

# MINIBROT

## 2022 „Wasser in der Wüste“ (vgl. Jes 43,20)

### Gestaltungselemente für Gottesdienst & Hilfsaktion

*Dieser Behelf ist nur für den internen Gebrauch bestimmt.*

**Katholische Jugend Erzdiözese Wien**

2116 Oberleis 1

**T** + 0664 610 11 69

**E** [gerald.miedler@katholischekirche.at](mailto:gerald.miedler@katholischekirche.at)

**W** [www.katholische-jugend.at/wien](http://www.katholische-jugend.at/wien)

## Corona & Minibrot

Wir bitten den **Gottesdienst** nach den aktuellen Vorgaben zu gestalten, die **Minibrote** zu **segnen** und nach dem **Gottesdienst** und z.B. danach den ganzen Tag in der offenen Kirche (so lange der Vorrat reicht) anzubieten.

- Am besten in **Papier-Sackerl einzeln verpackt** in einem Korb, zum selber entnehmen oder mit einer Zange zum Entnehmen.

- Die **Brote** werden am besten von Einzelpersonen oder nur einer Familie/Bäckerei bereitgestellt – die natürlich die Hygienevorschriften bei der Herstellung beachten.

- **Sinnvoll ist eine kurze Einführung zur Aktion nach der liturgischen Begrüßung.**  
[ Motto, Projektbeschreibung, Hinweis auf die Verteilung der Minibrote und Spendenmöglichkeit]

---

### 1. Minibrot – Hintergrundinformation

Vor 48 Jahren wurde die Aktion „Minibrot“ von der Katholischen Jugend ins Leben gerufen. Minibrot will ein Stück Hoffnung schenken – einen kleinen Beitrag zur Linderung der Not leisten.

Die „Minibrote“ sind Sinnbild dafür, dass Menschen in vielen Ländern weniger an Ressourcen zur Verfügung stehen. Dem möchte Minibrot entgegenwirken und das Bewusstsein für die Anliegen der Menschen in diesen Ländern fördern.

Sich einsetzen für andere bei uns und weltweit ist uns aufgetragen.  
Leisten wir unseren Beitrag!

**Der Minibrotsonntag ist immer der 5. Fastensonntag.  
Die Aktion kann aber auch an anderen Tagen  
durchgeführt werden.**

### 2. Minibrotschwerpunktprojekte 2022

**2022 lautet das Motto**

**„Wasser in der Wüste“**  
(vgl. Jes 43,20)

Wasser schenkt Leben  
Wasser weckt Hoffnung  
Wasser gibt Zukunft  
Wasser macht lebendig

Gott rettet  
auch heute  
auch durch uns

Die Projekte der **Minibrotaktion** wollen helfen, ein besseres Leben für unsere Schwestern und Brüder im Globalen Süden zu ermöglichen.

Mit den Spenden der Minibrotaktion unterstützt ihr verschiedene Projekte, unter anderem:

### **Wasser – Leben – Bildung – Arbeit**

Bei der NGO Life Needs Water stehen Ausbildungsprojekte im Vordergrund. Bei diesem Projekt erhalten junge Menschen eine Ausbildung in den Bereichen Sanitäranlagen und Wassertechnik. Nach Abschluss der Ausbildung erhalten die Jungunternehmer\*innen eine Basisausbildung, um sich in Zukunft selbstständig machen zu können.



Mehr Infos zum Projekt: [www.lifeneedswater.org](http://www.lifeneedswater.org)

### **CloudFisher in Tansania**

Das Projektgebiet Babati liegt über 2000m über NN, womit ein Brunnenbau zur Wassergewinnung nahezu unmöglich ist. Durch eine spezielle Technologie wird Wasser aus Nebelnetzen gefangen, um die Wasserversorgung der lokalen Bevölkerung zu gewährleisten. Circa 2000 Menschen in der Region profitieren (direkt oder indirekt) von dem Projekt.



