




## Katholische Kirche St. Martin

Illnau-Effretikon • Lindau • Brütten

August 2023 / No 2

Pfarrei aktuell: «Brot teilen», Rückblick und Ausblick, Umfrage

Brot teilen	Ein Blick zurück	Nächste Anlässe	Unsere Umfrage
Im Fokus	Viele Highlights	Treffen wir uns	Scannen und mitmachen
Seit rund 2000 Jahren ist die einfache und starke Geste Jesu das Erkennungsmerkmal von uns Christ*innen: Brot teilen. Brot steht für Leben. In diesem Pfarreibrief geben wir einmal mehr Einblick, wie wir das Leben miteinander teilen und wofür wir einstehen.	Die Firmreise nach Rom, die Senior*innenferien, die Erstkommunion, die Lange Nacht der Kirchen, der Dankes Anlass, die Verabschiedung von Martina Zimmerli ... es war einiges los in den vergangenen Monaten! Dankbar schauen wir zurück.	Vielleicht eine Hochzeit, eine Taufe, eine Situation im Leben, die Sie gerne mit uns besprechen möchten .... oder das Martinsfest, der Letzte Hilfe-Kurs, die Kulturwochen und noch vieles, vieles mehr: Lesen Sie, was Sie erwartet. Wir freuen uns auf Sie.	

### Ihre Meinung zu unserer Kommunikation ist gefragt: Nehmen Sie jetzt an unserer Umfrage teil

Glaube und Kirche zu leben bedeutet, in Beziehung zu sein und Informationen auszutauschen. Für das Teilen von Informationen stehen uns heute vielfältige «Kanäle» zur Verfügung. Ob gedruckt oder im Internet: Wir möchten gerne wissen, welche unserer verschiedenen Kanäle für Sie nützlich sind. Damit wir Sie dort mit Informationen versorgen können, wo es für Sie am besten passt. Darum haben wir eine Bitte an Sie:

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, gehen Sie online und füllen Sie unsere anonyme Umfrage (ca. 4 Minuten) aus. Sie finden die Umfrage auf unserer Webseite und Sie erreichen die Umfrage direkt über den QR-Code oben rechts.

Eine ausgedruckte Umfrage kann bei Bedarf gerne beim Sekretariat (sekretariat@pfarrei-effretikon.ch / 052 355 11 11) angefragt werden. Wir danken Ihnen herzlich für Ihre geschätzte Meinung und Zeit.



## Mit Blick nach vorne

Das Leben in St. Martin ist vielfältig: Nachfolgend werden Ihnen einige Anlässe etwas näher vorgestellt. Eine ausführliche Übersicht finden Sie in der Agenda auf Seite 6.

### Das Leben feiern

Sind Sie verliebt und möchten heiraten? Gerne gestalten wir mit Ihnen Ihre persönliche kirchliche Hochzeit oder Segensfeier. Für die Terminkoordination sind wir froh, wenn Sie frühzeitig, d. h. vor der definitiven Festlegung des Termins, mit uns Kontakt aufnehmen.

Sie sind/werden Eltern und überlegen sich, Ihr Kind taufen zu lassen, sind sich aber noch nicht ganz sicher oder haben Fragen zur Taufe? Es gibt keine dummen Fragen – melden Sie sich bei uns!

### Ein offenes Ohr für das Leben ...

Leben meint beides:  
Licht und Schatten,  
gut und böse.  
Nicht als Vollkommene,  
nein, als Menschen, die suchen und sich mühen,  
wollen wir glauben:  
Gott, du bist da,  
als ein Gott,  
in allem und allen.  
(Jacqueline Keune)

Das wahre Leben besteht aus unterschiedlichen Farben, der Weg führt durch Höhen und Tiefen, beinhaltet unvorhergesehene Wendungen. Manchmal tut es gut, sich jemandem anzuvertrauen und darüber sprechen zu können. Wir unterstehen der Schweigepflicht und sind gerne für Sie da – melden Sie sich bei uns. Unsere direkten Kontakte finden Sie in der rechten Spalte.

