

28.07.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Tanja Griesel,

Evangelische Schulpfarrerin, Fritzlar

Sauerteig

Auf Instagram sieht man das gerade überall: Sauerteig. Menschen stellen Videos ins Netz und erklären, wie man einen Starter, einen Ur-Teig, ansetzt. Und natürlich zeigen sie am Ende ihre Brote: goldbraune Kruste und eine aufgesprungene Oberfläche, manchmal mit Mustern verziert. Das macht Lust, es auch einmal auszuprobieren.

Sauerteig: Wie aus Mehl und Wasser ein Brot entsteht

Ich liebe Brot. Sauerteigbrot habe ich allerdings noch nie selbst gebacken. Also setze ich selbst einen Starter an. Mehl, Wasser, Schraubglas. Mehr nicht. Dann heißt es warten. Zwischendurch wird der Starter gefüttert, bekommt also neues Mehl und Wasser. Jeden Tag schaue ich nach. Erst passiert scheinbar fast nichts. Dann bilden sich kleine Bläschen. Der Geruch verändert sich. Der Teig beginnt zu gären. Hefen und Bakterien arbeiten. Unsichtbar.

Sauerteig braucht vor allem eines: Geduld

In einer Welt, in der vieles sofort verfügbar ist, wirkt Sauerteig beinahe aus der Zeit gefallen. Aber ich verstehe, warum das gerade so ein Hype ist. Am Anfang kann ich mir kaum vorstellen, wie aus Wasser und Mehl einmal ein schmackhaftes Brot werden soll. Aber es funktioniert. Und ich muss gar nicht so viel tun: Der Teig arbeitet in seinem eigenen Tempo. Ich brauche nur Geduld.

Was Sauerteig und das Himmelreich miteinander zu tun haben

Brot mit Sauerteig zu backen, hat eine lange Tradition. Schon zur Zeit Jesu gehörte Sauerteig zum

Alltag der Menschen. Jeder wusste, wie sich ein Teig verändert, wenn man etwas Sauerteig unter das Mehl mischt. Genau dieses Bild greift Jesus auf. Er zeigt auf einen Brotteig und sagt: So ist das Himmelreich. Ein überraschendes Bild. Denn beim Himmelreich denkt man vielleicht an etwas Großes und Sichtbares. Jesus zeigt stattdessen auf etwas, das unscheinbar wirkt. Auf etwas, das längst arbeitet, obwohl man noch nicht viel davon sieht. Gott überlässt die Welt nicht sich selbst. Darauf vertraut Jesus.

Wie aus kleinen Anfängen etwas Großes wächst

Einige Tage später halte ich mein erstes Sauerteigbrot in den Händen. Die Kruste knistert noch. Die Küche riecht nach frischem Brot. Am Anfang waren da nur Mehl, Wasser und ein Schraubglas. Jetzt liegt ein Brot auf dem Tisch.