

Brot backen, Brot teilen – Einstimmung

BROT BACKEN,
BROT TEILEN

GUTES LEBEN

Da es bis zum Start unseres kommenden Aktionszeitraumes „Gutes Leben – Brot backen“ noch bis zum 22. September dauert, haben wir für Sie als Appetizer Rezepte und Texte aus den Vorjahren vorbereitet.



*Brot ist Leben.
Wer Brot bäckt,
der spürt etwas von der Kraft,
die von dieser Tätigkeit ausgeht.*

Das Ziel: Brot backen und es mit anderen teilen

Wenn Sie kaum oder gar kein Brot backen, dann sollten Sie das in dieser Woche unbedingt angehen – möglichst gemeinsam mit einem oder mehreren Familienmitgliedern. Wer bereits regelmäßig Brot bäckt, könnte ein, zwei neue Rezepte ausprobieren. Selbst gebackenes Brot ist etwas Besonderes, deshalb wird gut überlegt, mit wem und mit welcher „Begleitmusik“ es geteilt wird.

Wir begleiten Ihr Backen und Teilen auch mit Seelennahrung

- täglich ein Impuls zum Thema Brot
- Brotrezepte
- Brotgeschichten
- Segenstexte, Sprüche, Gebete

Einstimmung 1 – für „Backmuffel“

Immer und immer wieder bekam er von den Verkäuferinnen zu hören, dass die Kundinnen und Kunden mit einem ernsten Gesicht in ihr Geschäft kommen. Und mit einem noch ernsteren das Geschäft verlassen. „Da muss man doch etwas machen. Das Brotkaufen ist zwar eine lebenswichtige Angelegenheit, aber kein todernstes Ritual“, klagten die Damen.

Mein Freund, der Klinikseelsorger Andreas, hörte sich die Klagen mehrmals an. Schließlich kaufte er dort jeden Tag seine Semmeln ein. Irgendwann beschloss man, zu handeln. Ein großer Smiley wurde aus Papier ausgeschnitten. Dazu eine Inschrift. In großen Buchstaben stand da: „Wir schenken Ihnen ein Lächeln. Schenken Sie es weiter!“ Und es geschah ein Wunder. Tagein, tagaus kamen lächelnde Menschen ins Geschäft. Lächelnd gingen sie auch hinaus. Das Ganze spielte sich in einer Bäckerei in Wilten ab. Andreas erzählte die Geschichte an einem Sonntag bei der Predigt in der Innsbrucker Klinik.

Natürlich ist es eine fast banale Geschichte aus dem Alltag. Von der Logik solcher Geschichten hängt aber unser aller Lebensqualität ab. Wenn Jesus sagt, glaubt an das Evangelium, so sagt er im Grunde nichts anderes als das, was die Damen in der Bäckerei dachten. Evangelium bedeutet doch „Frohbotschaft“, ein Grund also, ein Lächeln zu schenken.

Jozef Niewiadomski aus Tiroler Sonntag, 28. Jänner 2021 Nr. 4

Sie backen nicht so gerne? Das macht nichts. Besorgen Sie bei einem Bäcker ein gutes Weckerl oder sonst ein Brot und schenken Sie dieses mit einem Lächeln und evtl. auch einem Text aus diesen Impulsen an jemanden weiter. Das lassen wir auf alle Fälle gelten!

Einstimmung 2

*Der Geruch des Brotes ist
der Duft aller Düfte.
Es ist der Urduft unseres irdischen Lebens,
der Duft der Harmonie,
des Friedens und der Heimat.*

Jaroslav Seifert

In vielen Haushalten wird wieder Brot gebacken. Es wird vermehrt auf gute und gesunde Ernährung geachtet und Wert darauf gelegt, woher die Zutaten kommen. Wer das Brot bäckt, weiß auch, was drinnen steckt. Der häusliche Brotbäcker/die Brotbäckerin kann Rücksicht auf Geschmäcker und evtl. auch Unverträglichkeiten nehmen.

Zudem ist Brot backen eine sinnliche Angelegenheit. Zu erfahren, wie sich der mit eigenen Händen bearbeitete Teig entfaltet und wie sich der Duft frisch gebackenen Brotes in der Wohnung verbreitet, schafft große Zufriedenheit. Schmecken tut's auch!

*Wir haben im Brot ein Werkzeug
menschlicher Gemeinschaft kennengelernt,
um des Brotes willen, das gemeinsam gebrochen wird.
Der Geschmack des geteilten Brotes
hat nicht seinesgleichen.*

Antoine de Saint-Exupéry

Ein Rezept auswählen, mit Sorgfalt die Zutaten besorgen, sich Zeit nehmen, kneten, würzen, rasten lassen, backen, riechen, klopfen. Selbst gebackenes Brot ist aus Teig geformte Hingabe und Liebe, deshalb ist es so schön, dieses Brot zu teilen. Sie werden sehen, wie sich mit dem Duft des Brotes auch der Duft der Harmonie, des Friedens und der Heimat verbreitet.

Nicht nur Brot teilen, sondern auch Brot backen führt zusammen. Früher war es üblich, dass in Orten gemeinsame Brotbacköfen betrieben wurden, die an bestimmten Tagen eingeheizt wurden, sodass die BewohnerInnen dort ihr Brot backen konnten.

