



# SOLI BROT

Backen. Teilen. Gutes tun.

# backen

MISEREOR  
IHR HILFSWERK



# Gedanken zum (Soli-)Brot

Wenn ich zurückdenke an unsere Familie, in der ich groß geworden bin

... Ich erinnere mich

- an den Duft von frisch gebackenem Brot, in das meine Mutter, bevor sie das Brot angeschnitten hat, mit dem Messer ein kleines Kreuz eingeritzt hat
- wie wir als Familie miteinander vom gleichen Brot gegessen haben
- wie Brot geteilt wurde, wenn überraschend Gäste kamen und mit uns am Tisch saßen
- dass wir in der Familie gebetet haben „Unser tägliches Brot gib uns heute ...“ und bei Tisch: „Vater, wir leben von deinen Gaben. Segne das Haus, segne das Brot. Gib uns die Kraft von dem, was wir haben, denen zu geben in Hunger und Not.“

Ich kann mich nicht erinnern, dass bei uns zu Hause Brot weggeworfen wurde, wenn es trocken und hart war. Daran halte ich mich auch heute noch.

Je älter ich werde, danken wird für mich immer wichtiger. Am Morgen: Heißer Kaffee - wie gut! Beim Aufdrehen der Heizung: Wärme! Beim Anzünden einer Kerze: Licht! Und Brot auf dem Tisch! Ich denke an Menschen, denen es fehlt: Danke für das Brot! Nichts ist selbstverständlich: Danke, guter Gott. Dabei weiß ich: „Es gibt nicht so etwas wie mein Brot. Alles Brot ist unseres und wird mir gegeben, andern durch mich und mir durch andere“ (Meister Eckhart).



Bild: Bistum Speyer

Weihbischof  
Otto Georgens

# Fladencracker

## Das sind die Zutaten:

- 400 g Weizenmehl
- 2 Eier
- 1 Esslöffel Salz
- 1 Esslöffel Zucker
- 50 g zerlassene Butter
- 200 ml Milch

## So wird's gemacht:

- Den Backofen auf 200° C einstellen.
- Große Backbleche einfetten oder mit Backpapier belegen.
- Aus allen Zutaten einen festen Teig kneten. (Hier kann man auch die Küchenmaschine oder den Handrührer zu Hilfe nehmen.)
- Den Teig zu einer Kugel formen und 1 Stunde ruhen lassen.
- Den Teig in drei gleichgroße Stücke teilen und sehr dünn ausrollen.
- Jeden Fladen einzeln auf ein Backblech legen und nach Belieben mit Mohn, Sesam, Kümmel, Rosmarin, grobem Salz ... bestreuen.
- Ab geht's in den Backofen für 15 Minuten.



# Stockbrot

## Das sind die Zutaten:

- 500 g Weizenmehl
- 2 Päckchen Trockenhefe  
oder 1 Würfel Hefe
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zucker
- 250 ml Wasser
- Holzstöcke ca. 1 Meter lang

## So wird's gemacht:

- Die trockenen Zutaten (Weizenmehl, Trockenhefe, Zucker und Salz) in einer Schüssel mischen.
- Wasser und Olivenöl dazugeben, alles zu einem festen Teig verkneten. (Hier kann man auch die Küchenmaschine oder den Handrührer zu Hilfe nehmen.)
- Jetzt muss der Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen und gehen.
- Den Teig in Portionen teilen, ca. so groß, dass die Stücke in die Hand eines Erwachsenen passen.
- Aus den Stücken werden Teigstränge gerollt und diese um den Stock gewickelt.
- Ab geht's ins Lagerfeuer!



Klassiker  
am  
Lagerfeuer

# Magenbrot

## Das sind die Zutaten für den Teig:

- 500 g Weizenmehl
- 250 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 30 g Kakao
- 1 Teelöffel Lebkuchengewürz
- 1 Teelöffel Backpulver
- 250 g zimmerwarme Butter oder Margarine
- 2 Eier



