

Björn Hollensteiner (Der Brotdoc):

Ja, was ist Sauerteig?

Bettina Weber (Konditorin):

Der Sauerteig ist das Zentrum des Backhandwerks, möchte ich fast sagen.

Anselm Schubert (Theologe):

Also Sauerteig ist Kult.

Heidi Schlautmann (Die Brotfee):

Es ist halt schon n kleines Lebewesen, was gepflegt und gefüttert und lieb gehabt werden muss.

Merle Schonvogel (Ökotrophologin):

Sauerteig ist ein kleines Lebewesen, ja. Wenn man so will.

Dara (Workshop-Teilnehmerin):

Unser Sauerteig fährt auch immer mit in den Urlaub.

Björn Hollensteiner (Der Brotdoc):

Ich kann jedem nur empfehlen mit Sauerteig zu backen, weil es einmal geschmacklich gut ist, und gesundheitlich auch besser.

Julia Radtke (Food-Bloggerin):

Also ich kann wirklich Sauerteig den ganzen Tag essen und mir geht's wunderbar, ja.

Sprecher:in:

Mit Sauerteig zu backen – das ist eine uralte Technik. Vermutlich die älteste Möglichkeit Teige dazu zu bringen größer und lockerer zu werden. Aber gleichzeitig ist der Sauerteig oder „Sour dough“, wie er auf Speisekarten von lifestyle-orientierten Restaurants heißt auch sehr modern. Selbermachen liegt ohnehin im Trend: Sei es beim Heimwerken, beim Gärtnern oder beim Stricken. Oft geht es darum, selbst etwas mit den Händen zu tun und zurück zu traditionellem Handwerk zu finden. Und so erlebt auch das Backen mit Sauerteig gerade ein großes Revival. Die Meinungen darüber, wie einfach oder wie schwierig das ist, gehen allerdings weit auseinander.

Julia Radtke:

Am Anfang habe ich da ganz schön viele harte Klumpen produziert, weil ich feststellen musste, dass Sauerteig gar nicht so einfach im Handling ist.

Dara:

Es wird ja teilweise so aufgebauscht wie so als wär das ne Wissenschaft, ist es auch -

Heidi Schlautmann:

Es ist aber machbar, ich würde niemandem sagen: Das ist super kompliziert.

Ulrich (Workshop-Teilnehmer):

Es dauert halt n bisschen länger, aber im Endeffekt macht es dann viel mehr Spaß.

Julia Radtke:

Ich bin immer noch weit entfernt glaube ich von dem wirklich perfekten Brot, wie ich es mir vorstelle, und jetzt mach ich es ja schon n paar Jahre – man lernt irgendwie nicht aus.

Simone (Workshop-Teilnehmerin):

Es ist wirklich kein Hexenwerk, man muss sichs einfach nur mal trauen.

Sprecher:in:

Neun Uhr morgens an einem Winter-Samstag. Ein kleines Grüppchen ist im Souterrain eines schlichten Wohnhauses ganz am Rand des Lippetalers Ortes Oestinghausen zusammen gekommen. Hier hat die Hobbybäckerin Heidi Schlautmann alias „Die Brotfee“ eine kleine Hobby-Backstube eingerichtet.

O-Ton Heidi Schlautmann:

Die Brotfee, das war eigentlich n Spaß zwischen mir und meinem Mann, wir hatten was im Fernsehen gesehen, da ging's um eine Frau, die Meerjungfrauen-Kostüme nähte und verkaufte.

Sprecher:in:

Es fiel der Spitzname „Die Kostümfee“.

O-Ton Heidi Schlautmann:

Und da hab ich so aus Spaß gesagt: „Und was macht deine Frau so?“ „Ja meine Frau ist die Brotfee.“

Sprecher:in:

An der Wand hängen schwarze Schürzen, daneben sind Schüsseln und Körbchen gestapelt. Auf einem großen Arbeitstisch in der Mitte stehen fünf Knetmaschinen. Alles ist bereit für einen von Heidi Schlautmanns Workshops. Heute geht es um Sauerteig. Dafür hat die „Brotfee“ den „Brotdoc“ in die Backstube geladen. Der heißt eigentlich Björn Hollensteiner, lebt im Münsterland und ist tatsächlich Arzt im Hauptberuf. Als Hobbybäcker hat er schon mehrere Bücher über das Backen mit Sauerteig veröffentlicht und teilt Rezepte und Wissen auf einem der bekanntesten Brotback-Blogs in Deutschland. Sauerteig hat für ihn auch etwas mit Nostalgie zu tun.

