

KENDALL
VANDERSLICE

Backen & Beten

A detailed illustration of three wheat stalks with golden-brown heads and green stems, positioned to the right of the word 'Backen' in the title.

Rezepte und Rituale, die mich beim
Brotbacken mit Gott ins Gespräch bringen.


Fräncke

INHALT

Einleitung	5
Teil 1: Einrichtung des Arbeitsplatzes	15
Teil 2: Grundlagen des Brotbackens	33
Teil 3: Eine Liturgie fürs Backen	115
Teil 4: Rezepte für das Kirchenjahr	121
Advent	131
Weihnachten	143
Epiphanias	161
Fastenzeit / Passionszeit	175
Osterzeit	189
Allerheiligen	205
Teil 5: Gebete für verschiedene Anlässe	219
Schlussgedanken	246
Backtagebuch	247
Anmerkungen	254
Bildnachweise	255



*Den Frauen aus aller Welt gewidmet,
die im Laufe der Jahrhunderte bis heute
Gott im einfachen Rhythmus
des Backens ihres täglichen Brotes
kennengelernt haben.*

EINLEITUNG

DIE UHR AUF DEM ARMATURENBRETT MEINES AUTOS ZEIGTE 3:42 AN, als ich an diesem Morgen in der Marion Street vom Parkplatz fuhr. Ich ließ die Schule hinter mir und bog nach links auf die Kirkland Street ab und fuhr Richtung Harvard Square.

Boston – oder genauer gesagt, Cambridge-Somerville – ist ein hartes Pflaster für Single-Frauen Anfang 20, die erst noch Boden unter die Füße bekommen müssen. Das Wetter ist extrem. Die Lebenshaltungskosten sind hoch. Die Menschen getrieben. Ich liebte das, war aber auch ständig erschöpft und verunsichert.

Um diese Uhrzeit war es jedoch ganz erträglich. Die Stadt war ruhig und friedlich. Die Straßen alle noch leer. Die Studenten, die bald die nächste Generation von Richtern, Senatoren und CEOs bilden würden, schliefen noch, wie jeder Mensch das um diese Uhrzeit eben so tut. Ich atmete beim Fahren langsam ein und aus.

Ein paar Minuten später war ich an der Bäckerei Sofra angekommen. Ich sperrte die Tür auf, schaltete das Licht an und drehte den Knopf, um die Öfen vorzuheizen. Das dumpfe Geräusch vom Gebläse füllte den Raum.

Gleich würden auch die anderen Bäcker hier sein und wir würden uns an dem großen Holztisch versammeln, uns unterhalten und dabei Mehl abwiegen und Butter auf den Filoteig streichen. Kurz darauf würden auch die Verkäufer kommen und die Hektik beginnen, bevor wir den Laden für die Kunden aufmachten.

Den Rest des Tages würde die Bäckerei ein lauter, hektischer Ort werden. Es war alles ziemlich eng. Ich würde wieder die Treppen hinauf- und hinunterrennen und dabei 50 Pfund schwere Säcke mit Mehl und Zucker oder riesige Behälter mit Teig von A nach B schleppen.

Aber jetzt hatte ich erst einmal eine Stunde nur für mich – eine Stunde Stille, in der ich Hörnchen, Brötchen und Brioche aus dem Kühlraum holen und sie zum Backen vorbereiten würde.

In dieser Stille wurden meine Bewegungen langsamer und ich konnte die Nähe Gottes spüren. Ich betete für schwierige Entscheidungen und komplizierte Freundschaften, für Jobangebote und schmerzhafteste Momente, die ich in der Gemeinde erlebt hatte. Sonntags eilte ich dann von der Bäckerei zur Gemeinde und nahm jede Woche am Abendmahl teil, während mir der Brotteig noch an den Unterarmen klebte.

Der Teig, den ich bei meiner Arbeit in den Händen hatte, und das Brot, das mir in der Gemeinde gereicht wurde, waren im wahrsten Sinne des Wortes greifbare Erinnerungen daran, dass Gott bei mir war und sich um mich kümmerte.

Fünf Jahre später eröffnete ich meine eigene kleine Bäckerei im Keller einer Eisdielen in Durham, North Carolina, und erinnerte mich an diese frühmorgendlichen Gebete. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits in einer Gemeinde gearbeitet und ihr beim Aufbau einer Bäckerei geholfen, um ihre Arbeit zu unterstützen. Und ich hatte ein Buch darüber geschrieben, wie Gott uns beim Essen begegnen kann. Ich hatte einen Abschluss in Ernährungs- und Lebensmittelkunde von der Boston University und einen Abschluss in Theologie von der Duke University – alles getrieben von dem Wunsch zu verstehen, wie und warum ich Gott in der Küche so spürbar wahrnehmen konnte. Ich hatte sehr viel gelernt. Aber weder die Stapel guter Bücher noch mein Studium noch die Texte, die ich selbst schrieb, konnten sich mit dem Backen als Form des Gebets messen.

Egal, an welchem Punkt du dich gerade beim Backen oder beim Gebet befindest – Gott möchte auch *dir* in der Küche begegnen. Vielleicht backst du schon einige Jahre. Oder du lernst es gerade erst. Vielleicht betest du schon dein ganzes Leben lang oder findest gerade erst heraus, was es damit auf sich hat – dieses Buch ist für *dich*.

Ich lehre die Backen & Beten-Methode nun schon seit 2016 in Gemeinden und Schulen in den USA und Kanada und unterstütze Menschen dabei, Gottes Nähe zu entdecken, während sie Teig herstellen und ihn zu einem Brot formen. Es macht mir viel Freude, ihnen dabei zuzusehen, wie sie nach diesem Workshop stolz auf ihre Backkünste sind und eine neue Wertschätzung für die Bedeutung des Brotes in der Bibel und der Kirchengeschichte bekommen haben.

Während du lernst, Brot zu backen, und dir neues Wissen darüber aneignest, was beim Backen passiert, wirst du auch etwas über Gottes Wesen und das Wesen des Glaubens lernen. Ich hoffe, dass du beim Backen die Nähe, Fürsorge und die Verheißungen Gottes – und natürlich seine unglaubliche Kreativität – spüren darfst. Ich hoffe, dass du entdeckst, dass beides – das Brotbacken und das Beten – dein Leben reicher macht. Und ich hoffe, dass die geistliche Übung des Backens dich näher zu Gott bringt, während du ein neues Verständnis für die weltweite Gemeinde Jesu heute und in der Geschichte entwickelst – für den Leib, der durch das Brechen des Brotes eine Einheit wird.

DIE HEILIGE SPRACHE DES BROTES

In der ganzen Bibel ist Brot ein Zeichen des Segens Gottes. Es ist ein Zeichen für Gottes Gegenwart und Fürsorge und für seine Verheißungen an uns. Brot ist ein Mittel, das Gott benutzt, um uns die Geschichte seines Wirkens in der Welt zu erzählen.

Um diese Geschichte voll und ganz verstehen zu können, müssen wir mit der Stelle in der Bibel beginnen, in der Brot zum allerersten Mal erwähnt wird – im ersten Buch Mose (Genesis), Kapitel 3, Vers 19: »Im Schweiß deines



Angesichts sollst du dein *Brot* essen, bis du wieder zu Erde wirst, davon du genommen bist. Denn Staub bist du und zum Staub kehrst du zurück« (Hervorhebung durch die Autorin).

Bevor sie an diesen Punkt in der Schöpfungsgeschichte kamen, hatten Adam und Eva von den Früchten der Bäume im Garten Eden gegessen. Sie hatten die Aufgabe bekommen, sich um Gottes Schöpfung zu kümmern und sie zu genießen. Die einzige Einschränkung lautete: Esst nichts von den Früchten eines bestimmten Baumes – dem Baum der Erkenntnis des Guten und des Bösen. Adam und Eva gaben jedoch irgendwann der Versuchung nach und pflückten trotz des Verbots die Früchte von diesem Baum und aßen sie. In Genesis 3,19 und in den Versen davor lesen wir von den Auswirkungen ihres Ungehorsams. Der Boden sollte Disteln und Dornestrüpp hervorbringen, sodass die Herstellung von Nahrung unheimlich viel Arbeit in Anspruch nehmen würde.