### Letzte Hilfe-Kurs

Fr, 3. November 2023, 17.00 – 21.30 Uhr

Das Lebensende und Sterben macht uns als Mitmenschen oft hilflos. In diesem kostenlosen Letzte Hilfe-Kurs lernen Interessierte, was sie für Nahestehende am Ende des Lebens tun können. Interessiert? Stephan Wälti beantwortet gerne Ihre Fragen. Weitere Infos finden Sie auch unter [www.letztehilfe.ch](http://www.letztehilfe.ch).

Wo: Pfarreizentrum St. Martin, Birchstrasse 20, 8307 Effretikon

Anmeldungen: Tony Styger, Tel. 079 719 41 15, [tony.styger@andreasweberstiftung.ch](mailto:tony.styger@andreasweberstiftung.ch)

### Martinsfest

So, 12. November, ab 10.30 Uhr

Gottesdienst um 10.30 Uhr, anschliessend Martinsfest. Ein Tag für Jung und Alt!

### Das Brot teilen mit Menschen in Osteuropa

Seit mehr als 40 Jahren unterstützen die römisch-katholische Pfarrei St. Martin, die evangelisch-reformierte Kirchgemeinde, der Verein «solidarbasar Effretikon» und die Stadt Illnau-Effretikon gemeinsam ausgewählte Projekte. Für das Jahr 2023 liegt Osteuropa im Fokus – schauen Sie gleich in die Beilage dieses Pfarreibriefs, wo Sie mehr über die Projekte erfahren. Dort finden Sie auch einen Einzahlungsschein. Ganz herzlichen Dank für Ihre Spende!

Osteuropa ist auch Thema der Kulturwochen 2023, welche vom 11.-24. September stattfinden. Das Programm finden Sie unter [www.kulturwochen.ch](http://www.kulturwochen.ch).

### KATHOLISCHE KIRCHE ST.MARTIN

Birchstrasse 20 • 8307 Effretikon

Telefon: 052 355 11 11

[www.pfarrei-effretikon.ch](http://www.pfarrei-effretikon.ch)

[sekretariat@pfarrei-effretikon.ch](mailto:sekretariat@pfarrei-effretikon.ch)

Mit diesem halbjährlichen Pfarreibrief, dem Website, dem monatlichen Newsletter und dem 14-täglich erscheinenden *forum* (Pfarrblatt) möchten wir mit allen Kirchenbürger\*innen im Kontakt sein. Sollten Sie das *forum* oder den Newsletter nicht erhalten, melden Sie sich auf dem Sekretariat.

Der schönste Kontakt ist die persönliche Begegnung. Wir freuen uns, Ihnen bei einem Anlass, einem Gottesdienst oder auch im persönlichen Gespräch zu begegnen. Begegnung ist auch über eine E-Mail und/oder über das altbewährte Telefon möglich. Gerne rufen wir Sie an. Melden Sie sich.

[www.pfarrei-effretikon.ch](http://www.pfarrei-effretikon.ch)

### Mitarbeitende

**Felix Hunger**, Pfarradministrator,  
Pfarreileitung  
[f.hunger@pfarrei-effretikon.ch](mailto:f.hunger@pfarrei-effretikon.ch)

**Marion Grabenweger** Theologin  
Pfarreipastoral, Katechese Mittelstufe  
«Tatort Bibel» / Erstkommunion  
[m.grabenweger@pfarrei-effretikon.ch](mailto:m.grabenweger@pfarrei-effretikon.ch)

**Stefan Arnold**, Diakon  
Pfarreipastoral, Seelsorge Alterszentrum  
[s.arnold@pfarrei-effretikon.ch](mailto:s.arnold@pfarrei-effretikon.ch)