Mehr Infos zum Projekt: [www.vivaconagua.org](http://www.vivaconagua.org)

## **3. Bibelstellen vom 5. Fastensonntag C**

Die Texte finden sich jeweils unter dem Link!

### **1. Lesung**

[https://www.bibelwerk.de/fileadmin/sonntagslesung/c\\_fastensonntag.5\\_I1\\_jes.43.pdf](https://www.bibelwerk.de/fileadmin/sonntagslesung/c_fastensonntag.5_I1_jes.43.pdf)

### **2. Lesung**

[https://www.bibelwerk.de/fileadmin/sonntagslesung/c\\_fastensonntag.5\\_I2\\_phil.3.pdf](https://www.bibelwerk.de/fileadmin/sonntagslesung/c_fastensonntag.5_I2_phil.3.pdf)

### **Evangelium**

[https://www.bibelwerk.de/fileadmin/sonntagslesung/c\\_fastensonntag.5\\_e\\_joh.8.pdf](https://www.bibelwerk.de/fileadmin/sonntagslesung/c_fastensonntag.5_e_joh.8.pdf)

## 4. Elemente für Gottesdienste

### **Gestaltungsideen für den Altarraum** *(Auswahl treffen!)*

- ein Tuch vor dem Altar – darauf:
- ein leerer Korb
- ev. ein Globus oder eine Weltkarte
- Minibrote kommen bei der Gabenbereitung oder sind schon vor dem Altar - ev. Symbole der Messteile auf Tuch je nach Auswahl

## Kyrie

### **Besprengung mit Weihwasser**

Gott, in der Taufe hast du uns zu neuem Leben berufen.  
Hilf uns umzukehren, wo wir gegen dich und das Leben handeln.  
Hilf uns, Leben zu fördern, zu lieben und füreinander da zu sein.

- *Besprengung mit Weihwasser*
- *Lied: Alle meine Quellen (GL 891)*

### **Kyrie 1**

Herr Jesus Christus, du bist unser Leben.  
*Kyrie*

Herr Jesus Christus, du bist das lebendige Wasser in unserer Wüste.  
*Kyrie*

Herr Jesus Christus, du stärkst uns für den Weg durch die Zeit.  
*Kyrie*

### **Kyrie 2**

Herr Jesus, du bist unsere Hoffnung.  
*Kyrie*

Herr Jesus, du machst uns lebendig.  
*Kyrie*

Herr Jesus, du rettetest uns auch heute.  
*Kyrie*

## Fürbitten

### **Fürbitten 1** *(Bitte eine Auswahl treffen)*

*Barmherziger Gott, voll Vertrauen rufen wir zur dir und bitten:*

Für alle, die Verantwortung tragen für das Wohl der Menschen

Für alle, die in Konflikten nach friedlichen Lösungen suchen

Für alle, die sich für Gerechtigkeit einsetzen

Für alle, die unter Krieg und Verfolgung leiden

Für alle, die ihre Heimat verlassen müssen

Für alle, die nicht wissen, wie es weitergehen soll

Für alle, die bereit sind zu helfen

Für alle, die Menschen aufnehmen

Für alle, die um Frieden beten

Für alle, die sich für gute Lebensbedingungen weltweit einsetzen

Für alle, die mit ihrer Hilfe neue Hoffnung schenken

Für alle, die Menschen im globalen Süden eine Zukunft ermöglichen

Für alle, die Durstige tränken

Für alle, die Hungrige speisen

Für alle, die Not lindern

Für alle, die nicht genug zum Leben haben

Für alle, die auf Hilfe hoffen

Für alle, die durch unserer Hilfe Zukunft haben

Für alle, die die Hoffnung nicht verlieren

Für alle, die Not wahrnehmen

Für alle, die bereit sind zu teilen

Für alle, die sich im Glauben weltweit als Kirche verbunden wissen

Für alle, die für andere beten

Für alle, die uns in dein Reich vorausgegangen sind.

