

Muttertagsbrot

Zutaten: Dinkel, Olivenöl, Gewürze, Salz, Hefe

### **Meditation**

„Der Dinkel ist das beste Getreidekorn, es wirkt wärmend und fettend, ist hochwertig und gelinder als alle anderen Getreidekörner. Dinkel gibt ein aufgelockertes Gemüt und die Gabe des Frohsinns.“ So schreibt schon Hildegard von Bingen über den Dinkel.

Wie der Dinkel schafft es meine Mutter mich zu wärmen, wenn mir kalt ist an den Füßen oder im Herzen. Sie spricht mir Mut zu, lockert mich auf, wenn ich bei Problemen und Sorgen verkrustet bin. Sie schenkt mit damit auch hin und wieder ein frohes Gemüt. Die Wärme der Sonne, die das Getreidekorn im Sommer hat reifen lassen, ist wie meine Mutter. Solch eine Wärme muss Gott auch haben. Manchmal kann ich sie fühlen, in mir drin.

Gott verspricht Heilung für mich und meine Seele. Wohlriechende und wohlschmeckende Öle können Balsam für die Seele sein.

Als mein Knie aufgeschlagen war, da kam die Mama und klebte ein Pflaster drauf.

Als der Reisende unter die Räuber fiel, da kam der barmherzige Samariter und versorgte die Wunden mit Öl, so können Öle zur Heilung beitragen. In der Bibel wird erzählt, dass die Menschen zu besonderen Situationen gesalbt wurden. Etwas gut riechendes Öl wurde auf die Stirn oder die Handflächen gestrichen. Gesalbt und mit dem Segen Gottes gestärkt, bin ich bereit für bevorstehende Aufgaben. Gott heilt auch mein Leben, er hält es aus mit mir, schenkt Trost wie eine Mutter.

Gerade in diesen besonderen Zeiten verspüre ich immer wieder besondere Sehnsucht nach meinen Eltern. Sie wohnen nicht in meiner Nähe und ein Besuch ist nur schwer möglich. Hin und wieder überkommt mich eine große Sehnsucht einfach nur mal schnell vorbei zu gucken auf einen Kaffee und einen Plausch. Gewürze haben den Menschen schon immer von fernen Ländern und weiten Reisen erzählt. In mir wecken Anis oder Pfeffer oder Kardamon oder Koriander eine Sehnsucht, beinahe wie Heimweh. Und dann schicke ich viele gute Gedanken zur Mama und hoffe, Gott sieht sie und schützt sie.

Jesus sagt: „Ihr seid das Salz der Erde!“ Salz das bringt Würze und Geschmack. Manchmal sind Beziehungen von Müttern zu ihren Kindern auch stark gewürzt. Das müssen sie auch. Damit sich Beziehung entwickeln kann. Damit ich auf das hingewiesen werde, was noch nicht gut ist. Manchmal spreche ich Worte, die weh tun, wie Salz in einer Wunde. Manchmal höre ich Worte, die mir weh tun. Dann weiß ich, Gott hört auch diese Worte und wird mir helfen, gesalzene Worte zu finden, die hinweisen, zurecht rücken, aufdecken, Licht bringen, wo Schatten ist.

Ich bin auch Mutter. Mutter von Kindern, denen ich Wärme geben möchte, Heilung, deren Sehnsucht ich stillen möchte, ihnen auch Gesalzenes sagen kann und ihnen auch zum Antrieb werde. Wie die Hefe im Teig dafür sorgt, dass er aufgeht, sich gut entwickelt, wächst und Geschmack entwickelt, möchte ich als Mama auch dafür sorgen, dass sich meine Kinder gut entwickeln, sie beim Großwerden unterstützen, auch noch Anschub und Triebfeder sein, wenn sie selbst schon Eltern sind. Ihnen Möglichkeiten geben, sich entfalten zu können.

Alle diese guten Dinge, die Wärme des Dinkels, die heilende Wirkung des Öls, die Sehnsucht und der Duft ferner Länder, die Würze des Salzes und der Antrieb der Hefe, alle diese Dinge stecken heute in unserem Brot. Sie stecken auch in unsere Beziehung zu Gott, der uns Mutter und Vater ist. Sie stecken im Leben und hoffentlich auch in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern.

### **Rezept für ein Muttertagsbrot**

#### **Zutaten:**

400g Weizenmehl 550

30g Butter

10g Backmalz

8g Salz

10g Hefe, frisch

½ TL Brotgewürz (Anis, Fencheln, Kümmel, Koriander), kann auch weggelassen werden

250ml Milch

#### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in einer Teigknetmaschine 8 Minuten oder von Hand mindestens 10 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. Den Teig in eine Schüssel legen und abgedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Dann eine Kastenform ausfetten, den Teig zu einer länglichen Rolle formen und diese in die Kastenform legen. Abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig über den Rand der Form ragt. Die Brote oben der Länge nach ca. 1 cm tief einschneiden und backen bis die Kruste goldbraun ist.

Im Haushaltsbackofen: Bei 190° C einschließen.

Backzeit ca. 40 Minuten

#### **Zutaten für fertige Mischung**

400g Weizenmehl 550

10g Malz

8g Salz

½ Päckchen Trockenhefe

½ TL Brotgewürz (Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander), gibt's schon fertig zu kaufen

Abfüllen, verschließen und mit folgender Anleitung verteilen:

Zur Mehlmischung noch 30g Butter und 250ml lauwarme Milch dazugeben. Alle Zutaten in einer Teigknetmaschine 8 Minuten oder von Hand mindestens 10 Minuten zu einem elastischen Teig kneten. Den Teig in eine Schüssel legen und abgedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Dann eine Kastenform ausfetten, den Teig zu einer länglichen Rolle formen und diese in die Kastenform legen. Abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig über den Rand der Form ragt. Die Brote oben der Länge nach ca. 1 cm tief einschneiden und backen bis die Kruste goldbraun ist.

Backmalz gibt es bei <https://www.backdorf.de/Zubehoer/Backzutaten-und-Lebensmittel/Backzutaten/Backmalz.html>

oder

<https://www.baeckerei-spiegelhauer.de/Bio-Broetchenbackmittel-250-g>

oder (gibt's bei uns im EDEKA)

<https://www.seitenbacher.de/news/neu-bei-uns-im-sortiment-backmalz>