

---

# MINIBROT

2023

„Gott verherrlichen“

(vgl. Joh 11,4)

---

Gestaltungselemente  
für Gottesdienst &  
Hilfsaktion

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

- Wir bitten den **Gottesdienst** zu gestalten, die **Minibrote** zu **segnen** und nach dem **Gottesdienst** anzubieten.

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

- **Spenden** bitte auf das angeführte Konto einzahlen. Vielen Dank!

---

## 1. Minibrot – Hintergrundinformation

1974, also vor 49 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 2023

**2023 lautet das Motto**

**„Gott verherrlichen“**  
(vgl. Joh 11,4)

die Ehre Gottes  
ist der lebendige Mensch

Leben in Fülle  
Leben mit Gott  
leben fördern  
lieben, teilen  
helfen wir mit

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:

### Am Leben teilhaben dürfen – Brasilien

Menschen mit körperlicher oder geistiger Beeinträchtigung werden im ländlichen Raum oft zu Hause versteckt. Sie werden nicht medizinisch untersucht und betroffene Kinder und Jugendliche gehen nicht in die Schule. Im Therapiezentrum Sao Rafael werden sie aus ihrer Isolation geholt. Mit therapeutischen Übungen und Unterricht in Lesen, Schreiben, Rechnen werden sie gefördert und stärken ihre Selbstständigkeit.



### Ein Garten voll Vitamine – Kenia

In städtischen Gebieten Kenias ist der Anteil der HIV Infektionen extrem hoch. Die Verfügbarkeit von ausreichend gesunder Nahrung ist besonders für Kinder wichtig. Mithilfe von vertikale Gärten vor den Häusern der Familien, kann auch in Gebieten mit wenig Platz gepflanzt werden. So kann mit geringem Aufwand der Speiseplan mit vitaminreichem Gemüse ergänzt und die Gesundheit der Kinder verbessert werden.




---

## 3. Bibelstellen vom 5. Fastensonntag A

Die Texte finden sich jeweils unter dem Link!

### 1. Lesung

[https://www.bibelwerk.de/fileadmin/sonntagslesung/a\\_fastensonntag.5\\_l1\\_ez.37.pdf](https://www.bibelwerk.de/fileadmin/sonntagslesung/a_fastensonntag.5_l1_ez.37.pdf)

### 2. Lesung

[https://www.bibelwerk.de/fileadmin/sonntagslesung/a\\_fastensonntag.5\\_l2\\_roem.8.pdf](https://www.bibelwerk.de/fileadmin/sonntagslesung/a_fastensonntag.5_l2_roem.8.pdf)

### Evangelium

[https://www.bibelwerk.de/fileadmin/sonntagslesung/a\\_fastensonntag.5\\_e\\_joh.11.pdf](https://www.bibelwerk.de/fileadmin/sonntagslesung/a_fastensonntag.5_e_joh.11.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 die Quelle des Lebens.  
*Kyrie*

Herr Jesus Christus, du schenkst Leben in Fülle.  
*Kyrie*

Herr Jesus Christus, du rufst auch uns Leben zu fördern.  
*Kyrie*

### **Kyrie 2**

Herr Jesus, du bist unsere Hoffnung.  
*Kyrie*

Herr Jesus, du liebst die Menschen.  
*Kyrie*

Herr Jesus, du lädst auch uns ein zu lieben, zu teilen und zu helfen.  
*Kyrie*

### **Kyrie 3**

Herr Jesus Christus, du hast um deinen Freund Lazarus geweint.  
*Kyrie*

Herr Jesus Christus, du hast dich von der Not der Menschen berühren lassen.  
*Kyrie*

Herr Jesus Christus, du willst, dass auch wir lieben und helfen.  
*Kyrie*

## Fürbitten

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

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

Für alle, die ihr Leben auf Gott ausrichten  
 Für alle, die Gott die Ehre geben  
 Für alle, die Gott verherrlichen  
 Für alle, die das Schicksal der Menschen berührt  
 Für alle, die Not wahrnehmen  
 Für alle, die konkret helfen  
 Für alle, die in ihrem Alltag leben fördern  
 Für alle, die lieben  
 Für alle, die teilen  
 Für alle, die Unrecht beim Namen nennen  
 Für alle, die sich einsetzen für Benachteiligte  
 Für alle, die mit bauen an einer gerechteren Welt  
 Für alle, die es schwer im Leben haben  
 Für alle, die auf Hilfe hoffen  
 Für alle, die durch unseren Beitrag Zukunft haben  
 Für alle, die unter Krieg und Verfolgung leiden  
 Für alle, die ihre Heimat verlassen müssen  
 Für alle, die um Frieden beten  
 Für alle, die mit uns im Glauben verbunden sind  
 Für alle, die ihre Hoffnung auf Gott setzen  
 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 unserer Erde,  
 dass sie als Lebensraum für alle Lebewesen bewahrt wird.  
 Wir bitten für die Menschen die unter den Folgen von Krieg und Terror leiden,  
 dass sie neue Hoffnung schöpfen.  
 Wie bitten für die Kinder und Jugendlichen im Therapiezentrum Sao Rafael,  
 dass sie teilhaben können am Leben.  
 Wir bitten für die Kinder in den Städten Kenias,  
 dass für sie ein Leben in Gesundheit möglich wird.  
 Wir bitten für alle, deren Leben trostlos geworden ist,  
 dass sie neue Hoffnung schöpfen.  
 Wir bitte für alle, die mithelfen Not zu lindern,  
 dass sie deinen Segen erfahren.  
 Wir bitten für alle Verstorbenen.  
 Lass sie deine Herrlichkeit schauen.

