

ERNTEDANK 2022

Texte und Bausteine für den Gottesdienst

Brot-zeit

Mit Materialien für
die Gruppenstunde!

Fakten, Hintergründe,
Tipps und Aktionen

Online verfügbar unter
www.landpastoral.de

Vorwort 3

Hintergründe und Perspektiven zum Thema 4

Bücher, Filme und Podcasts 30

Gottesdienstbausteine 32

 | Elemente für den Familiengottesdienst 44

 | Kleinkindergottesdienst 46

Liederliste 50

Predigtbausteine 51

Ideen für die Gruppenstunde 58

Die Aktion Minibrot 61

Rezepte für Erntedank 62

Bestellbogen 64

Beratungsdienst Familie & Betrieb 66

Textvorlage für Pfarrblatt und Zeitung 67



Impressum

Materialien für Erntedankgottesdienst und Minibrotaktion. Die Inhalte dieses Heftes können unter www.landpastoral.de abgerufen werden.

Herausgeber

Referat Kirche im Ländlichen Raum im Erzbischöflichen Seelsorgeamt in Zusammenarbeit mit Katholischer Landbewegung, Katholischer Landfrauenbewegung und Katholischer Landjugendbewegung in der Erzdiözese Freiburg, Okenstraße 15, 79108 Freiburg, www.landpastoral.de

Urheberrecht

Sämtliche Inhalte, Texte, Bilder, Grafiken unterliegen dem Schutz des Urheberrechts, einige Inhalte unterliegen dem Copyright Dritter. Wir haben uns bemüht, alle Urheberrechte zu ermitteln und abzuklären. Sollten darüber hinaus Ansprüche bestehen, bitten wir dies, uns zur Klärung mitzuteilen.

Redaktionsleitung

Werte & Gesellschaft, www.jessica-knall.de

Redaktion

Dr. Thomas Dietrich (V.i.S.d.P.), Dr. Jessica D.S. Knall, Susanne Jörger, Norbert Mittnacht, Julian Lohrer, Saskia Ehret

Weitere AutorInnen

Eva Meininger

Fotos

Privat, Grether-Mühle, Sulzburg (Mühlenbilder S. 8, 13), Hannelore Pahlke, Buchheim (21), www.clipdealer.com

Layout

Gabriele Schmidt, Freiburg

Druck

Schwarz auf Weiß, Freiburg

Auflage:

5.000 Stück

Freiburg im Juni 2022

Liebe Leserin, lieber Leser!

Während wir das Thema dieses Heftes erarbeiten, steht noch völlig in Frage, in welcher Weise wir 2022 Erntedank feiern können. Gemeinsames Essen statt weiterer Zurückhaltung? Gottesdienste mit Maske und Einschränkung oder fröhlichem Handschlag und lautem Gesang? Die Unsicherheit ist groß, die Unzufriedenheit mit den Lösungen oft nicht minder.

Und dann sind da noch die Nachrichten aus der Ukraine. Während die Mächtigen überlegen, wie sie die richtigen Nachrichten und schwere Waffen in das Land hineinschaffen können, liegen in den Häfen Millionen Tonnen Getreide fest. Die Not in den Hungergebieten der Welt wächst, weil Machtstreben und Spekulationsgewinn wichtiger sind als Menschenorge.

Außerdem steigen die Preise, weil die weltweiten Lieferketten durch Krieg und Pandemie durcheinandergeraten sind. Seit Beginn der Corona-Pandemie haben Menschen auch in unseren Breiten Mangel entdeckt, den es in Wahrheit gar nicht gab. Klopapier, Nudeln oder Mehl wurden zuhause gehortet und sind vielleicht sogar nicht gebraucht worden. Aber die Angst ist oft stärker als die Vernunft. Das sind nur drei Aspekte der aktuellen Situation, aber sie lassen unser aller Empfinden nicht unberührt. Alle drei haben auf ihre eigene Weise zur Themenfindung unseres Erntedankheftes beigetragen.

Brot ist ein wichtiges Nahrungsmittel und steht für weit mehr als die Vielfalt an Laiben, die in einer Bäckerei auf uns warten. Brot ist ein Symbol für jegliche Nahrung und darüber hinaus für alles, was Menschen in ihrem täglichen Leben brauchen. Nicht umsonst hat es auch Eingang ins Vater Unser gefunden.

Wir wollen in diesem Heft dem Thema Brot einen weiteren Aspekt hinzufügen: Damit Brot auf den Tisch kommt, müssen sich viele Hände regen. Darum wollten wir den Weg eines Brotes von der Aussaat bis zum Verzehr und darüber hinaus nachzeichnen. Das ist mehr als die Geschichte eines Nahrungsmittels ... das ist auch die Geschichte, wie Menschen miteinander zusammenarbeiten, ihre Gaben zusammenführen, die gemeinsame Erde nutzen und so das Leben teilen. Und es ist die Geschichte Gottes mit seinen Kindern, denen er den Garten der Schöpfung anvertraut hat. Die aktuelle Situation zeigt, wieviel Mühe dieser Garten uns noch abverlangen kann und wird.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und Gottes Segen.

Dr. Thomas Dietrich, Landvolkpfarrer



Im Haus des Brotes

Die biblische Tradition sieht in Bethlehem den Geburtsort Jesu.

Wörtlich übersetzt bedeutet Bethlehem „Haus des Brotes“, also eingedeutscht „Brothausen“. Aber seine Familie muss nach seiner Geburt fluchtartig den Ort verlassen. Also hat man vermutlich aus rohem Teig ungesäuerte Brote gebacken. Das hält deutlich länger als Sauerteigbrot, und es ist rasch herzustellen. Außerdem knüpft die Familie Jesu damit an die Tradition des Auszugs aus Ägypten an, als das Volk das Sklavenland in Richtung Freiheit endlich verlassen konnte (Ex 12,37ff.). Bis heute essen Jüdinnen und Juden bei jedem Pessach-Fest die dünnen Mazzen und erinnern sich beim Verzehr des ungesäuerten Brotes an den eiligen Aufbruch ihrer Vorfahren. Aus demselben Grund verwenden die Kirchen des Westens in der Eucharistie Oblaten, gebacken nur aus Mehl und Wasser ... schnelles Brot auf dem Weg in die Freiheit.



Im Judentum wird darum bei jeder Mahlzeit das Brot als Geschenk Gottes gewürdigt: „*Gesegnet seist Du, Herr unser Gott, König der Welt, der Brot aus der Erde hervorbringt*“ (Talmud). Mit diesem Dankspruch ist in der jüdischen Tischliturgie das Brotbrechen verbunden; es kommt allein dem Hausherrn zu und wird mit weiteren Segenssprüchen verbunden.

Brot hat in biblischer Perspektive also durchaus in mehrfacher Hinsicht Bedeutung: Einerseits ist es immer Gott, der Menschen und Tiere mit Brot, gemeint ist Nahrung, versorgt (Gen 28,20; Ps 104,14; Mk 8,14ff.). Und auch die Ernte des verheißenen Landes Kanaan geht für die Schrift nicht auf die Arbeit der Menschen zurück, sondern verweist auf Gott, der das Land mit Regen tränkt und so den Grund aller Fruchtbarkeit darstellt (Jos 5,12; Dtn 11,10-17). Aber schon in der Schöpfungsgeschichte ist Brot auch ein Symbol für die Mühsal des Lebens, die in dieser Welt ihr Brot nur im Schweiß ihres Angesichts essen können (Gen 3,19; Ps 127,2). Darum kennt das Alte Testament Brot auch in symbolischer Bedeutung als „Brot des Elends“ (Dtn 16,3) oder als „Tränenbrot“ (Ps 80,6). Jesus selbst greift auf diese Doppelbedeutung des Brotes in seinem Abschiedsmahl zurück: Indem er Brot bricht, kündigt er seinen Tod für die Seinen an, und stiftet noch in diesem Akt Gemeinschaft unter den Jüngern.

Wer also Brot miteinander teilt, bekräftigt eine Gemeinschaft und stiftet ein Miteinander. (Ex 18,12; Gen 31,54; Jer 41,1; 1 Kor 10,16f.) Wer das Brot nicht mit dem anderen teilt, der verweigert die Gemeinschaft (1 Sam 20,34; Gen 43,32). Entsprechend sind Brot und Leben eng miteinander verbunden: Brot ist biblisch gesehen der Mindestlohn bzw. die Mindestversorgung der Haushaltsangehörigen (1 Sam 2,36; Am 7,12; Jes 4,1). Denn wer kein Brot hat, der muss verhungern; darum darf man nicht einmal seinem Feind das Brot verweigern (Dtn 23,5; 2 Kön 6,22; Spr 25,21).

Alle diese Momente finden sich in Jesu Umgang mit gemeinschaftlichem Essen wieder. Er hat das Brotbrechen verbunden mit einem Segenswort in seinem Jüngerkreis

gepflegt (Mk 6,41; Mk 8,6; Mk 14,22; 1 Kor 11,24) und die Bitte um das tägliche Brot in die Mitte des Vater Unser gestellt (Mt 6,11; Lk 11,3). Mit dem Abschiedsmahl hat er zugleich das geteilte Brot zu einer zentralen Feier seiner Gemeinschaft gemacht. Brot ist Grundnahrungsmittel und stiftet Gemeinschaft, als Symbol ist es der Ausdruck für die gute Gabe Gottes und in einer letzten Zuspitzung der für die Gemeinde gegebene Leib Christi selbst (Mt 26,26; Mk 14,22; Lk 22,19; 1 Kor 11,24).

Eine besondere Bedeutung erhält das Brot in den Ostergeschichten. Denn Jesus setzt nach Tod und Auferstehung die Mahlgemeinschaft im Jüngerkreis fort. Brotbrechen bzw. Brotgeben sind wichtige Erkennungszeichen und ermöglichen den Auferstehungszeugen, im Auferstandenen ihren Freund und Bruder, den gekreuzigten Jesus wiederzuerkennen (Lk 24,30f.; Joh 21,13). Das Johannesevangelium fasst das in einem programmatischen Gedanken zusammen: „*Ich bin das Brot des Lebens. Eure Väter haben in der Wüste das Manna gegessen und sind gestorben. So aber ist es mit dem Brot, das vom Himmel herabkommt: Wenn jemand davon isst, wird er nicht sterben. Ich bin das lebendige Brot, das vom Himmel herabgekommen ist. Wer von diesem Brot isst, wird in Ewigkeit leben. Das Brot, das ich geben werde, ist mein Fleisch für das Leben der Welt.*“ (Joh 6,48-51).

“
In jedem Brot ist die Gnade des
allmächtigen Gottes verborgen.
”

Nikolaus von Flüe

Brötchen zum Frühstück oder ein herzhaftes Brot zum abendlichen Vesper – für uns alle eine Selbstverständlichkeit. Bevor es aber soweit ist, haben Menschen unterschiedlichster Berufsgruppen ihre Zeit, ihr Wissen, ihre Erfahrung und all ihr Können eingesetzt, um aus einstmals einigen wenigen Getreidekörnern unser bedeutendstes Grundnahrungsmittel herzustellen. Nichts geht aber ohne das Wunder der Natur und all ihrer Kreisläufe. Die Genialität der Schöpfung bringt immer wieder neue Frucht hervor. Aus dem sterbenden Getreidekorn entsteht vielfaches neues Leben. Das muss vom Landwirt gehegt und gepflegt werden, ehe das Korn in der Mühle gemahlen und das Mehl in der Backstube verbacken wird.

Der Weg eines Brotes

Bevor der Bauer im Herbst überhaupt das Saatgut ausbringen kann, ist bereits viel Geschick vonnöten. Am Anfang einer Getreidesorte steht das kleine Feld eines Züchters. Er entwickelt aus bestehendem Saatgut ein neues, lässt es zertifizieren und gibt es weiter an hochspezialisierte Landwirtschaftsbetriebe. Diese wiederum vermehren das Saatgut und verkaufen es an den Landwirt, der Getreide anbaut. Nur wenige Landwirte verwenden einen Teil der eigenen Ernte, um neue Frucht anzubauen. Der Aufwand ist hoch und das Ertragsniveau sinkt dabei stetig.

Etwa 200 Kilogramm Saatgut benötigt man, um einen Hektar (das entspricht 100 x 100 Meter) Getreide anzubauen. Je nach Bodenbeschaffenheit, Klima und Wetter ist der Ertrag dann das 35- bis 50-fache. Ergibt also sieben bis zehn Tonnen Frucht je besagtem Hektar. Das einzelne Korn, das bei dem Vermehrungsprozess stirbt, entwickelt also ein enormes Potenzial. Aber auch nur dann, wenn die Rahmenbedingungen stimmen und der Landwirt seine ganze Erfahrung und sein Können zum Einsatz bringt.

“
Brot ist Arbeit, Wissen, Streben.
Brot ist klug gelenktes Leben.
Jeder achte, wie das Brot
daraus auch das Schaffen dessen,
der sich müht, damit wir essen.
”

Therese Hesse (Bäckerei
Hesse, Kirchhundem), 1950er Jahre

Die klassischen Brotgetreide wie Weizen und Roggen werden vorwiegend im Herbst ausgesät. Sie benötigen im Winter einen „Kälteschock“, also deutliche Minusgrade, damit sich die Nebentriebe bilden können. Zum Ende des Winters prüft der Landwirt seinen Bestand und es beginnt die Zeit der Pflege. Im konventionellen Anbau erfolgt die erste Düngung, dann braucht es den Pflanzenschutz, um Krankheiten wie Pilzbefall oder Mehltau zu verhindern. Der Einsatz von Herbiziden verhindert, dass das Unkraut überhandnimmt. Dabei gibt es keinen exakten Fahrplan. Der Landwirt beobachtet die wachsende Frucht und greift nur dann und dort ein, wo es notwendig ist.

Ohne Chemie kommt der biologisch anbauende Landwirt aus. Er arbeitet mit einer Vorfrucht oder Klee gras, das er als Dünger unterpflügt, und er bringt lediglich Mist und Gülle aus. Unkraut wird manuell entfernt. Ein wesentlich höherer Aufwand bei geringerem Ertrag – aber auch geringeren Kosten. Ob bio oder konventionell, der Erfolg der Ernte hängt entscheidend vom Wetter ab: Neben den Minustemperaturen im Winter braucht es ausreichend Feuchtigkeit, die den Acker aber auch nicht unter Wasser setzt, und natürlich Wärme und ordentlich Sonne.

Nach der Ernte im Hochsommer gehen die wertvollen Körner zumeist an eine Genossenschaft, wo sie gereinigt und dann eingelagert werden. Über den Preis, den der Landwirt erhält, entscheidet die festgestellte Qualität und nicht zuletzt die Börse in Chicago, dem weltweit größten Handelsplatz für Getreide. Die Genossenschaft gibt das Getreide nach und nach weiter an die Mühlen. Nach dem Mahlen muss das Mehl dort lagern, um zu reifen, aber auch zum richtigen Zeitpunkt an die Bäckereien und den Lebensmittelhandel weitergegeben werden, damit es seinen Eiweißgehalt nicht verliert. Oftmals mischt der Müller unterschiedliche Qualitäten, damit die Bäcker ein für sie brauchbares Mehl erhalten.

Nun sind der Fachmann und die Fachfrau in den Bäckereien gefragt. Sie veredeln das Mehl mit weiteren Zutaten und produzieren über 300 verschiedene Brotsorten, die sich je nach Region nochmals unterscheiden. Deutschland ist damit weltweit das Land mit der größten Brotvielfalt. Von der Bäckertheke wandern die duftenden knusprigen Laibe dann in die Einkaufstaschen und von da auf den Küchentisch.



Vom Korn



... zum Brot



„Sojaanbau ist wichtig“

Lebrecht Schneider besitzt in Umkirch den Landwirtschaftsbetrieb „Dachswanger Mühle“ mit Weizen-, Roggen-, Dinkel- und Sojaanbau, aber auch Kartoffeln. Die 110 ha Land bewirtschaftet er zusammen mit seinem Bruder Reinhard Schneider als Vollerwerbsbetrieb.

Wie kam es dazu, dass in Ihrem Betrieb entschieden wurde, Weizen, Roggen und Dinkel anzubauen?

Es gehört zu unserer Region, dass diese Getreidesorten angebaut werden. Ich habe den Betrieb von meinem Vater übernommen, allerdings hat sich in den letzten Jahren das Getreidesortiment im Betrieb erweitert. Seit geraumer Zeit ist es wegen der gesellschaftlichen Nachfrage üblich, neben Weizen und Roggen auch Soja und Dinkel anzubauen, das war früher nicht der Fall. Soja ist besonders wichtig für die Region, weil Taifun Tofu GmbH ein großer Abnehmer dafür ist. Generell ist der Anbau für Getreide vom Boden her gesehen in dieser Region gut möglich, ebenso besteht ein Markt mit großer Nachfrage.

Was muss alles getan werden und worauf genau kommt es bei Ihrer Tätigkeit an?

Wir verstehen uns als einen nachhaltigen Betrieb und pflegen eine weite Fruchtfolge. Das bedeutet, dass wir jedes Jahr die Kultur wechseln und damit eine einzelne Kultur nur alle fünf bis sechs Jahre anbauen. Dadurch erzeugen wir einen ständigen Kulturwechsel und viel Abwechslung für den Boden. Außerdem achten wir darauf, den Boden mit Klee regelmäßig ruhen zu lassen. Wichtig ist auch, welche Sorten man anbaut. Wir bevorzugen ökologisch wertvolle Sorten, die extensiv sind, das heißt weniger Input erfordern.

Was glauben Sie, wie sich der Getreideanbau weiterentwickeln wird? Wirkt sich der Krieg in der Ukraine als Kornkammer Europas für Sie aus?

Vom Krieg in der Ukraine bin ich als Ökolandbauer nicht betroffen, das betrifft eher die konventionellen Betriebe. Ich gehe davon aus und halte es für wichtig, dass die Ökolandwirtschaft sich weiter ausbreiten wird, das ist entscheidend für die Zukunft und unsere Ernährung. Man muss keine künstlichen Dünger verwenden und hat eine höhere Versorgungssicherheit, wenn man nicht so sehr von Öl- und Gaslieferungen abhängig ist.

Im Übrigen ist es wichtig, dass wir unseren Fleischkonsum verringern, wenn wir nachhaltig leben wollen. Wir essen viel zu viel Fleisch und nutzen zu wenig Alternativen. Ich baue zum Beispiel Leguminosen an, also Hülsenfrüchte, die über einen hohen Proteingehalt verfügen und als Nutzpflanzen auf dem Acker dafür sorgen, dass die Erde gut durchlüftet wird.

Was passiert nach dem Anbau mit dem Getreide, wie geht es weiter, wozu wird es genutzt?

Nach der Ernte wird das Getreide eingelagert und anschließend zur Mühle gebracht, wo es zu Mehl weiterverarbeitet wird. Dann läuft es über verschiedene Kanäle weiter, es wird an Bäcker weitergeliefert, an den Bio-Großhandel und andere Geschäfte. Die Hausbrauerei Feierling in Freiburg und die Brauerei Rogg in Lenzkirch zum Beispiel brennen aus unserer Gerste Bier. Futtergetreide geht an Bauern der Region für deren Kühe. Wir selbst stellen auch manche Produkte selber her und verkaufen die dann in unserem Hofladen.



„Auf den Inhalt achten“



Fritz Joas bewirtschaftet zusammen mit seinem Sohn einen Landwirtschaftsbetrieb mit 40 Kühen, Biogasanlage und 120 ha Ackerland sowie 30 ha Grünland. Seit 2000 ist der Betrieb auf Bioland umgestellt.

Herr Joas, Sie bauen auch Getreide an?

Wir bauen neben Weizen, Roggen, Dinkel, Urmut, Hirse, Buchweizen auch noch Lupinen und Emmer an – Getreide, die sehr ursprünglich sind. Diese Getreide sind zwar ertragsärmer, aber dafür haben die Urgetreide höhere Gehalte an Mineralien und essentiellen Stoffen.

Worauf genau kommt es beim Anbau an, wenn man das Entstehen von Brot im Blick hat?

Mir ist wichtig, dass die Bevölkerung nicht nur mit Masse versorgt wird – wobei mit dem Ukrainekrieg die Massenversorgung eine andere Wertigkeit bekommen hat – aber, dass wir für Brot und Gebäck auch andere Getreide als Weizen verwenden und produzieren.

Was meinen Sie damit, dass die Massenversorgung eine andere Wertigkeit bekommen hat?

Durch den Krieg werden auf dem Weltmarkt Nahrungsmittel vor allem in den armen Ländern, die viel Weizen zugekauft haben, fehlen. Das können wir in Deutschland

nicht mit unseren Landwirtschaftsbetrieben abfangen. Aber wir können uns als Industriestaaten diesem Mangel auch nicht gänzlich verschließen. Die Drittländer können mit den höheren Getreidepreisen nur noch wenig kaufen, damit werden auch Flüchtlingsströme verbunden sein.

Wenn wir wieder an die Brotentstehung für Deutschland denken, worauf kommt es da denn an?