*Gott, du liebst alle Menschen und willst ihnen nahe sein.*

*Dir sei Lob und Ehre in Ewigkeit.*

*A: Amen*

**Fürbitten 2**

*Herr, unser Gott, voll Vertrauen kommen wir mit unseren Bitten zu dir:*

Wir bitten für die Menschen die unter den Folgen von Krieg und Terror leiden, dass sie neue Hoffnung schöpfen.

Wir bitten für all, die sich einsetzen für Gerechtigkeit und Frieden, dass sie deine Hilfe erfahren.

Wie bitten für die jungen Menschen in den Ausbildungsprojekten von Life Needs Water, dass sie mit bauen an einer lebenswerten Zukunft.

Wir bitten für die Menschen in Tansania, dass sie durch das Projekt CloudFisher ein besseres Leben haben.

Wir bitte für alle Menschen, die die Not andere nicht kalt lässt, dass sie Wege finden zu helfen.

Wir bitten für alle Verstorbenen. Schenke ihnen Leben bei dir.

*Gott, du bist mit uns wenn wir uns einsetzen für eine bessere Welt.  
Dafür danken wir dir, durch Christus unseren Herrn und Bruder. Amen*

**Glaubensbekenntnis****Glaubensbekenntnis aus Afrika**

Ich glaube, dass Gott der Schöpfer,  
Jesus Christus und der Heilige Geist  
drei Seiten des einen Gottes sind.

Gott ist unser Vater.  
Er hat alles Leben geschaffen.  
Die Welt steht unter seinem Schutz.  
Sein Wille geschieht im Himmel und auf Erden.  
Er hat unser Leben in seiner Hand und lenkt unser Schicksal.  
Er lässt uns nicht im Stich, was auch geschieht.  
Man kann ihm vertrauen.

Ich glaube an Jesus Christus.  
Er hat für uns Schmerzen gelitten und ist für uns gestorben.  
Er hat sein Leben für uns geopfert.  
Ich glaube, dass Jesus auferstanden ist und uns so gezeigt hat,  
dass wir nach unserem Tode neu leben dürfen.  
Auf unsichtbare Weise ist er uns nahe.

Ich glaube, dass Gottes Geist und Kraft bei uns ist.  
Er hilft uns zu glauben und zu leben.  
Er führt uns als Menschen zusammen.  
Er will Frieden und verzeiht, wenn wir alles falsch gemacht haben.  
Er bleibt uns nahe, auch wenn wir Angst haben und sterben.

Amen.

**Glaubensbekenntnis***Bischof Erwin Kräutler*

Ich glaube an die Macht der Liebe, die Grenzen überschreitet,  
die persönlichen Beziehungen vom Ich zum Du,  
vom Ich zum Wir der Weltgemeinschaft gelingen lässt.  
Ich glaube an die Macht der Liebe, die Tränen trocknet  
und Wunden heilt,  
die Elend und Not mit dem Mantel der geschwisterlichen Anteilnahme umfängt.  
Ich glaube an die Macht der Liebe,  
die den Schrei der Armen hört und ihnen in Solidarität die Hände reicht.  
Ich glaube an die Macht der Liebe,  
die Zäune abbricht, Mauern niederreißt und Brücken baut.  
Ich glaube an die Macht der Liebe,  
die Herzen bewegt und Distanzen zwischen den Menschen überwindet.  
Ich glaube an die Macht der Liebe, die Leben spendet  
und unseren Weg ins neue Jahrtausend hell werden lässt.

**Glaubensbekenntnis***Roman Bleistein*

Wir glauben,  
dass uns Wort und Werk Jesu  
den Weg zur Gerechtigkeit frei machen.  
Bis zur Selbstaufgabe trat er  
für die Unterdrückten und Entrechteten ein.  
Weil seine Liebe den Mächtigen zu weit ging, musste er leiden.  
Aber sein Einsatz brachte einen neuen Geist in die Welt,  
mit ihm begann die Herrschaft der Gerechtigkeit,  
der wir zum Durchbruch verhelfen wollen.  
Seine Tat überwindet unsere Ziellosigkeit.

