

Brot backen, Brot teilen

BROT BACKEN,
BROT TEILEN

GUTES LEBEN



*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

Betritt man eine Bäckerei, ist es zuerst einmal der Duft, der einen gefangen nimmt. Wer sich dann bewusst umschaute, wird immer wieder darüber staunen, in welcher Vielfalt in unserem Land unterschiedlichste Brotsorten und Spezial- und Kleingebäck angeboten werden. Mit dieser Rezeptsammlung möchten wir nicht nur den Duft und die Vielfalt in Ihr Zuhause bringen, wir begleiten Ihr Backen und Teilen auch mit Seelennahrung!

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!

*Ein großer Dank an Martin Lesky! 15 der hier abgedruckten Rezepte stammen aus seiner Rezeptsammlung „Aus Martins Backstube – 66 einfache Brot- und Kuchenrezepte“;
Kontakt: martin.lesky@gmx.at*

Rezepte	» Anisbrötchen	6
	» Bierbrot	7
	» Buchweizen-Dinkelbrot	8
	» Buttermilchbrot	9
	» Fingerbrot	10
	» Handsemmel	11
	» Haselnussbrot	12
	» Helles Bauernbrot	13
	» Karottenbrot	14
	» Kräuterbrötchen	15
	» Leinsamenbrot	16
	» Sonnenblumenbrot	17
	» MiMaKoBrot	18
	» Roggenlaibchen	19
	» Roggensauerteig/Roggensauerteigbrot	20
	» Sauerteig/Sauerteigbrot	22
	» Topfenbrötchen mit Rosinen/Germteig	24
	» Vinschgerlen	26
	» Vollkorn-Dinkelbrötchen	27
	» Weißbrot	28
	» Zopf	29
Brotgeschichten		30
Brot segnen		34
Brotsegen		36
Sprüche/Gebete		40
Brot und Salz/Ein besonderes Brot		42

- » Germ braucht Wärme, Nahrung (z. B. Zucker) und Flüssigkeit. Einerseits braucht es beim Germteig eine lauwarmer oder handwarmer 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, kleine Zugaben von Zucker verstärken die Triebkraft, erhöhen den Geschmack und fördern die Braunfärbung.
- » Das 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, schmecken sie intensiver.
- » Die Teiglockerungsmittel bewirken eine Gasausdehnung und Wasserdampfentwicklung und führen zum Aufgehen des Brotteiges. Deshalb das Brot vor dem Backen mit Wasser bestreichen.
- » Um eine schöne Brotkruste zu erreichen, Wasser am Beginn des Backens mittels einer Plastikflasche auf den Ofenboden schütten oder eine Tasse mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen. Damit die Brotkruste nicht reißt, kann sie vor dem Backen eingeschnitten oder eingestochen werden.
- » Feste Brote werden zum Backen direkt auf das Blech gelegt, weichere Brote können in der Kastenform gebacken werden.
- » 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 (S. 20/22).

500 g Weizenmehl glatt
Prise Salz
1 Trockenhefe (oder
 $\frac{1}{2}$ Würfel Germ)
 $\frac{1}{8}$ l Milch
30 g Butter
40 g Zucker
2 EL Anis



Zubereitung

- » Mehl, Salz und Trockengerme in einer Germschüssel vermischen, Milch erwärmen, Butter und Zucker darin auflösen (bei Verwendung von frischem Germ auch diesen) und zum Mehl geben. Teig gut abschlagen, bis sich der Teig von Schüssel und Händen löst (ca. 10 Minuten). Teig zugedeckt an einem warmen Ort eine Stunde aufgehen lassen.
- » Zu dem aufgegangenen Teig den Anis dazugeben und einkneten. Dann Teig in 24 Stücke teilen und kleine Brötchen daraus formen, auf ein eingefettetes Backblech geben und zugedeckt warm 30 Minuten aufgehen lassen.
- » Inzwischen das Backrohr auf 200° C vorheizen und die Brötchen auf der unteren Schiene 25 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

Anis ist nicht nur ein wohlschmeckendes, süßliches Gewürz. Anis ist auch ein Segen für Brust, Magen und Darm. Ihm werden hustenlösende, krampflösende und blähungstreibende Eigenschaften zugeschrieben.

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 Backrohr auf der untersten Schiene 10 Minuten backen, dann auf 180° C zurückschalten und noch eine gute Stunde backen lassen.