Es gibt Gemeinden, die den Brauch wiederbeleben, dann kann jede/r den eigenen Brotteig bringen und im Backofen backen lassen. Dabei werden Rezepte ausgetauscht und auch sonst allerhand. Man kommt sich näher.

Das geschieht auch dann, wenn man zu Hause mit Familienmitgliedern, FreundInnen, NachbarInnen ... bäckt!

Legen Sie los, mit den Impulsen und der Rezeptsammlung möchten wir nicht nur den Duft und die Vielfalt in Ihr Zuhause bringen, wir begleiten Ihr Backen und Teilen auch mit Seelennahrung!

Teilen mit der Polizei!

Beim Tiroler Familienverband ist im Herbst Sitzungszeit. Im Rahmen des Projektes „Mensch trifft Mensch“ wollten wir unseren MitarbeiterInnen etwas Besonderes anbieten, etwas, das zum Projekt passt. So ließen wir uns von drei verschiedenen Flüchtlingsheimen diverse Schmankerln zubereiten, die jeweils kurz vor der Sitzung abgeholt wurden.

Ich war am Nachhauseweg vom Außerfern und hatte gerade in Telfs ein Vorstandsmitglied zu Hause abgeliefert. Es war etwa 24:30 Uhr, da stoppte mich eine rote Kelle vor dem Kreisverkehr am Ortsausgang, genauer gesagt ein Polizist mit einer Kollegin.

„Guten Abend, Verkehrskontrolle“, hieß es nach dem Öffnen des Fensters. „Haben Sie etwas getrunken?“

„Nein.“ Ich musste trotzdem blasen, nahm das aber gelassen, weil es bei den Sitzungen zwar oft recht lustig zugeht, dabei aber nur Wasser fließt.

„Fahrzeugpapiere und Führerschein bitte.“ Hatte ich nicht. Ich war am Nachmittag mit meiner Vespa am Weg, Papiere und Geldtasche waren in der anderen Jacke.

„Wie schaut es mit Pannendreieck und Verbandszeug aus?“ Diese beiden Utensilien waren unauffindbar, auch wenn mir das Polizistenpaar bei der Suche behilflich war. Das Dienstauto war im Jänner angemeldet worden, wir haben aber verabsäumt, es mit Pannendreieck und Verbandszeug auszurüsten.

„Haben Sie überhaupt irgendetwas dabei?“ meinte der Polizist.

„Ja“, erwiderte ich, „zwei Piroshki sind bei unserer Besprechung übrig geblieben. Das ist ein wunderbares Gebäck aus Kartoffelteig“. Etwas bedauernd meinte der Polizist: „Das dürfen wir nicht annehmen, aber danke für das Angebot.“

Das Angebot stimmte ihn sichtlich versöhnlich, trotzdem meinte er: „Kein Führerschein, keine Fahrzeugpapiere, kein Pannendreieck, kein Verbandszeug, das wird teuer. Wenn die Geldtasche in der anderen Jacke ist, dann werden Sie vermutlich auch kein Geld dabei haben?“

Ich fuhr in meine linke Hosentasche, in der sich ein einsamer 20-Euroschein befand. Da schmunzelte er und meinte: „Alle Delikte zusammengerechnet machen dann genau 20 Euro“.

Beim Weggehen drehte sich der Polizist noch um und meinte: „Jetzt würde es mich doch interessieren, so ein Piroshki“. Er nahm es, teilte es mit seiner Kollegin und sie schritten von dannen.

Das ist für mich ein eindeutiger Beweis, dass Brot versöhnlich wirkt.

Es sei hier noch erwähnt, dass ich das Auto gleich am nächsten Tag mit Pannendreieck und Verbandszeug ausgerüstet habe.

R. Kleissner

Eine Brotgeschichte aus Schweden

Können Sie sich vorstellen, dass Menschen in Deutschland unterernährt waren, hungerten und für ein wenig Essen alles taten? Das ist nur 60 Jahre her, aber klar in meinem Gedächtnis. Ich kann heute im Wohlfahrtsstaat Schweden immer noch kein Brot in den Abfall werfen.

Lassen Sie mich von 1947 erzählen, von einem unserer Lehrer, Flüchtling aus dem Baltikum. Für Einheimische gab es hin und wieder etwas „unter der Hand“, auch bei Bauern, die man kannte, gab es hin und wieder etwas zu holen. Flüchtlingen waren diese Wege nicht zugänglich.

Unser Lehrer hatte eine kranke Frau zu Hause. Er ging in die Bäckerei, um sich auf seine Brotmarken etwas zu kaufen. Als der Bäcker kurz aus dem Laden ging, nahm er einen Brotlaib und steckte

diesen in die Einkaufstasche. Der Bäcker hatte es gemerkt, rief die Polizei und ließ den Lehrer verhaften.

Nun kam das Nachspiel – er sollte aus dem Schuldienst verschwinden! Nun kamen die Schüler und einige Lehrer zu dem Resultat, ein guter Lehrer hat Mundraub begangen. Er muss bleiben. Nach unserer Petition durfte er bleiben, aber bei dem Bäcker haben viele Menschen nie wieder gekauft. Was ist Recht und was ist Unrecht? Zu Weihnachten 1947 bekam ich ein halbes Brot!