*So lecker  
wie vom  
Jahrmarkt!*

## Das sind die Zutaten für den Guss:

- 150 g Puderzucker
- Saft einer Zitrone

## So wird's gemacht:

- Den Backofen auf 180° C Umluft einstellen.
- Zwei Backbleche einfetten oder mit Backpapier belegen.
- Die trockenen Zutaten (Weizenmehl, Zucker, Salz, Lebkuchengewürz, Kakao, Backpulver) in einer Schüssel mischen.
- Eier und zimmerwarme Butter dazugeben und alles verkneten.
- Den Teig in sechs Portionen teilen, daraus Teigstränge rollen und diese auf das Backblech legen.
- Ab geht's in den Backofen für 10 - 15 Minuten.
- Jetzt muss der Guss vorbereitet werden. Dazu den Puderzucker sieben und mit dem Zitronensaft vermischen. (Achtung! Den Zitronensaft vorsichtig zugeben, der Guss soll dickflüssig sein.)
- Wenn die Teigstränge aus dem Backofen kommen, sofort mit dem Guss bepinseln.
- Jetzt werden die noch heißen Teigrollen in ca. 2 cm breite Stücke geschnitten.
- Nach dem Auskühlen sofort probieren!

# Ährenbrot - Buttermilchbrot

## Das sind die Zutaten:

- 500 g Weizenmehl
- 1 Teelöffel Salz
- 350 ml Buttermilch
- 1 Päckchen Trockenhefe  
oder 1 Würfel Hefe
- 2 Esslöffel Apfelessig



## So wird's gemacht:

- Ein großes Backblech einfetten oder mit Backpapier belegen.
- Aus allen zimmerwarmen Zutaten einen festen Teig kneten.
- Den Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und 45 Minuten ruhen lassen.
- Den Teig in vier gleichgroße Stücke teilen und daraus Teigstränge formen.
- Mit Hilfe einer Küchenschere wird der Teig circa alle 5 cm flach eingeschnitten und die Teigstücke abwechselnd nach rechts und links verschoben.
- Die geformten Teile mit Wasser bestreichen und mit grobem Meersalz bestreuen.
- Ab geht's in den Backofen für ca. 30 Minuten bei 200° C Umluft.



# Hefezopf

## Das sind die Zutaten:

- 125 ml Milch
- 1 Ei
- 50 g Butter
- 50 g Zucker
- 20 g Hefe oder Trockenhefe
- 300 g Mehl
- 1 Prise Salz



## So wird's gemacht:

- Aus den zimmerwarmen Zutaten einen Teig kneten.
- Den Teig an einem warmen Ort 45 Minuten ruhen lassen.
- Anschließend den Teig durchkneten und in drei gleichgroße Stücke teilen.
- Ein großes Backblech einfetten oder mit Backpapier belegen.
- Aus den Stücken Teigstränge formen und einen Zopf flechten.
- Den Zopf mit Eigelb bestreichen.
- Ab geht's in den Backofen für ca. 15 - 20 Minuten bei 180° C Umluft.
- Nach dem Backen mit Puderzucker bestreuen.



# Rosinenschnecken

## Das sind die Zutaten für den Teig:

- 125 ml Milch
- 1 Ei
- 50 g Butter
- 50 g Zucker
- 20 g Hefe oder Trockenhefe
- 300 g Mehl
- 1 Prise Salz

## Das sind die Zutaten für die Füllung:

- 2 Eiweiß
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Kakao
- ½ Teelöffel Zimt
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 40 g gemahlene Mandeln
- 50 g Rosinen
- 2 - 3 Esslöffel Milch



## So wird's gemacht:

- Aus den zimmerwarmen Zutaten einen Teig kneten.
- Den Teig an einem warmen Ort 45 Minuten ruhen lassen.
- Ein großes Backblech einfetten oder mit Backpapier belegen.
- Anschließend den Teig durchkneten und ausrollen.
- Für die Füllung zwei Eiweiß schaumig schlagen, alle weiteren trockenen Zutaten hinzufügen. So viel Milch dazu geben, dass eine zähe Masse entsteht.
- Die Füllung auf dem ausgerollten Teig verstreichen.
- Den Teig aufrollen und ca. 5 cm lange Stücke abschneiden, auf das Backblech setzen und mit Eigelb bestreichen.
- Ab geht's in den Backofen für ca. 15 - 20 Minuten bei 180° C Umluft.
- Nach dem Backen mit Puderzucker bestreuen.