Wir setzen darauf,  
dass die Zukunft den Menschen gehört,  
die sich gegen Ausbeutung, Hunger,  
Unterdrückung und Krieg auflehnen  
und die für alle Menschen Gerechtigkeit schaffen wollen;  
Menschen, die widersprechen, wo Unwahrheit herrscht;  
aufklären, wo manipuliert wird;  
Widerstand leisten, wo Unrecht geschieht;  
für das Recht des anderen eintreten,  
wo wirtschaftliche und politische Macht es unterdrücken.

Mitten in der Welt,  
in der Menschen wie Jesus verfolgt und hingerichtet werden,  
lassen wir uns ermutigen,  
seinen Aufstand der Liebe  
gegen die Ungerechtigkeit fortzusetzen  
und für eine bessere Zukunft zu arbeiten.

## Gabenprozession

Zur Gabenbereitung werden Symbole zum Altar gebracht; ev. mit Instrumentalmusik als Begleitung.

Ich bringe ein Wasserleitungsrohr/ einen Wasserhahn / eine Wasserpumpenzange  
Zeichen für die Ausbildungsprojekte in Wassertechnik.

Ich bringe einen Krug Wasser.  
Zeichen für das Projekt Wassergewinnungsprojekt „CloudFisher“ in Tansania.

Ich bringe die Minibrote.  
Zeichen unserer Bereitschaft zu teilen und zu helfen.

Ich bringe Brot und Wein für die Feier der Eucharistie.  
Gaben, die gewandelt werden zum Heil der Menschen.

## Segensgebete

### Segen

Segne uns und sende uns,  
Gott, der du jeden Menschen wunderbar  
erschaffen hast,  
dass wir sehen lernen, liebevoll wie du.

Segne uns und sende uns,  
Jesus Christus, der du Mensch geworden  
bist wie wir,  
dass wir denken lernen,  
barmherzig wie du.

Segne uns und sende uns,  
Heiliger Geist, dass wir handeln lernen,  
zum Heil aller Menschen.  
Dass wir unsere Verantwortung  
wahrnehmen,  
wo immer die Würde des Menschen  
bedroht ist.

Es segne uns und sende uns  
Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige  
Geist. *Amen*

### Segen

Gott,  
du kannst alles neu machen  
Du lässt in der Wüste Wasser fließen  
Du schenkst neues Leben  
Du schenkst uns Hoffnung und Zukunft  
Segne und begleite uns

...

### Segen

Christus  
inneres Licht  
du bist es  
der in uns brennt als  
inneres Feuer der Hoffnung  
damit die Menschen um uns  
Vertrauen und Kraft schöpfen

Christus  
innere Quelle  
segne unser Auseinandergehen  
in der Erinnerung  
dass du uns verbindest  
mit allen Menschen guten Willens

Christus  
inneres Licht  
aus dir lebt unsere Bereitschaft  
mitzugestalten  
im Alltag für ein solidarisches  
Miteinander

sei du uns segnend nah  
jetzt und alle Tage und Nächte unseres  
Lebens

*nach Pierre Stutz*



## Mit Dir will ich aufstehen

Jesus Christus mit Dir will ich aufstehen  
 gegen Not und Tod  
 gegen Folter und Leiden  
 gegen Armut und Terror  
 gegen Zweifel und Resignation  
 gegen Unterdrückung und Zwang

Mit Dir will ich aufstehen  
 gegen alles,  
 was das Leben hindert  
 mit Dir will ich einstehen  
 für alles,  
 was das Leben fördert  
 Sei Du mit mir

