



KONSTANTIN MASCHER

# MASS HALTEN

MÄNNER, BIER UND BRAUEN. EIN REIFEPROZESS.



*fontis*

Konstantin Mascher  
MASS HALTEN



Für meine abenteuerlustigen Eltern,  
die nicht mehr leben.

Für meine bessere Hälfte, Daniela,  
die voll im Leben steht.

Und für meine vier Kinder,  
auf die das Leben nur so wartet.



KONSTANTIN MASCHER

# MASS HALTEN

MÄNNER, BIER UND BRAUEN. EIN REIFEPROZESS.

*fontis*

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

© 2021 by Fontis-Verlag Basel

Die Bibelstellen wurden, soweit nicht anders angegeben,  
folgender Übersetzung entnommen:  
Einheitsübersetzung, 1980

Der Fontis-Verlag wird von 2021 bis 2024 vom  
Schweizer Bundesamt für Kultur unterstützt.

Umschlag: Carolin Horbank  
Fotos Cover: © stock.adobe.com/Gardinovacki; © stock.adobe.com/Milan  
Satz: [www.caro.graphics](http://www.caro.graphics) – Carolin Horbank  
Druck: Finidr  
Gedruckt in der Tschechischen Republik

ISBN 978-3-03848-219-2



# INHALT

|   |     |
|---|-----|
| 1. Worum geht's?                                    | 7   |
| 2. Das Rezept: Die Mischung macht's                 | 9   |
| 3. Mein Geschmack? Von den Zutaten des Mann-Seins   | 17  |
| 4. Malz schroten: Das Korn aufbrechen               | 23  |
| 5. Von eigenen Bruchstellen                         | 27  |
| 6. Die Maische: Das Herzstück                       | 33  |
| 7. Im Warten liegt das Geheimnis                    | 41  |
| 8. Läutern: Das Gute behalten                       | 47  |
| 9. Das Leben wächst bei Ja und bei Nein             | 55  |
| 10. Der Hopfen: Es muss kochen                      | 63  |
| 11. Lebendige Aggression                            | 71  |
| 12. Die Würze: Ausschlagen und abkühlen             | 79  |
| 13. Die Extreme wahrnehmen                          | 87  |
| 14. Die Hefe: Von der guten Gärung                  | 97  |
| 15. Die Extreme verbinden und versöhnen             | 109 |
| 16. Rezepte: Feines und Bewährtes aus der Brauküche | 117 |
| 17. Rechtliches, Bezugsquellen, Dank, Bildnachweise | 125 |



## Über den Autor

Konstantin Mascher, Jahrgang 1976, ist Prior der ökumenischen Kommunität «Offensive Junger Christen – OJC». Geboren und aufgewachsen in Südafrika, kam er mit 19 Jahren nach Deutschland. Seit 2004 lebt er mit seiner Frau und vier Kindern in der christlichen Lebensgemeinschaft.

Seit über 15 Jahren braut er mit überschäumender Freude und ungebrochener Leidenschaft sein Bier. Männerthemen haben ihn schon immer begeistert, und noch viel mehr die Brau-Seminare, die er in der OJC-Gemeinschaft und darüber hinaus anbietet.



«Ein Schluck Wasser oder Bier vertreibt den Durst,  
ein Stück Brot den Hunger, Christus vertreibt den Tod.»

Martin Luther (1483–1546), deutscher Theologe und Reformator

# WORUM GEHT'S?

Ich bekenne: Ich liebe den vergorenen Gerstensaft! Dieses Kult- und Kulturgetränk mit gewaltiger Tradition, das – wie wohl kein anderes Getränk – weit in die Menschheitsgeschichte zurückreicht.

**Das Bier:** ein edles Getränk.

**Der Mann:** ein edles Geschöpf.

**Dieses Buch** spricht von beiden.

Und **schließt eine Lücke** zwischen ihnen.

Bier ist eine Kombination aus vier überschaubaren Zutaten: Wasser, Malz, Hopfen und Hefe. Eine optimale Mischung und ein bisschen Erfahrung bilden die Grundlage für ein aromatisch exzellentes Bier, das jedes industriell hergestellte Bier weit in den Schatten stellt.