**Dagmar Lautner**, Sozialdienst  
[d.lautner@pfarrei-effretikon.ch](mailto:d.lautner@pfarrei-effretikon.ch)

**Stephan Wälti**  
Seelsorger in den Alterszentren  
Ministranten\*innen, Musik mit Jugendlichen, SOLA, Café Himmelwiit  
[s.waelti@pfarrei-effretikon.ch](mailto:s.waelti@pfarrei-effretikon.ch)

**Mona Rohrer**, Religionspädagogin  
Katechese Oberstufen  
Firmung 17+  
[m.rohrer@pfarrei-effretikon.ch](mailto:m.rohrer@pfarrei-effretikon.ch)

**Caroline Schmausser**, Katechetin  
Familien mit Kleinkindern «Chäferburg»,  
Katechese 4. Klasse (Perlenweg),  
«Geschichte-Chishte» der Unterstufe  
[c.schmausser@pfarrei-effretikon.ch](mailto:c.schmausser@pfarrei-effretikon.ch)

**Christine Thompson**, Sekretariat,  
Café Himmelwiit

**Irene Aeschlimann**, Sekretariat  
[sekretariat@pfarrei-effretikon.ch](mailto:sekretariat@pfarrei-effretikon.ch)

**Thomas Gross**, Hauswart, Sakristan  
**Walter Huggler**, Aushilfssakristan

**Angiolina Arnone**, Regina Ibekwe,  
**Maria Sequeira**, Hausdienst

## AGENDA August 2023 bis Januar 2024

### August

So	6.8.	10.30	Pfarreigottesdienst
So	13.8.	10.30	Pfarreigottesdienst
So	20.8.	9.30	Chnöpflifir
		10.30	Schüleröffnungsgottesdienst
		11.30	Sonntagsmorgens
Fr	25.8.	19.00	Frauenbar, FV
So	27.8.	10.30	Ök. Gottesdienst an der Chilbi Lindau
So	27.8.	10.30	Pfarreigottesdienst
Do	31.8.	11.45	Ök. Wähnenzmittag Jubiläum 20 Jahre

### September

So	3.9.	10.30	Pfarreigottesdienst
Di	5.9.	14.00	Grillnachmittag für Senior*innen
So	10.9.	9.30	Chnöpflifir
		10.30	Pfarreigottesdienst
		11.30	Sonntagsmorgens
Sa	16.9.	9.30	Regionaler Schöpfungstag Frauenbund
So	17.9.	10.30	Pfarreigottesdienst (Buss- u. Bettag)
Sa	23.9.	17.30	Konzert im Rahmen der Kulturwoche
So	24.9.	10.30	Ökumenischer Gottesdienst in der ref. Kirche Effretikon, anschl. Kulturfest
Mi	27.9.	13.00	Stadtpaziergang Zürich Frauenbund
Do	28.9.	11.45	Wähnenzmittag
Fr	29.9.	19.00	Frauenbar, FV

### Oktober

So	1.10.	9.30	Familiesunntig
		10.30	Chnöpflifir
		11.30	Pfarreigottesdienst
Do	5.10.	9.15	Sonntagsmorgens
			Werktagsgottesdienst gest. vom FV anschl. Kafi und Gipfeli im Himmelwiit
So	8.10.	10.30	Pfarreigottesdienst
So	15.10.	10.30	Pfarreigottesdienst
So	22.10.	10.30	Pfarreigottesdienst
Fr	27.10.	19.00	Konzert 'Du schöner Stern'
So	29.10.	10.30	Pfarreigottesdienst

### November

Do	2.11.	9.15	Allerheiligen
Fr	3.11.	17.00	Werktagsgottesdienst zu Allerheiligen
So	5.11.	10.30	Ök. Kurs 'Letzte Hilfe'
		17.00	Pfarreigottesdienst Allerheiligen
Di	7.11.	14.30	Feier zum Gedenken der Verstorbenen
			Vortrag Kath. Frauenbund, FV
So	12.11.	9.30	Martinsfest
So	12.11.	10.30	Chnöpflifir
			Festlicher Gottesdienst
			anschliessend Martinsfest
Di	14.11.	14.00	Besinnungsnachmittag Frauenbund, FV
Fr	17.11.	18.30	Kultur im Café, Jam Session
So	19.11.	10.30	Pfarreigottesdienst mit Mini-Aufnahme
Mi	22.11.	19.30	Kirchgemeindeversammlung
Fr	24.11.	17.00	Raclette-Abend, FV
So	26.11.	10.30	Pfarreigottesdienst