# Laugenbrezeln

## Das sind die Zutaten für den Teig:

- 500 g Weizenmehl
- 1 Esslöffel Salz
- 2 Tütchen Trockenhefe
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zucker
- Grobes Salz

## Das sind die Zutaten für die Lauge:

- 10 g Natron
- Wasser

## So wird's gemacht:

- Aus den Zutaten einen elastischen Teig herstellen.
- Den Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen.
- Den Teig durchkneten und in ca. 12 gleichgroße Stücke formen.
- Jedes Stück zu einer Teigrolle formen, deren Mitte dicker ist als die Enden; daraus wird eine Brezel geformt.
- Zwei Liter Wasser mit 10 g Natron zum Kochen bringen.
- Jeweils 2 Brezeln ins kochende Wasser gleiten lassen und mit dem Schaumlöffel nach ½ Minute wieder herausnehmen und abtropfen lassen.
- Auf ein großes Backblech legen und mit grobem Salz bestreuen.
- Ab geht's in den Backofen für ca. 25 Minuten bei 200° C Umluft.



# Schnelle Frühstücksbrötchen oder Bagels

## Das sind die Zutaten:

- 200 g Weizenmehl
- 150 g Naturjoghurt
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Prise Zucker
- Milch zum Bestreichen



## So wird's gemacht:

- Den Backofen auf 180° C Umluft einstellen.
- Ein großes Backblech einfetten oder mit Backpapier belegen.
- Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.
- Das Öl und den Naturjoghurt dazugeben und alles verkneten.  
(Hier kann man auch die Küchenmaschine oder den Handrührer zu Hilfe nehmen.)
- Den Teig in gleichgroße Stücke teilen, Brötchen formen und mit Milch bepinseln.
- Alternativ: Die Stücke zu Teigrollen formen, zu Kringeln zusammenfügen und mit Milch bepinseln.
- Nach Belieben mit Sesam, Kümmel, grobem Salz ... bestreuen.
- Ab geht's in den Backofen für ca. 20 Minuten.



# Bananenbrot

## Das sind die Zutaten:

- 330 g Mehl
- 270 g brauner Zucker
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 70 g Walnüsse grob gehackt
- 2 Eier
- 130 g zerlassene Butter
- 400 g reife pürierte Bananen

## So wird's gemacht:

- Den Backofen auf 180° C Umluft einstellen.
- Eine Kastenform einfetten und mit Mehl austreuen.
- Eier und Zucker mit dem Handmixer cremig rühren.
- Zimt, Ingwer und Backpulver dazugeben, danach die Butter und das Mehl dazugeben.
- Die Walnüsse unterheben und den Teig in die Kastenform füllen.
- Ab geht's in den Backofen für ca. 1 Stunde.
- Das Brot stürzen und auskühlen lassen.
- Nach Geschmack mit Puderzucker bestreuen.



# Backmischung in der Flasche

## Das sind die Zutaten für den Brotteig:

- 500 g Vollkornmehl
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Leinsamen
- 50 g Sesam
- 2 Teelöffel Salz
- 2 Päckchen Trockenhefe
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 2 Esslöffel Apfelessig



Schön  
als  
Geschenk

## Das sind die Zutaten für die Verpackung:

- Eine Twist Off Flasche, 1 Liter (gebrauchte Flaschen upcyclen!)

## So wird's gemacht:

- Alle trockenen Zutaten werden in der Flasche aufgeschichtet, in der Reihenfolge, wie sie im Rezept aufgelistet sind. (Hier ist ein Trichter hilfreich.)
- Das Etikett mit der Backanleitung kopieren und an die Flasche kleben oder hängen.
- Die beiden Päckchen Trockenhefe ebenfalls an die Flasche hängen.

## *Leckeres Vollkornbrot zubereiten*

- Die trockenen Zutaten aus der Flasche mit 2 Päckchen Trockenhefe vermischen.
- 250 ml Wasser und 2 Esslöffel Apfelessig zugeben.
- Alle Zutaten zu einem zähen Teig verarbeiten.
- Den Teig abdecken und ca. eine Stunde gehen lassen.
- Den Teig durchkneten und in eine gefettete Kastenform geben.
- Ab geht's in den kalten Backofen.
- Dann ca. 1 Stunde bei 200° C backen.

# Brot mal anders – backen im Blumentopf oder Kaffeebecher

Das Brot im Blumentopf oder Kaffeebecher eignet sich wunderbar zum Verschenken.

## Das sind die Zutaten:

- 1 Keramik Kaffeebecher
- 1 Tontopf ca. 10 cm Durchmesser

## Diese Rezepte eignen sich:

- Das Buttermilchbrot von Seite 6
- Der süße Hefeteig von Seite 7
- Der Hefeteig von Seite 9

## So wird's gemacht:

- Den Kaffeebecher oder Tontopf einfetten und mit Mehl austreuen.
- Dann den jeweiligen Teig einfüllen und wie in den Anleitungen beschrieben backen.