Wer diese Zeiten des Mangels und des Hungers in Deutschland erlebt hat, steht verständnislos vor dem Überfluss unserer Zeit. Wer sich das Gruppenbild unserer Klasse aus dem Jahr 1948 ansieht, weiß, dass ich nicht übertreibe.

Verfasser: Hans-Christoph Detert, Heberg/Schweden

Brot aus Italien – und nicht nur das!

Wenn ich es gut mit mir meine, dann besuche ich ein kleines italienisches Lebensmittelgeschäft in der Innsbrucker Innenstadt. Hier werden nicht nur Lebensmittel verkauft. Wenn ich dieses Geschäft betrete, werde ich in eine andere Welt entführt und kann den Alltag hinter mir lassen. Die Freude und Herzlichkeit, mit der ich begrüßt werde, die Gerüche, die mir entgegenströmen, die Köstlichkeiten, die liebevoll ausgebreitet oder gestapelt sind und manchmal von Vorrichtungen an der Decke herunterhängen ... Und auch das „Buon giorno“ weckt Sehnsüchte und Erinnerungen an Italienurlaube.

Kurzum: Hier lasse ich mich von der italienischen Lebensweise berieseln und stärken.

Der Laden wird auch vom Duft des köstlichen italienischen Weißbrot Ciabatta durchzogen. Schon der Name bereitet Wohlbehagen. Übersetzt bedeutet Ciabatta Pantoffel, was vermutlich mit der flachen, breiten und langgezogenen Form des Brotes zu tun hat.

So weit zum Italiener. Wenn ich mir sonst noch etwas Gutes tun möchte, gehe ich wandern. An

einem schönen Sommertag führte mich mein Weg mit einer Freundin ins Stubaital. Zufällig trafen wir auf unserer Wanderung „meinen“ Italiener samt einer Freundin und einem Freund.

Als wir nach unserem Weg etwas erschöpft, aber glücklich und zufrieden am Parkplatz ankamen, bot sich uns ein wunderbares Bild: Die drei Italiener standen vor einem geöffneten Kofferraum, in dem eine Fülle von italienischen Schmankerln und Köstlichkeiten ausgebreitet waren. Auch eine Flasche Wein war zu sehen. Kein Wunder, dass sich bei uns der Hunger bemerkbar machte.

Wir wünschten ihnen „Buon appetito“ und schon wurden wir von dem Trio spontan zum Picknick eingeladen. Es war köstlich, und selbstverständlich wurde dabei auch Ciabatta geteilt.

Das sind kostbare Momente. In einer halben Stunde war das „Autopicknick“ beendet und trotzdem wirkt es ein Leben lang nach.

Hier kann man wirklich sagen: Brot teilen heißt auch die Fülle des Lebens teilen.

Susanne und Rosa

Brot und Salz

Mit gutem Grund werden Brot und Salz zusammen in vielen Ländern bei Hochzeiten, Geburten oder beim Einzug in ein neues Heim verschenkt.

Auch bei uns war und ist das immer noch Tradition. Brot und Salz sind zum Leben notwendig. Wenn man die beiden Grundnahrungsmittel, die in keinem Haushalt fehlen dürfen, verschenkt, so wünscht man den Beschenkten,

- » dass sie immer das Notwendige zum Leben haben werden.
Denn Brot bedeutet mehr als Nahrung, es steht für alles, was man zum Leben braucht;
- » dass ihr Leben mit Wohlstand und Würze versehen ist.
Denn Salz war früher eines der wertvollsten Güter überhaupt, es konnte und kann in keinem Essen fehlen. Salz wurde u. a. zum Konservieren verwendet und steht damit auch für die Bewahrung des Lebens;
- » dass die Beschenkten Nahrung und Lebenswürze für ihre Umgebung sind und einen guten Umgang miteinander pflegen. Im Arabischen heißt es: *Wer mit dir Brot und Salz aß, der betrügt dich nicht;*
- » dass sie ein Haus führen, bei dem die Türen für Freundinnen und Freunde und Gäste immer offen stehen. Denn Brot und Salz sind ein Zeichen der Gastfreundschaft. Mit wem man Brot und Salz teilt, den behält man als Freundin und Freund.

Tipp: Wie wäre es, wenn Sie „Brot und Salz“ mit einer entsprechenden Erklärung bei nächster Gelegenheit, wie etwa einer Hochzeit oder einem Einzug, verschenken würden?

Brotsegen – Brot ist Leben

Wenn wir das Brot ehren,
dann ehren wir die gesamte Schöpfung.
Wir werden alles würdigen, das die Natur für uns bereit hält
und voller Ehrfurcht durch den Tag und durch das Leben gehen.

Wenn wir für das Brot dankbar sind,
dann betrachten wir alles, was uns am Leben hält als Geschenk.
Wir werden voller Dankbarkeit
durch den Tag und durch das Leben gehen.

Wenn wir das Brot als ein Wunder begreifen,
dann hält das Leben viele weitere Wunder für uns bereit.
Wir werden voller Staunen
durch den Tag und durch das Leben gehen.

