

Michaelswecken

"Werden die Tage kurz,
Werden die Herzen hell,
Über dem Herbste strahlt
Leuchtend Sankt Michael.
Sankt Michael,
Herr der Zeit!
Du gibst wahres Brot!
Und ein neues Kleid!"



Mit dem Michaelstag am 29. September beginnt die Michaelizeit. Sankt Michael gehört mit Sankt Martin und Sankt Nikolaus zu den drei Festen, mit denen wir uns und unsere Kinder wunderbar auf das Weihnachtsfest vorbereiten können. Doch wofür steht Sankt Michael? Der Erzengel Sankt Michael, den alte Meister mal als Engel mit Schwert, mal als Ritter in einer Rüstung dargestellt haben, hat (wie es in der Offenbarung des Johannes heißt) die Kräfte der Finsternis (allen voran den „Drachen“ Satan) besiegt und aus dem Himmel in die Tiefe gestürzt.

Und genau um diese Kraft, das Böse zu bekämpfen, geht es in der Michaelizeit. Um dieses Böse (innen wie außen) zu besiegen, braucht man Kraft und Mut. Nehmen wir dieses Jahresfest zum Anlaß, mit unseren Kindern über diese Qualitäten zu reden! Man braucht Mut, um sich für Schwächere einzusetzen und vermeintlich Stärkeren zu widersprechen. Man braucht aber auch Selbstüberwindung, um sich seinen eigenen Schwächen zu stellen und diese zu überwinden. Die Michaelizeit ist eine wunderbare Zeitspanne, um dieses Thema immer wieder mit den Kindern aufzugreifen: in Gesprächen, bei kleinen Mutproben und zu allen sich bietenden Gelegenheiten - denn gerade in diesen wieder so unruhigen Zeiten ist es so wichtig, sich selbst und seine Kinder mit "Lichtschwertern" aus Liebe und Mut auszustatten, um gegen die dunklen Mächte (in Form von Fremdenhass und Unmenschlichkeit) zu kämpfen.

An Sankt Michael selbst wird bei uns seit Jahren ein Michaelswecken gebacken. Diese schöne Idee haben wir aus unserem liebsten Hausbuch ("Das Jahreszeitenbuch" von Christiane Kutik und Eva-Maria Ott-Heidmann, Verlag Freies Geistesleben) geliehen, haben aber für den Teig ein eigenes, veganes und herzhaftes Rezept entwickelt:

Zutaten

- 800 g Dinkelvollkornmehl, am besten frisch gemahlen
- 2 TL Bärlauchsatz oder Kräutersatz
- 2 EL Kräuter der Provence
- 8 EL Olivenöl
- 1 Würfel frische Hefe
- 400 ml warmes Wasser (nicht zu heiß!)
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

Während man den Dinkel zu Mehl mahlt, wird der Hefewürfel in 400 ml lauwarmem Wasser mit einer Prise Zucker aufgelöst und gut verrührt. Das Mehl gibt man (so vorhanden, sonst rührt man einfach alles von Hand zusammen) in die Rührschüssel der Küchenmaschine und fügt alle restlichen Zutaten sowie die Hefe-Wasser-Mischung hinzu. Nun wird alles zu einem glatten Teig verarbeitet, der sich leicht aus der Schüssel lösen sollte. An einem warmen Ort darf der Hefeteig zugedeckt nun aufgehen, bis er sich ungefähr verdoppelt hat. Ist der Teig soweit, knetet man ihn von Hand nochmals gut durch und teilt ein Drittel des Teiges ab. Der größere Teil des Teiges wird zu einem runden Fladen ausgewellt und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gegeben. Nun darf der Backofen aufgeheizt werden: wir backen unseren Michaelswecken bei 200 Grad Celsius.

Der kleinere Teil des Teiges wird noch einmal in drei gleich große Teile geteilt, die wiederum zu drei runden, spitz zulaufenden Strängen gerollt werden. Aus diesen Strängen formt man auf dem Fladen ein geflochtenes Schwert (siehe Bild). So fertiggestellt, kommt das Michaelsbrot in den heißen Backofen, wo es ungefähr 20 Minuten lang backen darf, bis es sich leicht bräunlich gefärbt hat.

Wir servieren zum Michaelswecken vegane Butter und vegane Bärlauchbutter aus unserem Tiefkühlvorrat und essen einen großen bunten Salat dazu.

Eine segensreiche Michaelizeit für Euch Krieger des Lichts da draußen! Wir sind mehr!