O-Ton Björn Hollensteiner:

Ich wollte einfach gerne die Brote meiner Kindheit mal nach backen, die ich so als Kind und Jugendlicher gerne gegessen ab, da sind halt viele Brot dabei wie Kasseler oder Paderborner Landbrot, die man gar nicht ohne Sauerteig backen kann. Also musste ich mir n Sauerteig besorgen und musste dann mit dem eben versuchen diese Brote nach zu backen.

Sprecher:in:

Die Kurse von Brotfee und Brotdoc sind immer schnell ausgebucht. Teilnehmer Ulrich ist 75 Kilometer aus Bochum angereist, Simone hat sogar 150 Kilometer aus Köln zurück gelegt.

Ulrich:

Ich versuche seit einem halben Jahr hier einen Kurs-Platz zu kriegen.

Simone:

Kurse sind schwierig zu finden, und dann ist anderthalb Stunden Fahrt jetzt von Köln hierher echt schon lokal.

Sprecher:in:

Einige kennen sich hier schon. Wie Simone und Dara.

Dara:

Wir haben uns beim letzten Kurs Anfang Dezember kennengelernt, „Heimatbrote“ von Björn, und waren jetzt beide ganz froh, dass wir das jetzt wieder zusammen machen.

Sprecher:in:

Die meisten in der Runde haben schon Backversuche mit Sauerteig hinter sich. Sie wollten nicht länger Brote mit womöglich vielen Zusatzstoffen kaufen und stattdessen selbst Hand anlegen.

Simone:

Angefangen hat's, weil uns einmal die Brote vom Bäcker regelmäßig sehr schnell weg geschimmelt sind, und weil ich wissen wollte, was in meinen Broten ist.

Dara:

Wir haben das Gefühl gehabt, beim Bäcker schmeckt irgendwann alles gleich. Und die sind wirklich einfach bekömmlicher, die Brote mit Sauerteig.

Ulrich:

Also Hefeteig-Brote erinnern mich immer eher an Kuchen. Der Weg dann ein Sauerteigbrot herzustellen, ist eigentlich dann der nächste logische Schritt. Und ich probier gerne Sachen aus.

Sprecher:in:

Was Sauerteig überhaupt ist, erfahren die Teilnehmenden auch.

O-Ton Björn Hollensteiner:

Wollen wir ne kurze Theorie-Runde machen, habt ihr Lust? Gut. Ja, was ist Sauerteig? Letzten Endes ist Sauerteig nichts anderes als vergorenes Mehl-Wassergemisch. Warum gärt das? Das liegt daran, dass Getreide auf seiner Oberfläche Mikroorganismen enthält, die leben da.

Sprecher:in:

Und vermehren sich. Die Frage ist nur: Welche Mikroorganismen und wie viele?

Björn Hollensteiner:

Was danach passiert, ist Zufall. Aber ihr könnt den Zufall ein bisschen steuern.

Sprecher:in:

Wie genau sich der Sauerteig entwickelt, hängt von vielen Faktoren ab: Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Getreidesorte, Mehltypen und Gärzeit – alles spielt eine Rolle. Wenn es gut läuft, bilden sich Milchsäure- und Essigsäurebakterien und wilde Hefen. Die Milchsäure sorgt für ein angenehmes Aroma, die Essigsäure macht die Brote länger haltbar. Die Hefen bringen Triebkraft und lockern den Teig. All diese Mikroorganismen brauchen regelmäßig Nahrung.

O-Ton Björn Hollensteiner:

Und das Ganze kann man sich so ein bisschen wie ein Gehege vorstellen, wo halt Tiere drin sind, und man muss halt gucken, dass sie immer genug zu fressen haben, sie genug zu trinken haben und dass sie nicht schlechte Lebensbedingungen, also zu viel Kälte oder zu viel Wärme vorfinden.

Sprecher:in:

Der Sauerteig hat eine Art eigenen Stoffwechsel und viele haben zu ihrem Sauerteig ein ähnliches Gefühl wie zu einem Haustier, das im Kühlschrank lebt und ständig Futter in Form von Mehl und Wasser braucht.

Simone:

Ich hab tatsächlich drei verschiedene, aber gefüttert werden müssen alle drei. Zusätzlich zu den zwei Katzen und dem Mann, die ja auch gefüttert werden wollen, also ich hab jetzt so fünf Haustiere.