*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

*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 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.

## Gabenprozession

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

Ich bringe einen Ball und Schulaschen.  
Zeichen für die Unterstützung der Kinder im Therapiezentrum Sao Rafael.

Ich bringe Erde und Saatgut.  
Zeichen für das Projekt „ein Garten voller Vitamine“ in Kenia.

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

Ich bringe Brot und Wein für die Feier der Eucharistie.  
Zeichen des Lebens und der Freude für alle Menschen.

## Segensgebete

### Segen

Barmherziger Gott  
du hast den Menschen in Freiheit geschaffen  
der lebendige Mensch ist deine Freude und  
Ehre  
Du verheißt uns Leben in Fülle  
Du bietest uns deine Freundschaft an  
segne, begleite und stärke uns  
damit auch wir lieben, teilen und helfen  
können  
und so dich verherrlichen  
Das schenke uns der liebende und treu Gott

### Segen

Geht und tragt Verantwortung  
Für Gerechtigkeit, Liebe, Frieden und Einheit.

Geht und steht ein in Wort und Tat  
Für Gerechtigkeit, Liebe, Frieden und Einheit.

Geht und begegnet dem einen Gott,  
wenn ihr versucht Mensch zu sein  
in Gerechtigkeit, Liebe, Frieden und Einheit.

Es segne uns Gott, unser Vater, der Sohn  
Und der Heilige Geist. Amen.

### Segen

Gott segne unser Bemühen neue Wege zu  
gehen  
Gott segne unser Teilen und Helfen  
Gott segne unser da sein in der Not der  
Menschen  
Gott segne und begleite unser Leben  
Gott, unser Vater, der Sohn  
Und der Heilige Geist. Amen.

### Segen

Es segne uns der gute und barmherzige Gott,  
der den Armen zugewandt ist,  
der die Schreie der Unterdrückten hört,  
der der Vater aller Menschen ist.  
Es segne uns der gute und barmherzige  
Sohn,  
der den Hungernden Brot gab,  
den Ausgeschlossenen Gemeinschaft,  
der das Licht der Welt ist.  
Es segne uns der gute und barmherzige  
Geist,  
der unsere Erde erneuert,  
der Mut und Hoffnung schenkt,  
der das Leben für alle ist.  
So segne uns der dreifaltige Gott,  
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

*(aus: Werkmappe Weltkirche Nr. 110, 1998, Mission)*

### 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  
Armutsgeländen dieser Erde.  
Wir denken an jene,  
die hungern in den Wohlstandsgeländen  
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:*

## Segen

Ich wünsche dir nicht ein Leben  
ohne Mühe und ohne Herausforderung.  
Aber ich wünsche dir,  
dass deine Arbeit nicht ins Leere gehe.  
Ich wünsche dir die Kraft der Hände und des  
Herzens.  
Und ich wünsche dir, mit einem alten Wort  
wünsche ich es, dem Wort „Segen“:  
dass hinter deinem Pflug Frucht wächst, Brot  
für Leib und Seele,  
und dass zwischen den Halmen die Blumen  
nicht fehlen.  
Denn wie der Mensch nicht vom Brot allein  
lebt,  
so wächst auch das Brot nicht durch den  
Menschen allein,  
sondern durch den Segen dessen,  
dem das Feld und die Saat gehören.  
Das Brot wächst durch die Kraft dessen,  
dem die Erde dient und der Himmel, die  
Sonne und der Regen.  
Dass in deiner Kraft Seine Kraft ist,  
das vor allem, das wünsche ich dir.

*Jörg Zink  
(aus: Werkmappe Jugendgottesdienste 1997, KJS Innsbruck)*

---

## Weitere Texte und Gedanken

### 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*



## Wie kann ich Gott danken

Wie kann ich Gott danken,  
wenn er nur mir zu essen und zu trinken gibt,  
und mein Nachbar leidet Hunger und Durst?  
Wie kann ich dann sagen: Herr, hab Dank für die Mahlzeit?

Und soll ich Gott loben,  
wenn er nur meinen Leib kleidet  
und nur meiner Familie eine Wohnung gibt,  
und mein Nachbar ist kleiderlos und schläft auf der Straße?  
Wie soll ich dann sagen: Gelobt sei Gottes Güte?

Und muss ich Gott preisen,  
wenn er nur mir Gesundheit und Freiheit schenkt,  
und mein Nachbar ist krank und unterdrückt?  
Muss ich dann sagen: Gepriesen sei Gottes Barmherzigkeit?

