

Luciatag

Der 13. Dezember ist in Schweden Luciatag, der dunkelste Tag im Jahr. Früh am Morgen gehen die Kinder mit Kerzen durchs Haus, vornweg geht "Lucia", die älteste Tochter des Hauses. Sie trägt ein weißes Gewand und einen Kerzenkranz auf dem Kopf. Gemeinsam bringen die Kinder Licht in die Dunkelheit des Morgens und in den Tag.

Der Luciatag fällt in die Adventszeit, wir zünden Woche für Woche ein Licht mehr an, es wird heller in der Wohnung, bis der Tannenbaum am Weihnachtsabend das ganze Zimmer hell erstrahlen lässt. An Weihnachten feiern wir den Geburtstag von Jesus, seine Ankunft in dieser Welt. In der Bibel sagt Jesus über sich selbst: "Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, braucht nicht im Dunkeln herumzuirren, denn er wird das Licht haben, das zum Leben führt." (Johannes 8,12) Und Jesus fordert und aus, auch Licht zu sein: "Ihr seid das Licht der Welt - wie eine Stadt auf einem Berg, die in der Nacht hell erstrahlt, damit alle es sehen können." (Matthäus 5,14)

DU darfst, DU sollst leuchten. DU bist einzigartig. Dein Körper ist unverwechselbar, das macht schon dein Fingerabdruck deutlich. Nur du hast genau diese Kombination aus Begabungen und Fähigkeiten. Wenn du deinen Platz im Leben nicht einnimmst, bleibt er leer.

In unserem Lebe-leichter-Buch geht es im Kapitel "Lebe mit Leidenschaft" darum, deine Einmaligkeit zu entdecken. Was lässt dein Herz höher schlagen? Wobei vergisst du die Zeit? Was wolltest du schon immer mal ausprobieren? Wie wäre es, wenn du es einfach tust? Lebe leidenschaftlich und lass dein Licht leuchten.

"Lussekatte" werden am Luciatag traditionell gebacken. Es sind leuchtend gelbe Safranbrötchen.

Zutaten & Zubereitung:

- 150 ml Milch erwärmen, 1/2 Würfel Hefe hineinbröckeln und darin auflösen.
- 1 kleines Päckchen Safran einrühren.
- 350 g Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte ein Mulde drücken.
- Hefemilch, 50 Zucker und eine Prise Salz in die Mulde geben und alles verrühren.
- 1 Ei und 50 g Butter in Flöckchen zum Mehl geben, alles gut zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Teig mit bemehlten Händen nochmal gut durchkneten und zu einer 2-3 cm dicken Rolle formen und in 24 gleichgroße Teile schneiden.

Jedes Teil jeweils zu einem fingerdicken, ca. 18 cm langen Strang rollen. Den Strang zu einem "S" formen, die Enden dabei etwas eindrehen. Die 24 "S" auf die beiden Backbleche verteilen und 15 weitere Minuten gehen lassen.

In dieser Zeit den Ofen auf 225°C Ober-Unterhitze bzw. 200°C Umluft vorheizen.

1 Eigelb und 1 EL Wasser verrühren, die "S" damit einpinseln, in die aufgerollten Enden je eine Rosine drücken und nacheinander im Ofen 9-11 Minuten backen.

Viel Freude beim Ausprobieren von Stefanie Kühner
www.bspwarburg.de
s.kuehner@bsp-warburg.de

& dem ganzen Team von

lebe leichter®