Es kommt uns auf die Beachtung der Inhaltstoffe pro Kilogramm Getreide an. Diese sind in Urgetreidearten wie zum Beispiel Dinkel mehr drin. Damit wird das Brot qualitativ hochwertiger.

Was passiert nach dem Anbau mit dem Getreide, wie geht es weiter, wozu wird es genutzt?

Wir vermarkten einen Teil des Getreides als Saatgut, der Rest wird an unsere Erzeugergemeinschaft geliefert. Diese hat auch eine eigene Mühle, doch der größere Teil wird von anderen Mühlen gemahlen. Dann geht es von dort an die Biobäcker. Die Endprodukte unseres Getreides sind Biobrote in unterschiedlichster Form, aber auch Brötchen und andere Backwaren.

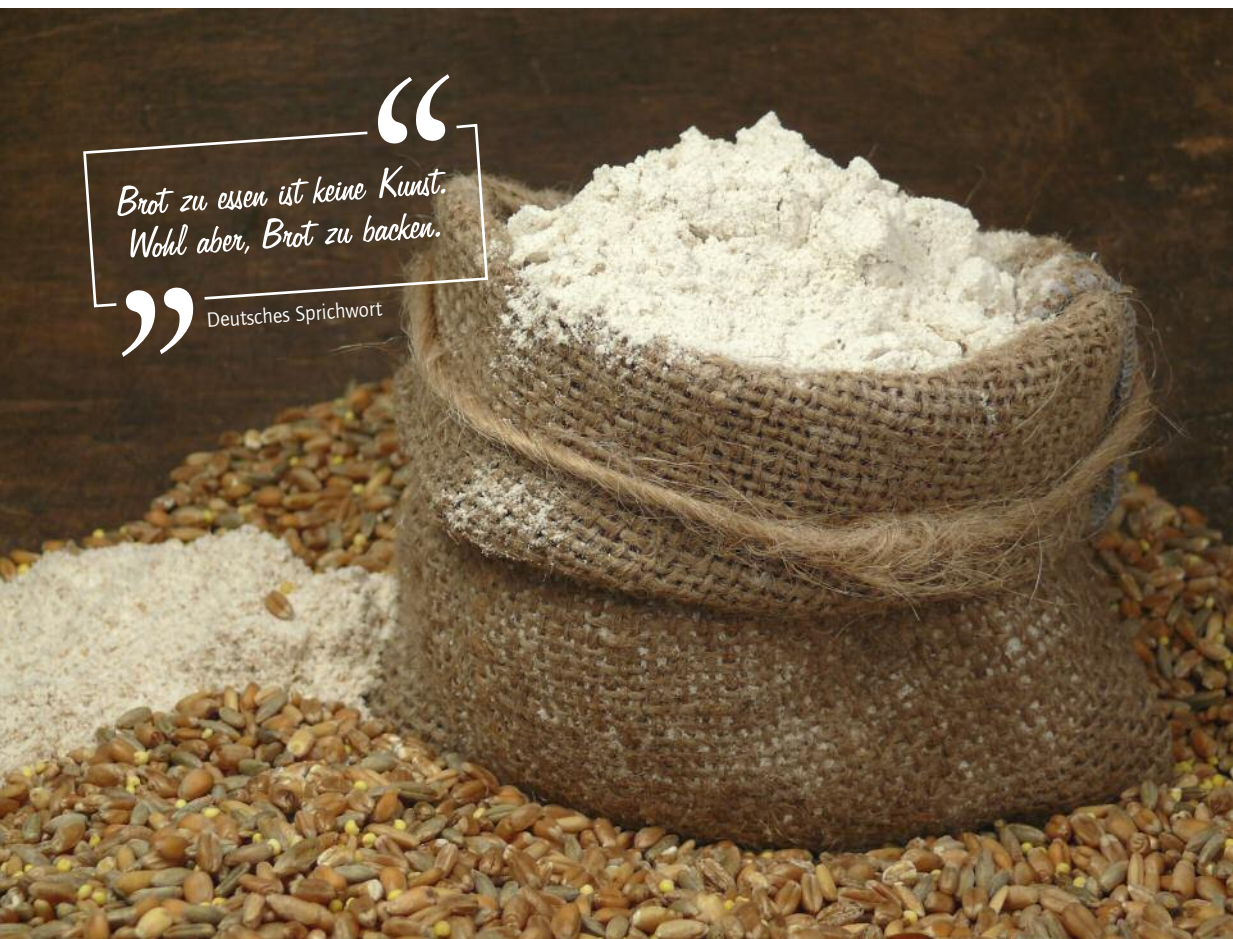


„Seit jeher gibt es uns schon“

Christoph Grether betreibt in Sulzburg zusammen mit seinem Vater und der Familie in 10. Generation die Grether-Mühle, eine Demeter-Mühle, die jährlich 200 Tonnen Mehl herstellt, 80 Prozent davon Bio-Mehl, und bereits seit 1748 besteht. In dem wachsenden Unternehmen wird generationsübergreifend gearbeitet.

“
Brot zu essen ist keine Kunst.
Wohl aber, Brot zu backen.”

Deutsches Sprichwort



Herr Grether, können Sie uns einen Überblick über die Prozesse in Ihrer Mühle geben? Woher beziehen Sie Ihr Getreide, wen beliefern Sie? Was entsteht daraus?

Wir verarbeiten vor allem Weizen, Dinkel, Roggen und auch Emmer. Unser Korn beziehen wir zu 95 Prozent aus Baden-Württemberg, der Rest des Kornes kommt auch aus Deutschland. Uns beliefern sowohl Landwirte, dann direkt aus der Ernte heraus, aber größtenteils bekommen wir das Korn vom Handel – über das ganze Jahr verteilt. Dann wird das Getreide bei uns in Silos gelagert und fortlaufend über das Jahr vermahlen.

Beliefert werden von uns fast nur Bäckereien, ganz wenig auch die Backindustrie. Und nur in Baden-Württemberg, größtenteils in der Region. Wir sind kein Freund von langen Fahrten, schauen schon, dass die Wege kurz bleiben, aber die kleineren Bäckereien sterben aus. So konzentriert sich der Markt immer mehr auf größere Bäckereien und dann müssen wir auch weiter fahren zum Beliefern.

In den Bäckereien wird aus dem Mehl vor allem Brot und Gebäck hergestellt. Aber auch Pizzerien oder auch Restaurants für Soßen, und was man mit Mehl halt alles macht, verarbeiten unser Mehl.

Worauf kommt es bei Ihrer Arbeit in erster Linie an?

Auf verlässliche Partner. Seit Generationen arbeiten wir mit unseren Partnern zusammen, da gibt es Landwirte, deren Großeltern uns schon belieferten. Auch mit den Bäckereien arbeiten wir zum Teil schon seit Generationen zusammen. Das geht Hand in Hand, die ganze Kette. Diese Kette muss zusammenarbeiten, sonst geht es nicht.

Das heißt, so wie es nach Nachhaltigkeitsaspekten auch sein sollte?

Ja, das gibt es in der Industriemühle natürlich nicht. Aber die kleineren Mühlen sterben aus ...

Können Sie das näher mit den Industriemühlen erläutern, wie muss man sich das vorstellen?

Industriemühlen bekommen international, auch aus dem Ausland, von überall her mit LKWs und Schiffsladungen ihr Korn geliefert. Das gemahlene Getreide wird



dann aber auch wieder global verteilt. Industriemehl füllt zum Beispiel die Regale der Discounter. Und geht an die Backindustrie. Das muss dann ja auch immer gleich aussehen, immer das gleiche Mehl sein. Das sind eigentlich Fließbandmühlen.

Merken Sie in Ihrer Mühle denn die aktuellen gesellschaftlichen Prozesse wie die Nachhaltigkeitsdiskussion zum Klimawandel, die Pandemie oder die Folgen des Ukraine-Kriegs?

Die Verunsicherung in der Gesellschaft ist zu spüren. Lebensmittel werden mehr hinterfragt: Wo gibt es das? Wo kommt das her? Werte, die aktuell wieder mehr in den Fokus geraten. Und dann gibt es die Ukraine-Angst: Hamsterkäufe kommen wieder, wie in Pandemiezeiten. Dabei gibt es dafür gar keinen Grund. Die Ukraine liefert nur wenige Prozent des deutschen Getreidebedarfs. Deutschland ist bezüglich Getreide und Mehl ein Selbstversorgerland. Es ist nur eine Preisfrage. Wenn wir uns auf den deutschen Markt beziehen, haben wir weniger Industriemehl und dann wird es halt teurer. Aber wir selber sind nicht auf Getreide-Importe angewiesen. Wir haben Silos, so dass man auch flexibel lagern, reagieren und das ganze Jahr liefern kann.

Das ist ja an sich ein positiver Aspekt, dass die Gesellschaft spürt, was es braucht, wenn man sich wieder auf den heimischen Markt bezieht.

Wenn der Nachhaltigkeitsgedanke dahintersteht, wäre das schön, ja. Aber es hat sich während der Pandemie gezeigt, dass die Menschen sehr schnell wieder zu alten Mustern übergehen.

Wie kommt das Korn zur Mühle?

Wie kommt das Mehl von A nach B?

Und wie kommt das Brot in die Bäckerei?

Exkurs Transport



Der Weg eines Weizenkorns unterscheidet sich stark je nach Zielort – ist dieser eine Familienbäckerei wird das Korn nur einen Zwischenstopp in der Mühle einlegen, ist das Ziel eine Großbäckerei sind es mehrere Umwege. Für die Lieferung an Großbäckereien wird das fertige Weizenkorn maschinell geerntet und nach der Ernte auf Anhänger verladen. Diese werden entweder direkt zu ihrem Zielort transportiert und an eine Mühle verkauft oder an eine Zwischenstation geliefert – dies kann zum Beispiel ein Getreidehändler oder eine Genossenschaft sein. In großen Getreidesilos wird das Korn vorübergehend gelagert, bevor es mit Silo-LKWs zur Mühle transportiert wird. Große Mühlen beziehen ihr Korn auch zusätzlich aus weiter entfernten Anbaugebieten und lassen es mit Zügen oder Schiffen liefern. Besonders Güterzüge sind ein beliebtes Transportmittel für sogenanntes Schüttgut – so muss das Korn nicht in einzelne Säcke verpackt werden, sondern kann in Containern transportiert werden. Ganze 75 bis 80 Prozent der Mühlenprodukte werden lose in einem Silofahrzeug transportiert.

Großbäckereien haben einen sehr hohen Bedarf an Mehl, weshalb viele Mühlen industriell arbeiten und das fertige Mehl erneut in Silos lagern. Dieses Mehl wird schließlich wieder mit Silo-LKWs weitertransportiert, die bestimmten Hygienestandards unterliegen. So wird sichergestellt, dass das Mehl nicht verunreinigt wird. Großbäckereien stellen aus dem Mehl Teigrohlinge her, die vorgebacken und tiefgekühlt werden und dann erneut mit LKWs weitertransportiert werden. In den Filialen werden diese Teigrohlinge am Schluss aufgebacken und verkauft.

Deutschland gilt als autark bei der Versorgung mit Getreide: die Selbstversorgung mit Weichweizen und Gerste liegt bei 125 Prozent beziehungsweise bei 113 Prozent. Dennoch importiert auch Deutschland Weizen.

Bio gleich kürzere Transportwege

Die Transportwege kleiner Bäckereien und Familienbäckereien, vor allem der regionalen Bio-Bäckereien, sind bedeutend kürzer. Viele Bauern liefern das geerntete Getreide direkt bei der Mühle ab, nachdem sie es mit einem Mährescher geerntet haben. Hier wird das Korn begutachtet und seine Qualität geprüft, um Schimmel und andere Mängel festzustellen. Die Qualität wird mittels Messungen zu Feuchtigkeit, Härte und weiteren Werten des Korns sichergestellt. Silos, in denen das Korn trocken und kühl zwischengelagert wird, werden temperaturüberwacht. Das fertige Mehl muss sich mehrmaligen Qualitätskontrollen unterziehen, bevor es in Säcke zwischen 250 Gramm und 25 Kilo verpackt wird und von dort an die Kleinbäckereien geliefert wird.

Viele der kleinen Bäckereien sterben aus, obwohl die kurzen Transportwege mit vielen Vorteilen, auch für den Endverbraucher, einhergehen. Je kürzer der Transportweg, desto schneller wird das Korn zu Mehl und das Mehl zu Brot verarbeitet, das Produkt ist frischer. Ein weiterer Vorteil ist die geringere Umweltbelastung durch weniger CO₂-Ausstoß der Abgase.

Der Begriff „Brot“ stammt vom althochdeutschen „prôt“, was so viel heißt wie

„Gegorenes“

Und aus solch Gegorenem kneteten die alten Ägypter schon mehr als 30 Brotsorten. Das brachte den Menschen am Nil damals den Spitznamen „Brotesser“ ein. Die Ägypter gelten als die Erfinder des modernen Brotes.

In Deutschland gibt es über

300 Brotsorten

teils mit vielerlei regionalen Besonderheiten. Bezieht man diese regionalen Besonderheiten mit ein, sprechen manche davon, dass es sogar über 3.000 verschiedene Brotvariationen gibt. Kein anderes Land der Welt hat diese Brotvielfalt.

Mit zehn Prozent pro 100 Gramm steht Brot als

Eiweißlieferant

nach Fleisch auf dem zweiten Platz bei den eiweißreichen Lebensmitteln.

Das Abendbrot, also ein

Vesper

mit belegten Broten mit Wurst oder Käse, ist eine typisch deutsche Tradition. Diese Gewohnheit entstand in den 20er-Jahren des letzten Jahrhunderts. In den großen Industriezentren wurden Kantinen eingerichtet, wo die Arbeiter zu Mittag ein warmes Essen hatten. Abends blieb zuhause dann die Küche kalt.

In Relation zur Einwohnerzahl hat die Stadt

Saarbrücken

die meisten Bäckereien und Konditoreien, gefolgt von Ludwigshafen und Chemnitz.

Die Menschen begannen bereits vor mehr als

10.000 Jahren

mit dem Verzehr von Getreide. Erst als Suppe zubereitet und dann als Brei gehörten die nahrhaften Körner schon damals zu den wichtigsten Lebensmitteln. Die Mischung aus Wasser und zerstoßenen Getreidekörnern ergab beim Garen auf heißem Stein oder in der Asche des Feuers einen Fladen. Das war der Vorläufer des Brotes.

Wissenswertes zum Brot

Jede/r Deutsche isst jährlich im Schnitt rund

56 Kilogramm

Brot. Dabei liegt Deutschland weit hinter der Türkei, wo etwa das Doppelte konsumiert wird.

Mit einem Anteil von 25 Prozent ist das

Toastbrot

das meistverzehrtete Brot in Deutschland. Fast gleichauf liegt das Mischbrot. Körnerbrot hat einen Marktanteil von ca. 15 Prozent, Vollkorn- bzw. Schwarzbrot von etwa elf Prozent. Es folgen Weizenbrot, Roggenbrot und Dinkelbrot.

In Deutschland gibt es im Bäckerhandwerk noch ca. 10.000

Meisterbetriebe

mit etwa 45.000 Verkaufsstellen. Vor 60 Jahren gab es allein im alten Bundesgebiet noch 55.000 Meisterbetriebe. Zumeist werden heute kleine Familienbetriebe, die nicht weitergeführt werden, von Großbäckereien übernommen.

Die Vielfalt der Getreidesorten



Gerste ist die älteste Getreidesorte und wurde vor über 10.000 Jahren erstmals im vorderasiatischen Raum gewonnen und kultiviert. Stand Gerstenbrot lange Zeit bei verschiedenen Kulturen auf dem Speiseplan (und heute noch vereinzelt in Norddeutschland), so wird heute überwiegend Weizenmehl aufgrund seiner besseren Bindekraft für Brotteige verwandt. Betrachtet man aber die gesundheitlichen Aspekte, erweist sich Gerste als deutlich schonender für den Darm, gut für das Herz und Diabetes vorbeugend. Neben Grütze oder Flocken wird Gerste häufig zu Malz weiterverarbeitet und so unter anderem als Kaffee oder in der Brauerei eingesetzt. Auch als Tierfutter und nachwachsender Rohstoff findet Gerste Anwendung.

Gerste



Weizen



Nach der Gerste ist der Weizen die älteste Kulturpflanze der Menschheit. Sie wurde vor etwa 9.000 Jahren als eine Kreuzung aus Emmer (ein Urgetreide) und Ziegengras gewonnen. Der Weizen hat im Gegensatz zum Hartweizen ein deutlich weiches und mehliges Korn mit geringerem Proteinanteil und wird zur Herstellung von Brot, Malz, Futtermittel und zur Stärkegewinnung eingesetzt. Er beinhaltet viel Klebstoffe, eignet sich somit. Hart- und Weizen sind im globalen Kontext die wirtschaftlich stärksten Getreidesorten. Weizenbrot ist typischerweise innen luftig locker und außen knusprig.

Hafer



Wilde Hafersorten sind schon seit der Steinzeit bekannt. Seine Kultivierung erfolgte aber erst viel später, wobei er insbesondere in kälteren Regionen als Grundnahrungsmittel genutzt wird. Viele preisen den Hafer für seinen nussigen Geschmack und möchten ihn in geflockter Form zu ihrem Frühstück nicht missen. Zwar kann auch Nackthafer angebaut werden, allerdings wird in der Landwirtschaft Hafer mit Spelzen bevorzugt, da dieser mehr Ertrag liefert. Trotz des Verlustes mancher Nährstoffe beim anschließenden Entfernen der Spelz kann man mutmaßen, dass Hafer mit das gesündeste Getreide ist. Denn es verfügt über einen sehr hohen Eisengehalt sowie einen sehr hohen Zinkanteil, der sogar ein Steak in den Schatten stellt. Beim Backen benötigt Hafer jedoch wegen seiner geringen Bindekraft Unterstützung durch anderes Mehl, weshalb reines Haferbrot eine Utopie bleibt.

Dinkel



Eine Renaissance erlebt gerade Dinkel, ebenfalls eine Weizenart, die über mehr Vitamine, Eiweiße, Mineral- und Ballaststoffe verfügt, weniger allergen und leichter zu verdauen ist. Außerdem ist Dinkel weniger schadstoffbelastet. Weil sein Spelz aber beim Mahlen entfernt werden muss, ist die Verarbeitung aufwendig. Deswegen ist Dinkel nicht so günstig, obwohl dieses Getreide im Anbau robust und anspruchslos ist.

Roggen



Roggen ist ein sogenannter Intensivwurzler. Das bedeutet, dass seine Wurzeln üblicherweise bis zu einem Meter tief in die Erde reichen und sich großflächig ausbreiten. Gerade weil Temperatur, Wetter und Feuchtigkeit Roggen weniger anhaben können, hat er sich in Mittel- und Nordeuropa durchsetzen können. Nicht zuletzt in Deutschland war Roggen lange Zeit die wichtigste Brotfrucht und wurde schlicht als „Korn“ bezeichnet. Heute noch produziert Deutschland im globalen Vergleich am meisten Roggen. Sein Anbau ist wichtig für einen guten und gut durchlüfteten Boden und auf fast allen Böden möglich. Typische Erzeugnisse aus Roggenmehl sind das Schwarzbrot, dunkles Roggenbrot oder der gute alte Pumpernickel.

Mais



Mais stammt aus Mexiko und kam durch Christoph Kolumbus und die Entdeckung der neuen Welt nach Europa. Im 21. Jahrhundert ist die weltweite Produktion von Mais auf über eine Milliarde Tonne gestiegen, wodurch Mais das meist produzierte Getreide der Welt ist. Dabei geht allein ein Drittel der Gesamtproduktion auf die USA zurück. Der Einsatz von Pestiziden und Düngern, die Züchtung neuer Pflanzen und der Einsatz von Genmanipulation ermöglichten eine enorme Ertragssteigerung. So wird Mais auch häufig als Tierfutter für den Vieh- und Mastbetrieb eingesetzt. Glutenfrei und zudem in bestechend gelber Farbe erstrahlend, erfreut sich auch das Maisbrot zunehmender Beliebtheit. Doch nicht nur als Nahrung ist Mais ein gewaltiger Energielieferant, sondern auch für den Einsatz in Biogasanlagen und die Gewinnung erneuerbaren Stroms, wobei Mais eine bessere Bilanz aufweist als jede andere Futterpflanze.

Reis ist vor allem in Asien ein Grundnahrungsmittel und bildet eine wichtige Nahrungsgrundlage für die Weltbevölkerung. Trotz seines Ursprungs im asiatischen Raum kann nicht genau gesagt werden, wo und wann Reis zum ersten Mal domestiziert wurde. Die Hauptanbauggebiete von Reis liegen heute in China, Indien und anderen südostasiatischen Gebieten, wobei 95 Prozent der globalen Reisproduktion aus diesen Gebieten hervorgeht. Eine einzige Pflanze kann pro Saison bis zu dreitausend Früchte in Form der Reiskörner ausbilden. Nach der Ernte muss der Reis gedroschen und von seinen Spelzen getrennt werden, sodass nur noch das weiße Reiskorn übrigbleibt, das anschließend blank poliert wird. Im Gegensatz zu dem unpolierten Vollkornreis gehen dabei viele Nährstoffe verloren. Reiskorn ist zwar weniger bekannt, prinzipiell aber möglich, und vor allem in Kombination mit Marmelade oder Honig schmackhaft.