Wenn wir das Brot miteinander teilen,
dann wollen wir das Leben miteinander teilen
und uns umeinander kümmern.
Wir werden mit offenen Augen und Ohren
für unsere Mitmenschen
durch den Tag und durch das Leben gehen.

Wenn wir das Brot als Botschaft erkennen,
dann wird es zur Seelennahrung, die das Innenleben nährt
und in der Tiefe verbindet.
Wir werden gestärkt und verbunden
durch den Tag und durch das Leben gehen.

Wenn wir das Brot nun segnen,
dann soll es uns zum Segen werden.
Es hat die Kraft, in uns Ehrfurcht, Dankbarkeit,
Staunen und Menschlichkeit wachsen zu lassen.
Es hat die Kraft, uns im Glauben zu verbinden
und den Himmel zu öffnen.

Herr, du bist das Brot des Lebens,
segne dieses Brot und alle, die davon essen.
Stärke uns, unseren Glauben und unsere Gemeinschaft,
im Namen des Vaters und des Sohnes
und des Heiligen Geistes, Amen.



Brotrezepte

Bierbrot

500 g Dinkelmehl
500 g Weizenmehl *glatt*
250 g *feiner* Weizenschrot
250 g Roggenmehl
30 g Salz
1 Würfel Germ
1 Liter Bier



Zubereitung

- » Mehle in einer Schüssel mischen, Salz untermengen, den Germ in eine Vertiefung bröseln, mit Bier vermischen und alles zusammen gut verkneten, 10 – 15 Minuten kneten, 2 Stunden warm zugedeckt gehen lassen.
- » Teig alle 30 Minuten stören, indem man ihn umdreht oder einfach hineingreift.
- » Teig kurz durchkneten, vier Laibe formen, in Bastkörben 30 Minuten gehen lassen.
- » Auf ein gefettetes Backblech geben und bei 250° C im Backofen auf der untersten Schiene 10 Minuten backen, dann auf 180° C zurückschalten und noch eine gute Stunde backen lassen.

Fingerbrot

1 kg Weizenmehl
Prise Salz
1 Würfel Germ
 $\frac{1}{2}$ Liter lauwarmes Wasser



Zubereitung

- » Zutaten vermengen und dann 10 Minuten mit der Faust „schlagen“ (kneten). Eine halbe Stunde ruhen lassen, bis der Teig aufgegangen ist (Tuch oder Plastiksack darüber geben).
- » Öl auf der Arbeitsfläche verteilen und drei gleich große Laibe dort 10 Minuten liegen lassen.
- » Blech mit Margarine oder Butter einfetten, das Rohr auf 250° C vorheizen.
- » Anschließend das Brot in das Backrohr geben und ca. 20 Minuten backen.

Das Rezept stammt aus Armenien, entnommen aus:
Asylgerichte des Kath. Familienverbandes Tirol

Haselnussbrot

1 kg Weizenmehl *glatt*
500 g Roggenmehl
2 Würfel Germ (80 g)
1,5 EL Salz (30 g)
2 gehäufte EL Brotgewürz (32 g)
200 g Haselnüsse
1 l Wasser



Zubereitung

- » Mehl mischen, Salz, Gewürze und Haselnüsse untermischen, Germ im lauwarmen Wasser auflösen und zum Mehl geben, gut verrühren und dann mit dem Kneten beginnen. So lange kneten, bis ein fester geschmeidiger Teig entsteht (ca. 10 Minuten kneten). Zugedeckt oder in der Girmschüssel warm eine Stunde aufgehen lassen.
- » Teig noch einmal kurz kneten, halbieren und zwei längliche Laibe formen. Auf ein leicht bemehltes Backblech geben und noch einmal 30–45 Minuten zugedeckt warm aufgehen lassen.
- » Backrohr auf 250° C vorheizen, auf der Mittelschiene hineinschieben, 10 Minuten backen lassen (bis es leicht braun ist), dann auf 180° C zurückschalten und noch eine Stunde backen lassen.
- » Wer lieber Walnüsse ins Brot gibt, einfach die gleiche Menge Walnüsse statt der Haselnüsse verwenden. Schmeckt auch gut!

Helles Bauernbrot

500 g Weizenmehl Type 550
oder Type 0
350 ml Wasser
5 g Germ
13 g Salz



Zubereitung im Römertopf

- » Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen, Germ im lauwarmen Wasser auflösen und alles zusammen ca. fünf Minuten gut verrühren und kneten. Teig in bemehlter Girmschüssel zugedeckt 20–24 Stunden bei Zimmertemperatur gären lassen.
- » Ränder mit Teigkarte lösen, bemehlen und den Teig in der bemehlten Girmschüssel wenden. Noch einmal ca. 2,5 Stunden aufgehen lassen.
- » Backofen auf 220° C vorheizen. Römertopf im Backofen mitheizen. Den Teig mit der Teigkarte ohne Kneten hineingeben, 20 Minuten im zugedeckten Römertopf, dann Deckel entfernen und noch einmal 20 Minuten mit Heißluft backen.