Dara:

Unser Sauerteig fährt auch immer mit in den Urlaub, damit der schön wöchentlich dann gefüttert werden kann. Oder mein Schwiegervater kümmert sich drum, wenn er ganz freundlich ist.

Simone:

Wer Katzen füttern kann, kann auch Sauerteig füttern. So läuft das.

Dara:

Genau.

Sprecher:in:

Aber jetzt geht es an den Backtisch. Drei verschiedene Brote sollen im Lauf des Tages gebacken werden.

Heidi Schlautmann:

So, ihr dürft, wenn ihr die Hände frei habt, gerne schon mal das Berliner Landbrot aufschlagen.

Björn Hollensteiner:

Ja, Berliner Landbrot ist tatsächlich n Traditionsbrot, das kommt da aus der Ecke und das ist letzten Endes n Brot, das aus 90 Prozent Roggen und 10 Prozent Weizen ist, also n sehr roggenlastiges Brot, sehr lange haltbares Brot und eins, das ne sehr lange Tradition hat, in Bäckereien in und um Berlin gibt's das noch.

Björn Hollensteiner:

Ihr könnt loslegen, genau. Ich hab jetzt einfach mal los gelegt.

Sprecher:in:

Erst kommen die Teige nacheinander in die Knetmaschinen. Brotfee Heidi Schlaumann hilft beim Einstellen.

Heidi Schlautmann:

Warte, ich eile, ich eile – hier einmal zum Reset.

Sprecher:in:

Für den Sauerteig ist es wichtig, dass er gut durchgeknetet ist, vor allem bei Weizen. Nur dann bildet sich ein Gerüst, das den Teig zusammen hält. Aber das kann dauern. Mindestens 10 Minuten. Was hilft? Das Kneten wie eine Meditation anzugehen.

Heidi Schlautmann:

Geduld! Warten, warten! Weil viele gucken rein: „Oh, das wird nix, das wird nix!“ Und fangen sofort an irgendwas rein zu werfen, Haferflocken, Mehl, irgend so n Zeug, sag ich: „Nee. Lasst's mal laufen, beobachtet das!“ Geduld ist meistens der richtige Weg.

Sprecher:in

Sich Zeit lassen. Darum geht es beim Backen mit Sauerteig. Und das hat nicht nur philosophische, sondern auch gesundheitliche Gründe.

O-Ton Merle Schonvogel:

Hier spielt Zeit auf jeden Fall eine sehr wichtige Rolle.

Sprecher:in:

Merle Schonvogel ist Ökothropologin und arbeitet im Bundeszentrum für Ernährung in Bonn. Eins ihrer Schwerpunktgebiete ist Getreide -und damit natürlich auch Brot.

O-Ton Merle Schonvogel:

Tatsächlich kriegen wir zum Thema Brot immer mal wieder Anfragen: „Was ist denn jetzt das beste Brot? Ist Brot überhaupt gesund?“ Also Brot ist schon n Dauerbrenner, will ich sagen.

Sprecher:in:

Sauerteig gilt als besonders gesund. Und es stimmt, sagt Merle Schonvogel. Denn Vollkornbrote, vor allem die mit Roggen, enthalten viele Mineralstoffe und Spurenelemente wie Calcium, Magnesium, Eisen und Zink.

O-Ton Merle Schonvogel:

Die sind für den Körper aber nicht gut verfügbar, weil die durch einen Stoff namens Phytinsäure gebunden sind, der ist auch im Getreide enthalten. Durch den niedrigen also sauren pH-Wert im, wie der Name schon sagt, „Sauerteig“ kann das auch im Mehl enthaltene Enzym Phytase wirken, und das knackt sozusagen die Verbindung zwischen Phytinsäure und den Mineralstoffen und so sind die dann besser verfügbar für uns, aber ganz wichtig: Nur wenn der Sauerteig mindestens über Nacht gegangen ist, also da spielt die Gehzeit und die Gärungsdauer eine sehr wichtige Rolle.

Sprecher:in:

Deshalb hat der Brotdoc zum Workshop auch Sauerteige mitgebracht, die über Nacht zu Hause gären konnten. Ganz der Arzt erklärt er auch, warum Sauerteig noch gesund ist und bei der Verdauung hilft. Milchsäurebakterien befinden sich nämlich auch in unserem Darm.

O-Ton Björn Hollensteiner:

Wenn jetzt Milchsäurebakterien oder der Sauerteig insgesamt quasi schon angefangen haben das vorzuverdauen, haben wir ne leichtere Verdauung und haben im Prinzip n geringeren Anstieg der Blutzuckerspiegel. Generell kann man sagen: Sauerteigbrot lässt den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen als reines Hefe-Brot.