Brot wächst nicht auf Bäumen. Man kann es nicht einfach pflücken und sofort essen. Um Brot in den Händen halten zu können, muss man zuerst Getreide anbauen, es ernten, dreschen und dann zu Mehl mahlen. Ein Teig muss hergestellt werden. Anschließend muss er gären und aufgehen. Man muss Holz fällen, ein Feuer anzünden und den Teig backen, bevor man das Brot essen kann. Ein Brot zu backen, ist unheimlich aufwendig und benötigt eine lange Reihe von Verarbeitungsschritten. Diese Arbeit ist die herzerreißende Realität, die in Genesis 3,17–19 zum Ausdruck gebracht wird.

Gleichzeitig entsteht durch die Mühe und die verschiedenen Arbeitsschritte ein Nahrungsmittel, in dem die meisten Nährstoffe enthalten sind, die wir zum Leben brauchen. Und nebenbei ist es noch sehr lecker. Ich finde es faszinierend, dass die erste Erwähnung von Brot neben diesen Aussagen über den Sündenfall steht. Brot war von Anfang an ein Ausdruck des Segens Gottes für die Menschen, sogar angesichts einer gefallenen Schöpfung.

Überall in der Bibel lesen wir, wie Gott sein Volk mit Brot auf eine Art und Weise versorgt, die die Menschen für einen Moment davon erlöst, sich ihr Brot im Schweiß ihres Angesichts erarbeiten zu müssen.

Als das Volk Israel durch die Wüste wanderte, schenkte Gott ihnen Brot, für das sie nicht arbeiten mussten. Heute können wir einfach vor Ort in eine Bäckerei oder den Supermarkt gehen und Brot kaufen, wenn uns danach ist. Oder wir können – wenn wir ein bisschen mehr Geduld aufbringen und selbst backen wollen – so viel Mehl besorgen, wie wir wollen, und unseren Backofen auf die nötige Temperatur bringen. Für die Israeliten war auf ihrer Wüstenwanderung die Versorgung mit Manna jeden Morgen eine große Arbeitserleichterung – eine Arbeit, die sie auf ihrer Reise unmöglich hätten verrichten können, weil sie weder Getreide anbauen noch es ernten konnten. Sie mussten einzig und allein jeden Morgen aufstehen und das Manna einsammeln. Das Brot erhielten sie als einen Segen, ohne die Mühen, die in Genesis 3 eigentlich angekündigt worden waren.

Und natürlich mussten sie jeden Tag darauf vertrauen, dass Gott sie weiterhin versorgen würde.

Diese wundersame Versorgung spiegelt sich auch in der Speisung der Fünftausend wider. Jesus vermehrte fünf Brote, um damit Tausende Menschen zu versorgen – und am Schluss blieb eine große Zahl von Körben mit Resten übrig. Die Menschen, die auf diese wundersame Weise versorgt wurden, verstanden sicherlich, wie viel Arbeit nötig war, um genügend Getreide anzubauen, es zu ernten und zu mahlen und dann eine so große Menge Brot herzustellen. Sie wussten, wie viel Kraft nötig war, um den Teig herzustellen, zu kneten und dann die Brote zu formen.

Zumindest hatten die Jünger ein Gefühl dafür, wie viel Arbeit sie durch die wundersame Versorgung mit Brot hatten umgehen können. »Um diese Menschenmenge zu versorgen, bräuchte man mehr als den Lohn eines halben Jahres!«, erklären die Jünger Jesus im Markusevangelium.

Genau wie die Israeliten in der Wüste wurden die Menschen hier Zeugen von Gottes wundersamer Versorgung mit Brot, das vom Fluch der Sünde befreit war.

In der Nacht vor seinem Tod ging Jesus noch viel weiter: Er brach das Brot, das seinen eigenen Leib symbolisierte, und gab es seinen Jüngern.

Dieses Brot würde sie nicht nur für einen Augenblick vom Fluch der Sünde befreien. Es ging nicht lediglich um die Mühe beim Getreideanbau und der Ernte, die Jesus mit seiner Versorgung umging.

Es ging um den Tod selbst.

Jesus nahm den Fluch von Sünde und Tod sowie die Mühe, den Tod zu besiegen, auf sich und gab diesen Leib seinen Nachfolgern als Brot wieder.

Das Brot, das Jesus damals seinen Jüngern in diesem Obergemach reichte, und das Brot, das wir heute beim Abendmahl erhalten, spiegelt Gottes wundersame Versorgung mit Manna in der Wüste und mit Brot für die fünftausend Menschen wider. Es dient als Zeichen von Gottes Gegenwart, wie die zwölf Schaubrote, die die Israeliten auf den Altar in der Stiftshütte legten. Es ist aber auch ein Versprechen dafür, dass Gott das Werk vollenden wird, das im Tod und der Auferstehung Jesu seinen Anfang genommen hat.

Bis heute ist Brot ein Bild für die Gebrochenheit, aber auch für die Güte der Schöpfung, selbst wenn wir den damit verbundenen Schmerz auf eine etwas andere Art und Weise erfahren, als es unsere Vorfahren taten. Nur wenige von uns müssen heute noch schweißtreibende Arbeit verrichten, um Brot zu backen. Wir spüren die Auswirkungen des Sündenfalls aber unter anderem an den Kriegen, die über die Verteilung von Weizen geführt werden, an industriell gefertigtem Brot, das krank macht, oder an der Zunahme von Glutenallergien. Brot erinnert viele Menschen nach wie vor daran, dass die Schöpfung nicht so ist, wie Gott sie sich ursprünglich gedacht hat.

Gleichzeitig ist Brot aber auch ein Versprechen, dass Gott alles neu machen wird. Wir erinnern uns an diese Verheißung durch das Brot, das beim Abendmahl gebrochen wird

und das uns als Leib Christi vereint. Das Abendmahlsbrot gibt uns einen Vorgeschmack auf Gottes Reich, das sich wie ein Sauerteig auf der ganzen Erde ausbreitet. Wenn wir nach dem Abendmahl wieder nach Hause gehen und unser täglich Brot nach Rezepten unserer Glaubensgeschwister auf der ganzen Welt backen, schmecken wir einen Moment lang die Güte des Reiches Gottes, hier und jetzt.

Durch das Brot am Tisch des Herrn, aber auch durch unser tägliches Brot und in der Beziehung zwischen den beiden kommen wir Gott nahe und werden zu Zeugen der großartigen, von Gott geliebten Schöpfung.

GEBET MIT ALLEN SINNEN

Auch wenn das Essen von Brot ein schönes Bild für Gottes Wirken in der Welt ist, geht es in diesem Buch nicht nur ums Essen. Es geht um das Backen von Brot – und um das *Backen* von Brot als Form des *Gebets*. Falls du Backen noch nie als Form der Gemeinschaft mit Gott betrachtet hast, wirkt das im ersten Moment vielleicht seltsam. Aber eigentlich bedeutet es nur, dass wir unseren Blick im Hinblick darauf, wie Gebet seinen Ausdruck findet, erweitern müssen.



Was fällt dir als Erstes ein, wenn du über Gebet nachdenkst?

Vielleicht führst du ja ein Gebetstagebuch und hältst deine Bitten und Gebetserhörungen darin fest. Oder du benutzt ein Gebetsbuch mit Worten und Melodien, die Christen im Lauf der Geschichte formuliert und komponiert haben. Vielleicht betest du gerne mit anderen Menschen zusammen und bittest den Heiligen Geist mutig darum, dass er sich zeigt.

Vielleicht findest du Gebet aber auch einfach nur angsteinflößend. Du weißt nicht, was du Gott sagen sollst, oder bist dir vielleicht gar nicht sicher, ob er überhaupt existiert und dich hört. Vielleicht bist du etwas aus der Übung gekommen oder hast gerade genug vom Beten, weil es sich anfühlt, als würde Gott schweigen.

Die christliche Tradition bietet einen reichen Schatz an Möglichkeiten, wie wir Gebet zum Ausdruck bringen können.

Viel zu oft denken wir jedoch, dass Gebet etwas ist, das sich hauptsächlich in unserem Kopf abspielt. Wir behandeln es als gedankliche Übung, mit deren Hilfe wir mit Gott in Kontakt bleiben. Aber was bedeutet das für die Zeiten, in denen Gott nicht zu antworten scheint? Oder für die Zeiten, in denen Gottes Antworten nicht diejenigen sind, die wir hören wollen?