### Dezember

So	3.12.	9.30	1. Advent, Familiesunntig
		10.30	Chnöpflifir
			Ök. Gottesdienst mit Lindau anschl. Guetzli-Verkauf
Do	7.12.	6.00	Wir teilen den Grütibänz, und Zmittag
Fr	8.12.	14.00	Rorate
Sa	9.12.	11.00	Adventsfeier in Fischingen, FV
So	10.12.	10.30	Mahnwache, Tag der Menschenrechte
So	10.12.	10.30	2. Advent
So	17.12.	10.30	Pfarreigottesdienst
		16.45	Ök. Gottesdienst, Versöhnungsfeier
		17.00	Eröffnung Adventsfenster
Do	21.12.	9.15	Friedenslicht-Feier, Adventssingen
Sa	23.12.	18.00	Advents-Gottesdienst mit Brunch
So	24.12.	17.00	Heiliger Abend
		22.30	Gottesdienst deutsch-italienisch
Mo	25.12.	10.30	Familienweihnacht
Di	26.12.	10.30	Christnachtfeier
So	31.12.	10.30	Weihnachtsgottesdienst
			Stephanstag
			Gottesdienst zum Stephanstag
			Pfarreigottesdienst

### Januar

Mo	1.1.	17.00	Neujahr
		18.00	Gottesdienst deutsch-italienisch
			Neujahrspapéro
So	7.1.	10.30	Epiphanie, Sternsinger Aussendung
			Pfarreigottesdienst - Epiphanie
			Wir teilen den Königskuchen
So	14.1.	10.30	Pfarreigottesdienst
So	21.1.	10.30	Pfarreigottesdienst
Fr	26.1.	18.00	GV Frauenverein
So	28.1.	9.30	Familiesunntig
		10.30	Chnöpflifir
		11.30	Pfarreigottesdienst
			Sonntagsmorgens

### Wöchentliche Anlässe

Dienstag:	18.30	Kontemplation (ausser Schulferien)
Mittwoch:	9.30	Chäferburg: abwechselnd Chnöpflifir, Muki-Yoga oder Chnöpflisinge (ausser Schulferien)
Donnerstag:	9.15	Werktagsgottesdienst
	8.30 – 11.30	Café Himmelwiit geöffnet
Religionsunterricht:		gemäss separatem Programm
		Infos dazu auf unserer Homepage
		Spezielle Termine, gemäss Einladung:
		24.8. Info-Elternabend
		13.9. Unti-Start, gestaffelt

Alle aktuellen Termine finden Sie zeitnah im Pfarrblatt forum und auf unserer Homepage: [www.pfarrei-effretikon.ch](http://www.pfarrei-effretikon.ch)



## «Ein erfüllter Blick zurück – ereignisreiche Monate voller Highlights

### Firmreise nach Rom

Eine Gruppe junger Erwachsener war zusammen mit Mona Rohrer und Felix Hunger über das Auffahrtswochenende in Rom. Nachdem wir die Zugreise gut überstanden hatten, sammelten wir einige erste Eindrücke der «ewigen Stadt». Das Colosseum, die Spanische Treppe, der Trevi-Brunnen, der Petersdom, ein Treffen mit der Schweizergarde inklusive Führung «hinter den Mauern» und vieles andere mehr standen auf dem Programm.

Am 2. Juli 2023 wurden die jungen Erwachsenen von Abt Christian im Pfarreiottesdienst gefirmt. Herzliche Gratulation zur Firmung und schön, euch in der Pfarrei St. Martin zu haben. Der Heilige Geist begleite euch auf eurem Lebensweg!

