unser Gott, König des Universums, der du das Brot aus der Erde hervorbringst.“

Der Hausvater nimmt nun die **mittlere Scheibe** heraus, **bricht** sie in der Mitte in **zwei Teile**, **gibt** den **einen Teil** wieder in seine **mittlere Lage zurück**, **wickelt** den **zweiten Teil** in die Serviette daneben ein, legt **diese** weg bzw. verstecken im Wohnzimmer.
Die Mazze wird noch **nicht gegessen**.

Erklärung: In dieser symbolischen Handlung liegt eine wunderbare Botschaft:

Die **mittlere** Mazze steht für **Jesus**. So wie diese Scheine Brot **gebrochen** wird, so hat Jesus **seinen Leib „gebrochen“**, als er sein Leben in den Tod gab. Die eine Hälfte der Scheibe, die in eine Serviette eingewickelt und weggelegt (versteckt) wird, ist ein Symbol für die **Grablegung** Jesu.

Wenn die verborgene Scheibe am Ende der Feier wieder geholt und ausgewickelt wird, weist dies unmissverständlich auf die **Auferstehung Jesu** hin, die drei Tage später erfolgte. Diese in einer Serviette versteckte Hälfte der Mazze spielt dann später in der Liturgie noch eine wichtige Rolle.

5) **Das 2. Glas: Der Kelch der Befreiung - Jesus befreit uns!**

Anweisung: Jeder füllt nun sein Glas ein zweites Mal mit Wein (eine etwas größere Menge)

Frage: **Jüngste Kind stellt die Frage: „Was ist in dieser Nacht passiert? Wieso essen wir nicht nBrot sondern nur Mazzen? Wieso essen wir bittere Kräuter?“**

Ältere Geschwister erklären:

Es ist der Kelch der Befreiung aus der Sklaverei in Ägypten, ein Zeichen der Freude Israels über diese Befreiung. Da aber mit der Befreiung ein Akt des Gerichtes Gottes in Form von 10 Plagen über die Ägypter verbunden war, soll Israel auch immer daran denken, welchen Schmerz das für die Ägypter brachte.

Um das auszudrücken, machen wir Folgendes:

Wir nennen der Reihe nach die Namen der 10 Plagen.

Der **Hausvater nennt** nun der Reihe nach die 10 Plagen und jeder tippt dabei in das Glas:

Blut – Frösche - Stechmücken - Stechfliegen – Viehpest – Geschwüre – Hagel – Heuschrecken – Finsternis – Tod der Erstgeburt

Eltern und Kinder erzählen, was Jesus ihnen bedeutet oder welchen Vorteil ein Leben mit Jesus uns bietet:

- **Welchen Unterschied macht das Leben mit Jesus aus?**
- **Was ist mir geschenkt worden?**
- **Welche Bedeutung hat das für mich heute?**
-

Handlung: **Alle trinken ihr Glas leer.**

7) **Essen von Mazze und bitteren Kräutern:**

a) **Hausvater:**

Der **Hausvater** bricht nun die **oberste Mazze** und die **gebrochene Hälfte der mittleren** Mazze auseinander und **teilt sie aus**, sodass jeder sich ein Stück abbrechen und **essen** kann.

b) **Essen von Mazze und Kren (Mousse)**

Anweisung: Jeder nimmt ein Stück **Mazze** und **taucht** es in die Schüssel mit **Kren**.

Erklärung: Das war die Stelle, bei der Jesus beim Passahmahl mit den Jüngern über seinen Verräter sagte: „Der mit mir die Hand in die Schüssel eintaucht, der wird mich verraten.“

c) Essen eines Stückchen von einem Ei, taucht es in Salzwasser und isst es.

8) **Nun folgt die Passahmahlzeit (Abendessen)**

Ablauf Pessach: Teil 2

9) Die versteckte mittlere Mazze

Anweisung: Kinder suchen die versteckte Mazze hervor.

Erklärung: Das ist nun die **Stelle** innerhalb des letzten Mahls (Passahmahl) Jesu mit seinen Jüngern, an der er die sogenannten „**Einsetzungsworte**“ **zum Abendmahl** ausgesprochen hat. Als er das Brot nahm und sagte: „Dies ist mein Leib, für euch gebrochen“ dann geschah das genau an dieser Stelle am Ende der Mahlzeit, wo man die eingewickelte, in die Hälfte gebrochene und versteckte Mazze wieder hervorholte und sie austeilte.