Gott hat uns nicht als Wesen geschaffen, die nur denken und reden. Er hat uns einen Körper gegeben, mit dem wir schmecken, fühlen und uns bewegen können. Wir lernen die Schöpfung in erster Linie über unsere Sinne kennen – denke einfach einmal an ein kleines Kind, das die Welt um sich herum erkundet, indem es Dinge in seinen Mund

steckt – und genau mit diesen Sinnen lernen wir auch unseren Schöpfer besser kennen. Wir nehmen Gott durch Bewegungen, durch unsere Sinne wahr und können so auch Gottes Nähe auf eine Art und Weise spüren, die unser Leben bereichert.

»Wir lernen die Sprache des Gebets, indem wir uns mit der Sprache befassen, die Gott nutzt, um sich uns zu offenbaren«, schreibt Eugene Peterson und ermutigt Christen dazu, die Bibel nicht einfach nur zu lesen, sondern uns in ihr zu versenken, um dadurch beten zu lernen.¹ Durch die Bibel hindurch nutzt Gott das Brot als Mittel, um uns Gottes Charakter und Wesen zu zeigen und auch das kommende Reich Gottes zu beschreiben. »Ich bin das Brot des Lebens«, sagt Jesus im Johannesevangelium.

»Das Reich Gottes ist wie ein Sauerteig, den eine Frau nahm und unter drei Maß Mehl mischte«, erklärt er im Matthäus- und Lukasevangelium.

Auf dem Weg nach Emmaus sind zwei Jünger Jesu den ganzen Tag ins Gespräch mit ihm vertieft, erkennen ihn jedoch erst, als er das Brot bricht.

Durch die Geschichte hindurch haben Christen beim Abendmahl Brot erhalten, das gebrochen wurde, und dabei die Worte gehört: »Nehmet hin und esset. Das ist mein Leib, der für euch gebrochen ist.« Sie haben für alle möglichen Feiertage und an den Übergängen des Kirchenjahrs Brot gebacken.

In diesen Fällen ist Brot nicht nur eine Metapher. Die chemischen Vorgänge, die beim Brotbacken ablaufen, spiegeln Gottes Wirken in der Welt wider. Man könnte sogar sagen, dass Brot eine Art Sprache ist, durch die Gott mit uns redet. Die Sprache des Brotes zu lernen, indem wir es tatsächlich backen – und dabei auf unsere Sinneswahrnehmungen achten, unsere Hände bewegen, um Teig herzustellen, ihn zu formen, zu backen und zu hören, was das Brot zu sagen hat –, ist eine Form des Gebets. Dieser Prozess bringt uns in die Nähe Gottes und lädt uns ein, Gott auf neue Art und Weise kennenzulernen. Wir brauchen dazu keine besonderen Utensilien oder Tricks, die über das hinausgehen, was man für die Herstellung eines ganz gewöhnlichen Brotlaibs braucht.

Es ist nur nötig, dass wir uns die Gegenwart Gottes bewusst machen und in ihr verweilen.

Backen ist für mich eine Übung, die mich erdet, in Zeiten, in denen ich Gottes Flüstern nicht hören kann. Es beruhigt mich, wenn meine Ängste mich zu überwältigen drohen und wenn sie mich vom Warten auf Gott abhalten. Ich kann beim Backen trauern, feiern, klagen, lachen und alle möglichen anderen widersprüchlichen Emotionen verarbeiten, die ich zu einem bestimmten Zeitpunkt empfinde. Und es erinnert mich auch an meinen eigenen Platz in einer Glaubenstradition, die sich durch die Geschichte zieht und auf der ganzen Welt zu finden ist.

Ich wünsche dir, dass das Brotbacken dasselbe auch bei dir bewirkt.

SO VERWENDEST DU DIESES BUCH

Das Buch ist in fünf Teile aufgeteilt:

TEIL 1: Einrichtung des Arbeitsplatzes

TEIL 2: Grundlagen des Brotbackens

TEIL 3: Eine Liturgie fürs Backen

TEIL 4: Rezepte für das Kirchenjahr

TEIL 5: Gebete für verschiedene Anlässe

Im Teil *Einrichtung des Arbeitsplatzes* lernst du, wie du dich selbst und deinen Arbeitsplatz für das Brot vorbereitest, das du backen möchtest. Dazu gehört, dass du dir alle Anweisungen des Rezepts vollständig durchliest und dann deine Zutaten und Backutensilien herrichtest, damit dir nicht beim Backen das Mehl ausgeht oder du auf halber Strecke von der zwölfstündigen Ruhezeit überrascht wirst. Ich nehme diese Zeit der Vorbereitung gerne auch dafür, um meinen Geist und meinen Körper bereit zu machen, und bitte Gott darum, dass er mir beim Backen nahekommt.

In diesem ersten Teil des Buches erkläre ich, *warum* ich das Handwerk des Brotbackens als eine Weise des Gebets lehre. Außerdem erhältst du einige Hintergrundinformationen, die du vor dem Start benötigst. Es mag verlockend sein, diesen Teil zu überspringen und gleich mit dem Backen anzufangen. Aber genau wie in einer Profiküche trägt dieser Schritt dazu bei, den Erfolg deines Backprozesses sicherzustellen.

In Teil 2, den *Grundlagen des Brotbackens*, stelle ich dir sechs Lektionen fürs Brotbacken vor. Jede dieser Einheiten enthält eine theologische Reflexion zu dem jeweiligen Schritt beim Brotbacken und eine Liturgie, die dir dabei helfen soll, aufmerksam darauf zu achten, welche Rolle der Schritt für den fertigen Brotlaib spielt.

Ich empfehle dir, dir für eine Lektion jeweils etwa eine Woche Zeit zu nehmen. Lies dir am ersten Tag die Lektion durch und denke darüber nach. Am zweiten und dritten Tag kannst du dann mithilfe des Liturgie-Rezeptes ein Brot backen (das kann bis zu zwei Tage dauern). Hinten im Buch findest du ein paar Seiten eines Tagebuchs, in das du deine Notizen zu deinem Brot eintragen kannst. Backe am vierten und fünften Tag einen weiteren Laib Brot. Mache dir auch hier wieder Notizen und achte besonders auf das, was du von einem Laib zum nächsten gelernt hast. Ist es dir zu viel, zwei Laib Brot in einer Woche zu essen? Das ist okay! Nutze die Gelegenheit, die Früchte deiner Backkünste mit Freunden oder Nachbarn zu teilen.

Auf den ersten Blick klingt das viel, aber die ganze Übung beansprucht pro Tag nur etwa 20 Minuten, in denen du aktiv etwas tun musst. Eine perfekte Gelegenheit, um morgens oder abends einen Rhythmus fürs Beten einzuüben.

Lass dich nicht von dem Gedanken abschrecken, zweimal pro Woche zu backen, auch



wenn es im Moment etwas zu viel zu sein scheint. Du kannst die einzelnen Lektionen auch auf zwei Wochen ausdehnen und pro Woche nur einen Laib Brot backen. Der Grund für das zweimalige Backen pro Lektion ist, dass die Wiederholung dazu beiträgt, das Brot und das Backen als Form des Gebets besser verstehen zu können.