Der «gute Geschmack» liegt in unseren Händen, und das Handwerk des Bierbrauens ist kein Hexenwerk.

Um Vollmundigkeit geht es nicht nur beim Bier, sondern vor allem auch beim Mann-Sein. Analog zum Bierbrauen gilt: Wer die Zutaten seines Lebens kennt und sie kreativ verarbeitet und integriert, ist auf dem besten Weg, einen «einmaligen Geschmack» zu entwickeln.

Auf dem Weg zum perfekten Bier erklimmen wir in diesem Buch – sozusagen Braustufe um Braustufe – die Höhen der Bierbrauer-Kunst. Schritt um Schritt erkunden wir das Männerherz und stellen uns seinen Herausforderungen. Wer beides kultiviert, geht verändert hervor, gibt sich mit dem Vorherigen nicht mehr zufrieden und gewinnt für beides eine ganz neue Wertschätzung! Deshalb:

**Auf das Leben!**

**Auf das Bier!**

**Und auf das Mann-Sein!**

**Prost!**







# DAS REZEPT

**DIE MISCHUNG MACHT'S**

**«Man könnte froh sein, wenn die Luft  
so rein wäre wie das Bier.»**

Richard Karl Freiherr von Weizsäcker,  
ehemaliger Bundespräsident (1920–2015)

**Bier schmeckt.  
Bier macht Laune.  
Bier braucht nur vier Zutaten.  
So einfach kann das Leben sein!**

In einer einzigartigen Komposition aus Wasser, Malz, Hopfen und Hefe liegt es in unseren Händen, ein nahrhaftes und schmackhaft-einmaliges Bier herzustellen, das nicht nur den eigenen Gaumen beglückt, sondern auch in Gesprächen und unter Freunden für Überraschung sorgt. Was aber gut werden will, braucht Zeit und Hirnschmalz. Anfangs mehr – und mit steigender Erfahrung immer weniger.



## **GEDANKLICH VORWEGNEHMEN**

Was für jedes Handwerk und alle «Arts and Crafts»-Kunst gilt, gilt erst recht für die Braukunst: Das Bier muss man gedanklich vorwegnehmen: Was für ein Biertyp soll am Ende herauskommen? Und welche Zutaten sind vorrätig oder fehlen?

Aller Anfang eines sauguten Bieres ist deshalb ein ordentliches Rezept. Allen Rezepten, die es wie Sand am Meer gibt, ist aber eines gemeinsam: Sie machen Angaben über die Zusammensetzung von Wasser, Malz, Hopfen und Hefe. Wer seinen Horizont erweitern möchte, kann dem Bier alles Mögliche hinzufügen. Schmecken tut's, auch wenn die Hüter des Deutschen Reinheitsgebots die Nase rümpfen.

## BRAUWASSER

Das Wasser bleibt der Hauptbestandteil des Bieres, doch Wasser ist nicht gleich Wasser. Das erklärt, warum sich, historisch gesehen, die unterschiedlichen Biersorten auf das jeweils lokal verfügbare Brauwasser zurückführen lassen. Dunkel- oder Schwarzbiere etablierten sich besonders gut in Gegenden, wo das Wasser eine hohe Gesamthärte und Restalkalität hatte. Die Restalkalität charakterisiert das Brauwasser hinsichtlich seiner Einflüsse auf den pH-Wert der Biermaische. Sie beschreibt, was von der säurevernichtenden Wirkung der Carbonate übrigbleibt, wenn die Härtebildner in der Maische reagiert haben.

Waren diese Merkmale jedoch niedrig ausgeprägt, dann harmonierte das Wasser besonders gut mit den untergärigen Lagersorten. Musterbeispiel: das beliebte Pilsbier.

Für die Brauereien ist das heutzutage kein Thema mehr: Wasser wird je nach Bedarf aufbereitet und der gewünschten Biersorte angepasst. Für den Hobbybrauer ist folgende Faustregel relevant: möglichst weich und leicht sauer (maximal 10 dH, pH-Wert ca. 6,5). Im Rahmen der eigenen Brauküche gibt es verschiedene Möglichkeiten, das Wasser für den entsprechenden Bierstil anzupassen – doch das sprengt den Rahmen dieses Buches.

