

# Brot backen, Brot teilen II

BROT BACKEN,  
BROT TEILEN

GUTES LEBEN



Rezepte		
» 5-Minuten-Brot		6
» 10-Minuten-Brot		7
» Allerheiligenstriezel		8
» Ampasser Bauernbrot		9
» Baguette		10
» Bergbauernlaib		11
» Buttermilch-Vinschgerln		12
» Fastenbrezeln		13
» Haferflockenbrot		14
» Kartoffelbrot		15
» Knopfsemmeln		16
» Kürbiskernweckerln		17
» Schneckenbrot		18
» Sabeibrötchen		20
» Schnelle Semmeln		21
» Vollkorn-Nussbrötchen		22
» Wachauer		23
» Weizen-Sauerteig-Brot		24
» Wurzelbrot		25
» glutenfreie Brotrezepte		26
Brotgeschichten		30
Brot segnen		34
Brotsegen		36
Andacht		38

*Wer Brot mit Liebe bäckt,  
sät Wärme in die Herzen derer,  
die es essen.*

Geht es Ihnen auch so? Wenn Sie von einem anderen Land zurückkommen, dann freuen Sie sich auf das gute Wasser in unserem Land und auf Ihre Lieblingsbrotsorte. Vermulich haben auch Sie ein Lieblingsgebäck, das in seiner Einzigartigkeit nur an einem ganz bestimmten Ort zu bekommen ist. Gut möglich, dass das in Zukunft Ihre Küche ist!

Egal, ob Sie ein erfahrener Bäcker sind oder zum ersten Mal den Teig kneten – die Rezepte in dieser Broschüre laden Sie ein, die Kunst des Brotbackens in Ihrer eigenen Küche zu entdecken.

Das Wort für „Brot“ heißt in Ägypten „aisch“. Es ist bemerkenswert, dass das gleiche Wort noch eine zweite Bedeutung hat, nämlich „Leben“.

Ein Hinweis darauf, dass Brot weit mehr ist als ein Lebensmittel. Auch in unserer Kultur! Es ist ein Geschenk der Schöpfung, es steht für Tradition, Gemeinschaft und Lebensfreude, es stärkt und verbindet. Für Christen ist das Brot auch ein Bild für spirituelle Nahrung. Jesus bezeichnet sich als das „Brot des Lebens“ und gibt uns damit zu verstehen, dass er unseren tiefen Hunger, unsere Sehnsucht nach Glück und Lebenssinn zu stillen vermag.

Darüber hinaus ist selbst gebackenes Brot Ausdruck von Geduld, Kreativität und Liebe. Wer Brot teilt, teilt das Leben!

# So gelingt selbst gebackenes Brot

- » Germ braucht Wärme, Nahrung (z.B. Zucker) und Flüssigkeit. Einerseits braucht es beim Germteig eine lauwarme oder handwarme Flüssigkeit – darf nicht zu heiß sein, nicht über 40 °C, weil sonst der Germ kaputt wird. Andererseits braucht es Wärme beim Gehen. Dies erreicht man durch Abdecken mit einem Tuch und Zimmertemperatur.
- » Salz als Würzmittel ist für Brot unverzichtbar. Der Teig muss vor dem Backen leicht salzig schmecken.
- » Kleine Zugaben von Zucker verstärken die Triebkraft bei Germteigen, erhöhen den Geschmack und fördern die Braunfärbung.
- » Das klassische Brotgewürz besteht aus Kümmel, Koriander und Fenchel.
- » Gewürze entfalten frisch gemahlen ihr Aroma am besten. Gemahlene Gewürze verteilen den Geschmack auf das Brot, wenn sie nicht gemahlen sind, schmeckt man die Gewürze intensiver heraus.
- » Für das Brotbacken eignen sich auch Gewürze aus dem Garten wie Salbei, Maggikraut, Knoblauch, Basilikum, Oregano, Rosmarin, Majoran, geröstete Zwiebel, Sauerampfer, Schabzigerklee (auch Brotklee genannt, in Südtirol oft verwendet). Ausprobieren, was schmeckt und je kreativer man wird, desto mehr Freude hat man beim Backen und probieren.
- » Die Teiglockerungsmittel (Germ, Sauerteig) bewirken eine Gasausdehnung und Wasserdampfentwicklung und führen zum Aufgehen des Brotteiges. Deshalb das Brot vor dem Backen mit Wasser bestreichen oder bespritzen.
- » Quellstück und Brühstück sind zwei Vorstufen der Teigbereitung, die ohne Triebmittel wie Hefe oder Sauerteig angesetzt werden.

Dabei wird ein aus Getreide (Backschrot, Vollkornschrot oder auch Mehl) und Wasser bestehendes Gemisch zum Vorquellen für mehrere Stunden oder über Nacht angesetzt.

- » Um eine schöne Brotkruste zu erreichen, Wasser am Beginn des Backens mittels einer Plastikflasche auf den Ofenboden schütten oder bei eine Tasse mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen. Dies wird auch Schwaden genannt. Solange das Brot durch den Schwaden feucht und somit elastisch bleibt, geht es auf. Beginnen die inneren Bereiche aufzugehen, würde die Kruste des Brotes unkontrolliert zu reißen. Deshalb lässt man nach 5 - 15 Minuten den Schwaden durch Öffnen des Backrohres ab. Die plötzliche Krustenbildung sorgt dafür, dass das Brot seine Form behält und sich der Teig im Inneren besser entfalten kann.
- » Damit die Brotkruste nicht reißt (Dehnungsrisse können das Brot an diesen Stellen beim Backen austrocknen lassen), kann sie vor dem Backen eingeschnitten oder eingestochen werden.
- » Feste Brotteige werden beim Backen direkt auf das Backblech gelegt, weichere Teige werden in der Kastenform gebacken.
- » Das Backrohr gut vorheizen, Backtemperaturen und -zeiten nach den Rezepten wählen.
- » Die Brote sind gut ausgebacken, wenn sie beim Klopfen mit dem Fingerknöchel auf dem Brotboden hohl klingen.
- » Sauerteig beim Bäcker/Reformhaus besorgen oder selbst herstellen.
- » Eine Germeschüssel mit Deckel verwenden – hat den Vorteil, dass die Wärme in der Schüssel bleibt und wenn der Teig gegangen ist bleibt der Deckel auf. Teig geht aber genauso gut in einer normalen Schüssel, die mit einem Tuch abgedeckt wird.

