

„Der Mensch lebt nicht nur von Brot“ (Lk 4,4)

Brot und Glauben teilen

Adelheid Widmann

Ein gutes selbstgebackenes oder handwerklich hergestelltes Brot ist für viele purer Genuss! Die Wiege des europäischen Brotes hat übrigens in Ägypten gestanden: Manche vermuten, dass dort bereits 5000 vor Christus gesäuertes Brot bekannt war. Im 3. Jahrtausend vor Christus lassen sich in diesem Kulturraum bereits über 30 verschiedene Brotsorten identifizieren. Das Volk Israel hat in Ägypten dieses gesäuerte Brot kennengelernt. Beim Auszug aus Ägypten nahmen die Israeliten allerdings ungesäuertes Fladenbrot mit, da keine Zeit blieb, gesäuertes Brot zu backen (Buch Exodus, Kapitel 12).

An Ostern, dem christlichen Urfeiertag, gedenken wir neben dem Tod und der Auferstehung Jesu der Befreiung und Errettung des Volkes Israel aus der Sklaverei Ägyptens. Wir feiern damit auch, dass Gott treu bei uns ist, dass er selbst dann bei uns ist und mit uns geht, wenn wir verzweifelt, ängstlich und sorgenvoll sind. Und wir feiern, dass Gott uns zusagt, dass wir uns darauf verlassen dürfen, dass wir bei ihm geborgen, getröstet und gerettet sind. Diesen Übergang, ja diesen Durchgang von der Hoffnungslosigkeit zur Hoffnung, von der Trauer zu Freude, und letztlich vom Tod zum Leben feiern wir schließlich in jeder Eucharistie. Dort sind Leben, Tod und Auferstehung Jesu die unverbrüchliche Zusage dafür, dass dieser Übergang für jeden von uns gelingt. „In jeder Eucharistiefeier wird Christus mit seiner verwandelnden Liebe gegenwärtig und schenkt sich in den Gaben von Brot und Wein“ (GL 580,2).

In der alten Kirche war das Agape-Mahl Teil des Gemeindelebens. In dieser religiösen Feier wurde, in Anlehnung an jüdische Mahlfeiern, der Segen über Brot und Wein gesprochen, beides ausgeteilt und im Anschluss daran mitgebrachte Speisen verzehrt. Besonders im Blick waren Arme und Bedürftige, die dort zu essen bekamen. So war das Agape-Mahl gelebte Solidarität und Glaubensgemeinschaft.

Brot backen

- Gerade in den letzten beiden Corona-Jahren ist eine Begeisterungswelle fürs Brotbacken durchs Land geschwappt. Vielleicht haben Sie sich davon (wieder) anstecken lassen? Sie finden hier ein einfaches Rezept. Die Hefe, die Sie zum Backen benötigen, haben wir für Sie schon besorgt!
- Das Selbstgebackene kann auch ein köstlicher Begleiter zur Gründonnerstagsuppe aus dem Impuls „Wachmacher-Gedanken aus dem Diözesanmuseum Freising“ sein.
- Sie mögen nicht backen? Vielleicht schenken Sie Ihre Hefe dann jemandem, von dem Sie wissen, dass er/sie gerne bäckt?
- Sie könnten auch eine Anleitung aus Ihrem Rezeptschatz für ein gutes Brot, einen duftenden Osterzopf oder einen feinen Kuchen zusammen mit dem Hefepäckchen an liebe Freund*innen oder Enkelkinder geben. Erprobte Rezepte mit Familientradition sind sehr begehrt!



Brot und Glauben teilen

- Vielerorts ist es Tradition, einen frischen Laib Brot vor dem Anschnitt zu segnen. Wenn wir im Alltag Brot segnen, dann ist das kein magisches Ritual, sondern wir vertrauen uns Gott an. Wir segnen nicht aus eigener Vollmacht, sondern wir bitten mit unseren Segensworten um den Segen Gottes. Mit diesen kurzen Segensformeln können Sie dies tun:
 - „Gott segne (uns) dieses Brot“ – in Verbindung mit einem Kreuzzeichen
 - „Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen“ – in Verbindung mit drei Kreuzzeichen
- Falls Sie diese Tradition kennen, ist gerade die Osterzeit ein guter Anlass, um dieses Segenszeichen auch bewusst mit den nachfolgenden Generationen zu teilen.
- Vielleicht haben Sie Freude daran, sich mit jemandem zu einem Osterspaziergang mit Picknick zu verabreden? Mit ein paar Scheiben Brot, hartgekochten Eiern und etwas Salz, vielleicht sogar aus Ihrem Körbchen für die österliche Speisesegnung, steht einer genussvollen Pause nichts im Weg.
- Gesprächsimpulse für das Picknick:
 - „Der Mensch lebt nicht nur von Brot allein!“ – was oder wer hat Sie in Ihrem Leben besonders gestärkt?
 - Was gehört für Sie traditionell ins Weiehkörbchen der Speisesegnung?
 Erzählen Sie sich gegenseitig davon!

Ein Rahmen für Ihr kleines Agapemahl:

- Sie könnten nach dem Austausch den Brotsegen für einen besonderen Anlass sprechen, gemeinsam Mahl halten und Ihr Zusammensein mit einem Vater unser beschließen.
- Diesen Brotsegen für einen besonderen Anlass aus dem Benediktionale, dem liturgischen Buch, das alle Segnungen enthält, ist ausdrücklich dafür gedacht, dass Sie ihn sprechen können:

„Gepriesen bist du, Herr, unser Gott, Schöpfer der Welt. Du schenkst uns das Brot, die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit. Segne dieses Brot und gib in deiner Güte allen Menschen, was sie zum Leben brauchen. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.“

Rezept für ein Brot

Zutaten

500g Mehl
 1 Päckchen Trockenhefe
 500ml lauwarmes Wasser
 Je nach Geschmack evtl. noch verschiedene Körner (z. B. Kürbiskerne, Leinsamen etc., je 4 Esslöffel)
 1 Teelöffel Salz
 Etwas Butter für die Form

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine Kastenform mit ein wenig Butter austreichen. Wenn Sie mögen, könnten Sie in die gefettete Form Körner streuen, dann hat Ihr Brot eine schöne Außenseite! Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Wasser vermengen und mindestens eine Stunde gehen lassen. Das Brot 50 Minuten backen. Es empfiehlt sich ein feuerfestes Gefäß mit Wasser in den Ofen zu stellen. Brot aus dem Ofen nehmen und aus der Kastenform stürzen; abkühlen lassen.

Verantwortlich: Ressort Seelsorge und kirchliches Leben, Abteilung Seniorenpastoral
 Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation, Visuelle Kommunikation
 Papier: enviro®ahead, hergestellt aus 100 % Altpapier, FSC®-zertifiziert; UID-Nummer: DE811510756