Damit ich aufstehe mit Dir  
*Anton Rotzetter*

## Segen

Lebendiger Gott, Du schenkst uns Leben.  
 Hilf uns, damit wir  
 mit offenen Ohren hören,  
 mit sehenden Augen erkennen,  
 mit sensiblen Händen spüren,  
 mit dem Mund schmecken,  
 mit dem Herzen fühlen und lieben.  
 Dein Geist helfe uns,  
 freie und offene Menschen zu sein,  
 die sich fröhlich beschenken lassen,  
 die empfangen dürfen,  
 die einander lieben und  
 füreinander da sind.  
 Amen.

## Brotsegen

**Wir danken für das Brot des Lebens,**  
 wir entdecken es täglich in kleinen und  
 großen Wundern.

Wir danken dir für das Brot der  
 Gemeinschaft;  
 es stärkt uns und gibt uns Kraft.  
 Wir danken dir für das Brot der Freiheit;  
 es lässt uns aufbrechen und neue Wege  
 gehen.

**Wir denken an jene,**  
 die hungern nach täglichem Brot in den  
 Armutsgebieten dieser Erde.  
 Wir denken an jene,  
 die hungern in den Wohlstandsgebieten  
 und ihren Hunger nach Sinn sättigen  
 durch Alkohol und Drogen.  
 Wir denken an jene,  
 die hungern nach Anerkennung,  
 Zärtlichkeit und Freundschaft.

**Jesus, du bist das Brot,**  
 das uns Leben in Fülle schenkt.  
 Segne dieses Brot und lass es uns  
 brechen  
 als Zeichen deiner Solidarität mit unserer  
 Begrenztheit und Angst.  
 Segne dieses Brot und lass es uns teilen  
 in Erinnerung an deine Liebe zu uns  
 Menschen.  
 Segne dieses Brot und lass es uns essen  
 als Nahrung, die uns Kraft gibt,  
 in deiner Liebe unsere Wege zu gehen.

*Brotsegen aus der Gebetsmappe der Burg Altpernstein:*

---

## Weitere Texte und Gedanken

### Teilen

Teilt das Brot mit anderen, es schmeckt doch nur gebrochen gut.  
 Teilt das Brot mit anderen, geteiltes Brot macht vielen Mut.  
 Teilt das Wort mit anderen, es ist zu reich für euch allein.  
 Teilt das Wort mit anderen, es soll zum Heil für viele sein.  
 Teilt das Leid mit anderen, die Liebe ist des Herrn Gebot.  
 Teilt das Leid mit anderen, es ist der Brüder, Schwestern Not.  
 Teilt das Licht mit anderen, dass es die Finsternis vertreibt!  
 Teilt das Licht mit anderen, dass keiner mehr im Dunkel bleibt.

*(Impuls u. Meditationstexte zur Fastenzeit, Haus der Stille)*

## **Litanei - Wasser in der Wüste**

ein freundlicher Blick                    **- ist wie Wasser in der Wüste**  
ein gutes Wort                            **- ist wie Wasser in der Wüste**  
ein Lächeln  
ein offenes Ohr  
ein liebendes Herz  
eine helfende Hand  
ein stützender Arm  
gemeinsam unterwegs sein  
teilen  
Mut machen  
jemanden besuchen  
Bedürftige speisen  
Durstige laben  
Nackte bekleiden  
Fremde aufnehmen  
Kranken beistehen  
Gefangene besuchen  
Trauernde Trösten  
Tote begraben  
einen guten Rat geben  
Menschen in ihrer Entwicklung fördern  
Freude teilen  
Unrecht aufzeigen  
verzeihen  
Frieden stiften  
zusammenhalten  
Gemeinschaft leben  
miteinander feiern  
auf das Wort Gottes hören  
sich Gott zuwenden  
sich um seinen Tisch versammeln  
füreinander beten

## **Text (Hoffnung)**

Lasst uns  
neue Wege gehen.  
Geben wir einander Hoffnung.  
Einander Hoffnung geben heißt:  
Einander leben geben.  
Einander Hoffnung geben heißt:  
Sich füreinander verantwortlich fühlen.  
Wo eine Blume wieder blühen kann,  
werden eines Tages tausend Blumen stehen.