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 Germeschüssel 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 (bis es leicht braun ist), dann auf 180° C zurückschalten und noch eine Stunde backen.
- » 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 Germeschüssel zugedeckt 20–24 Stunden bei Zimmertemperatur gären lassen.
- » Ränder mit Teigkarte lösen, bemehlen und den Teig in der bemehlten Germeschüssel wenden. Noch einmal ca. 2,5 Stunden aufgehen lassen.
- » Backofen auf 220° C vorheizen. Römertopf im Backrohr 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. Wenn der Backofen vorgeheizt ist, Teig auf ein Backblech schütten und sofort in den Backofen schieben und ca. 30 Minuten bei 220 °C backen.

Leinsamenbrot

800 g Roggenmehl
400 g Weizenmehl *glatt*
1 Würfel Germ
1 gehäufte EL Salz
1 gehäufte EL Kümmel
1 gehäufte EL Fenchel
1 TL Anis
100 g Leinsamen
1 l lauwarmes Wasser



Zubereitung

- » Mehle mischen, Gewürze dazugeben, mit etwas Wasser und Germ ein Dampfl machen und zugedeckt 10 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Leinsamen mit einem Nudelwalker oder einer Flockenmaschine quetschen und dazugeben. Mit dem restlichen Wasser einen eher weichen Teig herstellen und ca. 10 Minuten gut kneten, bis er Blasen wirft. Zugedeckt eine Stunde aufgehen lassen.
- » Jeweils ein Viertel des Teiges auf ein bemehltes Brett geben und daraus runde Laibe formen. Auf ein bemehltes Blech geben und wieder zugedeckt ca. 30 Minuten aufgehen lassen (bis er Risse bekommt).
- » Backrohr auf 230° C vorheizen, auf der Mittelschiene 35 Min. backen.

Variante: Den ganzen Leinsamen in 200 ml lauwarmen Wasser ca. zwei Stunden quellen lassen, dafür dann beim Teig nur 0,9 l Wasser nehmen.

Sonnenblumenbrot

660 g Weizenbrotmehl
340 g Roggenmehl
40 g Germ
1 TL Zucker
0,7 l Wasser
1 gestrichene 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.

400 g Weizenmehl glatt
400 g Dinkelmehl
400 g Roggenmehl
1 gehäufter EL Salz
1 gehäufter EL Kümmel ganz
1 gehäufter EL Fenchel ganz
1 gehäufter EL Koriander ganz
1 Würfel Germ
0,9 l lauwarmes Wasser



Zubereitung

- » Mehle in Schüssel mischen, Gewürze und Salz dazugeben, vermischen und mit einem Löffel eine Mulde machen. In einem Teil des Wassers den Germ auflösen und in der Mulde mit etwas Mehl zu einem flüssigen Teig anrühren (Dampfl). 15 Minuten zugedeckt aufgehen lassen. Dann mit dem restlichen Wasser zu einem mittelfesten Teig verkneten, ca. 10 Minuten kneten. Zugedeckt warm 45 Minuten aufgehen lassen.
- » Mit einer Teigkarte jeweils ein Viertel des Teiges herausholen, auf einem leicht bemehlten Brett zu einem runden Laib formen und auf ein leicht bemehltes Backblech geben. Die vier Laibe auf dem Backblech zugedeckt noch einmal 30 Minuten aufgehen lassen.
- » Backrohr auf 230° C vorheizen und 35 Minuten lang auf der Mittelschiene backen. Das frisch gebackene Brot auf einem Rost auskühlen lassen.

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.

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 den 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!

- 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.

½ kg Weizenmehl
40 g Germ
1 EL Zucker oder Honig
⅛ l Milch
¼ l Wasser
4 EL Öl
1 gehäufter TL Salz
evtl. Sesam oder Mohn



Zubereitung

- » Germteig bereiten (siehe S. 24 – Topfenbrötchen), gut gehen lassen.
- » Aus dem Teig können zwei Kastenformen, zwei Brote oder 15–20 Stück Kleingebäck (Laibchen, Kipferln ...) geformt werden.
- » Mit Wasser oder Milch bestreichen und nach Belieben bestreuen.
- » Kleingebäck bei 200° C ca. 15–20 Minuten, Kastenbrot bei 190° C ca. 45–50 Minuten backen.
- » Der Weißbrotteig kann auch mit Ei bereitet werden. Öl und Ei können aber auch weggelassen werden.

