

## 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.

Impressum: Der Kath. Familienverband Tirol, Riedg. 9, 6020 Innsbruck, Bildnachweis: Cover: Pashkova-dreamstime.com; oberhalb: Olli Niemital, Rest: Martin Lesky, der uns auch die Rezepte zur Verfügung gestellt hat.

## Brot segnen

Viele unserer Großeltern zeichneten 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 und mir bewusst zu machen, was nötig war, bis das Brot bis zu mir gekommen ist.
- » 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.
- » Um mich auf den Genuss vorzubereiten, indem ich das Essen als wertvolles Geschenk betrachte, als kleines Wunder mitten im Alltag.
- » 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 Broterstellung 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 Hl. Geistes.“

## Projekt „Gutes Leben“ – jährlich 6 Aktionszeiträume

Mit dem Projekt „Gutes Leben“ bringen wir jährlich 6 Themenschwerpunkte an Familien heran. Zu jedem Thema liefern wir per App Impulse, Informationen, Ideen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy.



Als Beispiel finden Sie in diesem Falter Auszüge aus unserer Aktionswoche „Gutes Leben – Brot backen, Brot teilen“ vor.

### Brotrezepte und Seelennahrung per App

Folgende Rezepte haben wir für den Aktionszeitraum und darüber hinaus im Downloadbereich der App für Sie vorbereitet:

- » Anisbrötchen » Bierbrot » Buchweizen-Dinkelbrot » Buttermilchbrot » Fingerbrot » Handsemmel » Haselnussbrot » Helles Bauernbrot » Karottenbrot » Kräuterbrötchen » Leinsamenbrot » Sonnenblumenbrot » MiMaKoBrot » Roggenlaibchen » Roggensauerteig/Roggensauerteigbrot » Sauerteig/Sauerteigbrot » Topfenbrötchen mit Rosinen/Germteig » Vinschgerlen » Vollkorn-Dinkelbrötchen für jeden Tag » Weißbrot » Zopf

### Dazu servieren wir:

Impulse und Geschichten zum Thema Brot, Segens- und Gebetstexte

Der Infobereich der App informiert darüber, welche Aktionszeiträume auf Sie in nächster Zeit warten.



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“



## Brot backen, Brot teilen



BROT BACKEN,  
BROT TEILEN  
GUTES LEBEN

familien<sup>v</sup>  
Der Katholische  
Familienverband



## Brot backen, Brot teilen

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

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.

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 legen wir Ihnen ans Herz, immer wieder Brot zu teilen. Sie werden sehen, wie sich mit dem Duft des Brotes auch der Duft der Harmonie, des Friedens und der Heimat verbreitet.

## 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.

*Brot, Frieden und Freiheit  
wachsen auf den gleichen Halmen.*

Altes Sprichwort, Quelle unbekannt

## 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.

## Vollkorn-Dinkelbrötchen

1.200 g Dinkel  
2 TL Honig  
1 EL Salz (20 g)  
2 gehäufte EL Brotgewürz (30 g)  
1 Würfel Germ  
0,75 l Wasser



### Zubereitung

- » Den Dinkel fein mahlen.
- » Germ in eine kleine Schüssel bröseln, den Honig darübergerben und warten, bis der Germ zergangen ist.
- » Das Salz und das Brotgewürz zum gemahlene Korn geben und mit flüssigem Germ und dem lauwarmen Wasser zu einem mittelfesten Teig verarbeiten und gut kneten – ca. 10 Minuten. In ca. 40 Minuten zugedeckt auf das Doppelte aufgehen lassen.
- » Den aufgegangenen Teig noch einmal kurz durchkneten, ca. 20–25 Brötchen formen. Auf zwei eingefettete Backbleche setzen, die Brötchen einschneiden und dann nochmals 20 Minuten aufgehen lassen.
- » Backrohr auf 200° C vorheizen, eine Schale mit heißem Wasser ins Backrohr stellen und beide Bleche bei 200° C Heißluft 20–25 Min. backen.