## 5-Minuten-Brot

500 g Weizenmehl Type 700 oder 480  
(alternativ Dinkelmehl Type 700)  
420 g Wasser  
2 g frischer Germ  
10 g Salz  
*optional: Brotgewürze,  
Fleur de Sel oder andere Aromen*



### Zubereitung

- » Das Mehl mit dem Germ und dem Salz vermengen und in eine Schüssel geben und gut verrühren (kein Kneten).
- » Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und für 12 bis 18 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Der Teig bekommt zahlreiche kleine Luftbläschen und wird ziemlich flüssig.
- » Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und dabei einen Gusseisen-, Emaille- oder Tontopf mit erhitzen.
- » Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche stürzen und grob zu einer Kugel formen (das geht am besten mit einer Teigkarte).
- » Die weiche Teigkugel auf ein Backpapier legen und mit dessen Hilfe in den heißen Topf heben.
- » Den Deckel drauflegen und die Temperatur direkt auf 210 °C zurücknehmen. Das Brot bei geschlossenem Deckel 30 Min. backen.
- » Dann den Deckel abnehmen und das Brot weiter 15 bis 20 Min. goldgelb backen, bis es die gewünschte Krustenfarbe bekommen hat.

## 10-Minuten-Brot

250 g Weizenmehl (jede Type)  
250 g Roggenmehl (jede Type)  
375 g Wasser  
40 g Germ  
12 g Brotgewürz  
12 g Salz  
12 g Zucker  
12 g Öl

*optional*  
1 TL Honig  
1 EL Leinsamen  
1 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL Kürbiskerne



### Zubereitung

- » Germ und Zucker in warmen Wasser (ca. 30 °C) auflösen und kurz rasten lassen.
- » Währenddessen alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchkneten (lassen). An dieser Stelle kann der Teig mit verschiedenen Kernen, Honig usw. verveinert und variiert werden.
- » Den Teig in eine gefettete und bemehlte Form geben und 30 Minuten stehen lassen. Das Backrohr auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, dazu einen Suppenteller mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen.
- » Den aufgegangenen Teig an der Oberfläche ca. 1 cm tief quer einschneiden und das Brot eine Stunde lang backen lassen.
- » Das fertige Brot aus dem Rohr nehmen und am besten noch warm genießen.

## Allerheiligenstriezel

1 kg Mehl  
60 g Germ  
200 g Zucker  
3/8 l Milch  
2 Eier  
1 Prise Salz  
150 g Butter



### Zubereitung

- » Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, Germ hineinbröckeln, 2 TL Zucker drüberstreuen und mit 1/8 l lauwarmen Milch verrühren. Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
- » Restlichen Zucker, restliche Milch, Eier und Salz in eine Schüssel geben. Das weiche Fett in Flöckchen am Rand verteilen. Den Teig 10 – 15 Minuten kneten bis er glänzend ist und sich vom Schüsselboden löst. 8 Stränge formen und aus jeweils 4 Strängen einen Zopf flechten und weitere 20 Minuten gehen lassen.
- » Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Heißluft) für ca. 25-30 Minuten backen.

*Die Tradition des Allerheiligenstriezel kommt aus der Steiermark, unser Bäcker und Rezeptspender macht daraus die Tradition des Martinsstriezel. Zwei backen, einen verschenken.*

## Ampasser-Bauernbrot

1 kg Roggenmehl  
1 kg Weizenmehl (glatt)  
3 TL Salz  
3 TL gemahlene Kümmel  
3 TL gemahlene Fenchel  
2 TL gemahlene Koriander  
1 Würfel Germ, 1/2 TL Zucker  
1,25 l lauwarmes Wasser



### Zubereitung

- » Mehle, Gewürze und Salz in einer großen Schüssel mischen. In einer Mulde Dampf aus Germ, etwas Zucker und Wasser machen und 10 Minuten gehen lassen. Mit dem restlichen Wasser alles gut verkneten und mit einem feuchten Tuch zugedeckt 1 Stunde aufgehen lassen.
- » Teig nochmals kurz kneten, 4 – 6 Laibe formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, Laibe mit zerlassener Butter bestreichen und nochmals 15 Minuten warm aufgehen lassen. Backrohr auf 200 °C vorheizen. Zuerst 20 Minuten bei 200 °C backen, dann noch 40 Minuten bei 175 °C.

650 g Weizenvollkornmehl  
1/8 l lauwarmes Wasser  
3/8 l lauwarmes Wasser oder  
Milch oder Buttermilch  
30 g Germ, 1 gestrichener EL Salz  
Variante: nur glattes Weizenmehl  
und etwas weniger Wasser nehmen



## Zubereitung

- » Das Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben und mit dem im lauwarmen Wasser verrührten Germ mit einem Teil des Mehles ein Dampf machen. Mit Mehl bestäubt 15 Minuten gehen lassen.
- » Salz in Wasser, Milch oder Buttermilch auflösen und zum gegangenen Teig geben. Alles verrühren und den Teig 10 Minuten gut kneten. Wenn der Teig an den Händen klebt, diese öfters in lauwarmes Wasser tauchen und weiterkneten. Den lockeren Teig ringsherum mit Mehl bestäubt 30 – 45 Min. gehen lassen bis er sich verdoppelt hat.
- » Den gegangenen Teig nochmals durchkneten, in drei Stücke schneiden und aus jedem Stück eine backblechlange Rolle formen, mit einem Tuch bedeckt 15 Min. gehen lassen. Danach die Rollen wenden und auf ein gefettetes, bemehltes Backblech heben. Jede Rolle mit einem Messer 5 – 6 x 1/2 cm tief schräg einschneiden.
- » Im auf 220 °C vorgeheizten Ofen 25 Min. auf der untersten Schiene backen.

