

# BACKEN UND SEGGEN

## BROTBACKEN - VOM ZUSAMMENFÜGEN UND VERBUNDENSEIN

von Jens Ehebrecht-Zumsande

Der Geruch von frischem Brot durchströmt unsere Wohnung. Es ist Samstagnachmittag und vor mir liegt ein rustikales Sauerteigbrot. Es kommt direkt aus dem Ofen und ist wirklich gut gelungen. Ich bin zufrieden. Dieser besondere Geruch von frischem Brot, Brötchen oder Kuchen, gehört zu meinen frühesten Erinnerungen. Es ist ein Zuhausegeruch, denn ich bin in einer Bäckerei und Konditorei aufgewachsen. Mein Vater und mein Großvater waren Bäckermeister. Und auch bei meiner anderen Großmutter, die ich oft in den Ferien besuchte, war das wöchentliche Stutenbacken ein fester Bestandteil des Alltags.

Und so mache ich es seit einigen Jahren nun auch. Mindestens einmal in der Woche backe ich Brot. Das muss ich allerdings gut vorbereiten und planen, denn die Zubereitung besteht aus vielen einzelnen Schritten, die aufeinander abgestimmt sind. Der ganze Vorgang, angefangen bei der Vorbereitung des Sauerteiges, bis hin zum Backen des Brotleibes, dauert etwa 24 Stunden. Dazwischen liegen mehrere Phasen der Teigzubereitung, vor allem aber die Ruhephasen des Teiges. Brotbacken ist überwiegend warten und Ruhe bewahren. Dann gibt es die Momente, in denen ich den Teig intensiv bearbeite und falte. Später dann forme ich den Brotlaib und bereite ihn zur Stückgare vor, bis er nach ausreichender Gärzeit schließlich im Backofen landet. Das alles muss ich gut mit meinem Arbeitsalltag abstimmen. Brotbacken ist also nichts für Eilige und Ungeduldige.

Es ist jedes Mal ein besonderer Moment, wenn ich das frisch gebackene Brot aus dem Ofen hole. Ich schaue zuerst, ob das Brot so aufgegangen ist wie gewünscht und prüfe die Kruste. Dann klopfe ich auf den Boden, um zu hören, ob das Brot auch gut durchgebacken ist. Meistens bin ich recht zufrieden mit dem Ergebnis. Ab und zu landet ein Foto eines besonders gelungenen Exemplars auf Instagram. #Brotstolz und #Brotliebe will schließlich geteilt werden.

Für Ungeübte klingen viele Backanleitungen oft kompliziert und die vielen Fachbegriffe verwirren. Dabei ist es im Grunde ganz einfach. Das Brotbacken ist eine jahrtausendealte Kulturtechnik und ich würde sagen: eine echte Lebensschule!

# BACKEN UND SEGNEN

Beim Brotbacken mache ich grundlegende Erfahrungen und kann Wesentliches einüben. Zum Beispiel die Kunst, aus einfachen Dingen etwas Wunderbares zu schaffen. Mich fasziniert, dass sich beim Brotbacken die vier Elemente verbinden: das Mehl hat seinen Ursprung in der Erde. Es vermischt sich mit dem Wasser zu einem Teig. Die Mikroorganismen des Sauerteiges verwandeln den Teig und durchsetzen ihn mit Luft. Das Feuer im Ofen lässt aus allem das fertige Brot entstehen. Brotbacken ist also im Grunde etwas ganz Ursprüngliches. Es geht um das Zusammenfügen einfacher Elemente. Mehl, Salz und Wasser – mehr braucht es nicht für ein gutes Brot. Eine der wichtigsten Zutaten neben der Erfahrung ist außerdem die Geduld und das Abwarten können. Brotbacken entschleunigt mich.

Mein Brot selbst zu backen ist für mich darum viel mehr, als nur den nötigen Bedarf an Lebensmitteln zu stillen. Es geht für mich um Verbundenheit. Wenn ich den Teig bereite, kommen mir Erinnerungen an meinen Vater in der Backstube. Ich sehe ihn vor meinem inneren Auge, wie er Mehle abwägt und Brotlaibe formt. Ich erinnere mich an meinen Großvater, der mit dem Brotschieber in der Hand vor dem großen Ofen steht. Wenn ich mein frisch gebackenes Brot in den Händen halte, denke ich an meine Großmutter. Jedes Mal, wenn sie mit dem frischen Brot am Küchentisch stand, nahm sie ein Messer und ritzte vorsichtig ein Kreuz in den Brotlaib ein, um es auf diese Weise zu segnen.

Das Brotbacken verbindet mich mit meinen Großeltern, mit meinem Vater, mit all den anderen, die Freude daran haben ihr eigenes Brot zu backen. Diese Verbundenheit schließt auch die Menschen mit ein, mit denen ich mein Brot teile, sei es konkret am Frühstückstisch, oder in meinen Gedanken. Vor allem aber fühle ich mich auch mit denen verbunden, deren Ruf „unser tägliches Brot gib uns heute“ ein echtes Bittgebet ist, ein verzweifelter Schrei, weil ihre Teller und Schalen leer bleiben, weil ihnen das tägliche Brot fehlt. Ich habe oft keine Ahnung was ich da konkret tun kann. Darum denke ich an sie, wenn ich das Kreuz in mein Brot ritze, so wie meine Großmutter es tat.