*Phil Bosmans*

**Impulstext**

Lass uns teilen  
Brot, Hamburger  
Und Wasser  
Weil es sich  
Gemeinsam  
Besser essen lässt

Lass uns teilen  
Milch, Kaffee  
Und Erdäpfel  
Unser Wissen,  
die Ideen  
von einem Leben,  
in dem es allen besser geht

Lass uns finden  
Die Waffen  
der Gewaltlosigkeit  
und die Gefängnisse  
ohne Gitter

Lass uns teilen,  
was wir haben und  
was uns fehlt  
Damit die Hoffnung wächst

Lass uns teilen,  
Alles, was wir besitzen  
Alles, was uns mangelt  
Weil es sich dann  
von selber zum Bessern wendet

*Stephan Sigg*

**Christus hat keine Hände**

Christus hat keine Hände,  
nur unsere Hände,  
um seine Arbeit heute zu tun.

Er hat keine Füße, nur unsere Füße,  
um Menschen auf seinen Weg zu führen.

Christus hat keine Lippen, nur unsere  
Lippen,  
um Menschen von ihm zu erzählen.

Er hat keine Hilfe, nur unsere Hilfe,  
um Menschen an seine Seite bringen.

Wir sind die einzige Bibel,  
die die Öffentlichkeit noch liest.

Wir sind Gottes Kirche unter den  
Menschen,  
die Gott bei sich und ihnen wohnen lässt.

Wir sind Gottes letzte Botschaft,  
in Taten und Worten geschrieben.

*Gebet aus dem 14. Jh.*

**Kreuzmeditation**

Wir strecken die Arme zur Seite –  
wir bilden mit unserem Körper ein Kreuz.

Wir sind verbunden mit Himmel und Erde  
– Gott und Mensch.

Wir sind verbunden  
mit unseren Mitmenschen.

In uns tragen wir das Kreuz.  
Zeichen des Bundes mit Gott  
Zeichen der Verbundenheit und der  
Verantwortung füreinander.

## 5. Liedvorschläge

<b>Liedtitel</b>	<b>Neues Gotteslob – Nr.</b>
Dieser Tag ist Christus eigen	<b>103</b>
Kommt herbei, singt dem Herrn	<b>140</b>
Komm her freu dich mit uns	<b>148</b>
Herr, wir bringen in Brot und Wein	<b>184</b>
Nimm, o Gott, die Gaben, die wir bringen	<b>188</b>
Das Weizenkorn muss sterben	<b>210</b>
Wir rühmen dich, König der Herrlichkeit	<b>211</b>
Bekehre uns	<b>266</b>
Meine Hoffnung und meine Freude	<b>365</b>
Brot, das die Hoffnung nährt	<b>378</b>
Ich lobe meinen Gott, der aus der Tiefe mich holt	<b>383</b>
Dass du mich einstimmen lässt	<b>389</b>
Lobet und preiset, ihr Völker den Herrn	<b>408</b>
Herr, unser Herr	<b>414</b>
Meine engen Grenzen	<b>437</b>
Hilf, Herr meines Lebens	<b>440</b>
Ubi caritas	<b>445</b>
Lass uns in deinem Namen	<b>446</b>
Herr, gib uns Mut zum Hören	<b>448</b>
Bewahre uns Gott	<b>453</b>
Herr, du bist mein Leben	<b>456</b>
Suchen und fragen	<b>457</b>
Selig seid ihr	<b>458</b>
Gott gab uns Atem, damit wir leben	<b>468</b>
Wenn das Brot, das wir teilen	<b>470</b>
Wenn wir das Leben teilen	<b>474</b>
Gott ruft sein Volk zusammen	<b>477</b>
Nimm an die Gaben, die wir dir bringen	<b>760</b>
Schau auf unsre Gaben	<b>764</b>
Wenn wir unsre Gaben bringen	<b>766</b>
Heilig ist der Herr des ganzen Universums	<b>769</b>
Du bist das Brot, das den Hunger stillt	<b>789</b>
Sag Ja zu mir, wenn alles Nein sagt	<b>815</b>
Liebe ist nicht nur ein Wort	<b>854</b>
Unser Leben sei ein Fest	<b>859</b>
Ich sing dir mein Lied	<b>867</b>
Alle meine Quellen entspringen in dir	<b>891</b>
Meine Seele ist stille in dir	<b>892</b>
Hände, die schenken	<b>893</b>
Mit dir geh ich alle meine Wege	<b>896</b>
Der Himmel geht über allen auf	<b>904</b>
Fürchte dich nicht, den Frieden zu leben	<b>908</b>
Da wohnt ein Sehnen tief in uns	<b>909</b>
Herr, wir bitten: Komm uns segne uns	<b>920</b>
Wo zwei oder drei	<b>926</b>
Das eine Brot	<b>928</b>
Christus, dein Licht	<b>989</b>
Geh mit uns	<b>994</b>