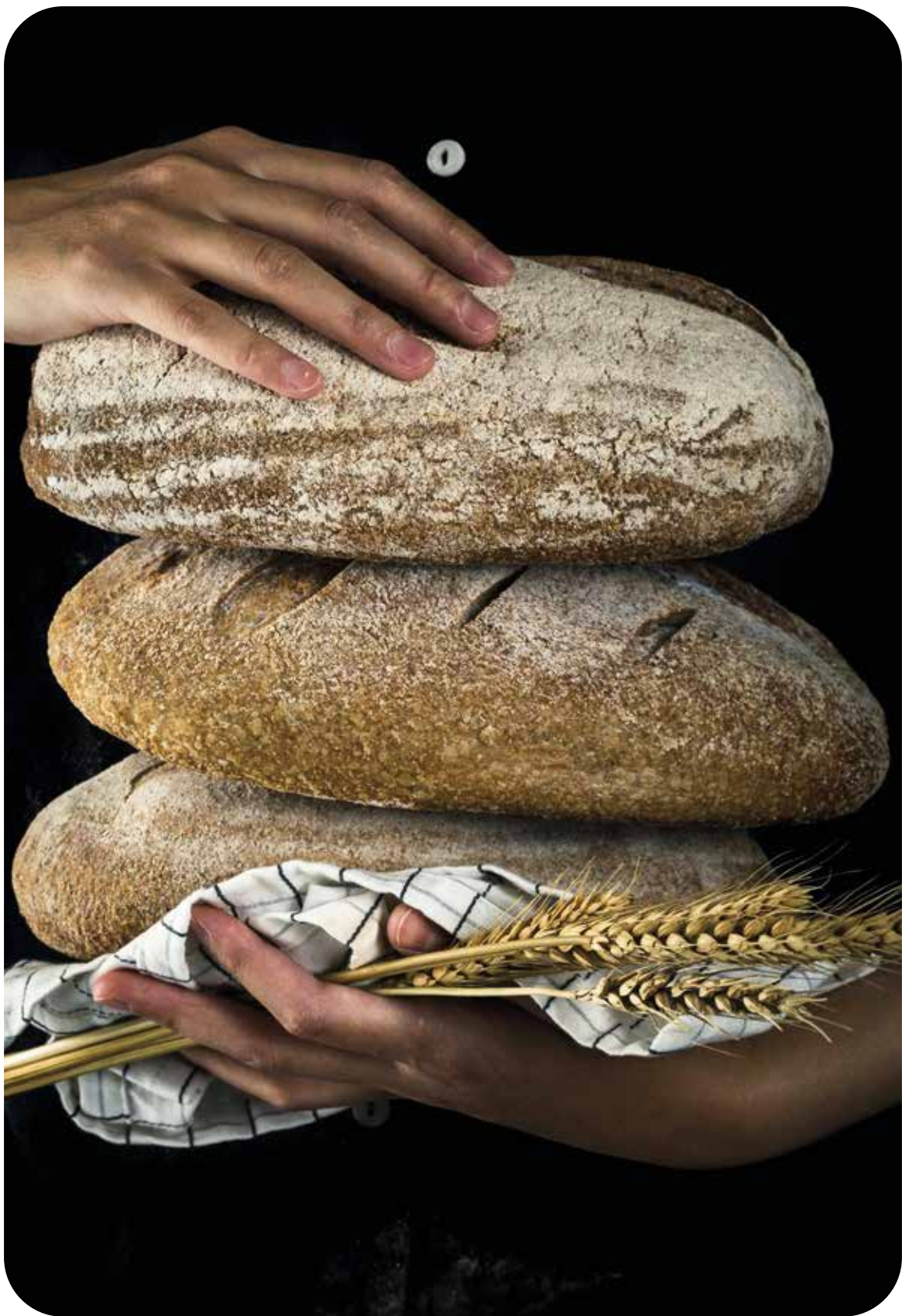
Vielleicht klingt es auch langweilig, Woche für Woche immer wieder die gleiche Art Brot zu backen. Wenn es dir so geht, vergleiche diese Übung einfach mit dem Spielen von Tonleitern, um ein Musikinstrument zu lernen, oder mit dem wiederholten Üben von Lauten, um lesen zu lernen. Diese grundlegenden Rhythmen bilden eine solide Grundlage, auf der du in Zukunft eine Vielzahl von Rezepten ausprobieren kannst. Außerdem eignet sich das Grundrezept hervorragend für eine ganze Reihe von Verwendungszwecken – als leckeres Toastbrot, für Sandwiches oder auch als Beilage für eine herzhafte Suppe. In die Lektionen sind immer wieder kleine Variationen eingebaut, sodass es sicherlich nicht so schnell langweilig wird!

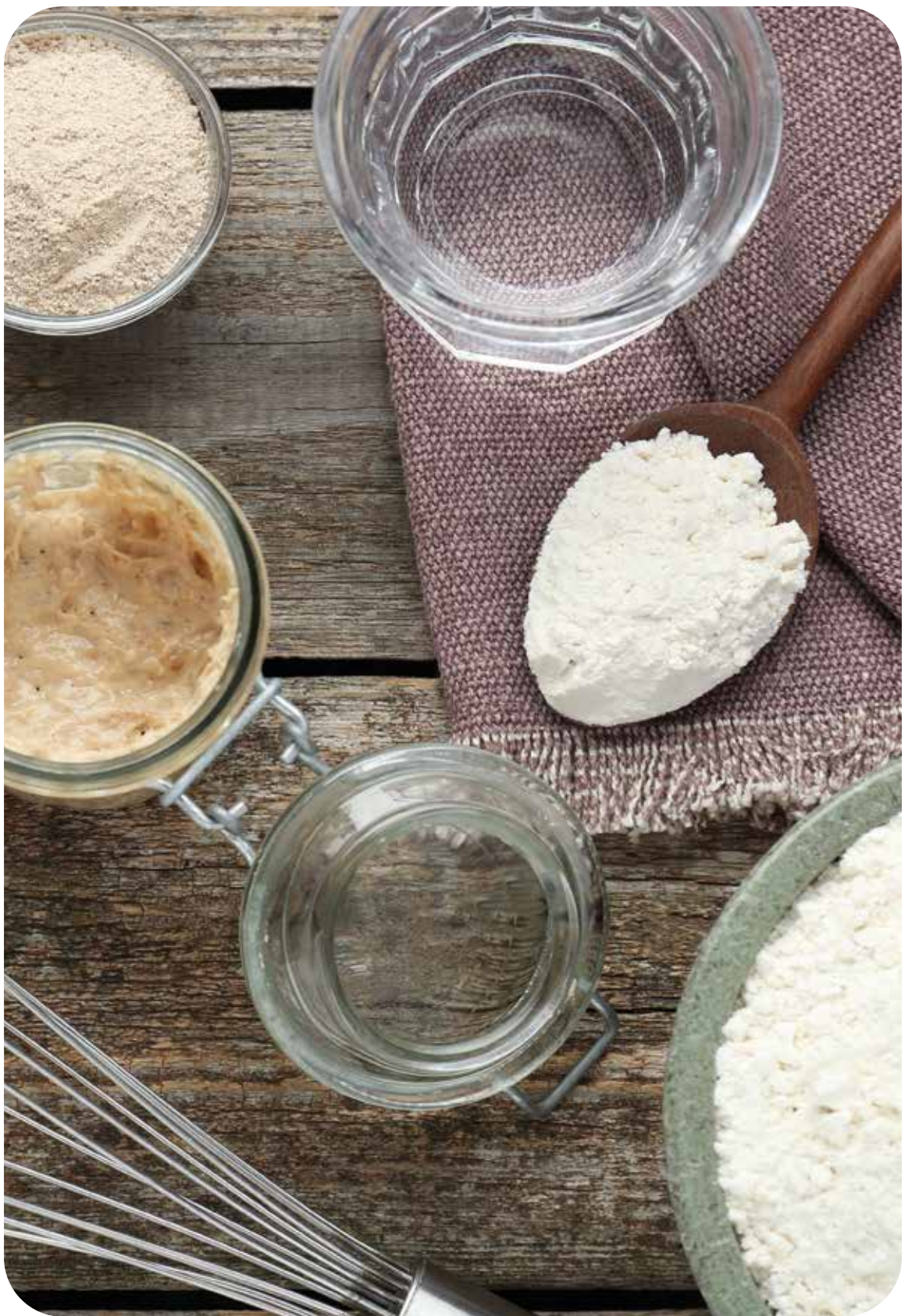
Der nächste Teil, *Eine Liturgie fürs Backen*, soll dir dabei helfen, das ganze Jahr über und zu allen möglichen Anlässen zu backen. Er enthält ein Grundrezept für eine Brotback-Liturgie, die jederzeit verwendet werden kann. Außerdem findest du eine Reihe von Gebeten, die je nach dem Zweck des Backens in die Liturgie eingefügt werden können.

In Teil 4, *Rezepte für das Kirchenjahr*, findest du Rezepte aus aller Welt, die zu den verschiedenen Festzeiten des Kirchenjahres passen. Dieser Teil soll dir einerseits dabei helfen, das Backen als eine Form des Gebets zu verschiedenen Zeiten des christlichen Jahreskreises zu praktizieren, und dir andererseits auch die einzigartigen Brotkreationen und Traditionen von Christen auf der ganzen Welt näherbringen. Es soll uns daran erinnern, dass Gläubige auf der ganzen Welt seit den Zeiten Jesu sowohl durch das Brot beim Abendmahl als auch durch das Brot, das wir das ganze Jahr über essen, miteinander verbunden sind.

In Teil 5, *Gebete für verschiedene Anlässe*, findest du eine Sammlung von Gebeten, die du beim Backen zu verschiedenen Anlässen verwenden kannst. Dieser Abschnitt soll dazu dienen, das Brotbacken als eine Zeit der Begegnung mit Gott zu betrachten, unabhängig davon, aus welchem Grund gebacken wird.