Wenn kein Römertopf vorhanden ist, nur 300 ml Wasser nehmen. Nachdem der Teig gegangen ist, mit etwas Mehl kneten und in einem Gärkorbchen oder einer Schüssel noch einmal gehen lassen und wenn der Backofen vorgeheizt ist, Teig auf ein Backblech schütten und sofort in den Backofen schieben und ca. 30 Minuten bei 220 °C backen lassen.

Karottenbrot

400 g fein geriebene Karotten
550 g Weizenmehl glatt
(evtl. die Hälfte Brotmehl)
200 ml lauwarmes Wasser
1 TL Honig
1 Würfel Germ
2 TL Salz
½ TL gemahlener Pfeffer
3 EL geschnittener Dill



Zubereitung

- » Karotten und Mehl mischen, Salz und Gewürze dazugeben. Germ und Honig in dem lauwarmen Wasser auflösen und alles zusammen gut kneten. Zugedeckt warm ca. eine Stunde aufgehen lassen.
- » Den Teig nochmals kurz kneten, in eine eingefettete Kastenform geben und nochmals zugedeckt 30 Minuten aufgehen lassen.
- » Backrohr auf 200° C vorheizen, eine Schale mit heißem Wasser hineinstellen und das Brot auf mittlerer Schiene 50–60 Minuten backen.

Sonnenblumenbrot

660 g Weizenbrotmehl
340 g Roggenmehl
40 g Germ
1 TL Zucker
0,7 l Wasser
1 gestrichener EL Salz
200 g Sonnenblumenkerne



Zubereitung

- » Germ in eine Schüssel bröseln, mit Zucker überstreuen und stehen lassen, bis der Germ flüssig wird. Inzwischen die Mehle mit dem Salz und den Sonnenblumenkernen mischen. Wenn der Germ flüssig ist, mit dem lauwarmen Wasser gut verkneten und zugedeckt 60 Minuten gehen lassen.
- » Zwei Brote formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und noch einmal zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.
- » Brote mit Wasser bestreichen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr 10 Minuten bei 210° C, dann noch 50 Minuten bei 180° C backen.

Variante: An Stelle der Sonnenblumenkerne 200 g Leinsamen verwenden. Leinsamen mit kochendem Wasser übergießen, aufquellen lassen und abseihen oder den Leinsamen schroten.

Roggenlaibchen

800 g groben Roggenschrot
200 g Weizenkleie (oder
Weizenvollmehl)
¼ l Sauerteig
20 g Germ
1 EL Honig oder Zucker
ca. 6/10 l lauwarmes Wasser
je 1 EL Kümmel, Fenchel und
Leinsamen
1 gestrichener EL Salz



Zubereitung

- » Die Zutaten mischen, mindestens zehn Minuten kneten, in eine Schüssel geben, abdecken und zehn Stunden gehen lassen.
- » Den Teig nochmals gut durchkneten, in ca. 25 Stücke teilen, Laibchen formen, auf ein befettetes Blech legen, zehn Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Rohr bei 210° C ca. 20 – 25 Minuten backen.
- » Die Laibchen können in Mehl gerollt und eingeschnitten werden, oder mit Kaffee oder Wasser bestrichen und mit Leinsamen, Sonnenblumenkernen oder Mohn bestreut werden.

Vinschgerlen

550 g Roggenmehl
500 g Dinkelmehl (evtl. die
Hälfte Vollkornmehl)
1 Würfel Germ, 1 EL Salz (25 g)
1 gehäufte EL Fenchel ganz (7 g)
1 gehäufte EL Brotgewürz
gemahlen (16 g)
1 gehäufte TL Brotklee (4 g)
0,9 l Wasser



Zubereitung

- » Mehle mischen, Salz und Gewürze dazumischen, Germ im lauwarmen Wasser auflösen und alles zu einem weichen Teig verarbeiten, gut verrühren und ca. 10 Minuten kneten. Dann 40 Minuten in einer Germteigschüssel gehen lassen.
- » Mit zwei Teigspachteln kleine Laibchen ausstechen, in Roggenmehl wälzen und auf zwei gefettete Backbleche geben (8 – 10 Stück auf ein Backblech). Noch einmal 30 Minuten warm gehen lassen.
- » Backrohr auf 190° C vorheizen.
Bei Heißluft bei 190° C 30 – 35 Minuten backen lassen. Die fertigen Vinschgerlen auf einem Rost auskühlen lassen.

Roggensauerteig

Sauerteigzubereitung

- » 50 g Roggenmehl mit ca. 50 ml kaltem Wasser in einer Tonschüssel mit einem Holzlöffel gut verrühren – Teig soll nicht zu flüssig und nicht zu fest sein – und zugedeckt bei Zimmertemperatur 24 Stunden stehen lassen.
- » Am 2. Tag: 50 g Roggenmehl und ca. 50 ml lauwarmes Wasser dazu geben, der Teig soll nicht zu flüssig und nicht zu fest sein.
- » Nun jeden weiteren Tag das gleiche Prozedere und Teig füttern.
- » Am 7. Tag ist der Sauerteig fertig.
Ab jetzt können 150 g Sauerteig zum Brot Backen weggenommen werden.

