

30.10.2025 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Rebecca Dechant,

Katholische Gemeindereferentin in der Pfarrei Lioba

Von der Kunst des Brotbackens

gesprochen von Stephanie Mosler

Dieser Geruch und dieses Knuspern. Es geht doch nichts über ein frisch gebackenes Brot. Dieser Duft ist unfassbar toll, und er erfüllt das ganze Haus auch noch Stunden nach dem Backen. Ich backe unfassbar gerne und habe mich vor ein paar Monaten das erste Mal an einen echten Roggensauerteig getraut.

Welche Zutaten brauche ich?

Eine Routine ist mittlerweile da, aber bei jedem Brot, das ich wieder backe, bin ich aufs Neue aufgeregt: Geht der Teig richtig auf? stimmt die Zusammensetzung der Mehlsorten und der Gewürze? Ich bin immer wieder am Optimieren. Ich genieße diese Arbeit sehr und freue mich, wenn sich meine Küche in eine Duft-Oase verwandelt – und meine Familie schon mit ganz viel Appetit von schon vor dem Ofen lauert.

Bisher ist auch fast nichts schief gegangen. Klar, die Mehltüte ist mir neulich aus der Hand gerutscht und in die ganze Schüssel gefallen. Das war vielleicht eine Sauerei. Aber ansonsten lief eigentlich immer alles glatt.

Gutes Brot braucht Ruhe, Zeit und viel Geduld

Das Anstellgut meines Sauerteigs ist gnädig und geht meist ohne großes Zutun vor sich hin. Für das nächste Brot steht es allezeit bereit im Kühlschrank und wartet nur auf seinen nächsten

Einsatz. Und tatsächlich, auch nach mehreren Tagen wird aus dem vor sich hin ruhenden Sauerteig genau der Teig, der arbeitet, der aufgeht und mit Ruhe und Zeit ein leckeres Brot entstehen lässt.

Ich finde es jedes Mal aufs Neue faszinierend, wie dieser einfache Teig, der tatsächlich nur aus Wasser und Mehl besteht, zu etwas so Leckerem wird. Und ich denke, es ist oft das Einfache, das unseren Hunger stillt und uns satt macht. Und in Bezug auf mein Roggenbrot auch noch auf eine sehr geschmackvolle Weise.

Ich bin das Brot des Lebens

Jesus sagt von sich im Johannesevangelium unter einem der Ich-bin-Worte: „Ich bin das Brot des Lebens.“ Jesus möchte unsere lebensnotwendigen Sehnsüchte stillen. Er möchte uns ein Leben in Fülle schenken, in dem es uns an nichts fehlt, denn er selbst ist die Quelle für ein wahres und erfülltes Leben.

Beim Backen und Zubereiten kann ich nochmal ganz anders auf dieses Wort Jesu schauen. Ich kann es von dieser besonderen Sichtweise betrachten. Jetzt, wo ich selbst ganz bewusst den Prozess des Entstehens des Brotes miterlebe.

Aufwand, Geduld, Zeit - aber ohne viel Tun passiert da so einiges und wird zu etwas Großem. So wie mein Sauerteig Zeit, Geduld und Fürsorge braucht, so braucht auch unser Glaube manchmal einfach ein bisschen Ruhe und Aufmerksamkeit, um zu wachsen.

Und noch etwas wird mir klar: Das Leben schmeckt ja auch immer ein bisschen besser, wenn wir es teilen. So wie ein frisch angeschnittenes, duftendes und noch warmes Brot.