Für uns Brauer in den eigenen vier Wänden gilt generell: Unser Trinkwasser ist so gut, dass es zum Brauen geeignet ist. Es gibt also keine Entschuldigung, mit dem Brauen nicht anzufangen!



Für uns Brauer in den eigenen  
vier Wänden gilt generell:  
Unser Trinkwasser ist so gut,  
dass es zum Brauen geeignet ist.  
Es gibt also keine  
Entschuldigung, mit dem  
Brauen nicht anzufangen!

## MALZ

Wenn das Wasser die Leinwand des Bieres ist, dann ist das Malz die Seele des Bieres. Es liefert den Grundstoff für die Gärung, den Geschmack und die Farbe des Bieres. Die Zusammensetzung und die Mengen der unterschiedlichen Malzsorten (im Verhältnis zum Wasser) bestimmen am Ende Alkoholgehalt, Farbintensität und Aroma.

Wenn wir von Malz reden, dann gehen wir in der Regel von Gerstenmalz aus. Als Basismalz bildet es die Grundlage für die meisten Biere. Die zweizeilige Sommergerste eignet sich besonders gut, da sie einen geringen Eiweißgehalt aufweist und eine hohe Enzym-Aktivität gewährleistet, was für die Maische von großer Bedeutung ist.

Basismalze können auch aus anderen Getreidesorten bestehen, wie Weizen, Dinkel, Hafer oder Roggenmalz, wobei sich in den meisten Rezepten das Gerstenmalz als Grundlage bewährt hat.

### Wenn das Wasser die Leinwand des Bieres ist, dann ist das Malz die Seele des Bieres

Neben den Basismalzen gibt es die sogenannten Spezialmalze, die dem Bier ein oranges, rötliches, braunes bis sogar schwarzes Farbspektrum verpassen und den Gaumen mit verschiedenen Aromen wie Karamell, Kaffee, Kakao oder Schinkengeschmack entweder beglücken oder beleidigen.

Das Mälzen (Keimung und Darren) überlassen wir als Anfänger der Mälzerei, die aus der Rohfrucht ein exzellentes Malzkorn für den Brauprozess zaubert. Die Auswahl aus über 50 Malzsorten begrenzt und steuert das Rezept.





## HOPFEN

Auch wenn es Bier schon seit über 6000 Jahren gibt, ist die Hopfenbeigabe eine relativ neue Sache.<sup>1</sup> Die Babylonier, Sumerer, Assyrer und Ägypter waren schon voll dem vergorenen Getreidesaft verfallen und brauten, was das Zeug hielt. Erst vor Kurzem entdeckten Archäologen die wohl älteste und größte Brauerei jener Zeit in Ägypten. In dieser «Hochleistungsbrauerei» konnten damals schon 22.400 Liter auf einmal gebraut werden.<sup>2</sup>

Vor 800 Jahren verdrängte der Hopfen die anderen Kräuterzugaben wie etwa Heidekraut, Ringelblume oder Löwenzahn. Mit dem bayerischen Reinheitsgebot wurde 1516 der Hopfen endgültig als alleiniger Kräuterzusatz im Bier etabliert und erlaubt.

Inzwischen bereichern über 100 verschiedene Hopfensorten das Bier. Sie geben ihm diesen typischen herb-bitteren Geschmack. Darüber hinaus sind einige Sorten auch für ihr dezentes bis umwerfendes Aroma bekannt: von Grapefruit, Zitrone, Melone bis hin zu würzig-erdigem Kieferholz. Neben dem herrlichen Geschmack verleiht der Hopfen dem Bier Haltbarkeit und Stabilität. Hopfenart, Menge und Kochdauer gibt das Rezept vor.