Ganz am Ende des Buches findest du *Vorlagen für Tagebucheinträge*. Dort kannst du deine Beobachtungen zum Prozess der Brotherstellung und zu deinen Brotlaiben eintragen und auch notieren, was du an dir selbst beobachtet hast. Das Schreiben wird dir dabei helfen, dir der vielen Faktoren bewusst zu werden, die Einfluss auf die Brotherstellung und das Ergebnis nehmen. Außerdem kann es als Aufzeichnung deiner eigenen geistlichen Reise dienen.

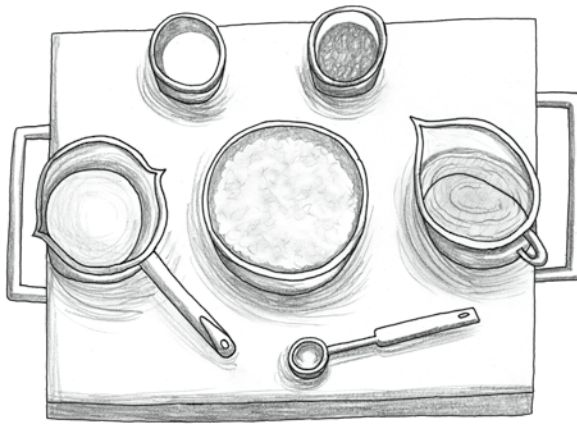




TEIL 1

EINRICHTUNG DES ARBEITSPLATZES

Alles hat seinen Platz





HAST DU DIR SCHON EINMAL DIE VOLLEN REGALE MIT KOCH-BÜCHERN in einer Buchhandlung oder die Tausenden Rezepte im Internet angeschaut und dich gefragt, wie du das richtige auswählen sollst? Hast du die unterschiedlichen Vorgehensweisen schon einmal verglichen und gemerkt, dass jeder Autor auf seiner bestimmten Methode beharrt und sich doch alle gegenseitig widersprechen?

Brotbacken kann einen wirklich überwältigen! Man weiß gar nicht, wo man anfangen soll. In den letzten Jahrzehnten haben Brote europäischer Art mit knuspriger Kruste in den USA an Beliebtheit gewonnen und jeder versucht nun, diese komplexe Technik zu perfektionieren. Das Ergebnis ist eine große Bandbreite an Lehrmethoden und eine Brotbackkultur, die einen wirklich einschüchtern kann.

Die Wahrheit ist, dass man beim Brotbacken sehr flexibel ist und viele verschiedene Methoden funktionieren. Jeder Kochbuchautor muss entscheiden, wie viele Informationen er zur Verfügung stellt, damit der Leser ein gutes Brot backen kann, ohne gleichzeitig völlig überfordert zu werden.

Mein Ziel ist, dir das Backen so leicht wie möglich zu machen. Die Backen & Beten-Methode betrachtet das Backen als Anregung zum geistlichen Leben – als Lernprozess, der langsam und Schritt für Schritt geschieht und sich durch ein kontinuierliches Einüben des immer wieder gleichen Rhythmus auszeichnet. So lernen wir backen und beten – beides durch Wiederholung. Dieser Lernprozess läuft nicht nur in unseren Köpfen ab, sondern bezieht den ganzen Körper mit ein.

Wenn du nie zuvor Brot gebacken hast – dann ist dieses Buch für dich geschrieben.

Wenn du schon oft Brot gebacken hast, es jedoch meistens nichts geworden ist und du auch nicht weißt, warum – dann ist dieses Buch für dich geschrieben.

Wenn du bereits ein Experte in Sachen Brotbacken bist und wie ein Bäckermeister Brot aus Sauerteig herstellst, kann es sein, dass dir die Techniken, die in diesem Buch vorgestellt werden, zu einfach vorkommen. Aber das Buch ist dennoch auch für dich geeignet. Einfachheit ist der Schlüssel, um sich auf das Brotbacken als Form des Gebets einzulassen.

Auch wenn das Thema Gebet dich vielleicht einschüchtert, du viel zu beschäftigt bist, um zu beten, oder du das Gefühl hast, dass Beten fade und altbacken ist, ist dieses Buch für dich.

Wenn du lernst, das Backen mit dem Beten zu verbinden, wirst du eine tiefere, greifbarere und nährnde Verbindung zu Gott, zu seiner Schöpfung und zur weltweiten Gemeinschaft der Gläubigen in Vergangenheit und Gegenwart aufbauen.

DIE BACKEN & BETEN-METHODE

Brot ist etwas unglaublich Einfaches und gleichzeitig auch unendlich komplex.

Im Grunde besteht es aus vier einfachen Zutaten: Mehl, Wasser, Salz und Hefe. Rein technisch kann man ein Brot auch ohne Salz herstellen, auch wenn es dann nicht so gut schmeckt und die Konsistenz etwas seltsam wäre. Du musst auch nicht unbedingt Hefe verwenden. Wenn du Lust auf ungesäuertes Brot hast, dann kannst du Brot also tatsächlich auch nur aus zwei Zutaten herstellen.

Diese Zutaten können jedoch auf unendlich viele Arten gemischt und verändert werden oder man kann auch neue Zutaten hinzufügen. So entstehen viele verschiedene Konsistenzen und Geschmacksrichtungen, die wir auf der ganzen Welt finden. Als Bäcker kann man sein ganzes Leben damit verbringen, die Brotbackkunst zu erlernen. Und trotzdem gibt es beim Backen immer wieder neue Geschmacksrichtungen und Konsistenzen zu entdecken.

Diese Einfachheit und Komplexität spiegeln sich auf vielfältige Art und Weise auch im Glauben wider. Man kann den christlichen Glauben in diesem einfachen Satz zusammenfassen: »Christus ist gestorben, Christus ist auferstanden und Christus wird wiederkommen.« Gleichzeitig kann man aber auch sein ganzes Leben damit verbringen, Gott näherzukommen und etwas Neues über die Schönheit und das Wesen unseres Herrn zu lernen.

Was mir an dieser Facette des Brotbackens und des Glaubens gefällt, ist, dass wir sowohl aus der Einfachheit als auch aus der Komplexität viel lernen können.

Manche Christen können sich begeistert stundenlang in theologisch komplexe Texte vertiefen. Sie haben Freude daran, die Bibel aus der hebräischen oder griechischen Ursprache zu übersetzen, und entdecken Gottes Schönheit, indem sie die Schätze in den Schriften von Theologen längst vergangener Zeiten heben.

Andere hatten noch nie einen theologischen Text in der Hand – viele Christen im Lauf der Kirchengeschichte besaßen noch nicht einmal eine eigene Bibel – und doch finden sie Gott im Rhythmus von Anbetungsliedern und sind mit der Stimme Gottes vertraut.

Ganz ähnlich können manche Bäcker auch stundenlang begeistert den Aufbau eines Weizenkorns untersuchen. Sie haben Freude daran, Rezepte bis auf ein halbes Grad oder

ein Zehntel Gramm genau abzustimmen. Sie fühlen sich dazu getrieben, das perfekte Brot zu backen.

Viele andere hingegen – meistens sind es Frauen – haben ihr Leben damit verbracht, ihr tägliches Brot zu backen, um ihre Liebsten versorgen zu können. Viele davon haben nie eine Waage oder ein Thermometer benutzt und auch kein einziges Buch gelesen. Sie wissen, was Brot ist, und verstehen, was es braucht, weil sie ihren Tastsinn und ihren Geruchssinn einsetzen und Rezepte von Generation zu Generation weitergegeben wurden.

Ich gestehe: Meine eigenen Bücherregale sind voll mit theologischen Büchern und mit Büchern zum Thema Brotbacken. Ich gerate außer mir vor Begeisterung, wenn ich neue Bücher entdecke, die mir die kunstvolle Kreativität Gottes in den chemischen Vorgängen beim Backen oder in der Brot-Symbolik in der Bibel und der christlichen Tradition vor Augen malen.

Im Laufe der Jahre habe ich durch mein Studium jedoch auch einen einfacheren Ansatz schätzen gelernt, der meine Sinne mit einbezieht. Mein Respekt für Bäcker und Bäckerinnen, die ihr Brot durch die langsamen, einfachen Rhythmen ihres täglichen Lebens kennenlernen, und für die Christen, die Gott ebenfalls auf diese Weise begegnen, ist dadurch gewachsen. Dieser langsame, einfache, mehr »leibliche« Ansatz fliegt mir nicht auf natürliche Weise zu, aber durch ihn hat sich mir Gott auf wunderbare Weise offenbart.