## Quellstück

100 g fein geriebenes Altbrot  
200 g Wasser, 10 g Brotgewürz

## Hauptteig

500 g aktiver Sauerteig  
Quellstück  
450 g Roggenmehl Type 960  
150 g Weizenmehl Type 700  
150 g Weizenvollkornmehl  
350 g Wasser, 25 g Salz



## Zubereitung

- » Für das Quellstück das alte Brot fein mahlen und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl kräftig anrösten.
- » Das Röstbrot etwas auskühlen lassen, mit dem Wasser und dem Brotgewürz verrühren und für 3 bis 4 Stunden quellen lassen.
- » Anschließend alle Zutaten in eine Schüssel geben und 10 Minuten auf kleiner Stufe langsam zu einem glatten Teig kneten lassen.
- » Den Teig im Kessel ca. 30 Minuten reifen lassen, anschließend in zwei gleich große Portionen teilen und diese zu Kugeln rund schleifen.
- » Die beiden Brote in bemehlten Gärkörben reifen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.
- » Die Brote anschließend auf ein Backpapier kippen und mit leichtem Schwaden bei 250 °C zuerst 5 Minuten anbacken, dann den Schwaden ablassen und die Brote bei 200 °C weitere 60 Minuten kräftig ausbacken.

# Buttermilch-Vinschgerln

600 g Roggenmehl  
300 g Weizenmehl glatt  
1 leicht gehäufter EL Salz (24 g)  
1 gehäufter EL Fenchel ganz  
1 gehäufter EL Kümmel ganz  
1 gehäufter TL Brotklee  
1 Würfel Germ, 1 TL Zucker  
450 ml lauwarmes Wasser  
500 ml Buttermilch



## Zubereitung

- » Germ in kleiner Schüssel zerbröseln, den Zucker drüberstreuen und stehen lassen – nach ca. 10 Minuten wird der Germ flüssig.
- » Inzwischen die Mehle in einer Schüssel mischen, Salz und Gewürze dazugeben und vermischen. Das Wasser und die Buttermilch vermischen, mit dem flüssigen Germ in die Schüssel geben, gut verrühren und zu weichem Teig kneten. Eine Stunde zugedeckt warm aufgehen lassen.
- » Mit zwei Teigkanten ca. 100 g schwere Teigstücke aus der Schüssel nehmen und auf der gut mit Roggenmehl bemehlten Arbeitsfläche wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech geben. Ergibt ca. 18 Stück. Die beiden Backbleche zugedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen.
- » Inzwischen das Backrohr auf 190 °C Heißluft vorheizen und beide Backbleche gleichzeitig 35 Minuten backen lassen.

# Fastenbrezeln

1 KL Weizenmehl glatt  
1 gehäufter EL Salz  
1 EL Backmalz  
40 g Germ  
40 g Butter  
600 ml lauwarmes Wasser  
Grobes Salz zum Bestreuen



## Zubereitung

- » Aus den Zutaten einen Teig herstellen, gut kneten und zugedeckt 30 Minuten aufgehen lassen.
- » Teig kurz kneten und Teigstücke zu Brezeln formen. Auf zwei bis drei eingefettete Backbleche geben, mit Wasser bestreichen und mit Salz bestreuen und 10 Minuten gehen lassen. Inzwischen das Backrohr auf 220 °C vorheizen und mit Heißluft ca. 20 – 30 Minuten backen lassen, bis sie schön braun sind.

Der Ursprung des Bäckerwappens

Die Brezel ist ein traditionelles Zeichen des Bäckerhandwerks. Sie symbolisiert zum Beten verschränkte Arme. Deshalb wird der Brezel als „heiligem Gebäck“ besondere Segens- und Heilkraft zugeschrieben.

# Haferflockenbrot

0,5 l Milch  
80 g Butter  
4 EL Zucker  
2 gehäufte TL Salz  
1 Würfel Germ  
160 g kernige Haferflocken  
600 g Weizenmehl glatt



## Zubereitung

- » In Germeschüssel Mehl, Haferflocken und Salz vermischen. Die Milch erwärmen und die Butter, den Zucker und den Germ darin auflösen. Alles zusammen gut durchkneten (ca. 10 Minuten) bis der Teigballen fest und glatt ist. In der Germeschüssel zugedeckt 45 Minuten aufgehen lassen.
- » Teig zusammenschlagen, 4 Brote daraus formen und in 2 Kastenformen geben. Noch einmal zugedeckt 45 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C ca. 45 Minuten auf der untersten Schiene backen lassen. Die leicht aneinander gebackenen Brote auseinanderbrechen und auf dem Rost auskühlen lassen.

# Kartoffelbrot

0,5 kg Kartoffeln  
1 l Wasser  
1 EL Salz  
1 EL Kümmel  
1 EL Fenchel  
40 g Germ  
1 kg Roggenmehl  
1 kg Weizenmehl glatt



## Zubereitung

- » Zuerst bereitet man aus etwas Wasser, Germ und etwas Mehl ein Dampfl und lässt dieses 15 Minuten stehen.
- » Gekochte, passierte Erdäpfel mit sehr heißem Wasser verrühren, dazu Salz, Kümmel und Fenchel. Wenn das Gemenge glatt verrührt und nur mehr lauwarm ist, mischt man das Dampfl darunter und knetet den Teig mit dem Roggen- und Weizenmehl gut durch. Der Teig soll ziemlich fest sein. Aus dem Teig formt man zwei Laibe, die man über Nacht in bemehlten Schüsseln zugedeckt gehen lässt.
- » Nach ca. 7 – 10 Stunden knetet man die beiden Laibe kurz durch, legt sie auf ein gefettetes Backblech und lässt sie noch einmal eine Stunde gehen. Dann backt man sie im vorgeheizten Backrohr bei ca. 200 °C unter öfterem Bestreichen mit Wasser 1 – 1,5 Stunden.

# Knopfsemmeln

600 ml Wasser  
1 kg Weizenmehl glatt  
(*evt. Dinkelmehl*)  
1 leicht gehäufter EL Salz (20 g)  
1 leicht gehäufter EL Backmalz  
(20 g)  
20 g frischer Germ



## Zubereitung

- » Alle Zutaten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten und gut kneten.  
Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.
- » Den Teig in ca. 70 g Stücke aufteilen (ergibt 24 Semmeln). Jedes Stück zu einem 30 cm langen Strang ausrollen, einen Knopf in einen Strang machen, ein Loch von ca. 1,5 cm Durchmesser lassen und beide Enden durch dieses Loch führen. Die fertige Semmel zurechtrücken und noch einmal 10 Minuten gehen lassen.
- » Die Semmeln gut mit Wasser besprühen und im vorgeheizten Backrohr bei 210 ° C Heißluft mit viel Dampf 20 Minuten backen lassen.