# Pfiffige DIY Kinderschürze

## Das braucht man:

- Geschirrhandtuch
- Band oder Kordel min 1,20 m
- Nähmaschine oder Nadel und Faden
- Eventuell Sicherheitsnadeln



## So wird's gemacht:

- Ecken des Geschirrhandtuches wie auf der Zeichnung nach hinten schlagen.
- Mit der Nähmaschine oder von Hand einen Tunnel nähen, der mindestens 1 cm breiter ist als das verwendete Band oder die Kordel.
- Variante 1: Die Ecken einfach mit der Nähmaschine knapp am Rand entlang aufnähen.
- Variante 2: Ecken 2 cm neben der ersten Naht abschneiden und 1 cm nach hinten umschlagen und nochmals parallel zur Naht absteppen.
- Band einziehen.
- Ist die Schürze zu lang, kann sie mit 2 Sicherheitsnadeln hinten hochgesteckt werden.



*Passt  
einfach  
allen!*

# Das Brot des Glücks

Es lebte einmal ein alter und weiser König. Er hatte all die Jahre seines Lebens hindurch sein Volk mit Liebe und Weisheit regiert. Nun fühlte er, dass seine Zeit gekommen war und er dachte voller Sorge an das, was nach seinem Tod mit seinem Volk und Land geschehen sollte.



Da rief er seinen Sohn zu sich, den Einzigen, und sprach zu ihm: „Geh du in die Welt hinaus und suche das Brot des Glücks, denn nur, wenn du deinen Untertanen das Brot des Glücks geben kannst, werden sie satt werden und du wirst ihnen ein guter König sein.“ So ging der Prinz in die Welt hinaus und suchte das Brot des Glücks. Aber in welche Backstube er auch schaute, in welchem Laden er auch danach fragte, niemand kannte das Brot des Glücks. Der Prinz war verzweifelt. Niemand wusste vom Brot des Glücks, niemand hatte auf seine Frage eine Antwort.

Als er in seiner Angst und Sorge dasaß, kam ein Kind des Weges und schaute ihn an: „Du hast Hunger“, sprach es und reichte ihm ein Stück Brot. „Da, nimm, ich habe nicht mehr, aber mit dir will ich teilen.“ Der Prinz nahm das Brot und sogleich verschwand seine Not, als sei sie nie dagewesen. „Das Brot des Glücks!“ rief er. „Du hast das Brot des Glücks. Schnell, gib mir mehr davon! Wo hast du es her?“ „Das ist das Brot, das meine Mutter heute Morgen gebacken hat. Sie gab es mir, damit ich keinen Hunger zu leiden brauche. Du hattest Hunger und so teilte ich mit dir.“ „Das ist alles?“ fragte der Prinz. „Ist es kein besonderes Brot?“ „Nein, es ist wie jedes andere Brot, aber weil es zwischen dir und mir geteilt wurde, ist es für dich das Brot des Glücks geworden.“

Da erkannte der Prinz, wo das Brot des Glücks für alle Zeit zu finden war. Er kehrte zu seinem Vater zurück und erzählte ihm, wie er das Brot des Glücks gefunden hatte. Von da an wusste der Vater, dass der Prinz das Reich mit Liebe und Weisheit regieren würde, alle Tage seines Lebens.

Aurelia Spendel OP

# Findet ihr die Unterschiede?



8  
Sachen sind  
anders

Lösung: Farbe der Hemdtasche, Farbe des Haarreifs, Farbe des Hefewürfels, ein Fleck beim Hund ist weg, Schwanzspitze ist weiß, Ei ist ganz, Maus unterm Tisch, Bär mit Backmütze

# Unser- Täglich-Brot-Rap

Am Em 1. Am H7 Em | 2. Am H7 Em

Un - ser täg - li - ches Brot gib uns heut'! Brot gib uns heut'!

Am Em Am Em

1. Und al - les, was wir brau - chen: ei - nen klei - nen Ort,  
 2. Und Was - ser zum Trin - ken, Was - ser rein und klar,  
 3. Und Schu - le und Ki - ta, we - der Krieg noch Hass,  
 4. Und dass man mich ernst nimmt, das gibt Kraft und Mut,  
 5. Und glei - ches Recht für al - le, Kind und Frau und Mann  
 6. Für dich und für mich - für je - den nah und fern.