Teil 4 dieses Buches, *Rezepte für das Kirchenjahr*, soll diese Bäcker und Bäckerinnen aus der Geschichte der Christenheit und aus aller Welt ehren und die Auffassung infrage stellen, dass nur ein perfektes knuspriges Brot das Zeichen eines wahren Meisterbäckers ist. In Wirklichkeit ist das kunstvoll hergestellte, knusprige Brot, wie wir es in Teil 2 (*Grundlagen des Brotbackens*) backen werden, nicht das Brot, das die meisten Menschen auf der Welt täglich essen, so köstlich es auch sein mag. Überall auf der Welt wurden verschiedene Backtechniken entwickelt, die mit den in diesen Regionen jeweils verfügbaren Heizmöglichkeiten und Weizensorten funktionieren. Fladenbrote, Pfannenbrote und weiche Hefebrote ernähren die Menschheit seit Jahrtausenden. Gewürze, getrocknete Früchte, Butter, Milch und Eier wurden bei besonderen Anlässen beigemischt und sorgten so dafür, dass eine große Vielfalt von Brotsorten entstand, die zu den verschiedenen christlichen Feiertagen gebacken werden. Die Geschichte dieser Brote ist ebenso reich wie die des knusprigen Backofen-Brotes. Und manche finden diese Brote sogar noch leckerer.

Ich hoffe, dass auch du die langsamen, einfachen Rhythmen des Brotbackens und des Glaubens schätzen lernst, wenn du dich mit den Rezepten und Methoden in diesem Buch vertraut machst. Ich hoffe, dass du lernst, den Backprozess mit allen Sinnen zu begleiten und deine Fähigkeiten durch Intuition weiter zu verfeinern. Und denk daran: In alledem geht es nicht um Perfektion, sondern um Freude.

WARUM EINE BROTBACK-LITURGIE?

Viele Autoren von Kochbüchern witzeln, dass Backen eine Wissenschaft, Kochen jedoch eine Kunst sei. Backen erfordert Präzision. Man muss die richtigen chemischen Reaktionen in Gang bringen, sobald der Teig in den Ofen kommt. Beim Kochen kann man jedoch kreativ und flexibel sein – klar, auch hier ist ein bisschen Wissenschaft im Spiel, aber dennoch werden eine oder zwei zusätzliche Knoblauchzehen einen Topf Suppe nicht so sehr ruinieren wie es ein zusätzlicher halber Teelöffel Backpulver bei Plätzchen tut.

Ich würde sagen, dass Brot hier eine Ausnahme bildet.

Es gibt mehrere Variablen, die Einfluss auf das fertige Brot nehmen. Die drei wichtigsten sind die Temperatur bzw. Luftfeuchtigkeit in deiner Küche, die Temperatur der Zutaten und die Aufnahmekapazität des Mehls.

Es ist möglich, immer wieder dasselbe Rezept zu verwenden und doch jedes Mal ein anderes Brot in den Händen zu halten. Das Brot, das ich in meiner Küche in North Carolina backe, verhält sich anders als das Brot, das ich bei meinen Eltern in Massachusetts herstelle. Und beide sind noch einmal anders als das Brot, das ich einmal in einem Haus in Südkalifornien gebacken habe, als die salzhaltige Luft durch das Fenster in die Küche hereinwehte. Das Brot, das ich zu Hause im Dezember backe, unterscheidet sich von dem, das ich dort im Juli zubereite.

Diese Unterschiede können für sehr viel Ärger sorgen, wenn du dir als Bäcker Präzision und Perfektion zum Ziel gesetzt hast. Aber als Bäcker der Backen & Beten-Methode verfolgen wir ein anderes Ziel. Wir wollen Gott näherkommen, indem wir tiefer in das Handwerk des Brotbackens eintauchen.

Aus diesem Grund ziehe ich es vor, das Brotbacken als eine Liturgie und weniger als Rezept zu betrachten. Eine Liturgie bietet einen Rhythmus für einen Gottesdienst. Es sind die Worte und wiederkehrenden Abläufe, denen Christen Woche um Woche folgen. Diese Rhythmen prägen die Gottesdienstbesucher und ihre Wahrnehmung von Gott ebenso wie die gesungenen oder gesprochenen Worte.

Jede Gemeinde hat irgendeine Art Liturgie, sei sie formell oder eher informell. Bei Katholiken, Orthodoxen, Anglikanern oder Lutheranern ist die Liturgie leicht zu erkennen – sie besteht aus bestimmten Gebeten und symbolischen Gesten wie Niederknien und dem Kreuzzeichen, die in jedem Gottesdienst wiederholt werden. In einer freikirchlichen Gemeinde hingegen ist die Liturgie möglicherweise weniger offensichtlich, aber sie ist dennoch da: In der Regel gibt es eine Begrüßung, eine Zeit der Anbetung, in der die Gottesdienstbesucher sich zur Musik bewegen oder ihre Arme heben, dann folgt eine Predigt und am Schluss der Segen oder ein Aufruf zur Entscheidung für Jesus.

Wenn die Liturgie bewusst gestaltet wird, hilft sie den Gottesdienstbesuchern, Gott noch besser zu verstehen. Sie dient dann als Weg für die Gemeinde, den Heiligen Geist



in ihre Mitte einzuladen. Durch die Wiederholung dieser Worte und Bewegungen, Woche für Woche, verstehen die Gottesdienstbesucher deren Bedeutung immer besser – und das nicht nur im Kopf, sondern auch mit ihrem ganzen Körper.

Die Liturgie des Kirchenjahres dient einem ähnlichen Ziel. Von Advent bis Weihnachten, von der Fastenzeit bis Ostern und von Pfingsten bis Trinitatis bildet die Liturgie des Kirchenjahres Jahr für Jahr die Inhalte des christlichen Glaubens ab und vertieft unser Verständnis von Gottes Wirken in der Welt, während wir den christlichen Jahreszyklus durchlaufen.

Wenn wir uns in ähnlicher Weise dem Thema Brotbacken annähern – als Liturgie und weniger als Rezept –, verstehen wir, dass unsere Aufgabe als Bäcker darin besteht, bestimmte Bedingungen zu schaffen, damit die Hefe ihren Dienst tun kann. Indem wir diesen Rhythmus jedes Mal beim Backen wiederholen, lernen wir diese Bedingungen immer besser zu verstehen. Wir lernen, unsere Aufmerksamkeit auf das Brot selbst zu richten und darauf, wie es auf die verschiedenen Bedingungen in unserer Küche reagiert. Wir beginnen langsam, seine Bedürfnisse nicht nur im Kopf zu verstehen, sondern auch mit der Nase und unseren Händen zu erspüren.

Ich hoffe, dass diese Vorgehensweise auch deine Sichtweise auf den Glauben prägen wird. Glaube ist nichts, was durch das Lesen der richtigen Bücher, durch das Aufsagen der richtigen Worte oder das Befolgen der richtigen Formel beherrscht werden kann. Glaube ist etwas Lebendiges und Dynamisches – er verändert sich und wächst, wenn wir unser Glaubensverständnis vertiefen und uns dem Gott nähern, der vor allem und hinter allem steht.

ZUTATEN

Weil das Brotbacken so einfach und unkompliziert wie möglich sein soll, musst du nicht viel Geld für ausgefallene Zutaten oder Backutensilien ausgeben, um ein ordentliches Brot zu erhalten. Es gibt jedoch ein paar grundlegende Zutaten und Hilfsmittel, die dir das Backen einfacher machen werden.

Für die Backen & Beten-Methode versuche ich, die Anzahl der Variablen, die wir kontrollieren können, möglichst klein zu halten. Dadurch können wir unsere Aufmerksamkeit besser auf die Variablen richten, die wir kontrollieren können – vor allem auf die Temperatur und Luftfeuchtigkeit, die in unserer Küche herrscht –, und so lernen, wie unser Brot reagiert und wie wir damit beim Backen umgehen können. Wenn wir die Grundlagen erst einmal gemeistert haben, ist es viel leichter, die Variablen zu verändern, die wir kontrollieren können. Auf diese Weise ist es dann möglich, verschiedene Geschmacksrichtungen für unser Brot zu entwickeln.

Mehl

Mit Mehl werden wir uns in Lektion 1 noch ausführlicher auseinandersetzen. Wir befassen uns mit den verschiedenen Mehlsorten, die man in den Supermarktregalen finden kann, und ich erläutere, wie sie sich auf einen Teig auswirken.