## 6. Brot

### **Biblisch:**

- Brot ist ein Grundnahrungsmittel und kann auch für die Begriffe Nahrung und Lebensunterhalt stehen. (Am 7,12, Mt 6,11)
- Brot essen kann allgemein „Mahlzeit halten“ bedeuten (Gen 31,54; Ex 2,20).
- „Wasser und Brot“ weisen auf das Existenzminimum hin (2 Kön 6,22); „Brot und Wein“ jedoch auf ein reichliches Freudenmahl (Gen 14,18)
- Brot wurde meist aus Gerstenmehl als scheibenförmige Flade gebacken, Ringbrote hatten in der Mitte ein Loch und wurden zum Schutz vor Mäusen auf dem Brotstab aufgesteckt. Normalerweise wurde nur für den Tagesbedarf gebacken.
- Im alttestamentlichen Kult spielen ungesäuertes Brot (Lev 2,4; Ex 12,8), Erstlingsbrote (Lev 23,17-20) und Schaubrote (Ex 25,30) eine Rolle.
- Im neuen Testament bezeichnet sich Jesus als das „Brot vom Himmel“ und das „Brot des Lebens“ (Joh 6,30-51b). Im Brot der Eucharistie gibt er sich selbst als Speise (Mk 14,22 par.)

### **Brotrezepte**

#### **Einfache Brötchen (ca. 12 Stück)**

Zutaten: ½ kg Weizenmehl, ¼ l laue Milch oder laues Wasser, 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Ei, 1 Packerl Trockengerst, 1 Prise Salz, ev. 1 gestrichenen Teelöffel Zucker, ev. 1 Teelöffel Brotgewürz. Ev. 1 Ei zum Bestreichen.

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten (gut durchkneten), den Teig in ein ausgeöltes Plastiksackerl geben, ½ Stunde rasten lassen (kann auch im Kühlschrank sein, dann aber länger). Kleine Weckerl formen, ev. mit Ei bestreichen, je nach Größe ca. 20 – 30 Minuten bei 180° mit Heißluft oder bei 200° im normalen Backrohr backen. Ins Rohr einen Topf mit Wasser stellen, damit die Brötchen nicht austrocknen.

Dieses Rezept ist leicht zu variieren. Es können die Mehlsorte ausgetauscht und verschiedene Körner beigegeben werden. Bei Vollkornmehl etwas mehr Flüssigkeit bemengen.