### Senior\*innenferien am Thunersee

Unsere kleine Gruppe von 13 Ferienhungrigen hat den Aufenthalt im Parkhotel Gunten sehr genossen. Der Park ist wirklich ein Bijou. Mammutbäume, eine riesige Buche, Palmen und schön gestaltete Kieswege führen zwischen der Seelounge und den Restaurant-tischen durch den Park dem See entlang. Wer Lust hatte, konnte von der hauseigenen Kiesbank in den See springen. Ein Spaziergang auf einer der längsten Hängebrücken Europas, der Besuch in der Alphornwerkstatt und der Kaviar-Störfarm in Frutigen gehörten ebenso ins Programm, wie Kaffee und Kuchen im Schloss Schadau. Dazu verwöhnte uns das eigens für uns angereiste Alphorntrio «Holzwurm» mit Klängen, die wunderbar zum Panorama passten.

### Die Lange Nacht der Kirchen am 2. Juni 2023 ...

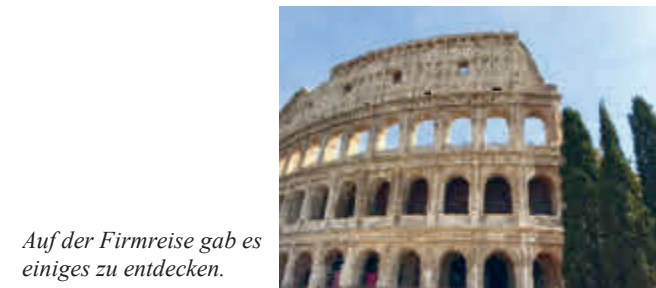
... fand zeitgleich in Österreich, Tschechien, Estland, der Schweiz, in Teilen Deutschlands, im Südtirol und der Slowakei statt.

In St. Martin stand die Lange Nacht der Kirchen unter dem Motto «Feuer und Flamme» und hat rund 160 Menschen unterschiedlichen Alters angezogen. Es gab Tanzeinlagen, gemeinsames Singen, Texte, Musik und sogar eine Feuershow. Dazu wurden die Gäste kulinarisch verwöhnt. Ein junger Teilnehmer meinte zum Schluss: «Das war einfach mega. Können wir das nicht öfters machen?»

PS: Die nächste Lange Nacht der Kirchen ist am 23. Mai 2025.



Feuershow bei der Langen Nacht der Kirchen – und gemeinsames Feiern bei der Erstkommunion und dem Dankesanlass.



Auf der Firmreise gab es einiges zu entdecken.



Eine gute Zeit im Parkhotel Gunten: Erinnerungen an die Senior\*innenferien.



Martina Zimmerli verabschiedet sich.

### Zur Verabschiedung von Martina Zimmerli

Während elf Jahren warst als du Kinder- und Jugendchorleiterin in deiner Heimatpfarre St. Martin tätig. Dein Flair für die Musik und deine Begeisterungskraft waren in der ganzen Pfarrei spürbar.

Da du dich in Zukunft vermehrt dem Cello widmen möchtest, hast du dich entschieden, deine Tätigkeit in St. Martin zu beenden. Herzlichen Dank, liebe Martina, für dein engagiertes musikalisches Wirken und alles Gute auf deinem weiteren beruflichen und privaten Weg!

### Erstkommunion

Am Wochenende vom 13./14. Mai 2023 empfangen 30 Kinder das erste Mal das Brot des Lebens. Das Leuchten in den Augen der Kinder und auch die Freude war in den Gottesdiensten spürbar. Wir hoffen, dass ihr nach dem Gottesdienst fröhlich gefeiert habt, und freuen uns auf weitere Begegnungen mit euch und euren Familien!