Am Em Am Em

1. wo du si - cher le - ben kannst und nie - mand jagt dich fort.  
 2. mög - lich wär das schon, es ist ge - nug für al - le da.  
 3. Freun - de, wenn ich trau - rig bin, Ge - schich - ten Lie - der, Spaß.  
 4. je - mand, der sich um mich kum - mert, geht es mir nicht gut.  
 5. und dass je - der, wie er's mag, zu DIR be - ten kann.  
 6. Und noch je - mand, der dir sagt: Ja, ich hab' dich gern!

Herbert Adam ([www.lieder-werkstatt.de](http://www.lieder-werkstatt.de))

Als mp3 zum Anhören,  
 Mitsingen und Tanzen:



Weitere Lieder der Solibrot-Aktion:



Quelle: <https://www.misereor.de/mitmachen/kita-und-kindergarten/solibrot-in-der-kita>

# Solibrot

Brot begleitet uns durch den Tag: beim Frühstück, als Pausenbrot, bei der Brotzeit, dem Abendbrot. So vielfältig die Möglichkeiten sind, Brot zu essen – so vielfältig sind die Möglichkeiten, mit einem „Solibrot“ Gutes zu tun. Denn jeden Tag genügend Brot zu haben oder satt zu werden, ist noch immer nicht überall in der Welt selbstverständlich.

Die Spende für diese Back-Broschüre fließt in verschiedene MISEREOR-Projekte: Die schaffen zum Beispiel Zukunftsperspektiven für Straßenkinder in Brasilien, unterstützen Kleinbauern in Nigeria oder stärken Frauen in Osttimor.

## So können Sie spenden:

Sie geben das Geld in die Spendenbox Ihrer Kita oder überweisen es direkt an MISEREOR:

Pax-Bank Aachen

IBAN: DE75 3706 0193 0000 1010 10

BIC: GENODED1PAX

Bitte geben Sie bei Überweisungen für **Aktionen aus 2022** das Stichwort **S08007 "Solibrot"** an.

Mehr unter [www.misereor.de/solibrot](http://www.misereor.de/solibrot)



**Jeden Tag satt werden –  
für Millionen Menschen weltweit ein unerfüllbarer Wunsch.  
Und dabei ist Nahrung ein Menschenrecht.  
Mit der Solibrot-Aktion können Sie ganz konkret helfen.**

# Tischgebete

Kinder lieben Rituale. Leider ist das Tisch-Gebet ein guter, aus der Mode gekommener Brauch. Es lohnt sich, darüber nachzudenken, ob es gerade für unsere Zeit eine wichtige Bereicherung unseres Alltags werden kann.

- Einen kleinen Moment vor dem Essen still werden.
- In dankbarer Haltung die Mahlzeit bedenken.
- Einander guten Appetit wünschen.

Du und ich,  
ihr und wir –  
auf der ganzen Welt und hier  
beten große Leut',  
kleine Leut':  
Unser tägliches Brot gib uns  
heut'!

Auf  
unserem Tisch  
liegen ... und ... und ...,  
dafür sagen wir  
Danke, guter Gott.

Was wir haben  
gibt uns Gott:  
Fröhlichkeit und  
täglich Brot.

Vater, wir leben  
von Deinen Gaben.  
Segne das Haus,  
segne das Brot.  
Gib uns die Kraft von dem  
was wir haben, denen zu  
geben in  
Hunger und Not.





**MISEREOR**  
• IHR HILFSWERK  
[www.misereor.de/solibrot](http://www.misereor.de/solibrot)

Impressum:

Redaktion: Herbert Adam, Susanne Dausend-Thomas

Illustration und Layout: © Beate Klausmann, [beatissimo@gmx.de](mailto:beatissimo@gmx.de)

Rezepte: Susanne Dausend-Thomas, Misereor

Bischöfliches Ordinariat  
Seelsorge in Kindertageseinrichtungen  
Webergasse 11  
67346 Speyer  
[kita-seelsorge@bistum-speyer.de](mailto:kita-seelsorge@bistum-speyer.de)  
[www.aktionsseite-kita.de](http://www.aktionsseite-kita.de)

Katholische Familienbildungsstätte &  
Haus der Familie Pirmasens  
Unterer Sommerwaldweg 44  
66953 Pirmasens  
[info@fbs-pirmasens.de](mailto:info@fbs-pirmasens.de)  
[www.fbs-pirmasens.de](http://www.fbs-pirmasens.de)

 **BISTUM SPEYER**  
Seelsorge in Kindertageseinrichtungen