Mein Kind, ich gebe dir nicht zu essen und zu trinken,  
damit du allein satt und fröhlich sein kannst.  
Ich gebe dir, damit du deine Mahlzeit mit deinem hungrigen Nachbarn teilst;  
durch dich gesättigt, wird er meine Fürsorge erkennen und mir danken.

Mein Kind, ich gebe dir nicht Kleidung und Wohnung,  
damit du in Wohlstand lebst und darauf stolz bist.  
Ich gebe dir, damit dein frierender Nachbar durch deine Kleidung vor der Kälte bewahrt wird und  
dein Haus Zufluchtsstätte sei für Menschen in Not;  
wenn sie durch dich meine Güte erfahren, werden sie mich loben.

## 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)*

## Gott zählt auf dich

Gott allein kann schaffen,  
aber du kannst das Erschaffene zur Geltung bringen.  
Gott allein kann Leben schenken,  
aber du kannst es weitergeben und achten.  
Gott allein kann Gesundheit schenken,  
aber du kannst führen und heilen.  
Gott allein kann Hoffnung einpflanzen,  
aber du kannst bei deinen Mitmenschen Vertrauen wecken.  
Gott allein kann die Liebe schenken,  
aber du kannst anderen die Liebe weiterschenken.  
Gott allein kann den Frieden schenken,  
aber du kannst Einheit stiften.  
Gott allein kann die Freude schenken,  
aber du kannst bei anderen ein Lächeln hervorzaubern.

Gott allein kann Kraft geben,  
aber du kannst einen Entmutigten aufrichten.  
Gott allein ist der Weg,  
aber du kannst ihn den anderen zeigen.  
Gott allein ist das Licht,  
aber du kannst es in den Augen der anderen zum Leuchten bringen.  
Gott allein kann Wunder wirken,  
aber du kannst die fünf Brote und zwei Fische bringen.  
Gott allein kann das Unmögliche,  
aber du kannst das Mögliche tun.  
Gott allein genügt sich selbst,  
aber er hat es vorgezogen, auf dich zu zählen.

*Gebet einer Basisgruppe aus Brasilien (Impuls u. Meditationstexte zur Fastenzeit, Haus der Stille)*

## Gott wirkt durch deine Hände

Gott wirkt durch deine Hände:  
Du kannst sie öffnen und schließen,  
du kannst stützen und wegwerfen,  
du kannst zärtlich sein oder Fäuste ballen.

Brichst du dem Hungrigen dein Brot  
Und stützt du den Schwachen,  
dann bringst du Liebe in die Welt,  
und Güte und Gott.

Wenn du die Faust ballst,  
wenn du von dir stößt  
einen, der dich braucht –  
dann werden sie fragen:  
„Wo ist Gott in dieser Welt?“

Wenn wir Kriege führen,  
einander unglücklich machen,  
statt Brot Panzer bezahlen –  
dann werden sie fragen:  
„Wo ist Gott in dieser Welt?“

Gott wirkt durch deine Hände –  
So oder so.  
Wenn deine Hände segnen,  
werden sie Gott kennenlernen,  
wenn deine Hände Fluch bringen,  
werden sie seinem Namen fluchen.

Gott braucht deine Hände,  
deine Augen, deinen Mund.  
Gott braucht Mütter und Väter,  
um durch sie Liebe zu lehren.  
Gott braucht die Liebenden,  
um durch die Liebe zu schenken.

Erst wenn Gott durch unsere Liebe  
In dieser Welt wirkt,  
können wir glaubwürdig  
von Gott sprechen.

*(Peter Paul Kaspar)*

## 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>
Lobet den Herren	<b>81</b>
Dieser Tag ist Christus eigen	<b>103</b>
Kommt herbei, singt dem Herrn	<b>140</b>
Mein ganzes Herz erhebet dich	<b>143</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>
Laudate omnes gentes	<b>386</b>
Dass du mich einstimmen lässt	<b>389</b>
Laudate Dominum	<b>394</b>
Lobet und preiset, ihr Völker den Herrn	<b>408</b>
Die Herrlichkeit des Herrn bleibe ewiglich	<b>412</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>
Confitemini Domino	<b>618</b>
Nimm an die Gaben, die wir dir bringen	<b>760</b>
Schau auf unsre Gaben	<b>764</b>
Wir bringen unsre Gaben	<b>765</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>
Vater, ich will dich preisen	<b>919</b>
Herr, wir bitten: Komm uns segne uns	<b>920</b>
Wo zwei oder drei	<b>926</b>
Wer glaubt, ist nie allein!	<b>927</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 Trockengerm, 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 Trockengerm, 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 Trockengerm, 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 gemahlenes) 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>

---

**Katholische Jugend Erzdiözese Wien**

2116 Oberleis 1  
+ 0664 610 11 69  
[gerald.miedler@katholischekirche.at](mailto:gerald.miedler@katholischekirche.at)  
[www.katholische-jugend.at/wien](http://www.katholische-jugend.at/wien)