Alle Rezepte in diesem Buch funktionieren mit unbehandeltem Allzweckmehl (Type 550) bzw. Brotmehl. Ich empfehle immer, ein hochwertiges Mehl zu verwenden, bei dem man sich sicher sein kann, dass das in der Tüte enthaltene Mehl stets vom selben Hersteller kommt und sich immer gleich verhält. Das ist wichtig, wenn man beim Backen so wenig wie möglich unbekannte Faktoren haben möchte, die Einfluss auf das Ergebnis nehmen.

Außerdem benötigst du Vollkornmehl. Ich empfehle, entweder mit Vollkornmehl einer hochwertigen Marke oder mit einem regional hergestellten Mehl zu starten, wenn du die Bauern bei dir vor Ort unterstützen möchtest. Ich nutze oft Weizenkeimmehl und gekeimtes Dinkelmehl von einem Müller bei mir in der Nähe.

EIN HINWEIS ZU GLUTENFREIEM MEHL

Die Qualität von glutenfreien Mehlmischungen hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verbessert. Bei Rezepten für Plätzchen, Kuchen und Muffins kann einfach anstelle des vorgeschlagenen Mehls die glutenfreie Variante genommen werden, ohne dass es einen merklichen Unterschied macht. Das ist wirklich ein Segen für alle, die an Glutenunverträglichkeit leiden! Beim Brotbacken ist das jedoch leider nicht so einfach. Gluten bildet gewissermaßen das Rückgrat unseres Brotes, das heißt, das Backen von glutenfreiem Brot ist noch einmal eine Wissenschaft für sich.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder es verdient, gutes Brot zu essen – auch die Menschen, die eine Glutenunverträglichkeit haben. Daher empfehle ich, sich an Bäckerinnen wie Aran Goyoaga zu orientieren, die sich meisterhaft auf das Backen von glutenfreiem Brot verstehen. Ihr Buch *Cannelle et Vanille Bakes Simple* enthält Rezepte für viele verschiedene Brotsorten.

Die Rezepte in meinem Buch eignen sich zwar nicht für glutenfreies Brot, du kannst die Liturgien aber dennoch dazu nutzen, deine Zeit in der Küche zu einer Zeit des Gebets zu machen, wenn du ein anderes Brot backst. Ich möchte dich ermutigen, die Betrachtungen, Liturgien und Gebete in diesem Buch bei all deinen Backversuchen zu nutzen – auch wenn du dabei Rezepte verwendest, die aus anderen Büchern stammen.



Außerdem empfehle ich dir, Mehl von einer Marke zu wählen, die verlässlich im Handel erhältlich ist. So ist garantiert, dass du nicht plötzlich mit anderen Mehlmarken experimentieren musst und sich die Varianten von Brotlaib zu Brotlaib in Grenzen halten, während du noch lernst, wie der Teig reagiert und was er braucht.

Salz

Salz spielt beim Brotbacken eine wichtige Rolle. Es verfeinert nicht nur den Geschmack des Weizens, sondern verlangsamt den Gärprozess und stärkt die Glutenstruktur. So entwickelt sich sowohl der Geschmack als auch die Konsistenz des Teiges.

Für die Rezepte in diesem Buch wurde feines Meersalz verwendet. Meersalz unterscheidet sich vom normalen Tafelsalz vor allem in der Textur und im Restfeuchte-Anteil. Während Tafelsalz einem Gericht aufgrund des zugesetzten Jods oft einen leicht metallischen Geschmack verleiht, verfeinert Meersalz den Geschmack, der in Lebensmitteln sowieso bereits vorhanden ist – so wie Salz das auch tun sollte.

Ausgefallene Mineralsalze wie rosa Himalaya-Kristallsalz oder Keltisches Meersalz verleihen Speisen beim Kochen zwar auch Geschmack und zusätzliche Nährstoffe, du solltest sie jedoch nicht beim Backen verwenden, da sie viel intensiver sind als Speisesalz. Diese Salzarten lösen sich zudem nicht gleichmäßig auf und können sich daher auch nicht gleichmäßig im Teig verteilen. Da Salz nicht nur ein Geschmacksträger ist, sondern auch eine chemische Reaktion hervorruft, kann sich eine ungleichmäßige Verteilung negativ auf dein Brot auswirken.

EIN HINWEIS ZU SAUERTEIG

Ich nenne die Backen & Beten-Methode auch »Sauerteig auf Stützrädern«.

Beim Backen mit Sauerteig wird der Teig mit einer Kultur aus wilder Hefe und Bakterien angesetzt, die den Teig durchsäuert. In den USA hat das knusprige Pain au Levain aus der französischen Backkultur in den letzten Jahrzehnten stark an Popularität gewonnen. Es gibt zwar viele Arten von Brot, die mit wilder Hefe durchsäuert werden, doch dies ist die Art, die von Heimbäckern am häufigsten als »Sauerteig« bezeichnet wird. Das Pain au Levain basiert auf einem feuchten Teig und einem langen Gärprozess, durch den die Kulturen den Teig langsam umwandeln. Diese wilde Hefe und die Bakterien sorgen für einen



unglaublichen Geschmack und eine tolle Konsistenz des Brotes, sind jedoch viel weniger berechenbar als die Hefe aus dem Supermarkt.

Da unsere Backen & Beten-Methode auf Einfachheit setzt und die Variablen im Teig begrenzt sind, empfehle ich, Hefesorten aus dem Supermarkt anstatt wilder Hefe zu verwenden, um dein Brot zu durchsäuern, insbesondere dann, wenn du noch am Anfang stehst. Die Technik, die ich anwende – sehr viel Flüssigkeit (ein sehr feuchter Teig) und ein langer Gärprozess –, ist der Technik des knusprigen Pain au Levain jedoch sehr ähnlich. Wenn du die Techniken aus diesem Buch erst einmal beherrschst, sollte es einfach sein, später auch mit Sauerteig zu backen, wenn du das möchtest. Wenn du dich nach dem Backen nach der Backen & Beten-Methode an einen Sauerteig wagen willst, findest du ähnliche Techniken in den Büchern von Chad Robertson (*Tartine Bread*) und Bryan Ford (*New World Sourdough*).

Viele Menschen entscheiden sich – vor allem aufgrund einer Glutenunverträglichkeit oder weil sie die im Weizen enthaltene Stärke nicht verdauen können – für das Backen mit Sauerteig, weil dieser angeblich gesünder ist. Der lange Gärprozess sorgt dafür, dass die Nährstoffe im Brot leichter bekömmlich und die Stärke und die Proteine leichter verdaulich werden. Viele Menschen mit Glutenunverträglichkeit, die nicht an einer Zöliakie leiden, stellen fest, dass Brot, das einen längeren Gärprozess durchlaufen hat, wie es z. B. bei Sauerteig der Fall ist, für sie bekömmlicher ist als andere Backwaren.

Da die Backen & Beten-Methode ebenfalls auf einem langen Gärprozess beruht, wird der Weizen auch für Menschen mit Glutenunverträglichkeit ohne Zöliakie leichter verdaulich. Dieses Brot durchläuft zwar keine zusätzliche Fermentation durch Bakterien wie beim Sauerteig (unser Brot wird nur mit Hefe fermentiert), doch ich habe dennoch festgestellt, dass viele Menschen, die bei Brot häufig zu Verdauungsproblemen neigen, es essen können. Trotzdem solltest du vor dem Essen deinen Arzt oder Ernährungsberater konsultieren.

Wenn du bereits Erfahrungen im Backen mit wilder Hefe gesammelt hast und deinen Sauerteig für Teil 2 (*Grundlagen des Brotbackens*) verwenden möchtest, empfehle ich dir, dein bevorzugtes Sauerteigrezept mit diesen Reflexionsübungen, Liturgien und Gebeten zu verbinden.



Hefe

Die Wahl der richtigen Hefe kann fast genauso überwältigend sein wie die Wahl der richtigen Mehlsorte. Es gibt so viele verschiedene Hefesorten, doch worin liegt eigentlich der Unterschied? Die beiden wichtigsten Sorten, die in Deutschland im Handel erhältlich sind, sind frische Hefe und Trockenhefe.

Bei Hefe handelt es sich um einen einzelligen Pilz, der sich von Zuckerstoffen ernährt. Anders als wilde Hefe, die im Sauerteig zum Einsatz kommt, wird sie industriell hergestellt und verfügt über eine hohe und verlässliche Triebkraft.

