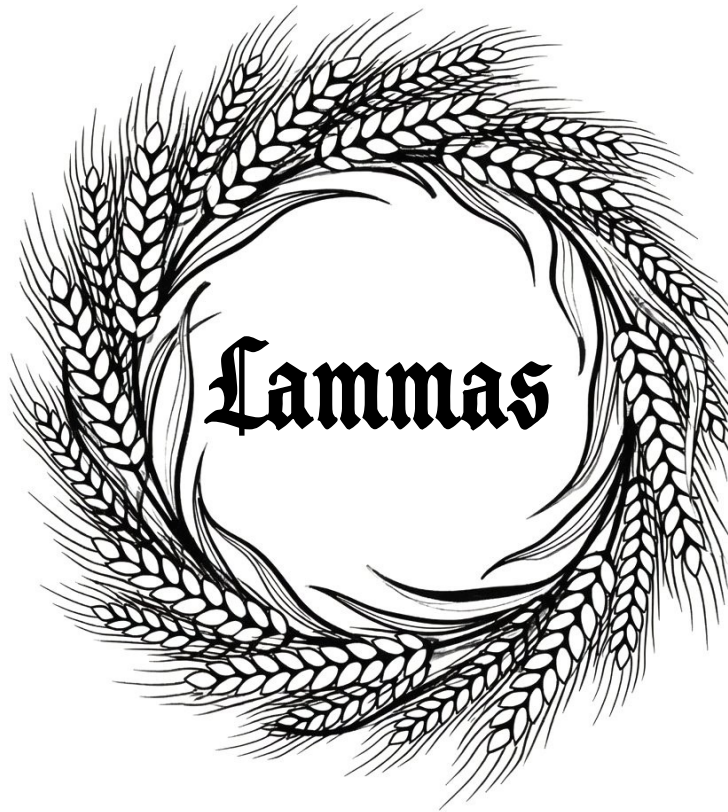




### **01. August – Erntefest – Lughnasadh**

**Lammas (oder Lughnasadh) liegt zwischen der Sommersonnenwende und der Herbst-Tagundnachtgleiche. Es ist der Beginn der Erntezeit und war das Erntedankfest der Kelten.**

**Der Begriff „Lammas“ stammt aus dem Altenglischen und bedeutet übersetzt „Laib-Fest“. Gemeint ist damit das erste Brot, das aus dem frisch geernteten Getreide gebacken wurde.**

**Der Name „Lughnasadh“ leitet sich vom keltischen Gott Lugh ab, einem vielseitigen Licht- und Handwerksgott. Das Fest gilt als Feier zu seinen Ehren, bei der die erste Getreideernte eingebracht wurde. Während Imbolc das Erwachen der Natur feiert und Beltane die Fruchtbarkeit, steht Lammas für die reife Fülle und den ersten sichtbaren Dank für die Gaben der Erde.**

## **Symbole und Traditionen zu Lammas**

- **Brot und Getreide:** An Lammas ist es Tradition, Brot zu backen. Oft wird ein „Lammas-Brot“ oder ein Kornpüppchen (Corn Dolly) aus den letzten Halmen geflochten und aufbewahrt, um die Fruchtbarkeit für das nächste Jahr zu sichern.
- **Beeren und Früchte:** Die ersten reifen Beeren (besonders Heidelbeeren) und Äpfel spielen eine große Rolle.
- **Spiele und Wettkämpfe:** Historisch fanden bei Lughnasadh große Jahrmärkte und sportliche Wettkämpfe statt – Lugh selbst galt als großer Spieler und Krieger.
- **Opfer und Dank:** In alter Zeit wurden erste Früchte geopfert, oft in Form von Brot oder Getreide, das man in die Erde zurückgab.
- **Feuer:** Große Freudenfeuer oder kleine Herdfeuer, um die Sonne zu ehren und Schutz für die kommende dunkle Zeit zu erbitten.

Die Tage rund um Lammas sind üblicherweise die heißesten des Jahres in Europa, sogenannte „Hundstage“. Diesen Namen haben sie dem aufgehenden Stern Sirius im Sternbild Hund zu verdanken, der ab Anfang August in den frühen Morgenstunden am Himmelszelt zu bewundern ist.

Lammas war traditionell eine Zeit, in der die Menschen Obst und Gemüse ernteten und sie in verschlossenen Gläsern konservierten, damit sie den Winter überstanden. Es ist also nicht nur die Zeit der Getreideernte, sondern auch der Ernte der Früchte aus dem eigenen Garten und der Beginn des Einkochens.

## **Rezept für ein Lammas-Brot**

- 10 g frische Hefe
- 450 g Wasser – lauwarm
- 600 g Dinkelmehl – Type 630
- 15 g Salz
- 10 g Zucker

1. Die Hefe in lauwarmes Wasser bröseln und unter Rühren auflösen. Alle Zutaten für den Teig zugeben und mit einem Holzlöffel verrühren, bis alles gut vermischt ist. Du brauchst den Teig nicht kneten.

2. Den Teig für 8–12 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank geben, am besten über Nacht. So kann er reifen.

3. Einen Gusseisen-Topf (ca. 4–5 l Fassungsvermögen) in den Backofen stellen und den Ofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. (Alternativ kannst du auch einen Tontopf oder einen beliebigen ofenfesten Topf und sogar eine Auflaufform verwenden.)

4. Den Teig auf eine bemehltes Stück Backpapier stürzen. Das Backpapier an den Seiten anheben und zu einer Seite umschlagen, sodass sich der Teig einfaltet. Das Ganze auch für die andere Seite wiederholen. Anschließend den Teig mit dem Backpapier zusammen in den vorgeheizten Topf geben.

5. Den Topf mit Deckel auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen und 30 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und den Deckel entfernen. Nochmal 20 Minuten backen.

Für ein richtig krosses Brot die letzten 20 Minuten den Teig am besten ohne Topf backen. Vergiss nicht, zu Lammas einen kleinen Teil des frisch gebackenen Brotes wieder zurück an die Erde zu geben.