### Dankesanlass

Am Freitagabend, 14. April 2023 fand der Dankesanlass für alle freiwillig Engagierten statt. Nach dem Konzert von der Hora-Band haben uns junge Erwachsene vom Lindenbaum kulinarisch verwöhnt und das Team St. Martin war für die Bedienung besorgt.

Nochmals vielen Dank allen, die sich in St. Martin engagieren und so ein vielfältiges Leben ermöglichen!

## Brot teilen – Leben teilen: über die Kommunion

### «Ich bin das Brot des Lebens»

Brot ist nicht nur im Alltag, sondern auch in der Bibel, sowohl im Alten wie im Neuen Testament, von grosser Bedeutung. Im Buch Exodus ist das Brot ein Geschenk Gottes an die Israeliten: «Ich will euch Brot vom Himmel regnen lassen.» (Ex 16,4). Mit diesem Brot sagt Gott den Menschen – damals wie heute – seine Nähe zu. Jesus sagt von sich selbst «Ich bin das Brot des Lebens» (Joh 6,35) und hat mit seiner Lebenspraxis gezeigt, dass miteinander essen mehr ist als sich bloss den Magen zu füllen. Indem er damals mit Verstossenen und Ausgeschlossenen, Zöllnern und Dirnen ass, hat er gezeigt, dass er ausnahmslos für alle da ist, denn miteinander essen heisst auch Beziehung und Gemeinschaft. Von seinem Tisch soll deshalb auch niemand ausgeschlossen sein.

Mit seiner Lebenspraxis hat Jesus auch gezeigt, dass zusammen essen mehr sein kann als nur satt werden, sondern den wahren Hunger nach einem Mehr, nach einem Mehr nach Lebensfülle, nach Sinn stillen und zugleich vergrössern kann. Seine Liebe ging sogar so weit, dass er beim letzten Abendmahl, als er Brot in seine Hände nahm, sagte: «Das ist mein Leib.»

Seit rund 2000 Jahren ist diese einfache und starke Geste Jesu das Erkennungsmerkmal von uns Christ\*innen: Brot teilen. Brot steht für Leben. Wir tun es in jedem Gottesdienst und glauben, dass sich in diesem kleinen Stück Brot Jesus Christus uns selbst schenkt.

... und falls Sie nicht mehr in die Kirche kommen können, nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir bringen Ihnen die Kommunion auch gerne nach Hause.

Felix Hunger, Pfarradministrator

### Wörter sammeln – Bedeutung geben – Kommunion feiern

Einige Mitglieder unserer Pfarrei haben uns Stichworte gegeben, was für sie die Kommunion bedeutet:



... und was bedeutet Kommunion für Sie? Welches Wort würden Sie ergänzen?

### Ins Gebet gehen

Gerne senden wir zum Thema «Brot teilen» noch einen Impuls mit. Es ist ein Gebet, welches von Gisela Balthes stammt.

### Brotbrechen

Das Brotbrechen ist heute wie damals Erkennungszeichen der Christen. Seine Spur führt vom Abendmahlssaal über das Kreuz bis in unsere Kirchen.

Im gebrochenen Brot feiern wir die Gegenwart dessen, der unsere Gebrochenheit annahm, der Menschen von ihren Gebrechen befreite, der sich die Knochen brechen ließ, ohne daran zu zerbrechen.

Das gebrochene Brot ist damit auch Zeichen für unsere Gebrochenheit, für die Bruchstellen in unserem Leben. für Versagen, an dem wir zu zerbrechen drohen, für die Zerbrechlichkeit unserer Beziehungen, Zeichen für zerbrochene Hoffnungen und Pläne.

Beim Brechen des Brotes dürfen wir die Brüche unseres Lebens annehmen und vor Gott tragen, voll Vertrauen, dass auch er sie annimmt und sie zusammenfügt zu einem neuen Ganzen.