750 g Weizenmehl glatt, Prise Salz
1 Pkg Vanillezucker
etwas Zitronenschale
½ l Milch, 120 g Zucker, etwas Rum
2 Eigelb, 40 g Germ
100 g Butter, 100 g Rosinen



Zubereitung

- » Mehl, Salz, Vanillezucker und Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Entweder Dampf machen oder den halben Liter Milch auf Zimmertemperatur erwärmen, Zucker, Rum, Eigelb (Eiweiß würde den Teig verschmieren) und Germ darin auflösen und mit dem Mehl verrühren. Zum Schluss die weiche, in Würfel geschnittene Butter und die Rosinen zum Teig geben. Teig gut durchkneten, bis er glatt ist (evtl. noch etwas Mehl dazugeben) und sich von den Fingern löst. Eine Stunde gehen lassen.
- » Den Teig wieder durchkneten, dritteln und jeweils eine Rolle formen. 10–15 Minuten gehen lassen, dann einen Zopf flechten: Teig dritteln, drei gleichmäßige Stränge formen und zopfen.
- » Noch einmal 15 Minuten gehen lassen, mit einem Milch-Eigelb-Gemisch bestreichen, mit Hagelzucker, Mandeln oder Rosinen verzieren und bei 180° C auf der Mittelschiene 30–50 Minuten backen.

Variante – Osterkranz: Drei Stränge formen, von der Mitte aus in beide Richtungen zopfen und die Enden zusammenlegen.

Brot der Hoffnung

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 Bydliniski

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

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

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.

- » Beim ersten Kreuz spricht man „Frucht der Erde“ als Dank für alles, was uns in der Schöpfung geschenkt ist.
- » Beim zweiten Kreuz fährt man fort mit „der menschlichen Arbeit“, um alle, die an der Erstellung des Brotes beteiligt waren, in den Segen hereinzunehmen.
- » Beim dritten Kreuz bitten und vertrauen wir mit den Worten „uns zum Segen“, dass vom Brot eine stärkende, verbindende und Frucht bringende Wirkung ausgeht.

Oder: „Im Namen des Vaters, des Sohnes und des HI. Geistes.“

Oder einfach in Stille drei Kreuze machen.

Oder ein Segensgebet sprechen, wie etwa:

*„Segne, Vater, diese Speise,
uns zur Kraft
und Dir zum Preise.“*

Oder ich sage, was mir angesichts des frischen Brotes durch den Kopf geht und bitte die Anwesenden, es auch zu tun und schließe mit:

„Segne nun, o Herr und Gott, uns und unser täglich Brot.“

*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

*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.*

Bonner Brotsegen

*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

*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.*

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

*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)

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.

Jesus lädt seine Freunde ein

Es war ein großer Festtag. Jesus hatte einen schönen Raum vorbereiten lassen, um sich mit seinen Freunden zu treffen.

Dort wollten sie gemeinsam essen.

Die Freunde und er versammelten sich um den Tisch.

Jesus sagte: „Ich freue mich sehr, dass wir hier noch einmal zusammensitzen und miteinander essen und trinken können!“

Er betete und dankte Gott für Brot und Wein.

Dann nahm Jesus den Becher und reichte ihn weiter, und jeder trank daraus.

Er teilte das Brot und gab jedem ein Stück.

„Dieses Brot ist ein besonderes Brot“, sagte Jesus.

„Es verbindet uns für immer. Wenn ihr es esst, bin ich euch nahe wie niemand sonst.

Und eure Gemeinschaft wird zu einer ganz besonderen!“

nach Lukas 22,7-20

Impressum: Kath. Familienverband Tirol, Riedg. 9, 6020 Innsbruck; die Broschüre ist innerhalb des Projektes „Gutes Leben“ entstanden – mehr dazu unter www.familie.at/tirol. Texte und Fotos, wenn nicht anders angegeben: Martin Lesky; Text S. 43: Georg Bydlinski; Cover: Pashkova-dreamstime.com; Umschlag hinten: Monika Maslowska aus: Wir träumen uns ein Land, Tyrolia Verlag · Innsbruck Wien; Text S. 36/37/42: R. Kleissner; Bild S. 42: Olli Niemitalo; Rezepte S. 17/19/24/29 aus: Das Familienkochbuch des Tiroler Familienverbandes

Wir danken Bio Austria für die Unterstützung von „Brot backen, Brot teilen“ und den Unterstützern des Projektes „Gutes Leben“:



Tiroler Tageszeitung



SWAROVSKI



