Sonnenblumenbrot

Zutaten:

750 g Dinkel, grob gemahlen, 3 EL Weizenmehl,
2 gestrichene Teelöffel Meersalz, 600 ml kohlensäurehältiges Mineralwasser, 100 g geschälte Sonnenblumenkerne,
etwas Butter zum Einfetten der Form

Zubereitung:

- In einer Rührschüssel den Dinkel mit Weizenmehl und Salz vermengen.
- Das Mineralwasser dazuschütten und alles gut verrühren.
- Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Das Backrohr auf 180° Umluft vorheizen.
- Inzwischen eine Kastenform (1,5 l Inhalt) einfetten und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
- Den Teig in die Backform einfüllen, glatt streichen und mit Wasser bestreichen.
- Das Brot in die untere Schiene einschieben und im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Umluft ca. 1 Stunde lang backen.
- Das Backrohr ausschalten und das Brot noch ca. 5 min fertig backen.
- Das fertige Brot aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

Nikolausfeier

Feierimpuls für zu Hause



Liebe Eltern, liebe Kinder!

Da es auch heuer schwierig ist, dass der Nikolaus alle persönlich besucht, möchten wir euch einladen, das Fest im Kreise eurer Familie zu feiern.

Hierzu haben wir uns ein paar Feierimpulse überlegt, an denen ihr euch orientieren könnt.

- Stellt euren **Adventkranz** in die Mitte des Tisches und macht es euch rundherum gemütlich.
- Zündet zwei Kerzen an und singt gemeinsam das **Lied „Wir sagen euch an“**.
- Nun könnt ihr eurem Kind eine kurze **Legende vom Heiligen Nikolaus** vorlesen.
- Diese und viele andere Geschichten haben dazu beigetragen, dass wir auch heute noch an den heiligen Nikolaus denken.
- Bestimmt habt ihr auch schon das kleine Säckchen gesehen. Wir haben uns überlegt, dass ihr gemeinsam für die Nikolausjause ein Brot oder Semmeln backen könnt. Dazu könnt ihr die Sonnenblumenkerne verwenden.
- **Singt gemeinsam das Lied: „Lasst uns froh und munter sein“.** Vielleicht hat der Nikolaus während eurer Feier ein kleines Sackerl vor die Türe gestellt. Schaut nach, und lasst euch dann die Nikolausjause gemeinsam schmecken.

Wir wünschen euch eine schöne und stimmungsvolle Feier im Kreise eurer Liebsten!



<u>Die Legende vom Kornwunder</u>

In Myra, einer kleinen türkischen Stadt, war der hl. Nikolaus vor vielen hundert Jahren Bischof.

Die Menschen hatten ihn sehr gern, weil er oft bei ihnen war, mit ihnen gesprochen, gespielt und ihnen zugehört hat. Dann kam ein schlimmes Jahr, da fuhr der heiße Wüstensand über die Felder, er verbrannte das Gras auf den Weiden, die Früchte an den Bäumen verdarben und der Weizen verdorrte.

Bald gab es in der ganzen Gegend nichts mehr zu essen. In Myra brach eine große Hungersnot aus. Die Menschen verzweifelten. Nur einer blieb ruhig und tröstete die hungrigen Menschen – Nikolaus. Immer größer wurde der Hunger, die glühende Hitze immer stärker. Doch die Rettung war schon ganz nahe. Weit draußen auf dem Meer wütete ein heftiger Gewittersturm und trieb drei Schiffe in die Bucht von Myra. Sie kamen aus Ägypten und waren bis obenauf mit Weizen beladen.

Die Leute von Myra liefen zum Hafen und baten die Kapitäne der Schiffe, ihnen von dem Weizen zu geben, damit sie endlich wieder Brot backen könnten. Die Kapitäne schüttelten den Kopf: „So leid es uns tut, wir können euch nicht helfen: Der Weizen in unseren Schiffen ist Eigentum des Kaisers. Kein Gramm darf da fehlen.“

Die hungernden Leute von Myra baten und schrien: „Ihr müsst uns retten, wir sind vor Hunger schon ganz schwach.“

Mitten im Lärm begannen viele Stimmen nach dem Bischof Nikolaus zu rufen: „Hilf du uns, sprich mit diesen Leuten!“ Da trat Nikolaus aus der Menge hervor und sprach zu den Kapitänen: „Ich weiß, ihr habt einen schlimmen Sturm hinter euch. Gott hat euch beschützt und ihr seid sicher in den Hafen gekommen. Nun dankt ihm dafür und gebt diesen hungrigen Menschen in Gottes Namen Weizen, damit sie wieder Brot backen können.“

Die Kapitäne erwiderten: „Wir würden gerne mit euch teilen, aber der Weizen auf unseren Schiffen ist vor der Abfahrt genau gemessen worden. Wir müssen die Menge abliefern, die wir geladen haben.“

Daraufhin sprach Nikolaus: „Ich bitte euch aus ganzem Herzen: tut was ich euch sage. Ich verspreche euch, dass euch bei der Ablieferung des Weizens kein Körnchen fehlen wird.“

Da berieten die Kapitäne miteinander. Sie wollten dem Kaiser vom Bischof Nikolaus und von der großen Hungersnot in Myra erzählen. Dann schöpften sie Weizen aus den großen Schiffen, bis ein riesiger Berg im Hafen aufgetürmt lag. Von diesem Korn wurden alle satt und es blieb noch genug für die Aussaat übrig.

Dann segelten die Schiffe wieder hinaus aufs Meer. Als sie einige Zeit später den Hafen mit den kaiserlichen Vorratshäusern erreichten und ihre Ladung übergaben erzählten sie, was vorgefallen war.

Später erzählten die Menschen, in den Schiffen habe kein einziges Körnchen Getreide gefehlt!