<sup>1</sup> <https://www.br.de/radio/bayern2/sendungen/radiowissen/geschichte/bier-brauen-reinheitsgebot100.html>, Stand: 11.04.2021

<sup>2</sup> [https://www.zeit.de/wissen/2021-02/aegypten-brauera-archaologie-fund-aelteste-welt-massenproduktion-bier?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com](https://www.zeit.de/wissen/2021-02/aegypten-brauera-archaologie-fund-aelteste-welt-massenproduktion-bier?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com)

## BRAUHEFE

Eines war den Juristen des Reinheitsgebots bei seiner Formulierung unbekannt: die vierte Zutat, nämlich die Hefe. Sie findet im ersten Lebensmittelgebot Deutschlands keine Erwähnung, weil man bis dato dachte, dass die Hefe ein Produkt der vergorenen Würze sei. Trotzdem gelangte sie ins Bier, indem der Brauer die fertige und unvergorene Bierwürze der Umgebungsluft aussetzte, in der zahlreiche wilde Hefen herumschwirrten, sich auf die Würze legten und die Gärung in Gang brachten.

Heute wissen wir deutlich mehr über die Hefe, wie sie wirkt und wie man sie gezielt für ein einzigartiges Bier einsetzen kann. Sie ist vor allem für die Gärung zuständig, indem sie den Zucker in der Würze aufspaltet. Das Ergebnis: benebelnder Alkohol, prickelnde Kohlensäure, eine unglaubliche Bandbreite an Aromen und zahlreiche Gär-Nebenprodukte.

Man unterscheidet grob zwischen ober- und untergärrigen Hefen. Die obergärrige Hefe arbeitet besonders gut bei wärmeren Temperaturen (zwischen 18 bis 25 °C) und erzeugt fruchtig-aromatische Biere, etwa Weißbier, Altbier, Stout oder die berühmten belgischen Biere. Die untergärrige Hefe hingegen arbeitet optimalerweise bei kühleren Temperaturen (zwischen 7 bis 14 °C) und kommt bei den typisch bekannten Bierstilen Pils, Helles und Märzen zum Einsatz.

## DAS REZEPT

Braurezepte findet man in der Hobbybrauer-Literatur oder im Internet. Sie geben die sinnvollen Mengen, die Temperaturführung und die Dauer der einzelnen Schritte an. Natürlich sind der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt. Als Anfänger hält man sich bei den ersten Versuchen jedoch lieber an die empfohlenen Angaben.

Auf der gegenüberliegenden Seite steht ein Rezept für ein aromatisches, fruchtiges rotes Ale. Auf dieses Rezept komme ich im Laufe des Brauprozesses immer wieder zurück.

Die nötigen Rohstoffe – abgesehen vom Wasser – kann man problemlos beim Versandhandel (siehe Anhang) beziehen.

**Als Anfänger hält man sich  
bei den ersten Versuchen  
lieber an die Angaben.**

# RED ALE

**Menge:** 20 Liter | **Stammwürze:** 12 %

**Hefe:** SafAle S-04 oder andere untergärrige Hefe für Ale

## MALZ

| MALZSORTE    | MENGE (IN KG) |
|--------------|---------------|
| Pilsner Malz | 1,6           |
| Münchner     | 2,8           |
| Cara-Amber   | 0,2           |
| Summe        | 4,6 kg        |

## MAISCHE

| HAUPTGUSS   | 14 LITER |        |
|-------------|----------|--------|
| Einmaischen | 35°C     |        |
| 1. Rast     | 55°C     | 10 min |
| 2. Rast     | 64°C     | 40 min |
| 3. Rast     | 72°C     | 20 min |
| Abmaischen  | 78°C     |        |
| NACHGUSS    | 18 LITER |        |

## HOPFEN

| HOPFEN  | ALPHASÄURE | MENGE | DAUER               |
|---------|------------|-------|---------------------|
| Saazer  | 6 %        | 60 g  | 90 min              |
| Cascade | 6 %        | 20 g  | 10 min vor Kochende |







# MEIN GESCHMACK?

VON DEN ZUTATEN DES MANN-SEINS

«Wer nicht weiß, wohin er will,  
der darf sich nicht wundern,  
wenn er ganz woanders ankommt.»