Umgang mit Sauerteig

Den restlichen Sauerteig jeden oder alle zwei bis drei Tage mit 50 g Roggenmehl und ca. 50 ml lauwarmen Wasser füttern, je nachdem, wann wieder Sauerteig gebraucht wird. Wichtig ist immer, dass mindestens 50 g Sauerteig bleiben und gefüttert werden, damit für das nächste Backen wieder genug Sauerteig vorhanden ist. Wenn man länger keine Zeit zum Backen hat, kann der Sauerteig in einem mit einem Tuch abgedeckten Glas bis zu vier Tage im Kühlschrank stehen gelassen werden.
Wichtig: Nur Holzlöffel in den Sauerteig!

Roggensauerteigbrot

- 150 g Sauerteig
- 100 g Buchweizenmehl
- 100 g Weizenmehl glatt
- 300 g Roggenmehl
- 450 ml lauwarmes Wasser
- 1,5 TL Salz (14 g)
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Kürbiskerne, 1 EL Walnüsse
- 1 EL Rosinen, 1 EL Sesam
- 1 EL Leinsamen, 1 EL Cranberrys



Zubereitung

- » Mehl, Salz, Sauerteig und Wasser mit den restlichen Zutaten mischen, ca. 10 Minuten kneten, in eine mit Backpapier (24 cm breit) ausgelegte Auflaufform (30 x 12 cm) geben und für 4–6 Stunden (oder einfach über Nacht) stehen lassen.
- » Mit Wasser bestreichen, bei 250° C zuerst fünf Minuten, dann bei 200° C 40 Minuten backen. Wasserschüssel in das Backrohr stellen oder etwas Wasser mit Plastikflasche hineinschütten.
- » Die fertigen, noch warmen Brote aus der Form und aus dem Backpapier lösen.

Variante: Dinkel-Roggenbrot

Zum Sauerteig 300 g Roggenmehl, 200 g frisch gemahlene Dinkel, 1,5 TL Salz, 1 EL Leinsamen, 1 EL Chiasamen, 2 EL Brotgewürz und 450 ml Wasser geben.
Den Rest gleich zubereiten. Ergibt ein leckeres Brot, das lange saftig bleibt.

Sauerteig

Sauerteigzubereitung

- » 125 g Roggenmehl mit $\frac{1}{8}$ l lauwarmen Wasser, 1 EL Buttermilch und $\frac{1}{2}$ TL Honig gut vermengen. Den Teig 3 Tage lang bei Zimmertemperatur in einem Gefäß luftdurchlässig abgedeckt stehen lassen.
- » Täglich einmal umrühren.
- » Der fertige Sauerteig schmeckt angenehm säuerlich. Bei Zweifel am Erfolg sollte man es lieber noch einmal versuchen, da ein guter Sauer- teig unbedingte Voraussetzung für ein gutes Brot ist.

Aufbewahrung des Sauerteiges

Die richtige Aufbewahrung des Sauerteiges ist äußerst wichtig, um den guten Geschmack des Brotes fortlaufend zu bewahren. Wird er z. B. in einem Glas mit Schraubdeckel verschlossen im Kühlschrank aufgehoben, so wird er, besonders nach längerer Zeit, zu sauer, was sich auch entscheidend auf den Brotschmack auswirkt.

Am besten gibt man den Sauerteig in ein Glas, das man luftdurchlässig, z. B. mit einem Tuch, abdeckt und an einen kühlen Ort stellt (Keller, Kühlschrank). So behält der Sauerteig seinen typischen Geschmack.



Sauerteigbrot

Zubereitung Vorteig

300 g Roggenmehl
eine Tasse Sauerteig
800 ml Wasser

- » Alle Zutaten mit dem Schneebesen gut vermengen. 12 Stunden bei Zimmertemperatur zugedeckt stehen lassen.



Weitere Zubereitung

- » 400 g Weizenmehl glatt und 350 g Roggenmehl mit 1 gestrichenen EL Salz zum Vorteig geben und 10 Minuten kneten. Eine knappe Tasse des Teiges für das nächste Backen zurückbehalten und richtig aufbewahren! Den Brotteig in ein gut bemehltes Gärkörbchen geben und zwei Stunden zugedeckt gehen lassen.
- » Backofen auf 250° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Wenn das Backrohr die Temperatur erreicht hat, den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stürzen, sofort auf der Mittelschiene in den Ofen hineinschieben und eine Tasse Wasser auf den Ofenboden schütten. Zuerst 20 Minuten bei 250° C, dann Ofenrohr auf 200° C zurückschalten, Ofenrohr kurz öffnen, um Wasserdampf entweichen zu lassen und dann weitere 40 Minuten bei 200° C backen lassen.

Tipp: Der Sauerteig ist ca. nach dem vierten Backen veredelt, hat dann seine volle Kraft entfaltet und das Brot wird richtig luftig.

Herr Gump und das Glück

Herr Gump lebte allein in einem Haus am Rand des Dorfes. Wenn er am Morgen aufstand, ärgerte er sich – entweder, weil es draußen noch so schrecklich dunkel war oder weil er zu spät aufgestanden war und den Sonnenaufgang versäumt hatte.

Herr Gump verließ sein Haus nur einmal am Tag. Er machte einen kurzen Spaziergang und kaufte ein. Vor dem Weggehen blickte er sich nach rechts und links um. Er wollte niemanden treffen. „Wer weiß, was die Leute heute wieder über mich reden!“, dachte er.