Sprecher:in:

An diesen Effekten wird derzeit noch geforscht, sagt die Bonner Ökotrophologin Merle Schonvogel.

O-Ton Merle Schonvogel:

Es gibt Studien, die sagen, dass Sauerteigbrote besser verdaulich sind, auch für Menschen, die empfindlich auf Gluten reagieren, weil das Eiweiß und der Zucker vorverdaut werden und der glykämische Index wird gesenkt also der Blutzucker steigt langsamer an, wenn man

Sauerteigbrot gegessen hat, man ist also länger satt. Aber die Lage ist da nicht ganz eindeutig, das hat auf jeden Fall auch mit langer Teigführung zu tun, also mit langer Gärung.

Sprecher:in:

Mindestens 12 Stunden dauert allein die erste Gärphase. Genau das war auch einer der Gründe, warum das Backen mit Sauerteig aus der Mode kam - zu Hause wie auch im Backhandwerk. Dank künstlich hergestellter Hefen konnten Teige schneller aufgehen. Doch manche Traditionsbäckereien haben am Backen mit Sauerteig festgehalten. Wie die 1983 gegründete Bio-Bäckerei Mehlwurm in Berlin. Bettina Weber arbeitet hier als Konditorin.

O-Ton Bettina Weber:

Alles, was das Handwerk eigentlich an Großartigem bietet mit Langzeitführung mit großem Know-how mit der ganzen, ich möchte fast sagen: jahrtausende Back-Tradition ist dann mal irgendwann eben durch die Industrialisierung und „es muss schnell gehen, es muss billig sein“, verfallen. Und wir sind jetzt an nem Punkt, Gott sei Dank, wieder, wo so für die Menschen das auch wieder wichtiger wird, und wo se auch erkennen, so was sie an ihrem Bäcker haben, ne.

Sprecher:in:

Bettina Weber führt in die Backstube und öffnet die Abdeckung über einem großen Bottich.

Bettina Weber (kommt näher):

Also hier ist das Baby, und man sieht jetzt schon, also das ist jetzt sozusagen ein Vollsauer, des ist das Ende vom Lied. Da sieht man schon, der hat gearbeitet, ne so n bisschen bucklig, gerissen die Oberfläche, man riecht auch schon deutlich das Aroma.

Sprecher:in:

Der riesige Teigberg mit feinen Blasen auf der Oberfläche riecht nach einer Mischung aus Joghurt, Sauerkraut und frisch gemähtem Heu. „Vollsauer“ ist der Fachbegriff für einen Teig, der so lang gegangen ist, dass er weiter verarbeitet werden kann. Ein Teil wird vor dem Backen immer abgenommen, um damit den nächsten Sauerteig anzusetzen. So bleibt etwas immer erhalten – und das über Jahre oder auch Jahrzehnte lang.

Bettina Weber:

Wenn wir in der Backstube zum Beispiel unseren Sauer, der hat den bestimmten Geschmack, weil wir den hier seit 40 Jahren in diesem Raum mit diesem Wasser und mit dem Mehl, was wir verarbeiten, machen. In ner andern Backstube würde der anders sich weiterentwickeln, weil er andere Bakterienstämme bekommt, deswegen ist eigentlich auch toll, dass das Natürliche macht eben immer auch was Individuelles.

Dann züchtet man ihn weiter und züchtet weiter und züchtet weiter züchtet weiter, und dann ist es deiner, also ne? Das, was mal als Start dagewesen ist, diese Kultur, die ist ja dann irgendwann völlig ersetzt, also es ist ja ein Lebewesen, was sozusagen immer weiter wandert.

Sprecher:in:

In der Backstube können die Mitarbeitenden die Bedingungen gut steuern, unter denen sich die Hefen und Bakterien vermehren. Zu Hause ist das nicht ganz so einfach. Aber Sauerteig-Enthusiasten können sich auch einer abgedeckten Schüssel bedienen. Und es gibt ausgefeilte Kniffe für Ehrgeizige. Brotfee Heidi Schlautmann hat extra für den Sauerteig-Workshop ein Holzregal mit Hilfe von Isolierfolie und Terrarium-Heizschläuchen zum Gärschrank umfunktioniert.

O-Ton Heidi Schlautmann:

Alles Marke Eigenbau, mein MacGyver-Projekt der letzten Tage.

Björn Hollensteiner:

So als nächstes, wir müssen sofort weiter machen, kommt jetzt das Heimatbrot.