Tipp für den Dampf im Backrohr: Eiswürfel hineinschütten

# Kürbiskernweckerln

300 g Weizenvollmehl  
300 g Weizenmehl glatt  
1,5 TL Salz, 40 g Germ, 1 TL Honig  
2 EL kaltgepresstes Olivenöl  
120 g geriebene Kürbiskerne  
1 EL Fenchel ganz  
1 EL Koriander gemahlen  
0,4 l lauwarmes Wasser



## Zubereitung

- » Germ in kleine Schale bröseln, Honig darüber geben und zergehen lassen.
- » Mehle mit Salz, Gewürzen, Kürbiskernen und Öl vermischen, zergangene Germ und Wasser dazugeben und 10 Minuten gut kneten.  
Kleine Brötchen (ca. 65 g) formen, auf ein eingefettetes Backblech geben, einschneiden und 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- » Inzwischen das Backrohr auf 200 °C vorheizen und auf der mittleren Schiene 25 Minuten backen lassen.

Die Rolle zu einer 9 legen, das eine Ende fest unter den Teig drücken. Das andere Ende von unten durch den Kreis bis nach oben ziehen. Den Kreis einmal umschlagen, so dass eine 8 entsteht, deren oberer Ring durch das überhängende Endstück ausgefüllt ist. Das lose Endstück von unten durch den Ring ziehen, über den Ring laufen lassen, dann auf der Unterseite festdrücken.

# Schneckenbrot

40 g Germ,  
700 g Weizenmehl glatt  
300 g Roggenmehl  
3 TL Salz  
700 ml Wasser



## Zubereitung

- » Die beiden Mehlsorten und das Salz in einer großen Schüssel vermischen. Germ in einem kleinen Teil des lauwarmen Wassers auflösen und mit etwas Mehl ein flüssiges Dampfl machen, 15 Minuten gehen lassen. Dann mit dem restlichen Wasser zuerst mit einem Löffel den Teig gut anrühren und dann mit dem Kneten beginnen.
- » In 10 – 15 Minuten zu einem mittelfesten Teig kneten, dann in einer Schüssel an einem warmen Ort 50 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- » Teig zusammenschlagen, kurz auf einem bemehlten Brett durchkneten und in zwei Stücke teilen. Jedes Stück auf ganz leicht bemehlten Brett zu einem Strang von 40 – 50 cm Länge rollen. Mit einem Küchentuch zugedeckt ruhen lassen. Wenn der Teig nach ca. 15 Minuten zu gehen beginnt, die Stränge auf 70 – 80 cm Länge ziehen. Weitere 30 Minuten gehen lassen.

- » Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Nun aus jedem Strang ein Schneckenhaus formen: Dabei das eine Teigende knapp eindrehen, den restlichen langen Strang in einem immer weiteren Kreis halb darunter legen und das Endstück unter das hohe Schneckenhaus drücken. Beide Brote auf ein bemehltes Backblech setzen. Auf die Mittelschiene des Backofens schieben und sofort mit einer Tasse etwas kaltes Wasser auf den heißen Ofenboden gießen und blitzschnell die Ofentüre schließen. Nach 5 Minuten Backofen auf 200 °C herunterschalten und ca. 40 Minuten backen lassen. Die Brote sind gut ausgebacken, wenn sie beim Klopfen mit dem Fingerknöchel auf dem Brotboden hohl klingen.

Variante: 2 EL gemahlenes Brotgewürz unter die Mehle mischen.

2 – 3 Salbeistängel  
(ca. eine Handvoll Salbeiblätter)  
3 EL Olivenöl  
500 g Weizenmehl glatt  
1 TL Salz  
½ Würfel Germ  
300 ml Wasser

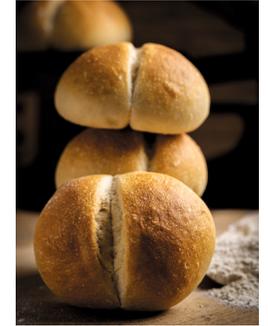


## Zubereitung

- » Die Salbeistängel hacken und im Olivenöl erhitzen und leicht dünsten. Abkühlen lassen.
- » Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Germ im lauwarmen Wasser auflösen und langsam zum Mehl geben, dabei gut durchkneten. Den gedünsteten Salbei dazu geben und alles ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 – 2 Stunden gehen lassen. Das Volumen soll sich verdoppeln.
- » Nun den Teig durchkneten und ca. 10 Brötchen formen, evt. mit Olivenöl bepinseln und noch einmal 30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C 25 – 30 Minuten backen.

**Vorteig** – Pâte Fermentée  
260 g Weizenmehl Type 700  
170 g Wasser 5 g Salz, 3 g frische Hefe

**Hauptteig**  
Pâte Fermentée  
600 g Weizenmehl Type 700  
340 g Wasser, 15 g Salz  
20 g weiche Butter  
20 g Flüssigmalz (oder Honig), 16 g Hefe



## Zubereitung

- » Für den Vorteig alle Zutaten in eine Schüssel geben und 5 Minuten verkneten. Den Teig in ein großes, verschließbares Gefäß geben, 1 Stunde bei Zimmertemperatur und anschließend für 24 bis 48 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.
- » Alle Zutaten für 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
- » Den Teig 30 Minuten in der Schüssel abgedeckt reifen lassen. 4. Anschließend ca. 80 g schwere Teigstücke formen und rund schleifen.
- » Die Teiglinge mit einem Leinwand vor dem Austrocknen schützen und 45 Minuten rasten lassen.
- » Anschließend mit einer Teigkarte eine tiefe Einkerbung in die Mitte drücken und die Teiglinge erneut abgedeckt etwa 30 Min reifen lassen.
- » Die schnellen Semmeln bei 250 °C mit kräftigem Schwaden 15 bis 17 Minuten goldgelb ausbacken.

500 g fein gemahlene  
Weizen  
50 g geriebene Haselnüsse  
50 g Rosinen  
30 g Germ  
1 TL Salz  
350 ml Wasser



## Zubereitung

- » Mehl in Schüssel geben, Haselnüsse und Rosinen dazugeben, Germ und Salz im Wasser auflösen und in das Mehl gießen. 10 Minuten kneten. Den Teig in 10 Stücke teilen und zu Brötchen formen. Auf ein gefettetes Backblech geben und zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.
- » Unterdessen das Backrohr auf 225 °C vorheizen. Wenn die Brötchen gegangen sind ca. 20 – 30 Minuten auf der Mittelschiene backen.