Eine Variante ist ein einfaches Fladenbrot, das auch bei (Jugend)Messen verwendbar ist: ½ kg Weizenmehl, ¼ l laues Wasser, 1 Packerl Trockengerst, 1 Prise Salz. Wie oben beschrieben vorgehen, vor dem Backen den Fladen mit einer Gabel mehrfach einstechen, die Backzeit beträgt max. 18 Minuten.

#### **Dinkelbrötchen (ca. 15 Stück)**

Zutaten: 75 dag Dinkelvollkornmehl, ½ l lauwarmes Wasser, 2 Packerl Trockengerst, 2 Teelöffel Salz, ev. Brotgewürz nach Belieben; 10 dag Sonnenblumenkerne.

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem zähen Teig vermischen, ½ Stunde rasten lassen, mit feuchten Händen Weckerl formen, in Sonnenblumenkernen wälzen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 220° etwa 25 Minuten backen (im Heißluftrohr bei 200°).

Die Sonnenblumenkerne können auch durch Mohn, Kürbiskerne, Leinsamen ersetzt oder ganz weggelassen werden.

#### **Saras Fladenbrot**

**Zutaten:** 30 g Germ, 2 Esslöffel Olivenöl oder weiche Butter, 1 Teelöffel Salz, 300 g Wasser, 500 g (frisch gemahlene) Weizenmehl.

**Zubereitung:** Germ und Salz im Wasser auflösen. Öl bzw. Butter dazugeben und verrühren. Mehl dazugeben und gründlich kneten. Mit einem Tuch bedecken, kühl stellen und 15 – 20 min gehen lassen. Den gut gegangenen Teig in vier Teile aufteilen und zu Fladen formen, nochmals 15 – 20 min gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C 20 – 30 min backen.

**Nussbrot**

**Zutaten:** 250 g Weizenmehl (glatt oder universal), 250 g Roggenmehl, ¼ l laues Wasser, ¾ Packerl Germ, Salz, geschälte ungehackte Walnüsse, etwas Öl.

**Zubereitung:** Germ im Wasser auflösen, gesalzenes Mehl in einer großen Schüssel mischen, Wasser mit Germ und Öl dazumischen, verrühren, die Nüsse dazugeben und gut verkneten. Einen Laib Brot (oder mehrere kleine) formen, mit einem Tuch zudecken und ca. 20 min rasten lassen. Vor dem Einschieben ins vorgeheizte Rohr mit Wasser abpinseln, bei ca. 180° - 200° C etwa 30 min backen.

**Brothostie**

**Zutaten:** 300 g Weizenvollkornmehl, ca. 200 ml warmes Wasser, etwas Salz.

**Zubereitung:** Zutaten mischen und kneten, bis der Teig nicht mehr klebrig ist. Einen Knödel formen und mit angefeuchteten Händen auf Backpapier flach drücken, bis eine 1 cm dicke Kreisscheibe entsteht. Mit Nudelwalker glatt rollen. Ev. mit einem Messerrücken ein Kreuzmuster eindrücken, mehrere Male mit einer Gabel anstechen. Im Heißlufttherd bei ca. 220° C 20 – 25 min backen, dazwischen einmal umdrehen (nach ca. 15 min). Die Hostie wird saftiger, wenn im Backrohr eine Schale Wasser steht. Zum Auskühlen in ein Tuch schlagen.

**7. Bankverbindung**

**Die Spendengelder bitte einzahlen auf folgendes Konto:**

**Schelhammer & Schattera**  
**IBAN: AT30 1919 0000 0010 0453**  
**Erzdiözese Wien Finanzkammer**  
**Verwendungszweck: 3746702563**

---

*Weitere Ideen und Texte finden sich in den Behelfen der Vorjahre.*

*Bitte bei der KJ Weinviertel & Marchfeld anfordern!*  
[gerald.miedler@katholischekirche.at](mailto:gerald.miedler@katholischekirche.at)

***Herzlichen Dank  
für ihr Engagement!***

<https://www.katholische-jugend.at/wien>