Reis



Hirse



Egal ob im Müsli, im Salat, als Brei oder als Bier gebraut: Hirse ist vielseitig einsetzbar und wird sogar in der Industrie zur Herstellung von Naturfasern oder als Pflanze für die Biogasanlage verwendet. Heute auf der ganzen Welt im Gebrauch stammt sie aus dem nordöstlichen Afrika, wo die Hirse ungefähr ab 5.000 v. Chr. kultiviert wurde. Im Gegensatz zu anderen Getreidearten kann Hirse auf allen Kontinenten der Erde gedeihen, benötigt jedoch ein mildes Klima sowie warme und bevorzugt sandige Böden. Hirse ist sehr reich an Kohlenhydraten und Eiweißen sowie eine glutenfreie Alternative zu anderen Getreidesorten. In vielen Entwicklungsländern gilt Hirse als Grundnahrungsmittel aufgrund ihres wasserarmen Wuchses und ihrer vielseitigen Verwendbarkeit. Zwar lässt sich Brot nur schlecht aus Hirse backen, allerdings werden schon seit Jahrtausenden Fladen aus Hirse hergestellt und erfreuen sich großer Tradition.

Quinoa



Quinoa gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse, deren Samen als Getreide verwendet werden. Das „Andenkorn“ wurde schon vor über 6.000 Jahren von den Händen der Inka angebaut und verarbeitet. Die Quinoapflanze ist sehr robust und gilt als außerordentlich gesund und nährstoffreich, eine ausgezeichnete Quelle für Aminosäuren und ungesättigte Fettsäuren sowie glutenfrei. Doch Quinoa wächst fast ausschließlich in seiner Herkunftsregion, wird zu 95 Prozent in Peru, Bolivien oder Ecuador angebaut. Daher hinterlässt der Import von Quinoa einen deutlichen CO₂-Fußabdruck. Bei den einheimischen Bauern kommt auch nicht immer viel vom Verkaufserlös an. Im Jahr 2013 hat die UNO das Jahr der Quinoa ausgerufen und würdigte Potenzial dieser Pflanze, zur Nahrungssicherheit der Welt beizutragen.

Bei den Inkas als Grundnahrungsmittel üblich wurde Amaranth früher als so wertvoll erachtet, dass man es gegen Gold tauschen oder es als Opfergabe verwenden konnte. Dabei ist Amaranth wie Quinoa „nur“ ein Pseudogetreide. Zusammen mit dem Mais gelangte der Amaranth durch die spanischen Konquistadoren nach Europa und verbreitete sich von dort im 16. Jahrhundert weiter aus. Heute gedeiht die Pflanze in den verschiedensten Sorten auf allen Kontinenten, benötigt zum Wachsen allerdings warme und nährstoffhaltige Böden. Für Veganer ist Amaranth regelrecht ein Wunderkorn, verfügt es neben vielen Mineralien und ungesättigten Fetten auch über einen 18 Prozent hohen Proteinanteil und erweist sich damit als eine Alternative für Fleisch. Dass es zudem noch glutenfrei ist und in Form von Bratlingen, Brei oder auch im Brot vielseitig einsetzbar, macht das Ganze zu einem vollwertigen Getreideersatz.

Amaranth



Das richtige Brot – mmh lecker!

Brot und Brötchen zu essen gehört für viele von uns mehrmals täglich zum Alltag und beginnt meist schon zum ersten oder zweiten Frühstück. Wir stehen dabei vor den Auslagen einer Bäckerei oder nehmen es schnell im Vorbeigehen mit, fertig belegt und natürlich lecker. Wir kaufen Teiglinge, um sie zu Hause fertig aufzubacken und duftend auf den Tisch zu stellen, so dass uns das Wasser im Mund zusammenläuft. Selbst Brot und Brötchen zu backen, aus frisch vermahlenem Getreide, oder extra zu einem Laden zu gehen, der Vollkornbrote backt, das machen noch immer viel zu wenige von uns.

Gleichzeitig plagt uns manchmal das schlechte Gewissen, denn es gibt gerade auch zu diesem Thema gefühlte tausend Meinungen. Für die einen macht Brot dick und krank, für die anderen ist es unverzichtbar – und was stimmt jetzt?

■ Buchweizen, Hirse, Teff (Zwerghirse), Amaranth, Quinoa, Mais und Reis sind von Natur aus glutenfrei.



Ein Blick in die Details gibt uns wertvolle Einsichten. Denn es stimmt, dass nicht alle Menschen jedes Brot und jedes Getreide vertragen.

• **Weißmehl**

Brot und Brötchen aus Weißmehl gehen aus ernährungswissenschaftlicher Sicht mit vielen negativen Folgen einher. Da das Mehl keine Anteile des Keimlings und der wertvollen Aleuronschicht und Samenschale enthält, fehlen wichtige Fettsäuren, Aminosäuren, viele Vitamine sowie Mineralstoffe und Spurenelemente. Was verbleibt ist die reichhaltig vorkommende Stärke.

• **Gewebeübersäuerung**

Zusammen mit Zucker, zu vielen tierischen Proteinen ist zu viel Weißmehl eine weitverbreitete Ursache für eine Gewebeübersäuerung, die wiederum eine Ursache für viele Erkrankungen und Beschwerden sein kann.

• **Gluten**

Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Kamut, Emmer, die in unserem Alltag viel vertreten sind, enthalten Gluten. Auf dieses Gluten müssen Zöliakiekranken unbedingt verzichten. Auch Menschen, die eine Autoimmunerkrankung, eine geschädigte Darmschleimhaut, einen Reizdarm oder chronische Darmentzündungen haben, sollten damit vorsichtig sein.

• **Phytinsäure**

Diese gehört zu den sekundären Pflanzenstoffen, also den Aroma- und Farbstoffen von Pflanzen. Oft wird diese Substanz erwähnt, weil sie die Aufnahme mancher Vitamine und Mineralien behindern kann. Dies ist für uns Menschen nicht relevant, weil wir Getreide nie roh verzehren. Getreide genießen wir immer in verarbeiteter Form – also gekocht, gebacken, eingeweicht – oder wir stellen einen Teig daraus her. Durch diese Zubereitungsschritte wird das Phytat oder die Phytinsäure sehr stark dezimiert.

Ein besonderer Ort der Begegnung

Hannelore Pahlke aus Meßkirch, Jahrgang 1956, ist gelernte Konditorin und Mutter von vier Kindern. Von 1984 bis 1994 und wieder seit 2020 ist sie Gemeindebäckerin für das Backhaus in Buchheim.

Was ist Ihre Aufgabe als Gemeindebäckerin?

Mit Unterbrechung bin ich insgesamt zwölf Jahre angestellte Gemeindebäckerin für das Backhaus in Buchheim. Momentan beteiligen sich um die 40 Familien am Backen. Als ich 1984 als Gemeindebäckerin begonnen habe, war das noch anders, da kam das ganze Dorf zum Backen. Heute essen viele Müsli zum Frühstück, es gibt Glutenunverträglichkeit und andere Gründe, warum weniger Brot gegessen wird. Der Wert des Brotes ist gefallen, würde ich sagen. Ich gebe außerdem noch Backkurse, für Erwachsene und für Kinder.

Was passiert an einem Backtag im Backhaus?

Wer backen will, meldet sich am Abend vorher an und bringt am Backtag den Teig zum Backhaus. An zwei Vormittagen in der Woche bin ich um 8:00 Uhr da und mache Feuer im Backofen. Gegen 9:00 Uhr hat er die richtige Temperatur, das sehe ich an der Farbe der Schamottsteine. Es sind dann um die 350 Grad. Eine dreiviertel Stunde später räume ich die Glut aus, dann ist überall im Ofen eine gleichmäßige Hitze vorhanden. Das mache ich mit dem „Floderlumpen“ – das ist ein nasser Sack, der um einen langen Stecken gebunden ist. Die Feuchtigkeit nimmt auch etwas von der Bodenhitze, so dass das Brot später nicht verbrennt. Der Teig wird in einer Wanne gewälzt und dabei komplett mit Mehl bedeckt, das heißt bei uns „wannen“. Danach wird der Teig auf die Backschaufel gelegt. Der bemelte Teig wird mit

dem speziellen Hauszeichen versehen, an dem ich nach dem Backen das fertige Brot erkenne und „seiner“ Familie zuordnen kann. Jede Familie hat so ein spezielles Brotzeichen. Zusammen mit zwei Helferinnen schieße ich die Brotlaibe ein, 70 Brote haben Platz im Ofen.

Werden neben Brot noch andere Dinge gebacken?

Manche Leute bringen auch „Dinnee“, eine Art Flammkuchen, oder Seelen, oder sie bringen Pizza, die ich am Schluss in den Ofen schiebe, damit sie gerade zum Mittagessen fertig wird. Das Backhaus bleibt tagsüber offen, so können alle ihr Brot holen, wann sie Zeit haben.

Was ist für Sie das Besondere am Backhaus?

Dazu möchte ich eine kleine Geschichte erzählen: Eine Winzerfamilie kam lange Zeit extra aus Bühl mit zwei Wannen voller Brotteig. Unterwegs mussten sie immer anhalten, um den Teig in Schach zu halten! Nach dem Backen wurde Wein und Sekt ausgeschenkt, Rezepte. Das war immer ein richtiges Backfest. Durch das Backen im Backhaus sind echte Freundschaften entstanden. Darüber freue ich mich besonders. Das Backhaus ist ein ganz besonderer Ort der Begegnung und des Austauschs. Alte Rezepte werden ausgetauscht und die Techniken des Brotbackens werden an die nächsten Generationen weitergegeben.



Gute Backwaren brauchen Zeit

Bereits mit zehn Jahren wusste Michael Zettl, dass er später Bäcker werden wollte. Seit nunmehr 27 Jahren betreibt der heute 56-Jährige in Fahrenbach-Trienz seine eigene Bäckerei: Zettls Backstube.

Im 800-Seelen-Ort unweit von Buchen im Odenwald ist Backstube, Verkaufsraum und Wohnung in einem Gebäude vereint. Zettls Backstube ist ein echter Familienbetrieb: Es backt der Vater mit Sohn Florian. Ehefrau Anke, die im Verkauf tätig ist, hilft mit. Zehn Voll- und Teilzeitangestellte sind im Hauptgeschäft und in den drei Filialen, alle im ländlichen Raum gelegen, im Verkauf tätig. Und Tochter Lea-Marie beginnt nach dem Schulabschluss eine Ausbildung als Bäckereifachverkäuferin.

Herr Zettl, können Sie bitte beispielhaft den Arbeitstag eines Bäckers oder einer Bäckerin beschreiben?

Mein Arbeitstag beginnt morgens um 2 Uhr. Ich hole die vorbereiteten Brötchen und Brezeln aus der Gärunterbrechungsanlage und schiebe sie nach und nach in den Ofen. Dann wird der Brotteig hergestellt und es

geht an die süßen Teile. Um 05:30 Uhr ist alles fertig und ich fahre die Backwaren in die Filialen. Dann werden die Brötchen und Brezeln für den nächsten Tag vorbereitet. Um 11 Uhr sind die fertig und sie wandern in die bereits erwähnte Gärunterbrechungsanlage, wo sie dann bis zur nächsten Nacht ruhen.

Was kann man sich unter einer Gärunterbrechungsanlage vorstellen?

Es ist wichtig, dass die Brötchen lange ruhen, bevor sie gebacken werden. Gleichzeitig dürfen die Hefezellen im Teig aber nicht gären. Das verhindert diese Anlage, in dem sie durch entsprechende Temperaturregulierung den Teig haltbar macht.

Worauf kommt es bei Ihrer Arbeit in erster Linie an, damit gute und schmackhafte Brote und Brötchen entstehen?

Gute Backwaren brauchen viel Zeit. Ein Teig muss lange ruhen, damit sich die Geschmacksstoffe bilden können. Dann sind die Zutaten wichtig, die verwendet werden: Bei uns nur Wasser, Mehl, Salz, Hefe und Sauerteig. Für Brot und Brötchen gibt es rund 300 Zutaten, die keiner Deklarationspflicht unterliegen. Da sind viele Enzyme und viele chemische Stoffe dabei, die letzten Endes die Prozesse verkürzen oder die Backwaren haltbar machen sollen. Wir verwenden keine davon. Außerdem ist jedes gebackene Teilchen ganz individuell, alles wird von Hand geformt. Und ganz wichtig: Die Brote und Brötchen müssen gut gebacken werden, damit sie eine kräftige Kruste erhalten. So kann das Wasser im Inneren nicht entweichen und das Brot trocknet nicht aus.

Woher beziehen Sie das Mehl, das Sie verarbeiten? Worauf achten Sie bei diesem wichtigen Rohstoff?

Ich benötige im Jahr rund 40 Tonnen Mehl. Das Mehl kommt ausschließlich aus zwei heimischen Mühlen, nicht weit entfernt. Und ich weiß, dass diese Mühlen ausschließlich Mehl aus Getreide der Region liefern. Das

ist mir wichtig wegen der Qualität und der kurzen Transportwege. Ich verwende neben den gängigen Mehlen vorwiegend Mehl aus Dinkel, Emmer und Grünkern, also aus dem Urgetreide, auch Malzmehl. Das gibt besondere Brote und besondere Brötchen.

Und was ist Ihren Kunden wichtig?

Meine Kunden achten auf Qualität, auf das Besondere, was sie hier bekommen. Bei Mischbrot oder Weizenbrötchen kann eine Bäckerei wie meine nicht mit den Großbäckereien oder den Discountern mithalten was den Preis angeht. Aber dafür gibt es Backwaren aus besonderem Getreide in hoher Qualität. Das schätzen viele Kunden und dafür sind sie auch bereit, einen etwas höheren Preis zu bezahlen.

Es gibt aktuell eine intensive Diskussion um den Klimawandel und die Nachhaltigkeit. Hat dies Auswirkungen auf Ihre Arbeit und Ihre Produkte?

Seit Beginn habe ich auf nachhaltiges und ressourcenschonendes Arbeiten großen Wert gelegt: Regionale Produkte und kurze Transportwege. Ich bin gläubiger Christ und so möchte ich meinen Teil zur Bewahrung Gottes wunderbarer Schöpfung beitragen. Außerdem achte ich darauf, dass nicht viel übrigbleibt, was nicht verkauft werden kann. Dann gibt es am Abend eben nicht mehr alle Sorten an Brot und Brötchen. Wenn dann doch was

übrig ist, werden damit zwei Schweine gefüttert und ich erhalte dafür Fleisch- und Wurstwaren.

Auch aufgrund des Ukrainekrieges werden aktuell viele Ressourcen knapp. Außerdem hat sich Energie drastisch verteuert. Wie kommen diese Entwicklungen in Ihrer Bäckerei an?

Ja, alles wird teurer. Habe ich letztes Jahr noch 28 Euro für 100 Kilogramm Mehl bezahlt, sind es heute 53 Euro. Außerdem werden bestimmte Rohstoffe knapp: Sonnenblumenkerne, Sesam oder Buchweizen. Gott sei Dank habe ich da noch einige Reserven. Wenn die Entwicklung aber so weitergeht, wird dieser Mangel Auswirkungen auf das Sortiment haben. Die drastisch steigenden Energiepreise treffen die Bäckereien natürlich auch. So muss ich die Preise anpassen, aber meine Kunden haben dafür Gott sei Dank Verständnis. Schon lange vor dem Krieg wurde ja schon das Papier knapp. Tüten, die ich September vergangenen Jahres bestellt habe, habe ich bis heute nicht erhalten.

Herr Zettl, was ist das Faszinierende am Bäckerberuf?

Am Ende des Tages sehe ich, was ich mit Handarbeit, Wille und Leidenschaft produziert habe. Es macht mich stolz und glücklich, andere Menschen mit schmackhaften Backwaren froh zu machen. Deshalb freue ich mich über die vielen positiven Rückmeldungen meiner Kunden.



Blick in Zettl's Backstube mit Gärvollautomat (links) und Etagenbackofen.

Getreide, so auch Weizen, wird an Warenterminbörsen gehandelt, die stark auf Umwelt- und politische Einflüsse reagieren. Aktuell treiben der Ukraine-Krieg und die Sanktionen gegen Russland den Weizenpreis in bisher nicht gekannte Höhen.

Getreidebörse

Beim Handel an den Börsen werden Waren zu bestimmten Terminen in der Zukunft gekauft und verkauft. Einen guten Preis für ihre Erzeugnisse können Landwirte sich so frühzeitig absichern, indem sie ihr Getreide selbst bei der Börse einstellen. Im Börsenhandel findet beim Weizen zu 99 Prozent keine Lieferung statt, die Positionen werden vorzeitig aufgelöst. Es geht nicht um die physische Ware, sondern darum, dass Firmenkunden und Anleger den Preis absichern wollen. In den USA werden beispielsweise jährlich ca. 60 Millionen Tonnen Weizen produziert, an der Börse gehandelt werden 4,4 Milliarden Tonnen Weizen. Ein zunächst hilfreiches Instrument für Landwirte wird jedoch nicht erst jetzt problematisch.

Ein Beispiel für Umwelteinflüsse auf Börsenwerte waren 2010 die Waldbrände in Russland, einem der größten Weizenexporteure weltweit. Die Brände sorgten an der Börse für einen extremen Anstieg der Weizenpreise, ähnlich der momentanen Kriegssituation. Auch allein die Spannungen zwischen der Ukraine und Russland hatten

schon vor dem Krieg für den Anstieg der Weizenpreise an der Börse gesorgt, auch wenn zu dem Zeitpunkt weder Mangel noch Transportschwierigkeiten herrschten, sondern einfach die Ängste Spekulationen auslösten.

Der nun durch Transportschwierigkeiten und dem Zurückhalten der russischen Weizenexporte ausgelöste definitive Weizenmangel im Nahen Osten und Afrika hat letztlich dann die Preise explodieren lassen. Indien wollte mit seinem Weizenexport zunächst für einen Ausgleich in Afrika und dem Nahen Osten sorgen, hat nun aber seine Zusage zurückgezogen, weil aufgrund von Dürre und Hitze eine Verknappung der Ernte zu erwarten ist und Indien sein Getreide bei sich im Land halten möchte. Die EU weiß, dass theoretisch der Weizen da ist, aber in Russland festgehalten und in der Ukraine dessen Transport an den Häfen blockiert wird.



Daher sucht die EU nun nach Wegen, andere Transportwege für ukrainischen Weizen zu finden. Zudem könnte mit einer Reduktion des Fleischverzehrs in der EU (über 50 Prozent des Getreides in Europa landet in den Futtertrögen) Getreide freigesetzt werden und den vorübergehenden Mangel im Nahen Osten und Afrika etwas abpuffern.

Anlageberater empfehlen gerade jetzt in Kriegszeiten, Rohstoffe und Aktien von Agrar- und Handelskonzernen mit in das Portfolio aufzunehmen: Die geringe Erwartung einer Besserung der Kriegslage in der Ukraine und das Wissen, dass dort die erschwerte Aussaat dieses Jahr beispielsweise bei Raps, oder eine anhaltende Blockie-

rung der ukrainischen Häfen und der russischen Exporte auch nächstes Jahr zur Verknappung der Ware und damit zu anhaltend hohen Preisen an der Börse führen könnte, macht die Getreide- und Agrarkonzern-Aktien attraktiv.

Steigende Preise erhöhen die Rendite – gut für Anleger, schlecht für die Versorgung der Welt-Bevölkerung. Schon wenige Cent Preissteigerung haben fatale Folgen: Tausende Menschen leider unter Hunger, Afrika und der Nahe Osten sind auf Weizenimporte angewiesen, können sich damit nicht selbst versorgen. Die Weizen-Absicherung an der Börse (analoges gilt für Raps und andere Nahrungsmittel) reguliert den Markt nicht nur, sie führt auch zur Vernichtung von Existenzen.

Umschlagterminal für Getreide und Ölsaaten



“
Brot, Frieden und Freiheit
wachsen auf den gleichen Halmen
”
Altes Sprichwort



„Spekulation mit Getreide ist wie Casino“

Friedbert Schill, Jahrgang 1954, ist selbstständiger Landwirt in March. Er ist verheiratet und Vater zweier Söhne, die inzwischen den Betrieb übernommen haben. Bis 2021 war Friedbert Schill Vorsitzender des Kreisverbandes Freiburg im Badischen Landwirtschaftlichen Hauptverbandes e.V. In ihrem Bioland-Betrieb baut die Familie Soja, Getreide, Karotten, Kartoffeln und Weinreben an. Die Produkte kann man in der Schill-Straße verkosten. Für den Tofu der Firma Taifun in Freiburg liefert der Schill-Hof Bio-Soja. Die Söhne von Friedbert Schill sind Mitbegründer der Marke „Feldfrisch-badisch“ und vertreiben Kartoffeln und Zwiebeln unter diesem Namen in südbadischen Discounter.

