

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!

El «Pan de la Octava»

- La «visita de María» a nuestras casas -

Hemos llegado a la Octava de 2020 y el confinamiento se mantiene. Precisamente en ese momento, María viene a visitarnos a nuestras casas. María es como aquella mujer del Evangelio que toma la levadura de la esperanza para hacer fermentar toda la masa¹. Con ella podemos redescubrir nuestro espacio habitual de vida como una pequeña Iglesia doméstica².

En la actualidad, somos muchas las personas que nos esforzamos por lograr cambios de carácter ecológico, económico y social para apoyar la convivencia en «nuestra casa común». Que María reavive en nosotros el deseo de fraternidad. Que nos mueva a revisar nuestras formas de vida para hacerlas más solidarias, más en sintonía con la creación, arraigadas localmente y al mismo tiempo universalmente dependientes unas de otras. ¿Cuáles serán los primeros pasos que vamos a dar, individualmente, en familia y en comunidad, para contribuir a estas transformaciones?

Para acoger a María en nuestros hogares, hemos elaborado la receta de «Pan de la Octava» ® ©, basada en dos ingredientes, la espelta y la ajedrea, tradicionalmente cultivadas en Luxemburgo y al mismo tiempo apreciadas en tantas regiones de Europa. Según Santa Hildegarda de Bingen, «quien tenga el alma en pena, con la ajedrea recuperará la alegría» y «la espelta da energía y alegra el corazón».

Entonces, ¿qué hemos de hacer para vivir esta visita de María? Preparemos el pan de la Octava y recemos esta sencilla oración, solos o en grupo, adaptando su final a nuestra situación con nuestras propias palabras:

¹ Mt 13, 33 *El Reino de los Cielos es semejante a la levadura que tomó una mujer y la mezcló con tres medidas de harina, hasta que fermentó todo.*

² San Juan CRISÓSTOMO, «Haz de tu casa una Iglesia ya que debes dar cuenta de la salvación de tus niños y de tus servidores.» o *Apostolicam Actuositatem/Sobre el apostolado de los laicos* n°11 y (citas sobre la Iglesia doméstica) por ejemplo *Evangelii nuntiandi*, n° 72, *Evangelii Gaudium* n° 391 u otros.

Oración del Pan de la Octava

**Tú, María, mujer de la esperanza,
Vienes a visitarnos en nuestros hogares.
Tú nos sostienes en nuestras pruebas y nuestras dudas.
María, Tú que nos consuelas en nuestro camino,
enséñanos a compartir la vida
como compartimos este pan.
Inspírame qué acciones concretas puedo adoptar para...
(decir aquí algo que me importe particularmente hoy)
Amen.**

Los testimonios sobre esta «visita» y sobre cómo hicimos y compartimos el Pan de la Octava pueden enviarse en forma de fotos, comentarios, emoticonos, vídeos, etc. al espacio de participación en el sitio web www.octave.lu y a las redes sociales.

Receta del Pan de la Octava ® (Marca registrada para la Octava)

El Pan de la Octava ® ©

La receta

- 600 g de harina de espelta integral bio –
(como alternativa, harina de alforfón o de otro cereal integral)
 - 400 g de harina blanca de trigo
 - 2 cucharadas soperas de ajedrea seca molida
 - 1 cucharada soperas llena de sal de mar integral
 - 500 ml de agua tibia
 - 50 g de levadura fresca de panadería
 - 40 ml de aceite de oliva (facultativo)
(para un pan más pequeño, dividir por dos la cantidad de los ingredientes)
- En un bol grande, incorporar las harinas.
 - Añadir la sal y la ajedrea, y mezclar bien.
 - Diluir cuidadosamente la levadura en el agua tibia e incorporar el líquido a la harina.
 - Mezclar bien y amasar con las dos manos. (El tiempo de amasar puede servir como valioso momento de meditación).
A continuación cubrir el bol con un paño.

Dejar reposar la masa un mínimo de 3 horas o bien durante toda la noche.

- Enharinar la masa, plegarla sobre sí misma varias veces y colocarla en un paño limpio.
- Dejarla reposar de nuevo durante 2 horas.

- Precalentar el horno a 210°C e introducir una cazuela vacía untada con aceite durante 15 minutos. (Adaptar la temperatura según el horno)
- Depositar la masa en la cazuela, perforándola varias veces (con un bonito dibujo) y espolvorearla de harina.
- Hornear a 210°C durante media hora con la cazuela tapada y, seguidamente, otros 15 minutos como mínimo sin la tapa. Vigilar.
- Sacar el pan y dejar enfriar

El resultado será un pan delicioso, esponjoso por dentro y crujiente por fuera, con un delicado aroma a ajedrea. Feliz elaboración. Feliz degustación. Sabrá mejor compartiéndolo con otros...