Mark Twain (1835–1910)



**Der Volksmund sagt: «Zeit ist Geld.» Der Bierbrauer sagt: «Gutes Bier braucht Zeit» – nicht nur beim Zapfen und beim Genießen, sondern vor allem bei der Herstellung und beim Reifen.**

Aller guter Anfang heißt, sich Zeit zu nehmen und zu fragen: «Welchen Geschmack soll mein Bier am Ende haben? Eher malzig-süffig? Oder lieber schlank-herb, kaffeeschwarz oder mandarin-orange? Soll es obergärig oder untergärig sein?» Diese und weitere Fragen müssen geklärt werden. Das Ziel muss vor Augen sein, und diesem Ziel nachgeordnet suche oder erstelle ich ein passendes Rezept. Eine kurze Inventur der vorhandenen Zutaten zeigt mir, welche Rohstoffe für einen runden Geschmack zur Verfügung stehen und welche noch fehlen.

Analog zum Bierbrauen ist es mit dem Mann-Sein nicht anders – auch wenn es dafür kein simples Rezept und keine vier einfachen Zutaten gibt. An der Fragestellung ändert sich trotzdem nichts:

In welche Richtung soll sich der «Geschmack» meines Lebens entwickeln?

Was gibt meinem Leben die Fülle, das Aroma und die Spritzigkeit? Welche Zutaten bestimmen in diesen Monaten gerade den Geschmack meines Lebens, und welche brauche bzw. wünsche ich darüber hinaus? Wo will ich im Leben ankommen?

Ein gutes Maß wird von vielen unterschiedlichen Zutaten bestimmt, die je nach Mann ganz unterschiedlich sein können. Jeder Mann muss sein eigenes Maß finden, und jeder Mann entwickelt mit und zu seiner Zeit einen eigenen Geschmack. Maßhalten ist eine Kunst – Maßlosigkeit aber verdirbt den guten Geschmack.

Walter gibt uns einen ehrlichen Einblick in sein Leben:

*Zur Zeit läuft es bei mir alles andere als rosig. Auf der Arbeit funktioniert das ganz gut, da beherrsche ich die Sache, bin kompetent und kann allen Anforderungen genügen, die an mich gestellt werden.*

*Übel sieht es im privaten Bereich aus. Da bin ich von Minderwertigkeitsgefühlen geplagt, habe Angst, den Anforderungen als Ehemann und Vater nicht gerecht zu werden. Im Zusammenhang mit Corona freute ich mich anfangs, endlich mal bei dem täglichen Hamsterrad die Bremse ziehen zu können, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Es war mir ganz recht, in keinen Gottesdienst gehen zu müssen, persönliche Feiern und Geburtstage abzusagen.*



*Daher war es zu Corona-Zeiten entspannter, nicht ständig die kraftraubende Schauspielerei durchziehen zu müssen, und ich fand es ganz okay, ein bisschen isolierter zu sein.*

*Wie gesagt, meine Arbeit mache ich gerne, da ist Struktur und Sicherheit in meinem Tun, allerdings ist es in der Summe doch auch recht viel. Im privaten und persönlichen Bereich sieht es völlig umgekehrt aus.*

Keine fromme Bestandsaufnahme, die man stolz anderen Männern präsentieren würde. Wie fällt meine eigene Bilanz aus? Was macht mein Maß voll? Welche Zutat dominiert in meinem Leben und bestimmt den Geschmack? – Je ehrlicher und nüchterner ich das beobachte und analysiere, desto besser.

In dem Wissen, dass es (fast) unendlich viele Zutaten gibt, soll die folgende Zusammenstellung eine beispielhafte Anregung sein. Einige dieser Zutaten vertiefen und verkosten wir in den kommenden Kapiteln.

### **Arbeit**

Bei vielen Männern nimmt die «Arbeit», ähnlich wie das Wasser als Hauptbestandteil beim Bierbrauen, einen wesentlichen Teil ein. Das ist im Prinzip auch nicht schlecht, doch wie schaut es mit den anderen Zutaten aus? Ohne die deutlich geringeren Anteile an Malz, Hopfen und Hefe schmeckt das Bier nur unzulänglich. Haben die anderen Zutaten des Lebens im eigenen Lebens-Maß noch genug Platz? Denn diesen Platz gibt es nur einmal. Es liegt an uns, ihn sinnvoll zu vergeben.