Du hast schon öfter bestehende Formen der Landwirtschaft kritisiert. Ein Aspekt ist die Spekulation mit Getreide. Wieso siehst du das kritisch?

Wenn man den Regeln der freien Marktwirtschaft folgt, dann sind landwirtschaftliche Produkte weltweite Handelsgüter. Das gibt Verwerfungen. Es ist verständlich, dass ein Landwirt, der sich gegen Preisschwankungen absichern möchte, das Getreide zum Beispiel schon vor der eigentlichen Ernte an Warenbörsen handelt. So kann er einen Teil der Ernte schon vorab verkaufen, wenn der Marktpreis für ihn günstig ist und diesen für sich sichern. Doch die derzeitige Form der Getreidespekulation vernichtet Existenzen.

Um die Jahrtausendwende wurden an den Getreidebörsen die Zugangsbeschränkungen zum Agrarmarkt gelockert, seitdem dürfen auch institutionelle Anleger mit Nahrungsmitteln spekulieren. Sie legen große Fonds auf und Anleger können in Agrarrohstoffe investieren und auf deren Kursentwicklung spekulieren. Steigende Getreidepreise sind erwünscht, weil sie die Rendite erhöhen. Viele Volkswirtschaften, z. B. in Afrika, sind auf Weizeinfuhren angewiesen und ein hoher Getreidepreis führt zu extremen sozialen Verwerfungen, mit allen uns bekannten verhängnisvollen Folgen in diesen ohnehin instabilen Weltregionen.

Ich möchte kein Teil davon sein. Ich finde, es ist eine Rückbesinnung nötig. Für mein Empfinden gehört Landwirtschaft eigentlich zur Hauswirtschaft. Landwirtschaft gehört in diesem Sinne zum Haushalt. Heute findet jedoch kein Wirtschaften in diesem Sinne mehr statt, man ist im Prinzip reiner Konsument. Wer bewirtschaftet noch einen Garten und lebt davon? Das setzt sich fort.

Landwirtschaftliche Betriebe mit bäuerlichem Prinzip haben in meiner Kindheit zuerst für sich selbst gesorgt, nur der Überschuss wurde verkauft. Der Landwirt war Selbstversorger. Man hat so wenig wie möglich zugekauft. Jetzt sind die Betriebe spezialisiert, alles geht raus. Landwirte sind auf den Handel angewiesen.

Die Sonderkulturbetriebe haben sich ja auch so entwickelt. Sie können doch nur bestehen, weil sie ausbeuterisch mit Saisonarbeitskräften umgehen. Auf der anderen Seite – wenn diese Menschen in der kurzen Zeit, in der sie hier arbeiten trotz alledem mehr verdienen wie daheim im ganzen Jahr, da läuft etwas gewaltig schief. Mich bedrückt das.

Wie sieht die Landwirtschaft aus, die für dich stimmig ist?

Meine Idee ist, in überschaubaren, regionalen Kreisläufen zu arbeiten. Die Vorstellung, dass Betriebe zuerst ihre nächste Umgebung versorgen, begeistert mich. Es entstehen Wertschöpfungsräume mit Geben und Nehmen und mit Rücksicht auf Bedürfnisse und Gegebenheiten vor Ort. Auch die Kulturlandschaft ist dann im Blick.

Der Weltmarkt nimmt auf so etwas keine Rücksicht. Ich finde, dass es eine Grundsicherung von Nahrungsmitteln geben müsste, damit diese nicht der Marktwirtschaft unterworfen sind. Der Wettbewerb frisst uns doch am Ende selbst auf. Market Gardening z. B. ist so eine Idee, die mir gefällt. Auf kleiner Fläche wird hochprofessionell Gemüse für die Region produziert.

Im Schill-Hof haben wir das Glück, durch eine frühzeitige Umstellung auf Bio unseren Platz in einem wachsenden Markt gefunden zu haben. Wir produzieren z. B. Bio-Soja für die Firma Taifun. Wir haben direkten Kontakt mit den Leuten aus der Firma. Erzeuger und Firma setzen sich zusammen und halten einander gegenseitig auf dem Laufenden. Die Firma sagt uns, wohin sie will und wir sind im Bilde, was und wieviel Soja wir zu welchen Bedingungen produzieren können. Wir haben an der Entwicklung teil, es besteht maximale Transparenz, das macht mich zufrieden. Es gibt schon gute Konzepte, die mich zuversichtlich machen.



Internet-Links zum Brot



Das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MIR) arbeitet aktuell Materialien zum Thema Lebensmittelverschwendung aus und stellte der Erntedankredaktion dankenswerterweise einige Links zusammen.

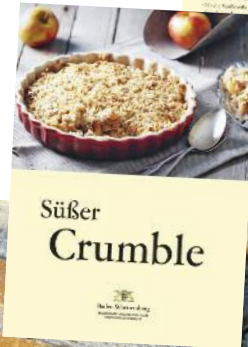
„Brot ist ein wichtiges Thema, da es mit 13 Prozent laut einer Studie des Thünen-Instituts und der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) eines der drei am häufigsten weggeworfenen Lebensmittel ist. Auch der WWF (World Wildlife Fund for Nature) hat sich mit den Brotverlusten in einer Studie aus 2018 auseinandergesetzt“, so Maren Ohl vom MIR.

Studien

- www.zugutfuertietonne.de/service/publikationen/studien
- www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF-Studie-Unser-taeglich-Brot_Von-ueberschuessigen-Brotkranten-und-wachsenden-Brotbergen_Kurzfassung_102018.pdf

Anregungen, wie Lebensmittelreste zu Hause noch verwertet werden können

- landeszentrum-bw.de/Lde/Startseite/wissen/Das+Reste+ABC?QUERYSTRING=reste
- landeszentrum-bw.de/Lde/Startseite/bilden/Gutes-essen-ohne-reste
- www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/wwf-zum-anbeissen
- www.zugutfuertietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte



Apps zum Retten von Lebensmittelresten



www.toogoodtogo.de



www.foodsharing.de

Sich engagierende Unternehmen

Mittlerweile gibt es am Markt auch eine Vielzahl von Unternehmen, die versuchen, mit ihren Produkten der Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken. Hier einige Beispiele:

Kultimativ GmbH aus Konstanz mit „Knödelkult Knödeln“ aus gerettetem Brot
www.knoedelkult.de



Kultimativ GmbH aus Konstanz mit „Heldenbrot Nudeln, Kekse, ...“ aus gerettetem Brot
www.heldenbrot.de



Brauerei CraftCell aus Wiesenbach/Langenzell braut Brotbier aus gerettetem Brot
www.craftcell.de/brotbier

© Produktbilder: Kultimativ GmbH (Heldenbrot & Knödelkult), Kaufland (Brotbier)



Wie man ein gutes Brot backt
(SWR Handwerkskunst)

„Gut Brot will Weile haben“ sagt Bäckermeister Günther Weber und beschreibt damit eine der wichtigsten Zutaten seiner Kunst: Zeit. Rund 20 Stunden braucht sein Holzofenbauernbrot vom ersten Sauerteig bis zum knusprigen Laib.

Youtube.com

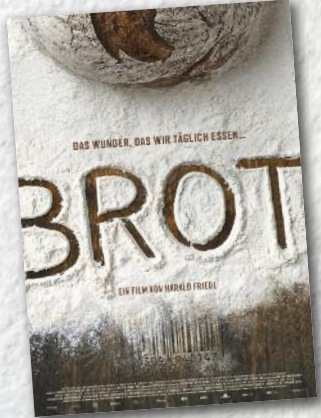
Filme

We feed the world

(Erwin Wagenhofer)

Diese Doku gibt Einblick in die mörderische Logik hinter dem globalisierten Raubtierkapitalismus sowie in die organisierte Armut und ruft zum entschlossenen zivilgesellschaftlichen Engagement für eine faire und gerechte Welt auf!

Klimamediathek.de



Brot, das Wunder, das wir täglich essen

Der Filmemacher Harald Friedl führt Gespräche mit Bäckern aus kleinen Familienbetrieben, aber auch mit Vorständen großer Bäckereibetriebe. Wie sehen diese Menschen die Zukunft des Brotes? Wird das Brot der Zukunft zum künstlichen Produkt? Wird das Backhandwerk überleben?

filmspiegel-essen.de

Schönes neues Brot (ARTE)

Filmemacher Harald Friedl beschreibt in dieser Dokumentation den Wandel des Stellenwertes von Brot in unserem Alltagsleben. Von der traditionellen Kunst des Brotbackens bis hin zur Großindustrie, wo mittels modernster Technologie dem Brot zu mehr Geschmack verholfen wird.

Youtube.com



Podcast

Rogg'n'Roll – Superfood als Superstar

In diesem Podcast dreht sich alles ums Thema Roggen. Welche Rolle spielt Roggen in einer gesunden Ernährung? Wohin geht der Trend im Ackerbau? Und weshalb spielt Roggen in unserer Ernährung noch immer eine untergeordnete Rolle? Wenn ihr diese und noch weitere interessante Fragen beantwortet haben wollt, schaltet diesen Podcast ein.

open.spotify.com/show/6oY1Xuw2RQXPa7Uymgcflr

Der Bäcker, das Brot und ich

Wer viel fragt, wird schlau! Hund Oskar ist sich da ganz sicher. Und ihm gehen viele Fragen durch den Kopf: Die Milch kommt von der Kuh. Aber woher kommt das Brot? Weizen, Dinkel, Roggen – wie wird das Getreide gemahlen? Und warum muss der Bäcker so früh aufstehen? Das und noch viel mehr erfährt Oskar mit seiner Familie auf dem Bauernhof, in der Mühle und in der Bäckerei.

Sibylle Rieckhoff und Jürgen Rieckhoff | Verlag: Arena (Hrsg.)
Erscheinungsjahr: 1. Auflage 2009



Bücher



Das große Buch vom Brot

Die Gewinner der Sendung ‚Deutschlands bester Bäcker 2014‘ verraten im neuen Standardwerk zum Thema Brot ihre Tricks. Das Brotbackbuch mit Grundlagen, einfachen Anleitungen, Warenkunde und 115 Rezepten macht selber Backen zum vielseitigen Vergnügen. Ob Laugenbrezel oder Sauerteigbrot – mit dem ausführlichen Brotbackbuch gelingen garantiert alle Rezepte auch in der eigenen Küche.

Arno Simon, Marie Thérèse Simon, Alexander Schmidt
Verlag: Droemer/Knaur
Erscheinungsjahr: 2015

Der Bäcker und sein Brot

In seinem Sachbuch zum Thema Wirtschafts-Ethik erzählt Volker Schmidt-Skories, wie es möglich wurde, eine Großbäckerei nach den Erfordernissen der ökologischen Nachhaltigkeit aufzustellen – ein Muss für alle, die „grün“ denken und handeln. Seit den Siebzigerjahren hat der studierte Pädagoge den Anspruch, gesundes Brot und andere Backwaren auf den Markt zu bringen.

Volker Schmidt-Skories | Verlag: Droemer/Knaur | Erscheinungsjahr: 2019



Gottesdienst für Erwachsene

Mit Elementen für den
Familiengottesdienst

Psalmen

Psalm 67

Der Psalm verbindet in eigener Weise Klageelemente mit einem Danklied. Vermutlich wurde er für die beiden jüdischen Erntefeste (Pfingsten und Laubhüttenfest) gedichtet. Die Ernte ist hier der Anlass über die Gemeinde hinaus auf Jahwe als einen schenkenden Gott voller Huld zu erkennen. In seinem Text greift er Elemente der Völkerwallfahrt zum Zion auf; die Völkerwallfahrt ist ein endzeitliches Motiv bei Jesaja und gehört zu den Lieblingsmotiven der Predigt Jesu.

Gott, wende uns deine Liebe zu
und segne uns,
blicke uns freundlich an!
Dann sieht man auf der ganzen Erde,
wie du uns führst,
und alle Nationen erkennen,
wie du hilfst und befreist.
Gott, die Völker sollen dir danken,
alle Völker sollen dich preisen!
Sie sollen vor Glück und Freude singen;
denn du regierst sie alle gerecht,
du lenkst alle Nationen auf der Erde.
Gott, die Völker sollen dir danken,
alle Völker sollen dich preisen!
Die Erde hat gut Ernte gebracht;
so segnet uns Gott, unser Gott!
Er segne uns,
und alle Welt soll ihn ehren!

Psalm 104

Der Psalm richtet seine Aufmerksamkeit auf das Schöpfungswalten Jahwes im Kosmos. Dazu greift er auf Königsprädikate zurück, um Gott zu schildern. Am Ende des Textes betont der Psalm die Freude, sowohl die Freude Gottes an seiner Schöpfung wie die Freude des Menschen an der Freude Gottes und an der Schöpfung, die dieser göttlichen Freude entspringt. Der Text nimmt dabei eine Perspektive ein, die auch Jesus pflegt: Er sieht hinter allen Dingen den wirkenden Vater, der die Sonne aufgehen lässt über Guten und Bösen (vgl. Bergpredigt).

Herr,
du lässt Gras wachsen
für das Vieh und die Pflanzen,
die der Mensch für sich anbaut,
damit die Erde ihm Nahrung gibt:
der Wein macht ihn froh,
das Öl macht ihn schön,
das Brot macht ihn stark.
Alle deine Geschöpfe warten darauf,
dass du ihnen Nahrung gibst
zur rechten Zeit.
Sie nehmen, was du ihnen ausstreust;
du öffnest deine Hand,
und sie alle werden satt.

Ps 104,14.27ff

“
Wo Brot auf dem Tisch liegt,
wird jeder Tisch zum Altar
”
Thomas Dietrich

Gebete

Herr,
ich komme zu dir,
dass deine Berührung
mich segne,
ehe ich meinen Tag beginne.
Herr,
lass deine Augen eine Weile ruhen
auf meinen Augen.
Herr,
lass mich das Wissen um deine
Freundschaft mitnehmen
in meinen Alltag.
Herr,
fülle meine Seele
mit deiner Musik,
mit deinem Frieden,
mit deiner Freude.
Herr,
begleite mich durch den Lärm
des Tages;
lass den Sonnenschein deiner Liebe
die Gipfel meiner Gedanken küssen.
Herr,
lass im Tal meiner Mühen
meine Ernte reifen.

Nach Rabindranath Tagore/Indien



Guter Gott,
dein Sohn Jesus hat das Brot gesegnet
Und es Hungrigen zum Essen gegeben.
So wie dieses Brot, das wir täglich essen
und das uns am Leben erhält,
so gib uns Kraft und Mut
Gutes zu tun und in der Liebe zu bleiben.
So, wie wir jetzt alle von dem gleichen Brot essen,
so gib uns allen deinen Geist.
Mache uns zu einer Gemeinschaft
wie ein Körper mit seinen verschiedenen Körperteilen.
So wie wir das Brot untereinander teilen,
so lass uns auch füreinander sorgen
und uns umeinander kümmern.
Hilf, dass wir nicht nur an uns selber denken,
sondern bereit sind, mit andere zu teilen.
Guter Gott,
du hast die Welt in unsere Hände gegeben
und alle Möglichkeiten, für uns selbst zu sorgen.
Segne dieses Brot (+) und stärke uns damit.
„Schmeckt und spürt,
wie sehr Gott uns liebt“
Lasst uns jetzt das Brot teilen und gemeinsam essen.
Amen.

Brotsegen

Guter Gott,
Schöpfer der Welt.
Wir danken dir für das Brot.
In ihm sind wir verbunden
mit deiner ganzen Schöpfung:
mit Erde und Wasser,
mit Sonne und Wind,
mit der Arbeit des Menschen,
und mit allen, die hungern.
Segne dieses Brot,
segne die Hände,
die es teilen,
segne die Menschen,
die es miteinander essen.
So stärke unser Leben,
Amen.



Ein gesegneter Mensch

Ich bat Gott um Stärke,
aber er machte mich schwach,
damit ich bescheiden würde
und demütig.

Ich erbat seine Hilfe,
um große Taten zu vollbringen,
aber er machte mich kleinmütig,
damit ich gute Taten vollbrächte.

Ich bat um Reichtum und Güter,
um glücklich zu werden
und sorglos zu sein;
er machte mich arm,
damit ich weise würde
und unabhängig und frei.

Ich bat um alle Dinge dieser Welt,
damit ich das Leben genießen könne.
Er aber gab mir das Leben,
damit ich mich freute – an den
Dingen der Welt.

Ich erhielt nichts von dem, was ich
erbat, aber alles, was gut war für mich.
Gegen mich selbst wurden meine
Gebete erhört; ich bin unter allen
Menschen ein gesegneter Mensch.

Aus dem Amerikanischen

Das Brot

Er saß beim Frühstück äußerst grämlich,
Da sprach ein Krümchen Brot vernehmlich:
Ja, Freund, wer seinen Blick erweitert
Und schaut nach hinten und nach vorn,
Der preist den Kummer, denn er läutert.
Ich selber war ein Weizenkorn.
Mit vielen, die mir anverwandt,
Lag ich im rauen Ackerland.
Bedrückt von einem Erdenkloß,
Macht ich mich mutig strebend los.
Und als ich reif mit meiner Sippe;
Oh weh, da hat mit seiner Hippe.
Der Hans uns rutschweg abgesäbelt
Und zum Ersticken festgeknelt
Und auf die Tenne fortgeschafft
Wo ihrer vier mit voller Kraft
In regelrechtem Flegeltakte
Uns klopfen,
dass die Schwarte knackte.
Ein Esel trug uns nach der Mühle.
Ich sage dir, das sind Gefühle,
Wenn man zerrieben und gedrillt
Zum allerfeinsten Staubgebild,
Sich kaum besinnt und fast vergisst,
Ob Sonntag oder Montag ist.
Und schließlich schob der Bäckermeister
Uns in des Ofens höchste Glut.
Jetzt sind wir Brot.
Ist das nicht gut?
Frischauf,
du hast genug, mein Lieber,
Greif zu und schneide nicht zu knapp
Und streiche tüchtig Butter drüber
Und gib den andern auch was ab.

Wilhelm Busch (1832-1908)

Meditative Texte

Betrachtung

Wenn wir miteinander Brot teilen,
dann erinnern wir uns auch daran,
dass wir Anteil haben an einer langen Entwicklung.
Wir erinnern an die Menschen, die vor 7.000 Jahren
aus Gras Getreide gezüchtet haben.
Damit Brot entstehen kann,
braucht es viele Menschen, viele Schritte.
Der Bauer, der das Feld bestellt und das Korn erntet
Der Mühlenarbeiter in der Fabrik, der das Mehl mahlt
Der Bäcker, der früh aufstehen muss, um zu backen
Die Brotverkäuferin in den Geschäften
Und auch alle diejenigen,
die heute diese Feier vorbereitet haben.
Im Brot nehmen wir die Arbeit, die Erfahrung
und Sorgfalt vieler Menschen auf.
Weit verbreitete Namen erinnern an die Bedeutung
des Brotes wie Becker oder Müller.
Wenn wir miteinander Brot teilen,
dann wollen wir damit ausdrücken:
Wir wollen einander zugetan sein.
Wenn wir Brot teilen,
dann geben wir einander auch davon,
was uns zum Leben wichtig ist.
Jesus selbst, der in der Stadt mit Namen „Brothaus“
geboren ist, hat am Anfang seiner Wanderungen
durch Israel gesagt:
Denkt über die Grenzen hinaus;
das Reich des Himmels,
Gottes neue Zeit,
hat bereits begonnen.
Wenn wir das Brot teilen,
dann nehmen wir ihn beim Wort,
erinnern uns seines Lebens
und beginnen mit ihm die neue Zeit.
Jesus ist lebendiges Brot.

Körner der Hoffnung

In den harten
und
steinigen Boden
der Angst
und
deiner Enttäuschungen
sollst Du
die letzten Körner
deiner Hoffnung
säen.
Der Boden
ist brach.
Überall sind
Disteln und Dornen.
Aber deine Arbeit
und
dein Mut
machen den Boden
weich und locker.
Dann
wird der Boden
furchtbar,
die Körner
werden wachsen
und
viel
Frucht bringen.

George Banzer-Ghannam
aus Arbeitshilfe: Lebensbaum
© LOGO Buchversand GmbH, Bendorf



Aus: Lothar Zenetti, Auf Seiner Spur. Texte gläubiger Zuversicht © Matthias Grünewald Verlag, www.verlaggruppe-patmos.de

Ein Mensch wie Brot

Er lehrte uns die Bedeutung und Würde
des einfachen unansehnlichen Lebens
unten am Boden unter den armen Leuten
säte er ein seine unbezwingbare Hoffnung
Er kam nicht zu richten, sondern aufzurichten
woran ein Mensch nur immer leiden mag
er kam ihn zu heilen
Wo er war begannen Menschen freier zu atmen
Blinden gingen die Augen auf
Gedemütigte wagten es zum Himmel
aufzuschauen und Gott ihren Vater zu nennen
sie wurden wieder Kinder
neu geboren
er rief sie alle zum Leben
Er stand dafür ein, dass keiner umsonst gelebt
keiner vergebens gerufen hat
dass keiner verschwindet
namenlos im Nirgends und Nie
dass der Letzte noch heimkehren kann als Sohn
Er wurde eine gute Nachricht im ganzen Land
ein Gebet
ein Weg den man gehen
ein Licht das man in Händen halten kann
gegen das Dunkel
Ein Mensch wie Brot
das wie Hoffnung schmeckt
bitter und süß ...
Ein Wort
dem kein Tod gewachsen ist
das aufersteht und ins Leben ruft
unwiderstehlich
wahrhaftig dieser war Gottes Sohn.