500 g Weizenmehl glatt  
100 g Roggenmehl  
1 gestr. EL Salz (15 g)  
1 gehäufter EL Kümmel ganz  
40 g Germ  
450 ml lauwarmes Wasser



## Zubereitung

- » Mehle mischen, Salz und Kümmel dazugeben, Germ im Wasser auflösen und alle Zutaten zu einem geschmeidigen nicht zu festen Teig ca. 15 Minuten kneten. Zugedeckt 30 – 40 Minuten gehen lassen.
- » Teig auf einer gut bemehlten Fläche kurz durchkneten und ca. 9 Brötchen formen. Auf ein leicht bemehltes Backblech geben. Mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit die Oberfläche nicht reißt. Noch einmal 30 Minuten zugedeckt warm aufgehen lassen.
- » Backrohr auf 220 °C vorheizen und auf der untersten Schiene 30 Minuten backen lassen.

# Weizen-Sauerteigbrot

700 g Weizenmehl (Type 480)

525 g Wasser

105 g aktiver Sauerteig, 15 g Salz

Je nach verwendetem Mehl verändert sich die Porung der Krume:

Weizenmehl Type 480:

große Porung, sehr locker und luftig;

Weizenmehl Type 700: deutlich kleinere Porung, immer noch sehr locker;

Type 1050: feine Porung, sehr saftig (aber nicht speckig), eher kompakt



## Zubereitung

- » Mehl und Wasser kurz vermengen und abgedeckt für 1 bis 2 Stunden rasten lassen (Autolyse).
- » Nun das Salz und den sehr aktiven Sauerteig zum Autolyseteig hinzufügen und 5 Minuten kneten. Den Teig 2 Stunden reifen lassen, dabei alle 30 Minuten falten.
- » Den Teig nach der Reifezeit rund schleifen und in einen bemehlten Gärkorb legen.
- » Das Weizensauerteigbrot nun 2 bis 3 Stunden bei Zimmertemperatur reifen lassen, aus dem Gärkorb stürzen und (bevorzugt im Topf) für 20 Minuten bei 250 °C mit Schwaden backen, anschließend bei 200 °C für weitere 40 Minuten ausbacken.
- » Alternativ kann der Teig im Kühlschrank für 18 bis 24 Stunden reifen. Nach der kalten Gare den Teig im Gärkorb 30 Minuten akklimatisieren lassen und wie zuvor beschrieben backen.

# Wurzelbrot

1 kg glattes Weizenmehl

(oder 300 g Dinkel frisch gemahlen und 700 g Weizenmehl)

0,5 kg Roggenmehl

2 gehäufte EL Brotgewürz gemahlen

1 TL Brotklee, 4 TL Salz

3 Pkg Trockengerst oder

1,5 Würfel frische Germ

1,5 l lauwarmes Wasser



## Zubereitung

- » Alle Zutaten in einer großen Germsschüssel zu Teig verrühren und den weichen Teig 10 Minuten kneten. 1 Stunde warm aufgehen lassen.
- » Teig in kleinen Portionen mit zwei Teigkarten auf ein mit viel Roggenmehl bemehltes Brett geben und im Mehl wälzen, zu kleinen Stangen formen, kurz gehen lassen. Dann Stangen eindrehen und verdreht auf ein Blech mit Backpapier geben. 10 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- » Im vorgeheizten Backrohr bei 240 °C Heißluft, Schale mit heißem Wasser auf den Boden stellen, ca. 15 – 20 Minuten backen (bis sie braun sind).

Variante: Als Vinschgerlen backen

## glutenfreie Brötchen

21g Frischhefe  
250g glutenfreie Mehlmischung  
für helles Brot (z.B. Schär Mix Brot)  
1 Prise Zucker  
10g Salz  
12g Olivenöl  
200ml warmes Wasser



### Zubereitung

- » Die Hefe in einer Teigschüssel in wenig warmem Wasser auflösen und alle restlichen Zutaten hinzufügen. Mit dem Mixer (Knethaken) einige Minuten zusammenkneten. Die Teigschüssel in den Backofen stellen und den Teig 45-60 Minuten aufgehen lassen.
- » Wenn der Teig locker aufgegangen ist, eine Schuss Olivenöl drauf schütten und mit einer Teigkarte vorsichtig (der Teig soll nicht gedrückt werden, damit der Brötchenteig locker bleibt) etwa acht gleiche Teile abstechen und nebeneinander auf das vorbereitete Backblech (Backpapier/Backfolie) geben.
- » Jedes Brötchen bekommt somit eine «Öl-Ummantelung», die vor dem Trockenwerden schützt.
- » Das Blech in den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen und etwa 13 Minuten backen.



## glutenfreie dunkle Brötchen

21g Frischhefe  
280g glutenfreie Mehlmischung  
für dunkles Brot (z.B. Mantler)  
40g Sesam ungeschält  
60g Sonnenblumenkerne  
1 Prise Zucker, 10g Salz  
20g Olivenöl  
280ml warmes Wasser



### Zubereitung

- » Die Hefe in einer Teigschüssel in wenig warmem Wasser auflösen und alle restlichen Zutaten hinzufügen. Mit dem Mixer (Knethaken) einige Minuten zusammenkneten. Die Teigschüssel in den Backofen stellen und den Teig 2-3 Stunden aufgehen lassen.
- » Wenn der Teig locker aufgegangen ist, aus dem Teig mit nassen Händen etwa neun gleichgroße, runde Brötchen formen. Diese nebeneinander auf ein vorbereitetes Backblech (Backpapier/Backfolie) geben und mit Ei einpinseln. Das Ei schließt die offenen Teigporen und sorgt dafür, dass das Gebäck saftiger bleibt.
- » Zum Schluss können die Brötchen mit beliebigen, glutenfreien Körnern verziert werden.
- » Das Blech in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen und etwa 25-30 Minuten backen.