### **Ehe und Kinder**

Wie ist es um meine Ehe bestellt? Ist sie nur noch am Funktionieren, oder haben Überraschungen, Spannung, Abwechslung und Erotik einen spielerischen und fruchtbaren Platz? Wie ist die Beziehung zu meinen Kindern? Bin ich als Vater ein prägender Teil ihres Lebens, oder habe ich den Draht zu ihnen verloren? Falls ich Großvater bin, wie gestalte ich diese «Zutat»?

### **Freundschaften**

Der bekannte Drehbuchautor des Filmes «Der Pate», Mario Puzo, schreibt: «Selbst der stärkste Mann braucht Freunde.» Wir brauchen Gefährten, die uns verstehen, ermutigen, hinterfragen und mit uns die zweite Meile gehen. Wie steht es um meine Freundschaft zu anderen Männern? Nehme ich mir die nötige Zeit, um sie zu pflegen und sie zu leben?



### **Muße und Stille**

Wie ist es um meine freie Zeit bestellt, in der ich bei mir bin und in der ich zweckfrei eigenen Interessen nachgehen kann? Wie ist es um die Zeiten bestellt, in denen keiner etwas von mir will und in die ich nicht hineinflüchte, sondern die ganz mir zur Verfügung stehen? Zur Muße gehört die Fähigkeit zum Genießen. Das kann Lesen, Bierbrauen, Joggen oder Spaziergehen sein. Oder ein langer Abend am Lagerfeuer – mit einer Pfeife in der einen Hand und einem guten Single-Malt-Whisky in der andern. Am besten etwas, in das ich mich ganz verliere, weil ich Zeit und Raum vergesse!

### **Leidenschaft**

Als Männer brauchen wir etwas, in das wir uns ganz hineingeben können. Etwas, das wir mit ganzer Leidenschaft machen und das mich auch etwas kosten darf. Wofür brenne ich? Gibt es irgendetwas, das in mir zündet, oder bin ich schon verbrannt?

### **Bruchstellen**

In Beziehungen zu leben heißt auch, verletzt zu werden – sei es in der Kindheit, durch die eigenen Eltern, durch fiese Klassenkameraden, demütigende Berufserfahrungen oder Schicksalsschläge. Sie schlagen eine Kerbe in unser Männerherz und gehören zu jedem Leben dazu. Es bleibt eine Kunst, sie anzunehmen und ihnen einen angemessenen Raum zu geben. Wie gehe ich mit dieser eher unangenehmen Zutat um? Darf sie sein, oder verdränge ich sie lieber?

### **Glauben**

Ohne Sinn ist das Leben sinnlos. An was oder wen mache ich mein Herz fest? Ist der Glaube an Jesus Christus eine lebendige und lebenstragende Zutat in meinem Leben? Oder siecht mein Glaube so dahin und macht sich nur noch an äußeren Veranstaltungen fest?

### **... viele weitere Zutaten**

Die Zutaten und deren Kombinationen sind derart unendlich und vielfältig, dass man sie gar nicht alle aufzählen kann. Deshalb:

Erweitere deine eigene Zutatenliste nach Belieben.

Und sei vor allem eins: kreativ!

Die obige Aufstellung ist der Startpunkt für alles Weitere.

# MEIN BIER

## Vertiefung Kapitel 3

- // Jetzt lade ich dich dazu ein, dir in einem eigenen oder in dem von uns extra konzipierten Tagebuch «Mein Bier» Zeit zu nehmen. Denn jetzt geht es um DEIN BIER, das reifen und einen noch vollmundigeren Geschmack entwickeln darf.
  
- // Nimm dir Zeit – wie beim Bierbrauen – und überlege, was die Zutaten deines Lebens sind, die du dir vielleicht noch wünschst. Und bringe zu Papier, wo deine Reise als Mann noch hingehen soll.
  
- // Vielleicht merkst du beim Innehalten, was dir an deinem Leben schmeckt oder womöglich auch bitter aufstößt – und was deine Sehnsucht als Mann ist und beinhaltet.