Der Himmel ist dort,

wo Menschen einander gut sind,
wo Menschen miteinander reden,
wo Menschen füreinander sorgen,
wo Hungernde Nahrung erhalten,
wo Kranke besucht werden,
wo Traurige getröstet werden,
wo Versöhnung den Streit beendet,
wo Gemeinsinn den Eigensinn ablöst,
wo Menschen miteinander teilen,
wo Gerechtigkeit regiert,
wo jeder Mensch gleich viel gilt,
wo ein Leben in Würde möglich ist.

© Gisela Baltes (www.impulstexte.de)

Jesus – Brot der Welt

„Ich bin das Brot des Lebens“,
sagt Jesus.

Brot, das Leben spendet,
das den Hunger stillt
nach Sinn und nach Wahrheit.

Brot, das uns nährt,
uns Trost und Ermutigung ist,
Wegzehrung für unser Leben.

Brot, das versöhnt,
das Feindschaft beendet
und Frieden stiftet.

Brot, das uns eint,
das alle Christen
zum gemeinsamen Mahl ruft.

Brot, das uns wandelt,
wenn wir einander Brot werden,
indem wir Leben und Liebe teilen.

Brot – uns gegeben
als sichtbares Zeichen seiner Gegenwart
auf unserem Weg durch die Zeit.

Brot für das Leben der Welt – Joh 6, 24-35
© Gisela Baltes (www.impulstexte.de)

Plötzlich wachte sie auf. Es war halb drei. Sie überlegte, warum sie aufgewacht war. Ach so! In der Küche hatte jemand gegen einen Stuhl gestoßen. Sie horchte nach der Küche. Es war still. Es war zu still, und als sie mit der Hand über das Bett neben sich fuhr, fand sie es leer. Das war es, was es so besonders still gemacht hatte; sein Atem fehlte. Sie stand auf und tappte durch die dunkle Wohnung zur Küche.

In der Küche trafen sie sich. Die Uhr war halb drei. Sie sah etwas Weißes am Küchenschrank stehen. Sie machte Licht. Sie standen sich im Hemd gegenüber. Nachts. Um halb drei. In der Küche. Auf dem Küchentisch stand der Brotteller. Sie sah, dass er sich Brot abgeschnitten hatte. Das Messer lag noch neben dem Teller. und auf der Decke lagen Brotrümel. Wenn sie abends zu Bett gingen, machte sie immer das Tischtuch sauber. Jeden Abend. Aber nun lagen Krümel auf dem Tuch. Und das Messer lag da.

Sie fühlte, wie die Kälte der Fliesen langsam an ihr hochkroch. Und sie sah von dem Teller weg. „*Ich dachte, hier wäre was*“, sagte er und sah in der Küche umher. „*Ich habe auch was gehört*“, antwortete sie, und dabei fand sie, dass er nachts im Hemd doch schon recht alt aussah. So alt wie er war. Dreiundsechzig. Tagsüber sah er manchmal jünger aus.

Sie sieht doch schon alt aus, dachte er, im Hemd sieht sie doch ziemlich alt aus. Aber das liegt vielleicht an den Haaren. Bei den Frauen liegt das nachts immer an den Haaren. Die machen dann auf einmal so alt. „*Du hättest Schuhe anziehen sollen. So barfuß auf den kalten Fliesen. Du erkältest dich noch*.“ Sie sah ihn nicht an, weil sie nicht ertragen konnte, dass er log. Dass er log, nachdem sie neununddreißig Jahre verheiratet waren – „*Ich dachte, hier wäre was*“, sagte er noch einmal und sah wieder so sinnlos von einer Ecke in die andere, „*ich hörte hier was. Da dachte ich, hier wäre was*.“ „*Ich habe auch was gehört. Aber es war wohl nichts*.“ Sie stellte den Teller vom Tisch und schnippte die Krümel von der Decke. „*Nein, es war wohl nichts*“, echote er unsicher. Sie kam ihm zu Hilfe: „*Komm man. Das war wohl draußen. Komm man zu Bett. Du erkältest dich noch. Auf den kalten Fliesen*.“ Er sah zum Fenster hin. „*Ja, das muss wohl draußen gewesen sein. Ich dachte, es wäre hier*.“ Sie hob die Hand zum Lichtschalter. Ich muss das Licht jetzt ausmachen, sonst muss ich nach dem Teller sehen, dachte sie. Ich darf doch nicht nach dem Teller sehen. „*Komm man*“, sagte sie und machte das Licht aus, „*das war wohl draußen. Die Dachrinne schlägt immer bei Wind gegen die Wand. Es war sicher die Dachrinne. Bei Wind klappert sie immer*.“

Sie tappten sich beide über den dunklen Korridor zum Schlafzimmer. Ihre nackten Füße platschten auf den Fußboden. „*Wind ist ja*“, meinte er. „*Wind war schon die ganze Nacht*.“ Als sie im Bett lagen, sagte sie: „*Ja, Wind war schon die ganze Nacht. Es war wohl die Dachrinne*.“ „*Ja, ich dachte, es wäre in der Küche. Es war wohl die Dachrinne*.“ Er sagte das, als ob er schon halb im Schlaf wäre. Aber sie merkte, wie unecht seine Stimme klang, wenn er log. „*Es ist kalt*“, sagte sie und gähnte leise, „*ich krieche unter die Decke. Gute Nacht*.“ „*Nacht*“, antwortete er noch: „*ja, kalt ist es schon ganz schön*.“ Dann war es still.

Nach vielen Minuten hörte sie, dass er leise und vorsichtig kaute. Sie atmete absichtlich tief und gleichmäßig, damit er nicht merken sollte, dass sie noch wach war. Aber sein Kauen war so regelmäßig, dass sie davon langsam einschlief. Als er am nächsten Abend nach Hause kam, schob sie ihm vier Scheiben Brot hin. Sonst hatte er immer nur drei essen können. „*Du kannst ruhig vier essen*“, sagte sie und ging von der Lampe weg. „*Ich kann dieses Brot nicht so recht vertragen. Iss doch man eine mehr. Ich vertrage es nicht so gut*.“

Sie sah, wie er sich tief über den Teller beugte. Er sah nicht auf. In diesem Augenblick tat er ihr leid. „*Du kannst doch nicht nur zwei Scheiben essen*“, sagte er auf seinem Teller.

„*Doch, abends vertragen ich das Brot nicht gut. Iss man. Iss man*.“ Erst nach einer Weile setzte sie sich unter die Lampe an den Tisch.

Wolfgang Borchert, 1947 (www.impulstexte.de)

Geschichte Das Brot

„*Müsste man die Liebe
mit einem Duft beschreiben,
so wäre es der Duft
des Brotes.*“

Bernd Kütscher, deutscher
Bäckermeister (*1968)

Dank und Bitte

Brot des Lebens

Jesus Christus, gegenwärtig in unserer Mitte:
Sei das Brot des Lebens für alle Menschen, die in Angst um ihre Existenz leben. Lass ihnen Trost und Hilfe zukommen.

Jesus Christus, gegenwärtig in unserer Mitte:
Landwirtinnen und Landwirte, Müllerinnen und Müller, Bäckerinnen und Bäcker sorgen für unser tägliches Brot. Schenke ihnen durch uns Anerkennung und Wertschätzung für ihr Werk.

Jesus Christus, gegenwärtig in unserer Mitte:
Du bist das Brot des Lebens. Wer zu dir kommt, wird nie mehr hungern und dürsten. Gib uns die Bereitschaft, hungernden Menschen von unserem Überfluss abzugeben.

Jesus Christus, gegenwärtig in unserer Mitte:
Du gibst uns Halt in den gegenwärtigen Nöten und Schwierigkeiten. Lass uns immer mehr vertrauen auf dich.

Jesus Christus, gegenwärtig in unserer Mitte:
In Wein und Brot der Eucharistiefeier wird immer wieder bewusst: Du bist der Mittelpunkt unserer Kirche. Lass die Kirche auf den Weg der Liebe zurückfinden.

Jesus Christus, Brot unseres Lebens, Du stärkst uns mit deiner Gegenwart. Dafür danken wir dir jetzt und in alle Ewigkeit. Amen.

Guter Gott,
reich und vielfältig
hast du unser Leben ausgestattet.
Wir danken dir für die Früchte
unserer Arbeit und bitten dich:
um Arbeit für alle und um eine gerechte
Verteilung der Ernte.

Guter Gott,
wir bitten Dich für alle jungen Menschen
sei ihnen in allen Unsicherheiten nahe
und schenke ihnen Menschen,
bei denen sie Halt und Orientierung finden.

Guter Gott,
wir alle sehnen uns nach einem Ort der
Geborgenheit und des Loslassens.
Stärke die Eltern in ihrem Bemühen
um echtes Dasein für ihre Kinder.
Schütze die Familien als guten Ort,
an dem das Leben sich entfalten kann.

Guter Gott,
wir bitten dich für unsere Umwelt,
dass wir Menschen mit Respekt und Achtung
vor der Natur leben und im Wissen, dass es
keine zweite Welt gibt, die uns ernährt.

Guter Gott,
Wir danken dir für das viele Schöne und Gute,
das wir erleben dürfen.
Stärke alle Menschen,
die es schwer in ihrem Leben haben.

Herr,
du beschenkst uns mit reichen Gaben.
Stärke uns im Vertrauen auf dich,
stärke uns in der Liebe zu allem, was existiert,
stärke uns in der Hoffnung, dass alles gut ist,
wenn wir uns mit dir verbinden.
Amen.



Dankgebet

Guter Gott,
wir danken dir,
dass du uns einen Weg zeigst,
wie wir in einer Gemeinschaft leben
können, in der Jede und Jeder
von uns wertvoll ist.
Wo wir uns nicht gegenseitig
kleinmachen müssen,
um selber gut da zu stehen.
Wir bitten dich,
dass du auch bei den Menschen bist,
die krank sind oder alleine,
die traurig sind und verzweifelt,
die ihre Heimat verlassen mussten,
weil sie dort
nicht mehr leben können.
Gib ihnen Mut und Menschen,
die ihnen beistehen.
Guter Gott,
gib uns offene Ohren und Herzen,
damit wir erkennen,
wo andere uns brauchen.
Amen

Segensbitte

So wie das Korn 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 unser Hunger nach Frieden
in der Welt gestillt wird.
Segne uns im Brechen des Brotes;
es teilt sich aus, um Hunger zu stillen:
Dass auch wir zu teilenden Menschen werden.
Segne uns mit dem Brot des Lebens,
dass wir Teil deiner gelingenden Schöpfung werden.
Amen.

Seligpreisung

Selig, die arm sind vor Gott:
Denn ihnen gehört das Himmelreich.
Selig die Trauernden;
Denn sie werden getröstet werden.
Selig die Sanftmütigen;
Denn sie werden das Land erben.
Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit;
Denn sie werden gesättigt werden.
Selig die Barmherzigen;
Denn sie werden Erbarmen finden.
Selig, die rein sind im Herzen;
Denn sie werden Gott schauen.
Selig, die Frieden stiften;
Denn sie werden Kinder Gottes genannt werden.
Selig, die verfolgt werden um der Gerechtigkeit willen;
Denn ihnen gehört das Himmelreich.
Selig seid ihr, wenn man euch schmäht und verfolgt
und alles Böse über euch redet um meinetwillen.
Freut euch und jubelt:
Denn euer Lohn wird groß sein im Himmel.

1. Sprecher/in:

Eine Schale mit Erde

Wir bringen unscheinbare Erde zum Altar.
Nichts außer der Erde ist zu sehen
Aber sie ist bereit, sie hat Energie in sich verborgen.
Diese möchte sie herschenken.
Das Leben will uns beschenken.
Gott will uns beschenken.



Aktion

2. Sprecher/in:

Eine Schale mit Weizenkörnern

Ein kleines Weizenkorn.
Braun ist es und unscheinbar in seiner festen Hülle.
Dieses kleine, unscheinbare Korn
trägt ein Geheimnis in sich.
Man sieht es ihm nicht an,
wie viel Lebensenergie in ihm steckt.
Man kann nur darauf vertrauen,
dass diese schlafende Energie einmal wirksam wird.
Auch wenn etwas in unserem Leben ganz klein ist,
so kann es sich dennoch entfalten
und etwas Kostbares kann entstehen.



1. Sprecher/in:

Die Schale mit den in Erde angekeimten Körnern

Wenn das Korn in die Erde fällt und der Regen es nässt,
geschieht ein Wunder.
Die Kraft die in ihm steckt, wird sichtbar.
Bald schon sehen wir das Grün der Hoffnung.
Langsam setzt das Korn seine Energie frei und keimt.
Es treibt aus.
Auf den Feldern sind grüne Flächen zu sehen.
Das Grün der Hoffnung lässt uns hoffen auf eine gute Ernte,
die uns alle ernährt.



In unserem Alltag können wir so viele Zeichen der Hoffnung erkennen.
Wenn wir hinsehen, können wir sie entdecken.
Leise und unscheinbar wächst das Kostbare.

2. Sprecher/in:

Garbe aus Weizenähren

Wenn der Weizen ausreichend Wasser,
Sonne und einen geeigneten Nährboden hat,
können sich die Körner in den Ähren gut und prall entwickeln.
Das Grün der Hoffnung verwandelt sich in ein Goldgelb.
Diese Ähren haben es geschafft, kein Unwetter hat es zerstört.
Das Korn ist reif,
bereit für die Ernte.
Aus dem einen Korn sind viele geworden.
Für so vieles, was uns im Laufe eines Jahres glückt
und geschenkt wird, dürfen wir dankbar sein.



1. Sprecher/in:

Eine Schale mit Mehl

Die Körner werden nach der Ernte
gemahlen und so erhalten wir Mehl.
Die Form der Körner ist verschwunden.
In verwandelter Form bleibt uns etwas
Kostbares. Vieles stellen wir daraus her.
Das Gute in unserem Leben muss verändert
werden, muss eingesetzt werden für andere.



2. Sprecher/in:

Garbe aus Weizenähren

Das Beste, was aus Mehl hergestellt werden kann, ist Brot.
Das Brot stärkt den ganzen Menschen.
Gott stärkt den Menschen und ist mitten unter uns da
in der Feier des Abendmahles.
Hostien verwenden wir beim Abendmahl.
In der Feier des Mahls
erleben wir die Gegenwart Gottes
und die Gemeinschaft der Gläubigen,
unsere Gemeinschaft untereinander.
Dies stärkt die Seele des Menschen.
Gott ist mitten unter uns.
Und er meint es gut mit uns.



Elemente für den Familiengottesdienst

Aktion
Aus Korn wird Brot

Im Chorraum oder vor dem Altar liegen braune Tücher auf dem Boden. Die Kinder werden in drei Gruppen eingeteilt:
Gruppe 1: steht auf den braunen Tüchern
Gruppe 2: steht an der Seite und hat kleine blaue Tücher in der Hand
Gruppe 3: steht hinter den braunen Tüchern.
Daneben liegt das große gelbe Tuch.

-  Eine Sprecherin oder ein Sprecher:
Viele Saatkörner sollen in den Acker gelangen. Vom Bauer werden sie ausgestreut.
-  Gruppe 1: Die auf den braunen Tüchern stehenden Kinder bewegen sich.
-  *Aber jetzt fallen die Körner auf die Erde und schlafen im Acker.*
-  Gruppe 1: Die Kinder kauern sich jeweils an einem Platz zusammen.
-  *Der Regen kommt und gießt die Saat.*
-  Gruppe 2: Die Kinder mit den blauen Tüchern in der Hand gehen zwischen den „Körnern“ herum und stellen durch Bewegung der Tücher den Regen dar. Nach einiger Zeit verlassen sie das „Feld“ wieder.
-  *Dann kommt die Sonne und wärmt die Körner.*
-  Gruppe 3: hebt gemeinsam das große gelbe Tuch über dem „Feld“ hoch; das Tuch wird nach einiger Zeit wieder abgelegt.
-  *Und langsam, ganz langsam werden aus den vielen kleinen Körnern schöne große Ähren.*
-  Gruppe 1: Die Kinder auf dem „Feld“ stehen nun auf und recken und strecken sich, bis sie alle wieder in voller Lebensgröße stehen.

-  *Die Zeit der Ernte kommt.*
-  Gruppen 1 – 3: Nun stehen alle Kinder im Chorraum oder vor dem Altar verstreut auf den braunen Tüchern.
-  *Im Sommer sind die Ähren reif.*
-  Gruppen 1 – 3: Alle Kinder strecken ihre Hände zum Himmel.
-  *Das Korn kann geerntet werden.*
-  Gruppen 1 – 3: Die Kinder verlassen die braunen Tücher.
- Der/die Sprecher/in sammelt alle Tücher ein.*
-  *Ein Brot entsteht.*
-  Gruppen 1 – 3: Alle Kinder stellen sich wieder im Chorraum oder vor dem Altar auf.
-  *Die geernteten Körner werden zu Mehl gemahlen.*
-  Gruppen 1 – 3: Die Kinder bewegen sich durch den Raum und reiben bei Begegnungen die Hände aneinander.
-  *Und schließlich entsteht aus dem Mehl, das einmal als Korn auf dem Feld gewachsen ist, ein wunderbar duftendes, leckeres Brot.*
-  Gruppen 1 – 3: Alle Kinder kommen zueinander und bilden einen „Brotteig“. Danach gehen sie an ihre Plätze in der Kirche zurück.

Aus jeder Gruppe bringt nun ein Kind ein Fladenbrot zum Altar.

Priester: *Guter Gott, aus einem einzigen Korn wachsen viele neue Körner hervor. Öffne unsere Augen für dieses Wunder der Natur. Wir bitten dich:*

Alle formen ihre Hände zu einer offenen Schale und beten: Unser tägliches Brot gib uns heute.

Priester: *Es braucht viele Menschen und ihre Liebe, damit Brot entstehen kann: Bäuerinnen und Bauern, Müllerinnen und Müller, Bäckerinnen und Bäcker, Verkäuferinnen und Verkäufer. Es braucht unsere Liebe, dass wir mit dem Brot gut umgehen: Nur soviel abschneiden, wie ich essen kann. Brotreste nicht wegwerfen. Langsam kauen und essen, um das Brot zu riechen und zu schmecken.*

Alle: Unser tägliches Brot gib uns heute.

Priester: *Erst viele Körner zusammen ergeben ein Brot. Lass auch uns zu einer Gemeinschaft werden, in der Platz für alle ist. Hilf uns, den anderen mit in den Blick zu nehmen und mit ihm zu teilen.*

In vielen Ländern ernähren sich Menschen von Brot. Brot verbindet die Welt. Verbinde uns Menschen miteinander in unseren Gedanken und Gebeten. Wir bitten dich:

Alle: Unser tägliches Brot gib uns heute.

Priester: *Jesus sagt von sich: „Ich bin das Brot des Lebens.“ Guter Gott, öffne unsere Herzen für Jesus, so dass er für uns so lebenswichtig wird wie das tägliche Brot. Guter Gott, Brot ist ein wichtiges Lebensmittel, das uns Menschen stärkt und kräftigt, das uns gesund hält. Brot verbindet uns Menschen untereinander und mit dir. Sei du das lebendige Brot für uns. Sei du ein Gott, der für uns da ist.*

Einladung zum Vaterunser:

Wir wollen uns an den Händen halten, auf das Brot schauen und spüren: Brot umfasst die Welt. Beten wir gemeinsam zu Gott, den wir unseren Vater nennen dürfen, und bitten ihn um das tägliche Brot. Beten wir das Gebet, das uns mit den Menschen in aller Welt verbindet: Vater unser im Himmel...

Sprecher/in:

Wunderbar ist es, wie Gott das Korn wachsen lässt, so dass wir duftendes Brot backen und essen können! Wunderbar ist es, wie viele Menschen dafür arbeiten, dass wir jeden Tag Brot zu essen haben:

Wir danken der Bäuerin und dem Bauer, wir danken der Müllerin und dem Müller, wir danken der Bäckerin und dem Bäcker. Wir wollen Gott bitten, unser Brot nun zu segnen.