# glutenfreier Zopf

42g Frischhefe, 125ml Milch  
220g glutenfreie Mehlmischung für  
helles Brot (z.B. Schär Mix Brot)  
30g Tapioka  
50g Zucker, 2g Salz  
30g weiche Butter  
1 Ei, 1 P. Vanillezucker, 1Tl. Rum  
1 gestrichener Tl. Xanthan



## Zubereitung

- » Die Hefe in einer Teigschüssel in wenig warmem Wasser auflösen und alle restlichen Zutaten hinzufügen (möglichst warm, damit der Teig gut aufgehen kann).
- » Mit dem Mixer (Knethaken) einige Minuten zusammenkneten. Mit etwas zusätzlichem, glutenfreiem Mehl auf einem Backpapier/Backfolie zu einem etwa 30x18cm großen Rechteck flachdrücken. In dieser Form im Backofen 2-3 Stunden aufgehen lassen.
- » Wenn der Teig locker aufgegangen ist, mit einer Teigkarte in drei etwa gleichbreite Teigstreifen teilen. Diese vorsichtig zu einem Zopf flechten (nicht verzweifeln – der Teig fällt ganz leicht auseinander, daher bekommt der Zopf evtl. nicht dieselbe perfekte Form, wie ein herkömmlicher Hefezopf...)
- » Mit Eigelb bzw. verquirltem Ei gut einpinseln.
- » Bei 160/180 Grad etwa 35 Minuten backen.

# Variante Nusszopf/Pizza

Für diese Variante des Zopfes wird das flachgedrückte bereits aufgegangene Teig-Rechteck mit glutenfreier Nussfülle bestrichen, anschließend zusammengerollt und der Länge nach in zwei Hälften geschnitten.



Nun werden die zwei langen Teile miteinander verdreht, sodass eine schöne Form entsteht. Der Nusszopf wird ebenfalls mit Ei eingepinselt und bei 160/180 Grad etwa 35 Minuten im Ofen gebacken.

*Tipp: Dieser Hefeteig eignet sich auch für Zimtschnecken, Buchteln o. Ä.*

## Pizza

- » Der Teig für die glutenfreien Brötchen auf Seite 28 eignet sich hervorragend für Pizza. Dazu geben Sie den gekneteten Teig auf eine Backfolie, auf die zuvor ein paar Löffel Olivenöl in die Mitte geschüttet wurden, also unmittelbar unter den Teigbatzen. Teig vorsichtig umdrehen, damit alles ölig ist und mit den Händen auf die Größe eines Backbleches flach drücken. In diesem Zustand mindestens eine Stunde im Backofen aufgehen lassen und dann erst mit Tomatensauce etc. belegen.
- » Die Pizza für etwa 13-15 Minuten in den auf 240 Grad vorgeheizten Ofen schieben.
- » Für den Pizzateig eignet sich am besten die glutenfreie Mehlmischung „Fioreglut“ der neapolitanischen Mühle Caputo.



Drei Menschen auf der Flucht wurden von Soldaten verfolgt. Die Frau hielt ein Neugeborenes im Arm, nur wenige Tage alt, der Mann klopfte an die Tür eines Hauses, aus dessen Kamin Rauch aufstieg.

Die Hausherrin war gerade dabei, Brot zu backen. Als sie hörte, warum die drei vor der Tür standen, zögerte sie nicht. Mit ihren mehligten Händen machte sie das Haar des Mannes grau. Er setzte sich zum Ofen und beugte den Rücken. Die Frau führte die junge Mutter zum Tisch. Aber was sollte mit dem Kind geschehen? Schon waren draußen die Soldaten zu hören, die rasch näherkamen. Da legten die beiden Frauen in ihrer Not das Kleine mitten in die große Schüssel. Der Teig teilte sich wie einst das Meer vor Moses. Gerade noch konnten die zwei ein Tuch darüberlegen, da wurde auch schon die Türe aufgestoßen.

Die Soldaten stürmten ins Haus auf der Suche nach einem neugeborenen Kind. Sie durchsuchten alles vom Dachboden bis zum Keller, stießen ihre Schwerter in jeden Heuhaufen, räumten sogar die Holzscheite auf die Seite. Doch sie fanden nur einen grauen alten Mann in der Ecke und zwei Schwestern beim Backen, die erschrocken dastanden. Der Teig war gut aufgegangen und quoll schon über den Rand des Gefäßes.

Als die Männer wieder fort und nicht mehr zu hören waren, schauten sich die beiden Frauen an. Gleich hoben die beiden das Tuch über der Schüssel. Ruhig schlafend lag das Kind weich, warm und geborgen. Die Mutter hieß Maria, sie hob nun das Neugeborene heraus und sprach ihren Segen über dem Brotteig.

Als die drei Flüchtenden wieder unterwegs waren, setzte die Hausherrin ihre Arbeit fort. Sie formte einen Laib nach dem anderen. Brot und noch mehr Brot wurde gebacken. Bald lag es auf allen Tischen, in den Kästen und auf den Fenstersimsen. Immer noch war die Schüssel voll. Schließlich holte die Hausherrin ihre Nachbarinnen, um dieses Wunder zu teilen. Jede nahm ein Stück vom gesegneten Teig mit nach Hause. Seit diesem Tag kennen wir Menschen den Sauerteig. Noch heute wird er von Haus zu Haus weitergegeben. Und gewiss liegt noch heute der Segen Marias auf unserem Brot, weil das Jesuskind einst darin geborgen lag.

*aus dem 4. Geschichtenadventkalender von  
Edith Eckholt und Frau Wolle ([www.frauwolle.at](http://www.frauwolle.at))*

### Der Hunger des Eroberers

Alexander der Große wurde in Mazedonien im Norden Griechenlands geboren.

Er eroberte ganz Griechenland, besiegte die Thraker, die Illyrer und die Korinther. Er zog durch Phönizien, Syrien und Ägypten, nahm Persien ein. Es gibt zahlreiche Geschichten über ihn, manche sind wahr und andere erfunden.

In einer Erzählung heißt es, dass Alexander sogar in China den Kaiser unterwarf. Siegreich zog er in den großen Saal des Palastes.

Dort setzte er sich an einen Tisch und verlangte zu essen. Alle liefen, brachten Besteck und Teller aus Gold, Silber und feinstem Porzellan. Doch die Zeit verging und keiner brachte etwas zu essen. Alexanders Hunger wuchs. Endlich ging die Tür der Schatzkammer auf. Der chinesische Kaiser höchstpersönlich betrat den Saal.