Die Bäckerei betrat Herr Gump erst, wenn kein anderer Kunde darin war. Dann bestellte er drei Scheiben Brot und eineinhalb Brezeln. Dabei blickte er böse drein, denn ihm schien, dass das Gebäck viel zu teuer war. „Herr Gump“, sagte eines Tages die Bäckerin zu ihm, „das Leben ist viel zu schade, um es mit Angst und Ärger vollzustopfen!“ Dann lächelte sie.

Auf dem Heimweg aß Herr Gump die halbe Brezel und dachte über die Worte der Bäckerin nach. Auch über ihr Lächeln, das ihm gefallen hatte. Er stand vor dem Dorfteich, blickte in den Wasserspiegel und versuchte selbst ein Lächeln. Wie ein Schauspieler, der gerade eine Rolle probt.

„Hallo, Herr Gump“, rief plötzlich ein Kind. „Sie lächeln ja!“ Herr Gump wurde verlegen. „Ich probiere es aus“, murmelte er. „Vielleicht kann ich es irgendwann einmal brauchen.“

Das Kind winkte Herrn Gump zu, Herr Gump winkte zurück, und im selben Augenblick winkte der Baum neben dem Teich mit seinen Ästen, weil ein Windstoß in ihn gefahren war. Da musste Herr Gump wieder lächeln, diesmal von innen, nicht wie ein Schauspieler, der eine Rolle probt.

An diesem Tag ging Herr Gump länger spazieren als sonst. Er aß seine ganze Brezel und dachte nach: über das Lächeln der Bäckerin, über die Worte des Kindes, über das Winken des Baums.

Der Wind wehte noch immer. Früher hatte sich Herr Gump immer geärgert, wenn der Wind

blies und das Laub im Garten verteilte und ihm selbst die Haare zerzauste. Jetzt dachte Herr Gump plötzlich: „Ich tanze einfach mit dem Wind mit, und er soll allen Ärger aus mir herauswehen.“

Auf einem einsamen Feldweg blickte sich Herr Gump nach rechts und links um, ob jemand kam. Dann tanzte er wirklich.

Herr Gump wurde fröhlich und lachte. Er hüpfte und sang. Fast wäre er mit dem Briefträger zusammengestoßen. „Herr Gump, ist etwas passiert?“, fragte der Briefträger erstaunt. „So kenne ich Sie ja gar nicht. Soll ich vielleicht den Doktor rufen?“ Herr Gump überlegte. Dann lächelte er. „Schreiben Sie mir lieber einen Brief“, sagte er. „Ich werde sicher zurückschreiben.“

Herr Gump spazierte am Waldrand entlang. Früher hatte der dunkle Wald ihm Angst gemacht. Aber jetzt sah er, dass der Wald nicht überall dunkel war. Es gab Lichtungen mit Sträuchern und Moos und hellen Flecken aus Sonnenlicht.

Früher hatten unbekannte Tierlaute ihm Angst gemacht. Aber jetzt entdeckte er, dass manche von ihnen wie Lieder klangen.

Herr Gump setzte sich auf einer Waldlichtung ins Gras und aß drei Scheiben Brot und zahllose Heidelbeeren. Dann trank er aus einer Quelle, so lange, bis sein Bauch eiskalt und glücklich war. Er ruhte sich aus und dachte nach: über das Lächeln der Bäckerin, über den Gruß des Kindes, über das Tanzen der Äste, über das Helle im Dunkel des Waldes, über das erfrischende Wasser.

Später ging Herr Gump ins Dorf zurück. Er bewegte sich locker, seine Füße liefen wie von allein. Am nächsten Morgen stand er auf und war nicht verärgert, sondern fröhlich. Er trat hinaus ins erste Sonnenlicht und atmete die frische Luft. Sein Magen knurrte, und Herr Gump freute sich schon auf den Duft frischen Brotes. Auch die Vorfreude ist schön, dachte er, als er vor dem Bäckerladen stand. Und während er die Stufen zur Bäckerin hinaufstieg, lächelte er.

Georg Bydlink

Brot der Hoffnung

Ein Professor der Medizin stirbt, und seine drei Söhne lösen seinen Haushalt auf. Die Mutter war schon lange vorher gestorben, und der Vater hatte mit einer langjährigen Haushälterin allein gelebt. Im Arbeitszimmer des Vaters fanden die Söhne neben vielen wertvollen Dingen in einem Schrank ein steinhartes, vertrocknetes, halbes Brot. Die Haushälterin wusste, was es damit auf sich hatte.

In den ersten Jahren nach dem Krieg war der Professor todkrank. Da schickte ihm ein guter Freund ein halbes Brot, damit der Professor etwas zu essen hatte. Der aber dachte an die viel jüngere Tochter eines Nachbarn und ließ dem Mädchen das Brot schicken. Die Nachbarsfamilie aber mochte das wertvolle Brot nicht für sich behalten und gab es weiter an eine arme alte Witwe, die oben im Haus in einer kleinen Dachkammer hauste.