Wechselgebet

- 1. Kind:** In der Krippe von Bethlehem begann Jesu Leben bei den Menschen. Bethlehem heißt übersetzt Haus des Brotes.
- 2. Kind:** Brot ist ein Geschenk. Geschenke bekommen wir von Menschen, die uns zeigen wollen, dass sie uns mögen. Brot erinnert uns an Jesus. Er ist ein Geschenk Gottes an uns.
- 1. Kind:** Herr, unser Gott, wir danken dir für deine Freundschaft. Dir können wir vertrauen. Mit dir können wir sprechen wie mit einem guten Freund.
- 2. Kind:** Jesus Christus ist wie ein lebendiges Brot für uns. Er hat uns vorgelebt, wie das ist: Brot für andere zu sein. Stärke uns nun mit deinem Wort, bevor wir gleich an deiner Tischgemeinschaft teilnehmen.
- Priester:** Herr, unser Gott, wir danken dir für deine Liebe. Wir haben dein Versprechen: Ich bin bei euch an allen Tagen eures Lebens. Möge dein Brot uns stärken und Kraft schenken im Alltag. Möge dein Brot uns die Augen öffnen für unseren Nächsten. Möge dein Brot unser Herz öffnen für dich, guter Gott, der du uns liebst und mit uns lebst – immer und überall. So segne uns alle: Der gute Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Kleinkinder- gottesdienst

Hinführung zum Thema

Dankbar zu sein heißt immer auch, sich an Sachen zu erinnern, die nicht selbstverständlich sind, die uns aber geschenkt werden. Wir erinnern uns an den Bund mit Gott, da er uns diese Erde, die Schöpfung und die Natur anvertraut hat und sind dankbar für all ihre Gaben: Gaben, die wir brauchen, die uns ernähren, uns Freude bereiten und in Fülle uns zur Verfügung stehen. Eine Gabe wie das Brot, das für uns Menschen ein Grundnahrungsmittel ist und uns täglich gegeben ist, das anderen Menschen auf der Welt aber fehlt. So erinnern wir immer gleichzeitig an die Not der anderen, wenn wir dankbar

sind für das, was uns selbstverständlich scheint. Wir feiern die reiche Ernte, wir feiern den gut gedeckten Tisch und das Brot in unseren Händen.
Doch Brot lässt sich auch brechen, um es mit anderen zu teilen, weil die Gaben erst in ihrer Teilung zu wahrer Fülle gedeihen – so wie Gott seine Liebe mit allen Menschen teilte. Also wollen wir heute dieses Fest feiern, da wir dankbar sind für unsere Gaben und uns an den Bund mit Gott erinnern, der ein Bund mit allen Menschen ist.

Anfangsgebet

Herr, hab Dank für das Brot
das uns täglich du gibst, uns immer wieder gibst.
Segne alle diese Gaben, die hier vor uns liegen,
die uns Hunger und so viel Leid nehmen.
Wir danken dir, dass du brichst das Brot
und wir bitten dich, dass auch wir Kraft finden,
unser Brot zu brechen und es mit anderen zu teilen.
Amen

Lied: Erntedank, Gott sei Dank

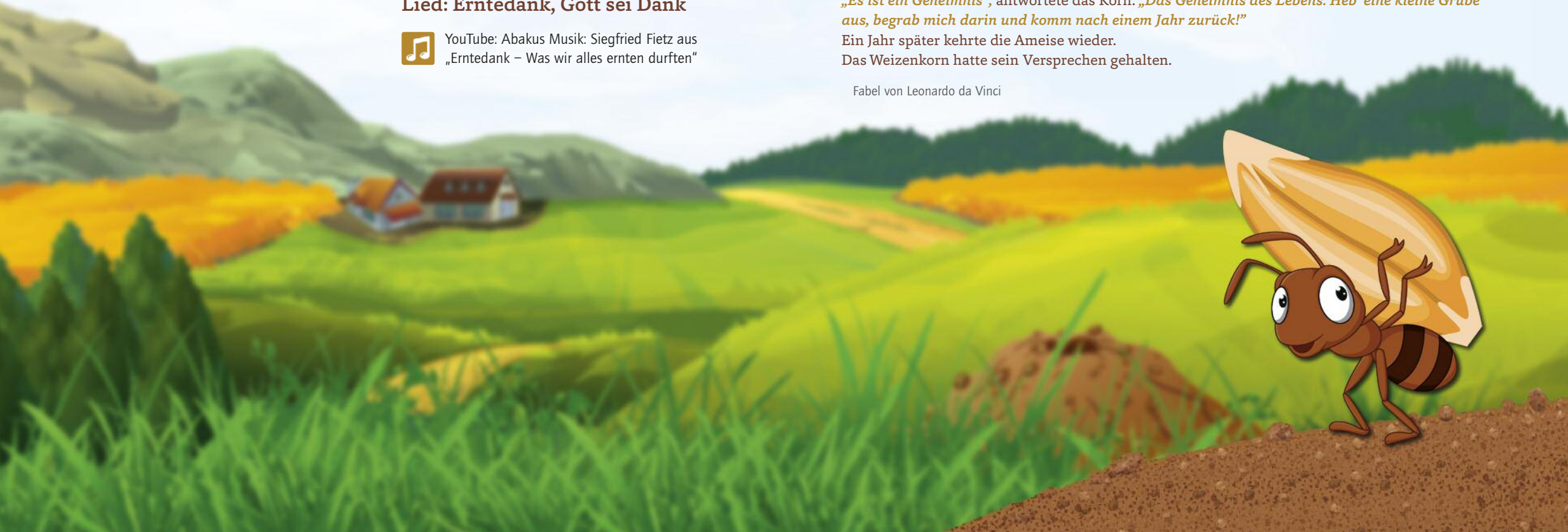
 YouTube: Abakus Musik: Siegfried Fietz aus „Erntedank – Was wir alles ernten durften“

Geschichte Die Ameise und das Weizenkorn

Ein Weizenkorn, das von der Ernte allein auf dem Feld übriggeblieben war, erwartete den Regen, um in die bergende Erde zurückzukehren. Eine Ameise entdeckte es, lud es auf und schleppte es mit großer Anstrengung zur weit entfernten Behausung. Sie ging und ging, das Weizenkorn schien immer schwerer zu werden auf den müden Schultern der kleinen Ameise.

„Warum lässt du mich nicht liegen?“ sprach das Korn.
Die Ameise antwortete: „Wenn ich dich liegen lasse, werden wir keine Vorräte für diesen Winter haben ... Wir sind viele, wir Ameisen, und jede von uns muss in die Vorratskammer so viel bringen, wie sie nur findet.“ „Aber ich bin nicht nur dafür geschaffen, um gegessen zu werden“, sagte das Weizenkorn darauf: „Ich bin ein Samen, voll von Lebenskraft, und meine Bestimmung ist es, eine neue Pflanze wachsen zu lassen. Höre, liebe Ameise, machen wir einen Vertrag!“
Die Ameise war zufrieden, ein wenig ausruhen zu können, legte das Korn ab und fragte: „Was für ein Vertrag soll das sein?“ „Wenn du mich auf meinem Feld belässt“, sagte das Korn, „und davon abstehest, mich in deine Behausung zu tragen, werde ich dir in einem Jahr hundert Körner meiner Art zurückerstatten.“ Die Ameise starrte ungläubig. „Ja, liebe Ameise. Glaub’, was ich dir sage! Wenn du heute auf mich verzichtest, werde ich mich dir hundertfach geben: Ich werde dir hundert Weizenkörner für dein Heim schenken.“ Die Ameise dachte: Hundert Körner im Tausch gegen ein Einziges – das ist ein Wunder. Sie fragte das Weizenkorn: „Und wie wirst du das machen?“ „Es ist ein Geheimnis“, antwortete das Korn. „Das Geheimnis des Lebens. Heb’ eine kleine Grube aus, begrab mich darin und komm nach einem Jahr zurück!“
Ein Jahr später kehrte die Ameise wieder.
Das Weizenkorn hatte sein Versprechen gehalten.

Fabel von Leonardo da Vinci



Mögliche Aktionen

1 Betriebsführung vom Getreidebauer für Kinder



2 Herbstkranz basteln aus Getreide



Anleitung: Man schneide einen Ring aus etwas dickerer Pappe aus und umwickle diesen mit biegsamem, dünnem Draht oder auch Heu. Anschließend können die Getreideähren darin eingeflochten werden, wobei man die Halme entsprechend kürzen sollte.

3 Brottüten mit Fladenbrot verteilen



Material: Brottüten und Fladenbrot in Brotkörben für die gesamte Gemeinde ...
Eine Sprecherin oder ein Sprecher: Auf unserer Welt geht es nicht immer gerecht zu. Manche Menschen haben genug zu essen, andere nicht. Gott aber möchte, dass alle Menschen genug zum Leben haben. Er sorgt gut für uns und er möchte auch, dass wir füreinander sorgen. Gott traut uns zu, dass wir aufeinander achtgeben und auch miteinander teilen, damit das gelingt. In unserem Gottesdienst können wir das heute im Kleinen schon einmal ausprobieren: Wir geben jetzt Fladenbrotstücke in Brottüten in die Reihen. Jede und jeder soll davon etwas abbekommen.
... dazu Musik ...

Quelle: www.brot-fuer-die-welt.de

Gott, du bist riesengroß.
Arme mit einladender Geste, geöffneten Händen, vom Körper weg, zur Seite

Wie ein riesengroßes Zelt hast du den Himmel aufgespannt.
Arme über den Kopf, Hände geschlossen, wie ein (Zelt-)Dach

Unter dem Himmel hast du die Erde gemacht, fest und schön.
Mit den Füßen fest aufstampfen

Berge und Täler hast du gemacht,
Mit den Händen ein Dach = Berg und ein „V“ = Tal formen

das Wasser hast du geschickt.
Wellenbewegungen, mit den Händen oder dem ganzen Körper

Viel Wasser für die Tiere, die Durst haben,
Trinkbewegung

für die Bäume, sie werden groß und stark.
Fest hinstellen, die Arme wie „Äste“

Alles hat Gott wunderbar gemacht,
Hände zu einer Schale formen

auch die Menschen, die hier alles finden, was sie brauchen.
Mit dem Finger auf die Anderen zeigen

Auch mich hat Gott gemacht.
Beide Hände aufs Herz

Darum singe ich ein Lied für ihn. Halleluja!
Arme vom Körper weg – mit „Schwung“ und Freude

Psalm 104

Quelle: Regine Schindler: Im Schatten deiner Flügel. Psalmen für Kinder, Patmos Verlag, Düsseldorf 2005.

Fürbitte

Lieber Gott, wir haben es gut. Wir haben zu essen, Kleidung und eine Wohnung, die uns Obdach gewährt. Selbst bei schlechter Ernte haben wir zu essen, weil wir immer Vorräte haben. Du beschenkst uns reich und hast uns alle lieb. Dafür sagen wir Danke, lieber Gott. Und wir bitten, dass du auch über all die Menschen wachst, denen es nicht so gut geht, die in Not sind und Hunger leiden. Halte deine Hände über sie und gib denen ein Obdach, die keines haben. Wir wissen, du liebst alle Menschen und gibst ihnen dein Segen, und wir bitten, dass es ihnen genauso gut gehen möge. Amen.

„Wenn wir zum Erntedankfest gehen“
YouTube: Kinderliederhits

Gebet

Herr, wir danken dir für diese Mahlzeit hier. Hilf, dass in der ganzen Welt jedermann sein Brot erhält. Amen

„Kommt mit zum Erntedankfest“
YouTube: Karsten Glück

Abschluss-Gebet
Vaterunser mit Bewegungen



Gotteslob

- 740 Brich dem Hungrigen dein Brot
- 378 Brot, das die Hoffnung nährt
- 705,5 Christus, das lebendige Brot
- 737 Das eine Brot wächst auf vielen Halmen
- 210 Das Weizenkorn muss sterben
- 214 Dies Brot ist mein Leib für das Leben der Welt
- 711 Für Speis und Trank fürs täglich Brot
- 184 Herr, wir bringen in Brot und Wein
- 186 Was uns die Erde Gutes spendet
- 470 Wenn das Brot, das wir teilen
- 474 Wenn wir das Leben teilen wie das täglich Brot
- 738 Wenn wir unsre Gaben bringen
- 874 Wir haben empfangen, wir aßen dein Brot
- 187 Wir weihn der Erde Gaben

Lieder

Kreuzungen

- 6 Alle Gaben dieser Erde
- 34 Brich mit den Hungrigen dein Brot
- 33 Brot, Brot danke für das Brot
- 37 Brot und Wein der Welt
- 38 Brot der Liebe
- 70 Dieses kleine Stück Brot in unsern Händen
- 195 Herr und Gott du bist Brot
- 254 Kann denn das Brot so klein
- 397 Wir bringen Brot

Biblische
Brotworte

... Moses blieb dort beim Herrn vierzig Tage und
... vierzig Nächte. Er aß kein Brot und trank kein
... Wasser. Er schrieb auf die Tafeln die Worte
... des Bundes, die zehn Worte. Ex 34,28

Der kurze Vers nimmt Bezug auf die Formulierung der Zehngebote, die biblisch in der Regel zehn Worte oder Zehnwort genannt werden. Er betont, dass Moses auf dem Berg Sinai fastet, d. h. keine irdische Nahrung zu sich nimmt, weil größer als Nahrung die geistliche Nahrung ist, die aus dem Wort Gottes entspringt. Größer als Brot ist in dieser Logik nur das Wort Gottes selbst. Anders gesagt: Das Brot als irdische Nahrung verweist über sich selbst hinaus auf Gott, der den Menschen und seine ganze Schöpfung in jeglicher Hinsicht nährt. In diesem Zusammenhang darf auch darauf hingewiesen werden, dass leibliches Fasten im Sinne der Schrift zu einer Konzentration des Menschen auf das Wesentliche seines Lebens beiträgt.

... Durch Hunger hat er dich gefügig gemacht
... und hat dich dann mit dem Manna gespeist,
... das du nicht kanntest und das auch deine
... Väter nicht kannten. Er wollte dich erkennen
... lassen, dass der Mensch nicht nur von Brot
... lebt, sondern dass der Mensch von allem
... lebt, was der Mund des Herrn spricht. Dtn 8,3

Auch in diesem Text verweist das Brot als Synonym für irdische Nahrung und damit für alle Gaben, die Gott durch die Schöpfung seinen Geschöpfen zuwendet, über sich selbst hinaus. Das Wort aus dem Mund Gottes ist damit kein Gegenbegriff zum Brot als Gabe der Schöpfung, vielmehr sind beide aufeinander verwiesen. Der Mensch lebt von den Gaben Gottes, in welcher Form

diese ihm auch zugewendet werden. Die Tatsache, dass das Wort des Herrn von Gott ausgesprochen wird, darf an die Schöpfungsgeschichte erinnern, in der Gott durch die Macht seines Wortes der Schöpfung und seinen Geschöpfen Existenz und Leben verleiht. Alles verweist letztlich auf Gott als den Geber aller Gaben zurück. Oder: Alles verweist über sich selbst hinaus auf Gott als das Ziel seiner Schöpfung.

... Also: Iss freudig dein Brot und trink vergnügt
... deinen Wein; denn das, was du tust, hat Gott
... längst festgelegt, wie es ihm gefiel. Koh 9,7

Essen ist für die Schrift ein freudiges Ereignis, das weit über Nahrungsaufnahme hinausweist. Wer sein Brot, also die tägliche Nahrung genießt, der genießt die Gaben, die Gott ihm schenkt. Der Wein als freudige Zugabe unterstreicht diesen Genuss darüber hinaus. Zugleich darf man in dieser Freude einen Hinweis auf geteilte Schöpfung und damit geteiltes Leben lesen. Wo Menschen Brot nicht nur essen, sondern miteinander teilen, da entsteht Gemeinschaft unter Menschen und mit Gott. An verschiedenen Stellen in der Schrift ist geteiltes Brot auch Ausdruck für einen Bundesschluss zwischen Gott und den Menschen.

... Er aber antwortete: In der Schrift heißt es:
... Der Mensch lebt nicht vom Brot allein,
... sondern von jedem Wort, das aus dem
... Mund Gottes kommt. Mt 4,4

Diese Aussage Jesu findet sich im Zusammenhang der Versuchung Jesu, die seinem öffentlichen Wirken unmittelbar vorausgeht. Der Versucher fordert Jesus auf, aus Steinen Brot zu machen. Jesus antwortet mit dem Verweis auf das Wort Gottes als geistliche Speise, auf das das Brot als leibliche Speise verweist. Damit unterstreicht er zugleich den Zusammenhang von leiblicher und geistlicher Speise und die Rückverwiesenheit des Menschen auf Gott als seinen Ursprung und Ziel. Die traditionelle Theologie versteht diese Rückverwiesenheit des Menschen auf Gott als „re-ligio“, lat. für Rückbindung. Diese Rückbindung, umgangssprachlich auch Religion, wird in dieser theologischen Tradition auch als Bundesschluss (lat. liga) interpretiert.

• *An einem Sabbat ging er durch die Kornfelder und unterwegs rissen seine Jünger Ähren ab. Da sagten die Pharisäer zu ihm: Sieh dir an, was sie tun! Das ist doch am Sabbat nicht erlaubt. Er antwortete: Habt ihr nie gelesen, was David getan hat, als er und seine Begleiter hungrig waren und nichts zu essen hatten, wie er zur Zeit des Hohenpriesters Abjatar in das Haus Gottes ging und die Schaubrote aß, die außer den Priestern niemand essen darf, und auch seinen Begleitern davon gab? Und Jesus sagte zu ihnen: Der Sabbat wurde für den Menschen gemacht, nicht der Mensch für den Sabbat. Deshalb ist der Menschensohn Herr auch über den Sabbat.* Mk 2,23-28

Die Ausgangssituation ist, dass die Jünger am Sabbat Ähren „ernten“ und damit formal gesehen das Gebot der Sabbatruhe verletzen. Sie sorgen also für ihre Nahrung und genießen ihr tägliches Brot. Auf die Einrede der Pharisäer antwortet Jesus nicht mit einer Diskussion der Sabbatregel, sondern mit einem historischen Verweis

auf den großen König David. Dieser hatte sogar die Schaubrote im Tempel zu seiner Nahrung und der seiner Begleiter gemacht; am Ende steht die Machtübernahme durch David und der Anfang seines Königtums. Die Ausnahme des idealistisch überhöhten Königs David ist für ihn die Grundlage für eine radikale Neuinterpretation der Sabbatruhe. Diese Ruhe muss dem Menschen dienen und nicht der Mensch der Ruhe. Die Nahrungsaufnahme der Jünger wird durch das Handeln des großen Königs gerade nicht in Frage gestellt, sondern bestätigt. Die Sorge um das tägliche Brot ist so wichtig, dass sie auch von den Sabbatregeln nicht aufgehoben werden kann.

• *Jesus aber nahm die fünf Brote und die zwei Fische, blickte zum Himmel auf, sprach den Lobpreis und brach sie; dann gab er sie den Jüngern, damit sie diese an die Leute aus teilten. Und alle aßen und wurden satt. Als man die übrig gebliebenen Brotstücke ein sammelte, waren es zwölf Körbe voll.* Lk 9,16f.



Das Brotwunder wird vom Evangelisten im Rahmen eines jüdischen Mahles geschildert. Jesus tritt hier als Gastgeber auf, der den Tischsegen spricht und als Hausherr das Brot für seine Gäste spricht. Damit stellt er sich ganz in die Tradition jüdischer Hausliturgie. Der Text macht aber auch deutlich, wie selbstverständlich für Jesus die Mahlgemeinschaft mit seinen Zeitgenossen, insbesondere mit seinem Jüngerkreis war. Diese Mahlgemeinschaft kulminiert in seiner sorgfältigen Gestaltung des Abschiedsmahles und wird im Mahl des Auferstandenen etwa mit den Emmausjüngern fortgesetzt. Brot brechen und Mahl halten sind wie eine rote Linie, die das Leben und Wirken Jesu durchzieht. Von seinen Zeitgenossen wird Jesus dafür zu verschiedenen Gelegenheiten ein „Fresser und Weinsäufer“ genannt.

• *Jesus antwortete ihnen: Ich bin das Brot des Lebens; wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern, und wer an mich glaubt, wird nie mehr Durst haben.* Joh 6,35

Im Johannesevangelium ist ein ganzes Kapitel der sogenannten Brotrede Jesu gewidmet. Wieder werden irdische und geistliche Nahrung aufeinander bezogen und als Grundlage menschlicher Zufriedenheit formuliert. Brot steht damit für alles, was Menschen für ihr Leben brauchen – und dieser Bedarf wird auf die Person Jesu konzentriert. Als Bote Gottes repräsentiert er zugleich dessen schöpferische Großzügigkeit wie die väterliche Sorge um das Wohl der Menschen. Dabei spielt er mit der Doppeldeutigkeit der Begriffe Hunger und Durst, die an mehr erinnern als körperliche Bedürfnisse. Hier darf nicht außer Acht bleiben, dass diese Konzentration für Jesus auch massiven Ärger hervorruft. Jüdische Zuhörer murren, auch seine Jünger begehren auf. Er erntet Kritik und Widerspruch.