Er war ein schmaler Mann, gedemütigt und besiegt. In seinen Händen trug er eine kostbare Schale aus Kristall. Sie war gefüllt mit unzähligen Perlen, leuchtenden Edelsteinen und funkelnden Diamanten. Mit gemessenen Schritten näherte sich der Besiegte dem Eroberer. Dann stellte der Kaiser das Gefäß auf den Tisch, verbeugte sich und wünschte dem Feldherrn ein gutes Mahl.

Verärgert fragte Alexander: „Was soll das sein?“

„Majestät, das hier ist das Beste aus unseren Schatzkammern.“, lautete die Antwort.

„Hast du mich nicht gehört?“, grollte Alexander, „ich sagte ich habe Hunger!“

Der chinesische Herrscher zeigte sich erstaunt: „Verzeihung, aber was essen ihre Majestät denn sonst?“

„Zwei Scheiben Brot!“, herrschte ihn der Feldherr an.

Der entmachtete Kaiser schien nicht zu begreifen, da rief Alexander noch einmal: „Bist du denn taub, ich sagte, dass ich Brot essen will!“

Der Kaiser fragte verwundert: „Wo ihr herkommt, in Mazedonien, hat es dort kein Brot gegeben?“

„Selbstverständlich gibt es Brot in Mazedonien, wir haben das beste Brot!“

„Dann verstehe ich nicht!“ antwortete der Kaiser leise, „Majestät, warum habt ihr denn Griechenland erobert, Persepolis in Brand gesetzt, hunderttausend Männer köpfen lassen, wenn es doch bei euch zuhause in Mazedonien gutes Brot gibt?“

*persische Sufi-Legende, sehr frei erzählt von Frau Wolle (www.frauwolle.at)  
nach einer gehörten Fassung von Parvis Mamnun auf der CD „Die Karawanserei und andere Geschichten“*

Ich brauche noch Brot. Eine Schlange von Menschen vor der Brotabteilung des Einkaufszentrums. Endlich bin ich dran: „Ich brauche einen halben Laib vom Roggenbrot“. Die Verkäuferin nimmt den Laib vom Regal und zeichnet mit Ruhe und Bedacht drei Kreuze auf dessen Unterseite und teilt ihn anschließend in der Schneidemaschine.

Ich bin sehr berührt, Tränen füllen meine Augen. Erinnerung an die Kindheit steigt auf. Damals war es selbstverständlich, das tägliche Brot dankbar und ehrfürchtig zu segnen. Seit vielen Jahren hab ich das weder gesehen, noch selbst gepflogen.

„Warum haben Sie das gemacht?“ fragte ich die Verkäuferin, die sich von den ungeduldigen Blicken nachdrängender Kunden nicht ablenken lässt. „Ganz einfach. Das erste Kreuz dafür, dass ich diesen Teilzeit-Job bekommen habe. Wir brauchen diesen Zuverdienst notwendig.“

Das 2. Kreuz dafür, dass ich in einem Land lebe, wo es genug, manchmal sogar zu viel von diesem Brot gibt.

Ja, und das 3. Kreuz dafür, dass ich privilegiert bin, die „Königin der Lebensmittel“ zu verkaufen. Woher sie diese wunderschöne Umschreibung des Brotes hatte, wollte ich sie nicht mehr fragen.

Ich weiß nur, dass mir diese Verkäuferin die wohl beste Predigt zur „Frucht der Erde und menschlichen Arbeit“ geschenkt hat. Ich sage ihr und allen, die für unser tägliches Brot sorgen, ein aufrichtiges Vergelt's Gott.

*Georg Schärmer aus: Herzschrittmacher, Tyrolia Verlag • Innsbruck-Wien*

Viele unserer Großeltern zeichneten aus Dankbarkeit ganz selbstverständlich auf jedes Brot, das sie anschnitten, mit dem Daumen oder Brotmesser drei Kreuzzeichen und sprachen dazu: „Gott segne dieses Brot!“ Einige machen das heute noch.

## Warum das Brot segnen?

- » Um den Alltag für einen kurzen Augenblick zu unterbrechen, um mir bewusst zu machen, was nötig war, bis das Brot bis zu mir gekommen ist – vom Wachsen des Getreides auf dem Feld, der Sonne, dem Regen, der Ernte, dem Mahlen, dem Zubereiten und dem Backen.
- » Um mir bewusst zu machen, dass es für einen großen Teil der Menschheit nicht selbstverständlich ist, das täglich Lebensnotwendige zu erhalten. Es ist ein Einüben in eine Achtsamkeit und eine Dankbarkeit, die sich auch auf andere Lebensbereiche auswirken kann. Wo Menschen Brot segnen und teilen, da teilen sie ihr Leben.
- » Um mich auf den Genuss vorzubereiten, indem ich das Essen als wunderbares Geschenk betrachte und es möglichst mit allen Sinnen und im richtigen Tempo zu mir nehme. Jedes Essen kann mit der entsprechenden Einstellung jeden Tag kleine Wunder in den Alltag bringen.
- » Um Gott für diese Wunder zu loben und zu danken!

## Wie das Brot segnen?

Mit dem Messer oder Daumen vor dem Anschneiden auf der Ober- oder Unterseite des Brotes drei Kreuze machen. Das kann in Stille geschehen oder es wird einer der folgenden Segenssätze dazu gesprochen:

- » *Gott, segne dieses Brot*
- » *Segne, Vater, diese Speise, uns zur Kraft und Dir zum Preise.*
- » *Segne nun, o Herr und Gott, uns und unser täglich Brot.*
- » *Beim ersten Kreuz: „Frucht der Erde“, beim zweiten „der menschlichen Arbeit“, beim dritten „uns zum Segen“.*
- » *Im Namen des Vaters, des Sohnes und des HI. Geistes.*

## Segensgebet:

Guter Gott, wir danken dir für dieses Brot,  
das die Früchte der Erde  
und die Arbeit vieler Hände in sich trägt.  
Segne dieses Brot und alle,  
mit denen wir es teilen.  
Es soll uns stärken  
und uns die Kraft geben  
uns für unsere Mitmenschen einzusetzen.  
Lass es uns in Dankbarkeit genießen und daran denken,  
dass du uns täglich mit dem versorgst,  
was wir zum Leben benötigen.

Herr, unser Gott, voller Dankbarkeit wenden wir uns an dich.  
Dieses Brot erinnert uns an die Fülle deiner Schöpfung,  
es erinnert uns an die Erde, die das Korn hervorbrachte,  
an die Sonne, die es wärmte,  
und an den Regen, der es nährte.  
Wir danken dir für alle Wunder der Natur,  
die uns Tag für Tag nähren.