Die alte Frau aber brachte das Brot ihrer Tochter, die mit zwei kleinen Kindern ein paar Häuser

weiter wohnte und für die Kinder nichts zu essen hatte. Als sie das Brot bekam, dachte die Mutter an den Medizinprofessor, der todkrank darnieder lag. Sie sagte sich, dass er ihrem Jungen das Leben gerettet und kein Geld dafür genommen hatte. Nun hatte sie eine gute Gelegenheit, es ihm zu danken, und ließ das Brot zum Professor bringen.

„Wir haben das Brot sofort wiedererkannt“, sagte die Haushälterin, „unter dem Brot klebte immer noch das kleine Papierstückchen.“ Als der Professor sein Brot wieder in der Hand hielt, sagte er: „Solange noch Menschen unter uns leben, die so handeln, braucht uns um unsere Zukunft nicht bange zu sein.“

Dies Brot hat viele satt gemacht, obwohl keiner davon gegessen hat. Dies Brot ist heilig. Es gehört Gott!“ So legte er es in den Schrank. Er wollte es immer wieder ansehen, wenn er mal nicht weiterwusste und die Hoffnung verlor. Es war das Brot der Hoffnung.

Autor unbekannt

Gebet

Aus der braunen Erde
wächst unser täglich Brot,
für Sonne, Wind und Regen
danken wir dir, lieber Gott.
Denn alles, was auch sprießt
aus unserem Land,
alles kommt aus Deiner Hand.
Amen.

Gebet

Alle guten Gaben,
alles, was wir haben,
kommt oh Gott von dir –
wir danken dir dafür.
Amen.

Brotsegen

Herr, segne dieses Brot.
Das Brot ist Frucht der Erde
und der menschlichen Arbeit.
Es ist Zeichen der Verbundenheit
der Menschen untereinander.
Es ist Zeichen deiner Gegenwart
und deiner Nähe zu uns Menschen.
Herr, segne uns und dieses Brot,
schenke uns Kraft, einander zu helfen,
und Freude an unserem Zusammensein.

Brotsegen

Gott, segne unser Brot.
So wie das Korn
alleine wächst in Regen und Sonne,
lass auch uns
wachsen in deiner Liebe.
So wie das Korn zu Mehl gemahlen wird,
um Brot zu werden,
lass auch uns Brot werden für andere.

Segne uns mit dem verbindenden Wasser;
es fügt das Mehl zu einem Laib.
Dass auch wir zu einem Ganzen werden.

Segne uns mit dem Duft des Backens;
er erfüllt uns mit Hunger nach dem Brot.
Dass auch wir die Welt
mit deinem Friedensduft erfüllen.

Segne uns im Brechen des Brotes;
es teilt sich aus, um Hunger zu stillen.
Dass auch wir zu teilenden Menschen werden.

Segne uns und alle Menschen
mit dem Brot des Lebens,
Jesus Christus, der sich hingibt,
dass wir das Leben in Fülle haben.

Brotsegen nach KJLB Wormbac

Bonner Brotsegen

Wenn wir das Brot miteinander teilen,
dann teilen wir damit ein Stück Alltag;
was uns aufbaut und Kraft gibt,
was uns fordert und anfragt,
tägliches Brot, das uns leben lässt.

Wenn wir das Brot miteinander teilen,
dann teilen wir unsere Sorge um Arbeit und Zukunft,
um Frieden und gesichertes Leben,
tägliches Brot, das uns Mühe bereitet.

Wenn wir das Brot miteinander teilen,
teilen wir unser Leid, Krankheit und Tod,
Enttäuschung und Trauer, Rückschläge und Schuld,
als tägliches Brot von Tränen und Schmerz.

Wenn wir das Brot miteinander teilen,
teilen wir den Dank für das Leben
heute zu sein und morgen zu werden,
und atmen und wachsen zu können
als Brot, das uns täglich Mut gibt weiter zu gehen.

Wenn wir jetzt das Brot miteinander teilen,
werden wir Menschen und feiern das Leben.

Sprüche

Ein Talmud-Weiser lehrte vor fast 2000 Jahren,

dass es Gott möglich gewesen wäre, eine Pflanze zu erschaffen, an der Brotlaibe wachsen. Aber stattdessen erschuf er den Weizen, auf dass wir ihn mahlen und Brot daraus backen. – Warum?

Damit wir seine Partner im Vollenden des Schöpfungswerkes sein können.

Harold Kushner, Rabbi und Autor

Brot, Frieden und Freiheit
wachsen auf den gleichen Halmen.

Altes Sprichwort, Quelle unbekannt

Als Körnlein gesät,
als Ähren gemäht,
gedroschen im Takt,
gesiebt und gehackt,
dann hurtig und fein
gemahlen vom Stein.
Geknetet und gut
gebräunt in der Glut,
so liegt's duftend und frisch
als Brot auf dem Tisch.
Laßt uns, eh' wir's brechen,
den Segen erst sprechen.

Volksgut

Brot stärkt das Menschenherz.

Ps 104,15

Jedes Korn in der Erde
hat einen Stern, der es anstupst
und ihm sagt: „Wachse!“

Talmud

Das Brot vom Korn,
das Korn vom Licht,
das Licht von Gottes Angesicht.

Altdeutsches Tischgebet

In jedem Brot ist die Gnade
des allmächtigen Gottes verborgen.

Nikolaus von Flüe (1417 – 1487)