• *Und er nahm Brot, sprach das Dankgebet, brach es und reichte es ihnen mit den Worten: Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird.* Lk 22,19

Auch das Abschiedsmahl Jesu folgt der Tradition jüdischer Tischliturgie. Als Gastgeber und Hausherr spricht er den Tischsegen und bricht das Brot. Aber er verändert

“
*Saatkorn für die Nachwelt,
Brot für die Zeitgenossen.*
”
Carl Ludwig Börne,
Journalist (1786–1873)

die Liturgie auch dahingehend, dass er das gebrochene Brot zu einem Symbol für das eigene Zerbrechen und Sterben am Folgetag macht. Dieses Zerbrechen (am Kreuz) deutet er als Hingabe für die Seinen. Wichtig ist dabei die Verbindung von Brot und Wein. Denn er betont zugleich, dass er nach diesem Mahl erst wieder im Reich des Vaters von der Frucht des Weinstocks trinken wird. Neben die Gewissheit des eigenen Sterbens und seiner Deutung als Hingabe tritt damit die Zuversicht, dass er nicht untergehen, sondern vom Vater gerettet werden wird. Damit rückt Jesus in seinem sorgfältig gestalteten Abschiedsmahl die irdische Mahlgemeinschaft und das von ihm immer wieder gepredigte himmlische Hochzeitsmahl nahe aneinander. So wie in seinem Leben Tod und Auferstehung zusammengehören, so gehören irdisches Brotbrechen und himmlische Freude zusammen. Symbol für dieses Miteinander und Ineinander sind Brot und Wein.

Sie hielten an der Lehre der Apostel fest und an der Gemeinschaft, am Brechen des Brotes und an den Gebeten. Apg 2,42

Der kurze Hinweis auf die Lebensgemeinschaft in der Urgemeinde macht deutlich, worauf es der jungen Kirche ankommt: Sie setzt die irdische Mahlgemeinschaft Jesu fort, an der sie ebenso anknüpft wie an dessen feinsinniger Gestaltung des Abschiedsmahles oder letzten Abendmahles. Für diese Mahlgemeinschaft ist zum einen das Miteinander in der Gemeinschaft und diese als Gemeinschaft im Glauben (Lehre der Apostel) zentral. Für die frühe Kirche wird „das Brechen des Brotes“ zu einer Kennzeichnung ihrer zentralen Feier. Begriffe wie Eucharistie, Abendmahl oder Messfeier werden erst viel später üblich.

Predigtgedanken



Das letzte Mahl – Gemälde von Jan Erasmus Quellinus (1634 – 1715) in der Kirche Our Lady-across-the-Dyle, Mechelen (Belgien)

Brot-Zeit

Jesus hat ganz offensichtlich großen Wert auf die Mahlgemeinschaft mit seinen Freunden und Jüngern gelegt. Dieser Akzent zeigt sich nicht zuletzt in den Vorwürfen seiner Gegner, die ihn wiederholt als Fresser und Weinsäufer bezeichnen. Gerade weil dieser Vorwurf in den Evangelien nicht verschwiegen wird, zeigt, wie wichtig dieser Gemeinschaftsaspekt in Jesu irdischen Auftreten war.

Dabei kann er sich durchaus auf die jüdische Tischliturgie beziehen. Denn zu den tragenden Rollen des Hausherrn gehört im jüdischen Leben, dass er im Mahl mit seinen Gästen den Tischsegen spricht und für diese das Brot bricht. Der Hausherr dankt im Tischsegen Gott

als dem Herrn des Lebens und dem Spender aller Gaben. Für die Texte des Alten Testaments ist durchgängig klar, dass Gott das Leben schenkt und nährt; selbst überall dort, wo die Menschen ihre landwirtschaftliche Arbeit leisten und damit in der Herstellung von Lebensmitteln mit Gott zusammenwirken, spricht die Schrift von Gott als der einzigen Quelle des Lebens. Und Brot wird deshalb gebrochen, weil die Schrift im Brot das Symbol für jegliche Nahrung des Menschen sieht. Brot steht für Nahrung und damit zugleich für alles, was der Mensch in seinem irdischen Leben braucht. Diese Bedeutung des Wortes schlägt sich zuletzt in der Bitte des Vater Unser um das tägliche Brot nieder.

Die Mahlgemeinschaft Jesu akzentuiert neben dieser liturgischen Tradition weitere Akzente, die auch die Texte des Alten Testaments schon kennen. Wer miteinander Mahl hält, der teilt nicht nur das Essen, sondern auch alles, was das Leben bestimmt. Mahlhalten ist Aufbau und Pflege von Miteinander und Gemeinschaft. Beim Essen teilen Menschen ihr Leben und ihre Sorgen, ihre Freuden und ihr Glück. Diese Gemeinschaft darf selbst einem Gefangenen nicht vorenthalten werden, der Anspruch hat auf das tägliche Brot und nicht Hunger leiden darf. Bei diesem Gemeinschaftsereignis kann

dann auch das „Tränenbrot“ der Sorgen geteilt werden. Eine solche Schilderung muss aber auch betonen, dass das himmlische Hochzeitsmahl ein zentraler Aspekt der Verkündigung Jesu war. Im irdischen Mahl hat Jesus damit auch eine Brücke zwischen seiner Verkündigung und dem gelebten, alltäglichen Leben geschlagen.

Einen besonderen Akzent verleihen die Brotwunder der Mahlgemeinschaft. Sie werden unter verschiedenen Vorzeichen in den Evangelien geschildert. Hier überschreitet Jesus auch die Grenzen seines Landes und bezieht Menschen in seine Mahlgemeinschaft ein, die die traditionelle jüdische Tischliturgie ausgeschlossen hätte. Und im Dialog mit der syrophönizischen Frau ist er sogar bereit, seine Position unmittelbar zu verändern: Als sie nach Brot verlangt, weist er sie zunächst schroff zurück, weil sie nicht zu den Kindern Israels gehört; auf ihre massive Einrede aber – sie identifiziert sich mit den Hunden, die unterm Tisch von den Resten der Mahlzeit leben – gibt er seine Zurückhaltung auf und bezieht sie unmittelbar in die Tischgemeinschaft ein. Sowohl das Brotwunder im heidnischen Gebiet wie die Einrede der Syrophönizierin sind Hinweise darauf, dass Jesus seine Sendung zum eigenen Volk zunehmend neu interpretiert und auch die sogenannten Heiden zu den Adressaten seiner Botschaft macht.

Diese alltägliche Mahlgemeinschaft macht er auch zur Grundlage seines Abschiedsmahles. Jesus ist sich der Tatsache bewusst, dass er immer mehr ins Fadenkreuz seiner Gegner gerät. Und so nutzt er die Situation eines Mahles, um nicht nur den Abschied von seinen Jüngern zu gestalten, sondern auch den Ereignissen um seine Verhaftung und Tod eine eigene Deutung zu geben. Gerade in der Situation des Abschieds gestaltet er ein feinsinniges Mahl: Das traditionelle Brotbrechen deutet er auf das Zerbrechen seines Lebens und versteht den bevorstehenden Tod als Hingabe für die Seinen. Jesus zeigt sich im Abschiedsmahl bereit, sein Leben für die Botschaft und damit auch für die Seinen hinzugeben. So ist er in den Ereignissen des Karfreitags vordergründig einer, der verhaftet, verurteilt und hingerichtet wird – zugleich bleibt er derjenige, der allen diesen Handlungen einen Sinn gibt und so seinen Stempel aufdrückt. Mit dem Brotwort des Abendmahles verbindet sich in eigentümlicher Dialektik das Kelchwort. Jesus spricht davon, nicht mehr von der Frucht des Weinstocks

zu trinken, bis er von Neuem davon trinken wird im Reich des Vaters. Damit stellt er neben die eigene Hingabebereitschaft seine Vollendungsgewissheit: So gewiss wie sein Tod ist seine Zuversicht, dass der Vater ihn und seine Botschaft bewahren wird.

Im biblischen Sinne ist Auferstehung daher nicht einfach die Überwindung des Todes, sondern zugleich die Bestätigung eines irdisch Gescheiterten. Der Vater im Himmel bestätigt den von den irdischen Gewalten Verworfenen als seinen Sohn und endzeitlichen Boten. Entsprechend setzt Jesus auch nachösterlich die Mahlgemeinschaft mit denen fort, die zu ihm gehören. Auch jetzt bleibt das Brotbrechen ein maßgebliches Zeichen, ja es wird zu dem Moment, an dem die Jünger den Auferstandenen als den Gekreuzigten und damit als den Ihren erkennen.

Mahlgemeinschaft zeigt sich damit als eine der großen Kontinuitäten im Leben Jesu. Genau deshalb halten die Christen von Anfang an am Brotbrechen fest. Damit ist für die biblische Zeit auch der Begriff gefunden, mit dem die Urgemeinde ihr Erinnerungsmahl an Jesus Christus bezeichnet. Alle anderen Begriffe sind spätere Entwicklungen und bezeichnen verschiedene Aspekte dieser Mahlfeier: Kommunion akzentuiert den Gemeinschaftsaspekt. (Mess)Opfer konzentriert sich auf die Hingabebereitschaft Jesu. Eucharistie betont den Dank an den Vater für die Sendung des Sohnes. Und Abendmahl bindet die Situation des abendlichen Abschieds mit der des Mahles zusammen.

Keiner dieser Aspekte darf jedoch übersehen, dass die Mahlgemeinschaft Jesu in allen ihren Aspekten eine Brücke zwischen Reden und Tun, zwischen irdisch Erlebtem und himmlisch Verheißenen geschlagen hat. Die irdische Alltagsgemeinschaft war für Jesus auch ein Ausdruck für das, was den Glaubenden zugesagt ist. Jede erfahrene Gemeinschaft lässt auch etwas von der verheißenen Gemeinschaft erahnen, irdische Geborgenheit ist die Ansage himmlischer Geborgenheit. Die großen Abendmahlsstreitigkeiten des Mittelalters haben in ihrer Konzentration auf den „Leib des Herrn“ diesen Aspekt dramatisch vernachlässigt. Ein Frauenfrühstück oder ein Männervesper in unseren Tagen dürfen für sich die Lebenspraxis Jesu beanspruchen und das fortsetzen, was er im geteilten Leben den Seinen geben wollte.

Wer das Vater Unser analytisch liest, der mag bei diesem Satz aufhorchen. Denn das Gebet des Herrn legt großen

Wert auf die Heiligung Gottes, die Konzentration auf seinen Willen, auf Versöhnung und Vergebung zwischen Menschen oder auf die Freiheit von Versuchung und Gefahr.

Unser tägliches Brot gib uns heute

Das sind vorrangig spirituelle Aspekte, die sich auf das Seelenleben der Betenden beziehen. Und dann wahrlich mittendrin diese so irdische Bitte: „*Unser tägliches Brot gib uns heute!*“ Auf den ersten Blick spricht das für die Bodenständigkeit Jesu, der das Gebet als Gebet für die Seinen formuliert hat. Er beantwortet mit dem Text die Bitte der Jünger, sie beten zu lehren. Es ist genau diese Bitte der Jünger, die dem Gebet seinen hohen Rang verliehen hat. Und so ist die Zahl derer, die dieses Gebet kommentiert haben, unübersehbar geworden. Sie haben das Gebet als Zusammenfassung aller Anliegen Jesu und als Konzentration aller menschlichen Themen verstanden.

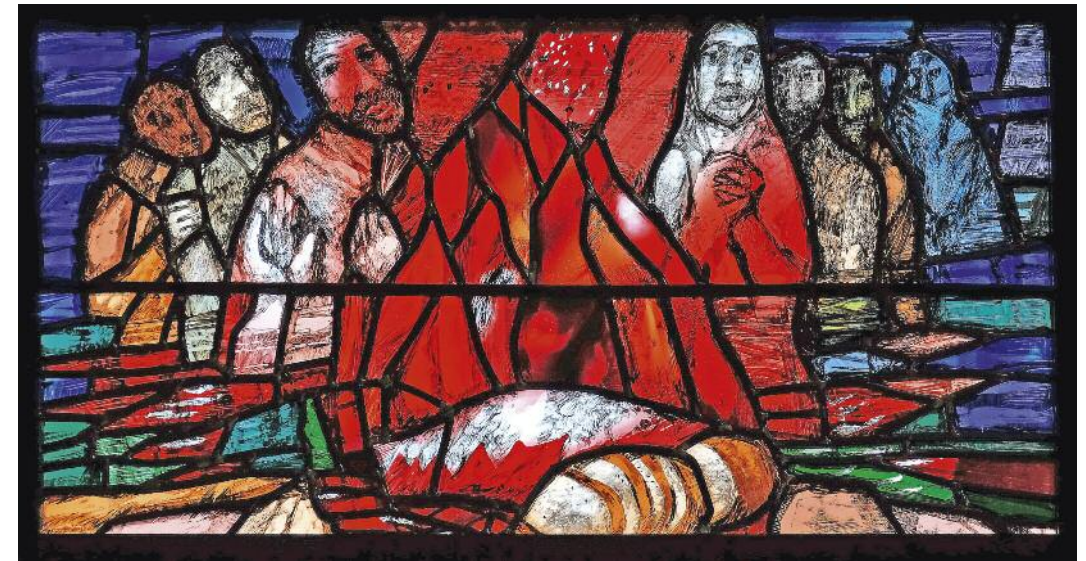
Mitten in diesem zentralen Text steht die Bitte um das tägliche Brot. Damit ist vordergründig natürlich Nahrung gemeint, weil ohne Nahrung kein Geschöpf existieren kann. In einem weiteren Sinn geht es um alles, was Menschen für ihr Leben brauchen. Und Menschen brauchen immer wieder Miteinander, geteiltes Leben, konkret Gemeinschaft untereinander, wie sie sich zuallererst immer wieder in einer gemeinsamen Mahlzeit ausdrückt. Frohe Anlässe lassen Menschen ebenso miteinander essen wie der Abschied von einem Verstorbenen. Menschen, die zusammenarbeiten, essen bei verschiedenen Gelegenheiten auch zusammen – Betriebsfeiern oder Kantinen sind darum mehr als organisierte Mahlzeiten. Das tägliche Brot ist damit weit mehr als

das, was der Wortsinn andeutet. Er zielt umfassend auf alle Bedürfnisse und Bedarfe des Menschen und versteht Gott als die Quelle allen Lebens.

Das Wort von der Quelle darf hier seine ganze Breite entfalten. Die biblischen Texte verstehen Gott auch dort als den Spender aller Gaben, wo Menschen durch ihre Arbeit aus den Früchten der Schöpfung etwas zubereitet oder entwickelt haben. Die traditionelle Theologie hat dafür die Unterscheidung zwischen erster und zweiter Schöpfung eingeführt: Während Gott alles ins Dasein ruft und im Dasein hält, greift der Mensch lediglich auf die Gaben Gottes zurück und gibt diesen eine andere Gestalt. Bei Gott geht es also immer um Sein oder Nicht-Sein, beim Menschen um die konkrete Gestalt. Und doch sind beide Tätigkeiten im Begriff der Schöpfung zusammengebunden: In allem, was der Mensch tut und gestaltet, greift er auf Gottes Vorgaben zurück und arbeitet in seinem Tun mit Gott zusammen. Die Partnerschaft mit Gott ist die Grundlage für die Würde des Menschen; Gott würdigt den Menschen als seinen Partner, ja als sein Kind.

Ein zweiter Aspekt der Quelle darf dabei nicht übersehen werden. Wenn alles von Gott ausgeht, dann kehrt auch alles zu Gott zurück. So wie das Wasser der Quelle entspringt und nach seinem Lauf durch diese Welt im Meer, im Grundwasser oder in den Wolken sein vorläufiges Ziel findet, so zielt das Leben mit allen seinen Aspekten auf Gott als den alles umfassenden Horizont der Schöpfung und des Menschen. Gerade der vermeintlich irdische Aspekt, den die Bitte des Vater Unser hier formuliert, weitet den Blick auf Anfang, Mitte und Ziel des Lebens.

Jesus hat diesen irdischen Aspekten des Lebens in seiner Verkündigung großen Raum eingeräumt. Nicht umsonst legt er hohen Wert auf gemeinsame Mahlzeiten, zeigt sich als fröhlicher Zecher und ist den irdischen Genüssen keinesfalls abgeneigt. Man darf dahinter seine Wertschätzung der Gemeinschaft, aber auch seinen Blick auf die existentiellen Ängste seiner Zeitgenossen erkennen. Wie mögen die Augen der Menschen gelehrt haben, wenn er den Himmel als festliches Mahl geschildert hat? Da haben nicht Menschen zugehört, von denen viele mit Diabetes oder Übergewicht zu kämpfen hatten ... da waren Menschen um ihn, die den Kampf



Gottes Versprechen gibt den Menschen Mut und Hoffnung auf dem Weg ihres Lebens und ihrer Erlösung – Detail des Glasfensters von Sieger Köder in der St.-Johannes-Kirche im niederbayerischen Pifflas.

um das tägliche Brot nur zu gut gekannt haben. Und ein erfolgloser Fischfang konnte ebenso rasch zum Problem werden wie ein trockener Sommer mit verdorrten Halmen und einer schlechten Ernte. Wir beten heute in einer Situation der Überversorgung anders um das tägliche Brot als die Zeitgenossen Jesu – und auch als Millionen Menschen im globalen Süden.

Hier dürfen wir unseren Blick über die unmittelbare Bitte um das tägliche Brot hinaus weiten. „*Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben ...*“ Das heißt: wir erwarten nur so viel Vergebung, wie wir selbst zu geben bereit sind. Sollten wir diese Bitte nicht auch auf die um das tägliche Brot ausweiten: „*Unser tägliches Brot gib uns heute, wie auch wir anderen das tägliche Brot geben und gönnen.*“ Das tägliche Brot zu haben, ist im Geist des Vater Unser eine Verpflichtung. Sie zwingt zum Blick auf die, die nicht genügend zum Leben haben. Wir bitten nicht nur für uns, sondern für alle, die kein Brot haben.

Und spätestens hier kommen alle großen Fragen um das Brot ins Spiel: Aufgrund des Ukrainekrieges kommt es in den Hungergebieten der Welt zu verschärften Bedingungen, weil Millionen Tonnen Getreide in den Kriegsgebieten festliegen. Noch immer werden in Europa und

Nordamerika so viele Nahrungsmittel weggeschmissen, dass davon alle Hungernde der Welt ernährt werden können. Und die Klage über gestiegene Lebensmittelpreise übersieht noch immer, dass viele Menschen an der Herstellung von Nahrung beteiligt sind, ohne dafür einen angemessenen Lohn zu erhalten. Gerecht ist, wenn jeder zu essen hat; sozial gerecht ist, wenn jeder von seiner Arbeit leben kann.

Gerade dieser letzte Aspekt zeigt einmal mehr, dass Jesus den sorgenden Blick auf die eigene Person kennt. Er ist einfach notwendig, muss aber durch den Blick auf den anderen ausbalanciert werden. Denn kein eigener Bedarf darf die Sorgen und Notwendigkeiten des Nächsten übersehen. Genau deswegen hat Jesus Selbst- und Nächstenliebe aneinandergebunden. Sie bedingen sich wechselseitig und sind zugleich Ausdruck der erfahrenen Gottesliebe. Wo Menschen füreinander eintreten und sorgen, also im konkreten Leben ihre Sorgen und ihren Alltag teilen, da dürfen sie das immer auch als Geschenk dessen verstehen, der sich in Liebe den Menschen zuwendet und ihnen das schenkt, was sie zum Leben brauchen. Manchmal freilich gibt er genau das auch einem anderen, damit er es uns schenken kann ... oder wir ihm!

Stockbrot backen

SETTING:

Am besten trifft ihr euch an einer geeigneten Lagerfeuerstelle oder wenn ihr habt, stellt eine Feuerschale im Freien auf. Das Feuer dann am besten schon zu Beginn anzünden, mit den ersten ankommenden Teilnehmenden, damit für das Stockbrot eine gute Glutschicht entsteht.

ALTERSEMPFEHLUNG:

Kinder im Alter von 8 – 14 Jahren

VORBEREITUNG:

- Zutaten für Stockbrot
- Für die Zubereitung eine Möglichkeit Hände zu waschen (Wasser & Seife oder Einweghandschuhe)
- Thermoskanne mit warmem Wasser für den Teig (Menge an Gruppengröße anpassen)
- Holz für ein Lagerfeuer (Holz zum regelmäßigen Nachlegen bereithalten)
- Eimer mit Löschwasser für das offene Feuer
- Sitzmöglichkeiten um das Lagerfeuer herum

BEGRÜßUNG

Gemeinsam das Feuer anzünden und mit Eintreffen der Teilnehmer*innen um das Feuer herumsetzen.

- Gebt vorab Sicherheitshinweise wegen des Feuers und weist auf die Gefahren hin. Ausreichend Sicherheitsabstand zum Feuer muss durchgehend eingehalten werden.

EINSTIEG

Beginnt mit der offenen Frage an die Teilnehmenden: Wer von euch hat schon mal selber Brot gebacken? *(Teilnehmende sollen ihre Hände heben)*

Folgefrage: Was sind denn alles für Grundzutaten in Brot enthalten? *(Einfach sammeln welche Zutaten bereits bekannt sind)*

Folgefrage: Jetzt haben wir einige Grundzutaten genannt. Was gibt es denn noch alles, mit dem man Brot herstellen könnte? *(Dinkel, Gerste, Weizen, Roggen, Einkorn, Hirse, Hafer aber auch Mais, Reis und weitere Alternativen mit Nüssen, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Mandeln, Leinsamen u. a.)*



TEIG ZUBEREITEN

Gemeinsam wird nun das Grundrezept für das Stockbrot durchgegangen und die Menge entsprechend der Teilnehmerzahl hochgerechnet. Bei den Gewürzen könnt ihr kreativ sein. Fügt anschließend die Zutaten zusammen und lasst die Kinder beim Teig kneten kräftig mithelfen. Für die Hygiene könnt ihr zum Beispiel Wasser und Seife mitnehmen oder auch Einweghandschuhe verteilen.