Herr, dankbar blicken wir auf unsere Tischgemeinschaft.  
In ihr finden wir Freude und Trost, Stärke und Hoffnung.  
Wir denken auch an jene, die nicht genug zum Leben haben,  
an die Hungernden und Bedürftigen in unserer Welt.  
Lass unsere Gemeinschaft im Danken und Teilen wachsen,  
in der Liebe zueinander und zu dir.

Herr, du bist das Brot des Lebens.  
Du versorgst uns mit allem, was wir zum Leben brauchen  
und nährst uns mit deiner Liebe und Güte.  
Segne dieses Brot, damit es uns stärkt.  
Segne unsere Gemeinschaft  
und lass uns füreinander da sein.  
Amen

Brot ist eines der ältesten und grundlegendsten Lebensmittel der Menschheit.  
Es ist sowohl ein Geschenk der Schöpfung als auch Ergebnis menschlicher  
Anstrengung und Arbeit. In vielen Kulturen ist Brot mehr als nur Nahrung – es  
steckt voller Symbolkraft und ist ein Zeichen von Gastfreundschaft, Gemein-  
schaft, Solidarität und Tradition. Für Christen ist Brot ein Symbol der Fürsorge  
Gottes und der Gemeinschaft mit ihm.

### **Unser tägliches Brot gib uns heute**

Diese Bitte wird weltweit im Vaterunser von Christen täglich unzählige Male  
ausgesprochen. In unseren Breitengraden sind wir verwöhnt. Es gibt täglich zu  
essen und zu trinken. Wenn wir für „unser“ und nicht für „mein“ tägliches Brot  
bitten, dann denke wir auch an jene Menschen, die nicht wissen, woher sie  
heute ihr tägliches Brot nehmen sollen. Nahrung ist nicht gerecht verteilt.  
Die Schöpfung hat genug für alle Menschen zu bieten, für die Verteilung sind  
wir Menschen zuständig. So ist das tägliche Brot immer auch ein Brot, das  
geteilt werden soll.

*Menschen, die Brot miteinander teilen, sind sich auch sonst nicht egal. Brot  
teilen bedeutet, dass ich Interesse am Wohl und Glück des anderen habe.*

### **Danken**

Bis wir ein Brot in unseren Händen halten ist es ein langer Weg - geprägt von  
Zeit, Mühe und Arbeit. Viele Menschen sind an seiner Entstehung beteiligt vom  
Bauern, über den Müller bis zum Bäcker und Lieferanten. Es steckt viel Ge-  
schenk im Brot: Sonne, Regen und andere natürliche Kräfte, auf die wir ange-  
wiesen sind.

Brot erscheint uns oft als selbstverständlich und alltäglich, doch bei genauer Betrachtung ist es unheimlich kostbar und wertvoll.

*Menschen, die den Wert des Brotes schätzen, Menschen, die ehrfürchtig mit der Gabe des Brotes umgehen, die den Geschenkscharakter der Schöpfung erkennen, haben insgesamt einen wertschätzenden Umgang – nicht nur mit Gütern sondern auch mit ihren Mitmenschen.*

## Ich bin das Brot des Lebens

Stell dir vor, du bist hungrig und hast ein frisches Brötchen vor dir, das du mit dem belegen kannst, worauf du jetzt gerade Lust hast. Vielleicht ein Marmeladebrot oder eines mit Honig oder hast du Lust auf einen Schokoladenaufstrich? Soll es etwas Pikantes sein, wie etwa ein Speck- oder Salamibrot? So ein frisch gestrichenes bzw. belegtes Brot ist ein Genuss und stillt den Hunger.

Jesus hat nun für uns ein ganz besonders Brot anzubieten, ein „Lebensbrot“, er sagt von sich „Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern, und wer an mich glaubt, wird nie mehr dürsten.“ (Joh 6, 35). Wenn Jesus sagt, dass er das „Brot des Lebens“ ist, meint er, dass er die Quelle ist, die unseren tiefsten Hunger stillen kann – den Hunger nach Liebe, nach Sinn, nach Erfüllung, nach Glück. So wie unser Körper ohne Brot und Nahrung nicht leben kann, so brauchen auch unsere Seelen etwas, das sie nährt. Dies finden wir im Wort Gottes, in der Beziehung zu Christus, im Gebet und in der Gemeinschaft der Gläubigen.

*Menschen, die Jesu Botschaft als Nahrung begreifen, werden auf besondere Weise satt. Sie werden nicht vom Hunger nach „mehr“ oder „besser“ angetrieben, denn sie sind mit dem für das Leben Notwendige versorgt. Sie sind voll von Freude, Zufriedenheit, Mitmenschlichkeit und Zuversicht.*

## Wir sind das Brot des Lebens

In der Gemeinschaft, beim Brechen und Teilen von Brot, spüren wir auch die Verbundenheit mit anderen. Brot zu teilen bedeutet, das Leben zu teilen. Es ist ein Ausdruck der Nächstenliebe und der Verantwortung, die wir füreinander haben.

*Menschen, die von der Botschaft Jesu gestärkt sind, können auch „Lebensbrot“ für andere sein. Sie können zum Segen für andere werden, wenn sie zuhören, Verständnis zeigen, mitfühlend handeln, sich für das Wohl ihrer Mitmenschen einsetzen, Trost spenden und positive Veränderungen anstoßen.*

Impressum: Kath. Familienverband Tirol, Riedg. 9, 6020 Innsbruck; die Broschüre ist innerhalb des Projektes „Gutes Leben“ entstanden – mehr dazu unter [www.familie.at/tirol](http://www.familie.at/tirol). Die Fotos und Texte der glutenfreien Backwaren (S. 26 – S.29) wurden uns von Frau Alexandra Dalaga zur Verfügung gestellt. Rezepte und Bilder der Seiten 17/19/24/29 stammen aus: „Mann bäckt Brot“ - Tyrolia Verlag • Innsbruck-Wien. Weitere Texte und Fotos, wenn nicht anders angegeben: Martin Lesky; Cover: Pashkova-dreamstime.com; Umschlag hinten: Familienverband, Texte S. 34-39: R. Kleissner.

Wir danken den Unterstützern des Projektes „Gutes Leben“:

