

L'Octave comme jamais!

Eng Oktav wéi nach ni!



Octave
2.-17.5.2020

Cathédrale de Luxembourg

L'Octave comme jamais!
Eng Oktav wéi nach ni!

O Pão da Oitava

- A « Visita de Maria » nas nossas casas -

O confinamento persiste na Oitava de 2020. Então Maria vem visitar-nos nas nossas casas. Ela é como aquela mulher do evangelho que com o fermento da esperança faz levedar toda a massa. Com ela nós podemos redescobrir a nossa casa como uma pequena igreja doméstica.

Actualmente somos muitos à espera das mudanças, a nível ecológico, económico e social, para podermos viver juntos na nossa casa comum. Que Maria restabeleça em nós o desejo da fraternidade. Que ela nos inspire para revermos a maneira de viver mais solidária, mais em sintonia com a criação, enraizados localmente e ao mesmo tempo numa dependência universal uns com os outros. Quais são os primeiros passos que nós decidimos dar, pessoalmente, em família, em comunidade afim de contribuirmos para estas mudanças?

Para acolher Maria nas nossas casas, criámos a receita do « Pão da Oitava », com base em dois ingredientes, a espelta (trigo-vermelho) e a segurelha (erva aromática parecida com hortelã e o tomilho, mas mais apimentado), tradicionalmente cultivados no Luxemburgo e também apreciados em muitas regiões da Europa. Segundo Santa Hildegarda de Bingen, “aquele que está triste, a segurelha o fará feliz” e “a espelta dá animação e alegra o coração”.

Então, como fazer para vive resta visita de Maria ? Preparando o « Pão da Oitava » e dizendo esta simples oração, sózinho ou com outras pessoas, colocando no final as nossas próprias palavras.

Oração do “Pão da Oitava”

**Ó Maria, tu a mulher da esperança,
Vens visitar-nos nas nossas casas.
Tu nos apoias nas provações e nas nossas dúvidas.
Tu que nos consolas no nosso caminho
Maria, ensina-nos a partilhar a vida
Como este pão.
Inspira-me como fazer gestos concretos para ...
(expressar o que me diz o coração)
Amen.**

Os testemunhos sobre esta visita, e a maneira de fazer e partilhar o »Pão da Oitava«, podem ser enviados nas diversas forma, fotografias, comentários, emoções, videos etc, para o espaço de partilha no site www.octave.lu e nas redes sociais.

Recerita do « Pão da Oitava » ®

(Marca apresentada pela Oitava)

« O Pão da Oitava » ® ©

A receita

- 600 g de farinha de espelta intégral bio –
(na falta, farinha de trigo-mourisco ou outro cereal completo)
 - 400 g de farinha de trigo branco
 - 2 c. de sopa de segurelha seca e moída
 - 1 c. de sopa grande de sal do mar intagral
 - 500 ml de água morna
 - 50 g de levedura fresca do padeiro
 - 40 ml Azeite de oliveira (facultativo)
- (para um pão mais pequeno, dividir por dois a quantidade dos ingredientes !)*

- Deitar as farinha dentro de uma tigela grande;
- Adicionar sal e a segurelha e misturar bem ;
- Dissolver cuidadosamente a levedura dentro da água morna e juntar o liquido às farinhas ;
- Misturar bem amassando a massa com as duas mãos, (O tempo de amassar pode ser um tempo de meditação precioso)
- De seguida voltar a cobrir a tigela com um pano,.

Deixar assentar (repousar) a massa 3 horas, ou então toda a noite.

- Depois pulverizar a massa com farinha, dobrá-la sobre ela mesma várias vezes e colocá-la num pano limpo;
- Deixar assentar mais 2 horas.
- Aquecer o forno a 210° C, depois colocar uma caçarola vazia untada de azeite durante 15 mn. (Adaptar a temperatura de acordo com o forno !)
- Meter a massa dentro da caçarola, cortar a massa várias vezes (por um bom motivo) e salpicar com farinha.
- Meter no forno a 210°C uma meia-hora com o testo, depois 15 mn pelomenos sem o testo. Vigiar.
- Tirar o pão e deixar arrefecer.

Obtereis um pão excelente, macio por dentro e crocante por fora, delicadamente aromatizado à segurelha. Bom acabamento. Boa degustação.

É melhor compartilhado por muitos ...