- Tipp:** Einweghandschuhe nach dem Anziehen mit Wasser anfeuchten, damit der Teig nicht stark klebt.

Anschließend muss der Teig circa eine halbe bis dreiviertel Stunde gehen. Währenddessen können Kinder bereits Stöcke suchen für die Zubereitung des Stockbrots. Die restliche Zeit kann für ein Gruppenspiel genutzt werden.

Unser Beispiel (für eine jüngere Altersgruppe geeignet):

„Das kleine Einmaleins der Brotgymnastik“

1. Werde zum Bäcker und knete den Teig

Stell dich aufrecht hin, die Beine schulterbreit. Heb nun deine Arme an, als würdest du etwas vor dir hochhalten wollen. Fange kräftig an mit deinen Fingern zu kneten. Der Teig braucht viel Aufmerksamkeit. Durchhalten, gleich ist es geschafft. Super gemacht, jetzt können wir den Teig ruhen lassen.

2. Werde zur Laugenstange

Knie dich auf alle Viere und mach einen Katzenbuckel. Streck also deinen Rücken nach oben, während der Rest deines Körpers unten bleibt. Merkst du es schon? Von oben siehst du jetzt aus wie eine Laugenstange!



3. Werde zur Nussecke

Leg dich auf den Rücken und streck die Beine nach oben in Richtung Himmel. Recht gemütlich oder? Aber es geht noch weiter... Heb deinen Oberkörper an und berühre deine Füße mit deinen Händen. Wow, jetzt siehst du aus wie eine Nussecke.



4. Werde zum Baguette

Mach dich ganz lang und streck deine Arme im Stehen. Versuch dich so lang zu machen, als würdest du die Wolken berühren wollen. Aber Moment... Du kannst garantiert noch größer sein! Versuch dich noch mehr zu strecken und stell dich auf die Zehenspitzen. Na wie siehst du jetzt aus? Schon ein bisschen wie ein Baguette, oder?



5. Werde zum Kunden und renne, um das frischste Brot zu erwischen

Du betrittst die örtliche Bäckerei und es duftet herrlich nach frisch gebackenem Brot. Du siehst, dass in der Auslage nur wenige Brote liegen und immer mehr Kunden die Bäckerei betreten. Sei also schnell. Auf mein Signal rennt ihr zu dem Baum dort drüben und wieder zurück. Der/die Erste bekommt das frischste Brot und darf sich als erste den Stockbrotteig um den Stock wickeln.

STOCKBROT BACKEN

Alle Teilnehmenden können nun Stücke des Teigs um die Spitze ihres Stocks wickeln. Der Teig wird dann vorsichtig über die Glut gehalten.

Während das Stockbrot bäckt, wird den Teilnehmenden erklärt, dass die Zubereitung von Brot viel Vorarbeit benötigt und mit Zeit und Aufwand verbunden ist. Wenn wir das Brot beim Bäcker kaufen, ist uns das oftmals gar nicht bewusst, dass Brotbacken ein eigenes Handwerk darstellt. In der Gruppe konnten wir diese Arbeit untereinander aufteilen. Andere Menschen leben von der Herstellung von Backwaren. Und da wir nun wissen, welche Arbeit mit der Herstellung von Brot verbunden ist, schmeckt das vom Bäcker gekaufte Brot zukünftig bestimmt umso besser.

ABSCHLUSS

Gemütlich beisammensitzen und das fertige Stockbrot gemeinsam essen. Gerne Nachschlag holen. Zum Abschluss noch ein kurzer Impuls für die Teilnehmenden: Fragt doch mal bei euren Eltern zuhause, was sie für Brotsorten und Rezepte kennen und vielleicht könnt ihr ja auch mal gemeinsam Brot backen?

Je nach verteilter Altersgruppe kann noch das Thema Regionalität der Zutaten und damit verbundene Zusammenhänge aufgegriffen werden:

Unterstützung lokaler Landwirte

Durch den Kauf regionaler Lebensmittel werden besonders kleinere lokale Betriebe und Landwirte unterstützt, die auf eine rege Abnahme ihrer Erzeugnisse angewiesen sind.

Geschmack und Nährstoffe

Regionale Lebensmittel werden frisch geerntet und hatten ausreichend Reifezeit. Mehr Nährstoffe, Vitamine und auch Geschmack sind die Folge. Importierte Lebensmittel oder Grundzutaten aus anderen Ländern werden für die langen Transportwege oft frühzeitig geerntet, damit sie während des Transports nicht verderben.

Umweltaspekt

Der Transport von Lebensmitteln aus anderen Ländern durch Flugzeuge, LKWs und Schiffe ist mit Unmengen an CO₂-Ausstoß und weiteren Schadstoffen verbunden. Regionale Produkte benötigen das nicht.

Der Erntedankgottesdienst wird gerne mit der Aktion Minibrot verbunden. Die Idee: Kleine Brote (selbst gebackene oder welche vom Bäcker) werden nach dem Gottesdienst gegen etwas Geld oder eine Spende an die Besucher/innen des Gottesdienstes abgegeben. Mit dem Erlös kann dann ein soziales Projekt in der Gemeinde oder der landwirtschaftliche Beratungsdienst „Familie & Betrieb“ unterstützt werden (siehe Seite 66).

Die Aktion Minibrot

In den letzten Jahren haben wir die Aktion Minibrot nicht mehr beworben, da sie unter den Einschränkungen durch die Coronapandemie nicht oder nur schwer durchführbar gewesen wäre. Unter Beachtung gewisser Hygieneregeln ist die Aktion nun aber wieder möglich, zumal sich beim Erntedank in diesem Jahr alles um das Brot dreht. Hier einige Tipps zur Durchführung:

- Sprechen Sie die Aktion Minibrot mit den Verantwortlichen in der Gemeinde ab und bewerben Sie sie im Pfarrblatt und der Tagespresse.
- Wenn Sie die Brote nicht selbst herstellen, besteht eventuell die Möglichkeit, die Brote bei einem Bauern backen zu lassen, der Brot herstellt. Natürlich kann man sich auch an eine örtliche Bäckerei wenden. Vielleicht ist diese sogar bereit, ein Erntedankbrot zu kreieren.
- Falls Sie nicht die vorgeschlagenen Rezepte verwenden (Seiten 62/63), eignet sich am besten ein kräftiges Bauernbrot mit runder Form und einem Gewicht von 200 bis 250 Gramm.
- Den Preis des Brotes legen Sie selbst fest. Oder Sie geben es gegen eine Spende ab. Erfahrungsgemäß sind die Erlöse bei einer freiwilligen Spende sogar höher.
- Verpacken Sie die Brote oder Brötchen bereits vorab in Butterbrot- oder ähnlichen Papiertüten, damit die Verteilung unter Einhaltung von Hygieneregeln von statuen geht. Zu beachten ist auch, dass für Brotausgabe und Geldeinnahme unterschiedliche Personen verantwortlich sind.
- Diejenigen, die die Aktion organisieren und jene, die Minibrote anbieten, sollten gut über den Spendenzweck informiert sein. Sollten Sie sich für den Beratungsdienst „Familie & Betrieb“ als Spendenzweck entscheiden, finden Sie Informationen darüber in diesem Heft auf Seite 66.

Eine Alternative zum Verkauf der Minibrote ist die Verteilung von Rezeptkarten. Diese stellen wir Ihnen auch gerne in größerer Zahl und kostenfrei zur Verfügung. Darauf finden Sie verschiedene Brotrezepte zum Nachbacken. Denn beim Erntedankfest freuen wir uns an den Gaben Gottes reicher Schöpfung, die von fleißigen Händen angebaut und weiterverarbeitet wurden. Motivieren Sie die Besucherinnen und Besucher des Erntedankgottesdienstes diese Gaben zu veredeln und daraus ein köstliches Brot aus regionalen Zutaten zu backen. Zum Anfordern der Rezeptkarten nutzen Sie bitte den Bestellbogen auf Seite 64.



Im Mittelpunkt dieser Arbeitshilfe zum Erntedank steht das Brot. Deshalb finden Sie hier einige Brotrezepte. Sie können diese für die Aktion Minibrot verwenden oder einfach für sich zuhause ausprobieren. Am Ende beschreiben wir, wie Sauerteig und daraus ein leckeres Brot hergestellt werden kann. Bitte verwenden Sie bei den Zutaten regionale Produkte. Sie schonen damit Natur und Umwelt und helfen mit, dass regionale Erzeugerinnen und Erzeuger faire Preise erhalten.

Brotrezepte

„
Krümel sind auch Brot.
“
Deutsches Sprichwort

Weizenbrötchen

(ergibt 20 kleine Weizenbrötchen)

- 600 g Weizenmehl Typ 550
- 1 Würfel Hefe
- 1 gehäufte TL Salz
- 250 – 500 ml warmes Wasser
- 1 EL Magerquark (Zimmertemperatur)



Das Mehl in eine größere Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe in das warme Wasser bröckeln und gut verrühren. Zusammen mit Salz und Quark unter das Mehl mischen und alles gut mit einem Rührgerät zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, bis er Blasen wirft. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsplatte aus dem Teig zunächst eine Rolle und dann 20 Brötchen formen. Brötchen auf dem Backblech (mit Backpapier) kreuzweise mit einem Messer einschneiden. Nochmals zugedeckt zehn Minuten ruhen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen, Brötchen ca. zehn Minuten backen.

Elisabeth Heitzmann, KLB Freiburg



Erntedankbrot

(ergibt acht kleine Laibe)

- 1 kg Dinkelmehl (Typ 630)
- 100 g Dinkelgries
- ½ Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 150 g Naturjoghurt
- 150 g geraspelte Möhren
- ca. 500 ml lauwarmes Wasser



Mehl, Gries und Salz in eine große Schüssel geben. In die Mitte eine Art Mulde drücken und Hefe hineinbröseln. Zucker und eine Tasse lauwarmes Wasser mit der Hefe und etwas Mehl vermischen und 20 Minuten gehen lassen. Möhren, Joghurt und Rest Wasser zugeben und das Ganze zu einem Teig verrühren. Dann den Teig kneten, bis er sich vom Rand der Schüssel löst, und ca. eine Stunde gehen lassen. Den fertigen Teig in acht Stücke teilen und daraus kleine Laibe formen. Die Laibe auf ein Backblech mit Backpapier legen und nochmal 30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen 10 bis 15 Minuten bei 230 Grad backen, weitere 30 Minuten bei 200 Grad fertigbacken.

Ingrid Kümpflein, Leiterin des AktivForums
Regionaler Einkauf der KLB Freiburg



Bauernbrot

(ergibt zwei mittelgroße Laibe)

- 1 kg Brotmehl Typ 890: 75 % Weizenmehl und 25 % Roggenmehl gemischt (gibt es gemischt in der Mühle oder im Raiffeisenmarkt)
- 3 gestrichene TL Salz
- 1 EL getrockneter Sauerteig (im Lebensmittelhandel erhältlich)
- ¼ Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 1 kleine Tasse (100 ml) lauwarmes Wasser (für den Vorteig)
- plus ca. 450 ml lauwarmes Wasser

Mehl, Sauerteig und Salz vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken und die zerbröselte Hefe hineingeben. Zucker und eine Tasse lauwarmes Wasser in die Mulde geben und mit Hefe und etwas Mehl verrühren. 20 Minuten gehen lassen. Danach einen großen Teil des Rest-Wassers zugießen, verrühren und dann kneten, bis der Teig sich vom Rand der Schüssel löst. Bei Bedarf restliches Wasser zugeben. Teig zudecken und 2 Stunden an einem warmen Platz gehen lassen. Nach der Ruhezeit 2 Laibe formen. Die Laibe auf ein Backblech mit Backpapier 20 Minuten gehen lassen. In den Ofen eine Tasse mit Wasser stellen. Im vorgeheizten Backofen 10 bis 15 Minuten bei 230 Grad backen, weitere 30 Minuten bei 200 Grad. Klopft man auf die Unterseite des Brotes und es klingt hohl, ist das Brot fertig.

Ingrid Kümpflein, Leiterin des AktivForums
Regionaler Einkauf der KLB Freiburg

Sauerteigrezept

Sauerteige enthalten eine Lebensgemeinschaft von Milchsäurebakterien und Hefepilzen, die der Mensch seit mehreren tausend Jahren für die Herstellung von Getreidefladen, Brot und brotähnlichen Nahrungsmitteln nutzt. Die Stoffwechselprodukte dieser Mikroorganismen lockern den Teig und verbessern die Verdaulichkeit, das Aroma, den Geschmack und die Haltbarkeit der Backwaren. Mit etwas Geduld und Geschick kann man Sauerteig selbst herstellen.

Sauerteig herstellen

- Am 1. Tag:** 50 g Dinkelmehl Typ 630 und 50 ml lauwarmes Wasser miteinander verrühren und in ein größeres Schraubglas geben, den Deckel nur lose auflegen. 24 Stunden an einem warmen Ort ohne Temperaturschwankungen (evtl. Heizungsnahe) reifen lassen.
- Am 2. Tag:** 50 g Dinkelmehl und 50 ml lauwarmes Wasser zu dem Glas zugeben, verrühren und weitere 24 Stunden warmstellen.
- Am 3. Tag** den Vorgang wiederholen. Der angesetzte Sauerteig ist gereift, wenn kleine Blasen am Glasrand sichtbar werden.

2/3 des Sauerteiges werden zur Herstellung des Sauerteigbrotes benötigt. 1/3 kann zur weiteren Verwendung in einem verschlossenen Schraubglas einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Sauerteig vermehren

- Dieser Sauerteigrest kann erneut „angefüttert“ werden. Den Ansatz mit 100 g Dinkelmehl und 100 ml lauwarmem Wasser vermischen, in ein hohes Schraubglas geben (Deckel lose auflegen) und warmstellen. Nach 3 bis 4 Stunden (wenn Blasen am Glasrand aufsteigen) ist der Sauerteig für ein weiteres Brot verfügbar. 1/3 davon kann wieder als Ansatz aufbewahrt werden.
- Idealerweise verwendet man für den Sauerteig die gleiche Mehlsorte wie für das Brot. Dinkelsauerteig für Dinkelbrot, für Roggenbrot Sauerteig aus Roggenmehl.

Andrea Haaf, KLB Freiburg

Das Rezept für ein **Dinkelsauerteigbrot** findet sich auf Seite 65 und auf den gedruckten Rezeptkarten.

„Brotzeit“

Materialien zum Erntedankfest 2022

Bitte die gewünschte Anzahl eintragen:

- _____ **DIN A4 - Plakat „Brotzeit“**
(für den Schaukasten / auf der Rückseite Ausmalbild)
- _____ **DIN A3 - Plakat „Brotzeit“**
Zusatz: „Wir laden ein zum Gottesdienst“
Ort und Zeit können ergänzt werden
- _____ **DIN A5 - Broschüre** Themenheft Erntedank
- _____ **St. Rezeptkarte Weizenbrötchen**
- _____ **St. Rezeptkarte Dinkelsauerteigbrot**
- _____ **St. Rezeptkarte Roggenbrot**
- _____ **St. Rezeptkarte Haferkekse**

Plakate, Themenheft sowie Gruppenstunde können Sie auch online herunterladen unter www.landpastoral.de.

Absender/in:

Vor- und Nachname _____

Pfarrei/Gruppierung _____

Straße _____

PLZ + Ort _____

E-Mail / Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____



Ihre Bestellung richten Sie bitte an:

Fax 0761 5144-76241
Tel. 0761 5144-241
mail@landpastoral.de

oder per Post an:

Erzbischöfl. Seelsorgeamt Freiburg
Referat Kirche im Ländlichen Raum
Okenstraße 15
79108 Freiburg

Rezeptkarten



Dinkelsauerteigbrot

- 300 g Dinkelmehl Typ 630
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Sauerteig
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 2 TL Salz
- 100 g grob geraspelte Karotten
- 50 g Leinsamen oder Sesam, Sonnenblumenkerne, gehackte Kürbiskerne



Mehl, Sauerteig und Wasser in einer Schüssel gut verkneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und etwas ruhen lassen. Salz, Karotten und Leinsamen (oder andere Kerne) unterkneten. Den Teig warm stellen und gehen lassen. Die Teigkugel mit der Hand und etwas Mehl von außen nach innen kneten. Diesen Vorgang drei Mal wiederholen (etwa stündlich). Einen Brotkorb mit einem Geschirrtuch auslegen, mit Mehl bestäuben und den Teig hineingeben. Am besten über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und eine Tasse mit Wasser hineinstellen. Den Brotteig auf ein gefettetes Backblech stürzen, kreuzförmig einschneiden. Ca. 15 Minuten bei 200 Grad backen, dann bei 150 Grad ca. 20 Minuten fertig backen.

Andrea Haaf, KLB Freiburg

www.landpastoral.de



KATHOLISCHE LANDFRAUEN BEWEGUNG
Erzdiözese Freiburg



Landwirten eine neue Perspektive geben

Gleichzeitig Ehemann, Vater und Leiter eines wirtschaftlichen Betriebs sein – nicht immer einfach! Ebenso wenig für eine Frau, die Ehefrau und Mutter ist und zudem im Betrieb Verantwortung trägt. Wenn dieser Betrieb dann noch einen Einsatz nahezu rund um die Uhr verlangt, also auch am Samstag und Sonntag, dann können all diese Aufgaben zerreißen.

Diese Situation kennen viele Landwirte. Für sie wird es zunehmend schwieriger: Immer mehr und immer billiger müssen sie produzieren. „Wachse oder weiche“ – diese von der Agrarpolitik immer wieder vertretene Aufforderung setzt die landwirtschaftlichen Familienbetriebe massiv unter Druck und zermüht viele. Die Probleme sind vielfältig:

- Der Betrieb erwirtschaftet nicht genug zum Überleben.
- Es gibt Streit zwischen Ehepartnern oder Eltern und Kindern.
- Die Schulden haben sich über Jahre angesammelt und erdrücken.
- Die vermeintlichen Hofnachfolger sehen keine Zukunft mehr im Betrieb und wollen ihn nicht weiterführen.
- Die Arbeit wird zu viel und die Gesundheit spielt nicht mehr mit.

Wenn es soweit kommt, dann hilft der Beratungsdienst „Familie & Betrieb“ der Katholischen Landbewegung. Die fachlich geschulten Mitarbeiter/innen unterstützen bei Gesprächen innerhalb der Familie und bei Verhandlungen mit Banken und Behörden. Sie entwickeln gemeinsam mit den Familien Alternativen und Lösungsansätze – jenseits vom Wachsen oder Weichen.

Beratungsstellen sind in Neckarelz, St. Ulrich und Meßkirch. Vier hauptberufliche und zahlreiche nebenberufliche bzw. ehrenamtliche Mitarbeiter/innen beraten jährlich über 200 Familien.

„Familie & Betrieb“ ist ein gemeinnütziger Verein. Er wird zu großen Teilen getragen vom Land Baden-Württemberg und der Erzdiözese Freiburg. Die Familien bezahlen im Rahmen ihrer Möglichkeiten für die Unterstützung. Damit können jedoch nicht alle Kosten gedeckt werden. Helfen Sie mit durch die „Aktion Minibrot“! Denn viele Familien können bereits nach wenigen Beratungsgesprächen eine neue Perspektive gewinnen. Mehr über den Beratungsdienst finden Sie im Internet unter www.familie-und-betrieb.de.



FAMILIE
& BETRIEB

Rufen Sie an oder schreiben Sie, wenn Sie Interesse an weiteren Informationen haben:

Familie & Betrieb e.V.
Blumenstraße 22
79111 Freiburg
Telefon 0157 80613127
E-Mail: jessica.knall@familie-und-betrieb.de



Presstext zu Erntedank

Beim Erntedankfest danken die Menschen Gott für die Früchte der Natur, die ihnen mit der Schöpfung geschenkt sind und das Überleben sichern. Eine zentrale Rolle spielt dabei seit jeher das Brot. Kein anderes Lebensmittel hat eine vergleichbare Bedeutung. Auch in zahlreichen biblischen Geschichten wird dies deutlich. Der Erntedankgottesdienst am um Uhr in steht deshalb unter dem Motto „Brotzeit“.





Brot,
wo kommst du her?
Ei, das ist nicht schwer:
Bin vom Bäcker kommen,
der hat Mehl genommen,
Mehl, wohl sieben Lot –
und so bin ich Brot.

Zitat aus: „Brot, wo kommst du her?“ von Rudolf Otto Wiemer (1905-1998)



Online unter
www.landpastoral.de



KATHOLISCHE
LANDFRAUEN
BEWEGUNG
Erzdiözese Freiburg