© Gisela Balthes / <https://impulstexte.de/glaubwuerdig/karwoche/brotbrechen>

## Brot teilen – Leben teilen: dichten, backen und geniessen!

### Was verbinden Sie mit Brot?

Haben Sie schon einmal vom Elfchen gehört? Nein, das ist kein Fabelwesen, sondern eine einfache Gedichtform. Wir versuchen uns heute als Poet\*innen – rund ums Thema Brot.

Und so geht es: Zeile 1: ein Wort, Zeile 2: zwei Wörter, Zeile 3: drei Wörter, Zeile 4: 4 Wörter, Zeile 5: 1 Wort.

*Brot  
des Lebens  
gestern heute morgen  
ohne Wenn und Aber  
ausnahmslos*

Marion Grabenweger

Jetzt sind Sie dran: Schreiben Sie uns Ihre Gedanken in einem Satz oder in Form eines Gedichts mit nur 11 Wörtern!

Wir freuen uns auf Ihren Beitrag. Vielleicht wird Ihr Elfchen im forum oder auf der Homepage veröffentlicht?



Hell, dunkel, mild kräftig ... Brotvielfalt! (© Marlies Keck)

### Hätten Sie gewusst ...

..., dass in der Schweiz rund 300 Brotsorten erhältlich sind?

..., dass pro Kopf und Jahr in der Schweiz 51.5 kg Brot- und Backwaren gegessen werden?

..., dass 26% aller Backwaren von den Konsument\*innen nicht gegessen werden? Damit landet also jedes vierte Brot im Abfall.

..., dass für die Herstellung eines Kilogramms Brot folgende Ressourcen benötigt werden?

- 1600 Liter Wasser
- 174 Stunden Licht
- 1 Quadratmeter Ackerboden
- 600 Gramm CO<sub>2</sub>

Quellen: <https://schweizerbrot.ch/blog/brotvielfalt/>  
[https://swissbaker.ch/wp-content/uploads/2022/06/factsheet\\_foodwaste.pdf](https://swissbaker.ch/wp-content/uploads/2022/06/factsheet_foodwaste.pdf)

### Biblich backen:

#### Saras Fladenbrot (Genesis 18,6)

Fladenbrot, wie zur Zeit von Jesus, wird noch heute in Palästina gebacken. Wie wäre es, das einmal selbst zu versuchen? Hier wäre das Bibelbrot-Rezept:

**Zutaten:**  
20 g Hefe  
2 EL Olivenöl  
1 gestrichener TL Salz  
3 dl Wasser  
500 g Mehl



Mmmmmh, soooooo fein!

### Zubereitung:

Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen und in der Mitte eine Vertiefung formen.

Hefe mit dem Wasser und ganz wenig Zucker auflösen, Olivenöl dazugeben.

Dann das Hefe-Öl-Wasser in die Vertiefung der Mehlschüssel geben und gründlich kneten. Der Teig sollte nicht kleben.

Mit einem Tuch bedecken, kühl stellen und ca. 1 Stunde gehen lassen (ums Doppelte gehen lassen).

Den gut gegangenen Teig nochmals kurz durchkneten, in vier bis sechs Teile aufteilen und zu Kugeln formen.

Die Kugeln nicht zu dünn auswallen (ca. 2 cm), damit Fladen entstehen.

Die Fladen 15-20 Minuten stehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° 15-30 Minuten backen. (Je nach Grösse der einzelnen Fladen)

Das Fladenbrot lauwarm essen mit Frischkäse und Kräutern, schmeckt echt biblisch!

### Food-Waste vermeiden

Und zum Schluss noch ein Tipp, um Foodwaste zu vermeiden: Paniermehl machen!

Wer eine Kombiküchenmaschine hat, kann das hartgetrocknete Brot einfach durch die Gemüseschneide mit der Bircherraffel lassen.

So erhält man wunderbares, ungewürztes Paniermehl. Wer es edel will, kann dem Brot vorgängig, wenn es noch nicht so hart ist, die Rinde abschneiden und nur das Weisse durch die Raffel lassen.

In Vorratsdosen abgepackt hält das selbstgemachte Paniermehl einen Monat.