Die optimale Vermehrungstemperatur von frischer Hefe liegt bei 26 °C, die optimale Temperatur für die Gärung zwischen 30–35 °C. Liegt die Temperatur bei der Gärung niedriger, kann die Hefe trotzdem arbeiten. Sie ist dann jedoch entsprechend langsamer. Das ist kein Nachteil für den Teig – durch eine längere Gärung entfalten sich die Aromen viel besser!

Im Brot sollten sich nie mehr als 2–3 % frische Hefe befinden, da sich das negativ auf den Geschmack und auch auf die Haltbarkeit auswirkt. Je weniger Hefe sich im gebackenen Brot befindet, desto besser ist das Aroma und umso länger ist das Brot auch haltbar.

Trockenhefe ist dehydrierte Frischhefe, d. h. Hefe, der das Wasser entzogen wurde. Der Feuchtigkeitsgehalt ist also deutlich geringer, wodurch die Hefe haltbarer wird. Doch auch sie verliert mit der Zeit an Triebkraft.

Beide bestehen aus dem Bakterienstamm *Saccharomyces cerevisiae*, werden aber auf unterschiedliche Art und Weise aktiviert. Der Unterschied zwischen den beiden ist in etwa so groß wie zwischen einem Morgenmenschen und ... einem absoluten Morgenmuffel. Wenn Trockenhefe einem Teig beigemischt wird, ist sie sofort aktiv und bereit. Frische Hefe braucht hingegen etwas länger, um aktiv zu werden – so wie Morgenmuffel erst einen Kaffee brauchen und die Zeitung lesen müssen – oder im Fall der Hefe sie sich auflösen muss und etwas Zucker braucht. Das ist der Grund, warum man in manchen Rezepten die Anweisung findet, die Hefe mit Wasser und Honig bzw. Zucker zu mischen, bevor man sie zu den trockenen Zutaten hinzugibt. Du kannst zwar auch frische Hefe für die Backen & Beten-Methode verwenden, sie ist aber deutlich weniger berechenbar als Trockenhefe. Da wir so wenig Variablen wie möglich haben möchten, empfehle ich dir die Verwendung von Trockenhefe. Trockenhefe ist deutlich stabiler, sodass du dir vor der Herstellung des Teiges keine Gedanken darüber machen musst, ob sie wirkt oder nicht. Trockenhefe ist mehrere Monate haltbar und kann in einem dunklen Vorratsschrank gelagert werden. Frische Hefe hält hingegen nur 10–14 Tage und sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Utensilien

Für das Backen nach der Backen & Beten-Methode benötigst du lediglich eine Rührschüssel (Fassungsvermögen ca. 3 Liter), Messbecher, Löffel, Frischhaltefolie oder ein Geschirrtuch, ein Backofenblech bzw. eine Kastenform sowie Backspray oder Backpapier – also Dinge, die du in deiner Küche vermutlich sowieso bereits hast. Es gibt jedoch noch ein paar Utensilien, die dir das Backen erleichtern und dein Brot noch besser machen. Ich liste sie dir hier nach Wichtigkeit auf.

TEIGSCHABER (SEHR WICHTIG) Das ist das hilfreichste Utensil, das du jederzeit zur Hand haben solltest. Ein Teigschaber sorgt nicht nur dafür, dass die Schüssel, die Arbeitsfläche und auch deine Hände sauber werden, sondern hilft dir auch dabei, den Teig zu verarbeiten.

KÜCHENWAAGE (SEHR WICHTIG) Du kannst das Volumen von Mehl und Wasser zwar auch mit einem Messbecher abmessen, eine Küchenwaage ist jedoch deutlich präziser. Du wirst merken, dass dein Teig eine höhere Konsistenz bekommt, wenn du deine Zutaten abwiegst. Außerdem ist es sauberer und einfacher, als mit dem Messbecher zu arbeiten – anstatt die Zutaten zu schöpfen (und womöglich zu verschütten) und dabei eine Reihe von Messbechern und deine Arbeitsplatte zu verschmutzen, kannst du sie direkt auf der Waage in deine Rührschüssel schütten.

BROTBACKTOPF AUS GUSSEISEN MIT 5 ODER 6 LITER VOLUMEN (WICHTIGKEIT: MITTEL) Ein leckeres Brot gelingt zwar auch in einer Kastenform oder auf einem Backblech, aber nichts wird deinem Brot eine so schöne, knusprige Kruste verleihen wie das Backen in einem gusseisernen Brottopf (Dutch Oven). Der Dampf wird im Topf eingeschlossen und hilft dem Teig beim Aufgehen. Außerdem verteilt sich die Wärme optimal und die Temperatur bleibt gleichmäßig.

TEIGSPACHTEL (WICHTIGKEIT: MITTEL) Wie der Teigschaber für die Schüssel ist auch die Teigspachtel sehr nützlich, wenn du deinen Teig von der Arbeitsfläche in die Backform gibst, egal ob es sich dabei um ein Backblech, eine Kastenform oder einen Brotbacktopf handelt. Wenn du deine Arbeitsfläche wieder sauber machen willst, ist eine Teigspachtel sogar besser geeignet als ein Teigschaber. Außerdem ist sie hilfreich, um deinen Teig zu portionieren, wenn du mehr als einen Laib Brot backen willst.

BÄCKERMESSER (WICHTIGKEIT: GERING) Ein Bäckermesser ist ein spezielles Messer mit Rasierklingen am Ende, das für das Einritzen des Brotteiges verwendet wird. Es macht zwar viel Spaß, ein Bäckermesser zu benutzen und tolle Muster für eine kunstvolle Kruste in den Teig zu ritzen, aber im Grunde reicht ein scharfes Gemüsemesser völlig aus.

TEIGBALLENBEHÄLTER MIT 4 LITER FASSUNGSVERMÖGEN (WICHTIGKEIT: GERING) Du kannst deinen Brotteig einfach in deiner mit Frischhaltefolie oder einem feuchten Geschirrtuch bedeckten Rührschüssel gehen lassen. Aber ein Teigbehälter bzw. eine Kunststoff- oder Glasschüssel mit Deckel kann dir ebenfalls gute Dienste leisten. Wenn es in deiner Küche sehr zugig ist, verhindert der Behälter, dass sich auf deinem Teig eine Kruste bildet. Außerdem kannst du obenauf andere Gegenstände stapeln, wenn du wenig Platz zur Verfügung hast.

BROTBEUTEL AUS LEINEN (WICHTIGKEIT: GERING) Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, dein Brot zu lagern. Ich lagere meines an der Luft auf einem Schneidbrett und drehe die Schnittseite nach unten. Neben dem Schneidbrett liegen immer ein Brotmesser und weiche Butter, sodass ich mir jedes Mal, wenn ich daran vorbeilaufe, eine Scheibe abschneiden und essen kann. Wenn dein Brot länger als zwei Tage halten soll, solltest du es in einem Frischhaltebeutel aufbewahren, damit es nicht trocken wird. Wenn du die Umwelt schonen möchtest, bietet sich ein Brotbeutel aus Leinen an. Das Leinen lässt das Brot atmen, wodurch es nicht so schnell trocken wird. Gleichzeitig wird Schimmel verhindert, der sich in einer Plastiktüte schneller bilden kann.

EIN HINWEIS ZU KÜCHENMASCHINEN

Für die Backen & Beten-Methode empfehle ich aus Gründen, die ich in den folgenden Lektionen noch erläutern werde, den Teig per Hand herzustellen. Alle Rezepte aus Teil 4 (*Rezepte für das Kirchenjahr*) wurden so geschrieben, dass der Teig per Hand hergestellt werden kann. Das bedeutet, dass eine Küchenmaschine für dieses Buch nicht notwendig ist. Einige der im Buch enthaltenen Rezepte arbeiten jedoch mit einem sehr klebrigen Teig oder erfordern, dass die Butter von Hand in den Teig eingearbeitet wird, was ein wenig schwierig sein kann. Der Teig aus diesen Rezepten lässt sich mit einer Küchenmaschine leichter mischen und das fertige Brot hat in der Regel auch eine bessere Konsistenz. Wenn du eine Küchenmaschine benutzt, mische die Zutaten auf mittlerer bis niedriger Stufe mit dem Knethaken acht bis zehn Minuten lang oder bis der Teig den Fenstertest besteht. (In Teil 4 erkläre ich dir genauer, wie es funktioniert.)