In diesem Sinne feiern wir nun genau mit diesem Stück Mazze das Abendmahl:

Kind liest vor: *Lukas 22,19*

Dann nahm er Brot. Er dankte Gott dafür, teilte es und gab es ihnen mit den Worten:
"Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird. Feiert dieses Mahl immer wieder, und denkt daran, was ich für euch getan habe, sooft ihr dieses Brot esst."

Jetzt bricht der Hausvater dieses Stück Mazze und gibt es weiter. Jeder bricht sich ein Stück ab, gibt den Rest dem Nachbarn mit den Worten: „**Christi Leib – für dich gebrochen.**“

10) 3. Glas der Kelch der Erlösung - Jesus starb für mich!

Anweisung: Jeder füllt sein Glas wieder mit einem Schluck Wein!

Erklärung: Diesen Kelch hat Jesus benutzt, um auf sein vergossenes Blut hinzuweisen. Denn dieser Kelch ist der Kelch der Erlösung, bei dem man sich an das Blut des Lammes erinnerte, das man als Schutz vor dem Gericht an die Türpfosten strich. Jesus wollte damit ausdrücken, dass er das eigentliche Passahlamm ist und dass durch sein vergossenes Blut vollkommene Erlösung geschieht.

So sprechen wir nun genau über diesem 3. Kelch die Einsetzungsworte Jesu.

Kind liest vor: *Lukas 22,20*

Nach dem Essen nahm er den Becher mit Wein, reichte ihn den Jüngern und sagte:
"Dies ist mein Blut, mit dem der neue Bund zwischen Gott und den Menschen besiegelt wird. Es wird für euch zur Vergebung der Sünden vergossen."

Jetzt drehen wir uns zu unserem Nachbarn und sagen: „**Christi Blut – für dich vergossen**“
Dann trinken wir den Wein aus unserem Glas.

11) Kurzer Hinweis auf den 4. Kelch (Klech des Elia)

Erklärung: Aus diesem Kelch trinken die Juden nicht.

Dieser Kelch geht auf die Weissagung des Propheten Maleachi zurück, der gesagt hat: „Siehe, ich sende euch den Propheten Elia, bevor der der Tag des Herrn kommt, der große und furchtbare.“ (Mal. 3,23)

Er wird also der Vorläufer des Messias und ist daher ein Zeichen der großen Hoffnung Israels auf die Vollendung der Erlösung.

Darum hat man bei den Juden den Brauch, dass an dieser Stelle ein Kind zur Türe geht, sie in der Hoffnung öffnet, dass endlich der Prophet Elia kommt, den Becher Wein trinkt und das Kommen des Messias ankündigt.

12) Der vierte Kelch:

Anweisung: Jeder schenkt sich wieder einen Schluck Wein ein.

Kind liest vor: Matth. 26,29

„Ich sage euch: Ich werde von nun an nicht mehr von diesem Gewächs des Weinstocks trinken bis an den Tag, an dem ich von neuem trinken werde mit euch in meines Vaters Reich.“

Beim 4. Kelch geht es aber um meine persönliche „Annahme“. Hier ist meine persönliche Antwort gefragt. Wie reagiere ich auf das Angebot von Jesus?

Damit weist Jesus mit dem 4.Kelch auf die „Hochzeit des Lammes“ hin, wie sie in der Offenbarung beschrieben wird.

Jetzt trinken alle ihr Glas leer.

Jesus kommt bald!

Lied oder Tanz

13) Das große Hallel (Lobgesang)

Der Sederabend endet mit der Lesung der Psalmen 113 bis 118.

(Das lassen wir in unserer Feier aus)

Erklärung:

Auch das letzte Mahl Jesu mit seinen Jüngern endete mit diesem Lobgesang, denn es heißt in Matthäus 26,30 am Ende des Abends: *„Und als sie den Lobgesang gesungen hatten, gingen sie hinaus an den Ölberg.“*

Einkaufsliste:

- Kopfsalat
- Chicoree
- Radieschen
- Meerrettich
- Petersilie
- Eier

- Traubensaft
- Äpfel
- Mandeln
- Walnüsse
- Datteln
- Feigen
- Zitronensaft

- Fisch, Poulet oder Lam
- Fladenbrot

- etwas Süßes für die Kinder