Das Heimatbrot, das habe ich deshalb Heimatbrot genannt, weil es eins meiner Lieblingsbrote ist und ich das schon seit vielen Jahrzehnten kenne, ist das klassische 70:30iger Mischbrot, d.h. 70 Prozent Roggen, 30 Prozent Weizen. Das gibts in vielen Variationen in fast allen Bäckereien hier im Münsterland, und es ist dieses Brot, was dann immer als präsentabel in der Auslage liegt mit diesen tiefen Furchen und Rissen oben auf der Oberfläche, was kräftig ausgebacken wird, was sehr intensiv schmeckt. Eins der schönsten Heimatbrote, was ich kenne, ist das Tollkötters Hausbrot in Münster – ich hab in Münster studiert und hab dort mir eigentlich fast wöchentlich dort was gekauft, weil ich es total geliebt habe.

Sprecher:in:

Dass der Sauerteig immer wieder gefüttert werden muss, heißt auch: Er vermehrt sich. Wer nicht täglich backt, hat zu Hause oft einen Rest übrig. Um den nicht einfach wegwerfen zu müssen, ist Kreativität gefragt.

Björn Hollensteiner:

Man kann es in Waffelteige rein tun, man kann Béchamelsauce damit kochen

Simone:

Sauerteig-Cracker!

Björn Hollensteiner:

Genau, es gibt inzwischen sogar Bücher, die über das Verarbeiten von Sauerteigresten geschrieben worden sind.

Ulrich:

Der geht dann in den Kompost.

Björn Hollensteiner:

Und es gibt auch Leute, die das mit Wasser aufschlämmen und das dann einfach in den Garten gießen, weil diese Mikroorganismen die Bodenqualität verbessern können.

Sprecher:in:

Sauerteig verwerten ist schön. Echte Fans verschenken ihn auch – und geben so ihre Liebe weiter.

Julia Radkte:

Ich hab dann auch angefangen, das an alle möglichen Bekannten und Freunde zu verteilen, und ich hab schon einige mit dem Sauerteig angesteckt.

Simone:

Tatsächlich habe ich mein ganzes Team angefixt.

Dara:

Ich hab auch an Familie, Freunde, Kollegen schon weitergegeben, ja. Krieg auch öfter mal die Anfrage: Hast du noch? Meiner ist wieder hin - und dann kriegen sie wieder was. Ja, läuft!

Sprecher:in:

Die Freuden und Leiden mit immer weiter aufgehendem Teig sind nicht nur in Küchen und Backstuben ein bekanntes Thema, sondern auch in der Bibel. Dazu sagt Anselm Schubert, Theologe und Professor für Kirchengeschichte an der Universität Erlangen:

O-Ton Anselm Schubert:

Sauerteig ist interessanterweise sowohl gut wie schlecht konnotiert im Neuen Testament. Es gibt das Gleichnis vom Sauerteig, wo Jesus das Reich Gottes, das kommt, damit vergleicht, dass es eben über Nacht kommt, sich ganz schnell ausbreitet so wie Sauerteig.

Sprecher:in:

Im Lukas-Evangelium heißt es:

Zitator:in:

Womit soll ich das Reich Gottes vergleichen? Es gleicht einem Sauerteig, den eine Frau nahm und unter drei Scheffel Mehl mengte, bis es ganz durchsäuert war.

O-Ton Anselm Schubert:

Und gleichzeitig gibt es die Warnung vor dem Sauerteig, und auch da ist gemeint, dass etwas ganz schnell wuchert. der Sauerteig der Pharisäer ist etwas, was sich halt auch unkontrolliert vermehrt, vor dem man sich in acht nehmen muss.

Sprecher:in:

So steht im Markus-Evangelium:

Zitator:in:

Und er gebot ihnen und sprach: Merkt auf, seht euch vor vor dem Sauerteig der Pharisäer und vor dem Sauerteig des Herodes.

O-Ton Anselm Schubert:

Das heißt: Sauerteig ist eigentlich erst mal etwas, was wuchert. Und ganz schnell wächst im Guten wie im Schlechten.

Sprecher:in:

Im Buch „Gott Essen. Eine kulinarische Geschichte des Abendmahls“ befasst Anselm Schubert sich mit der Frage: Welches Brot wurde eigentlich beim Abendmahl verwendet? Zur Frage, ob dieses Brot gesäuert oder ungesäuert sein sollte, entbrannte unter Christen im Laufe der Jahrhunderte immer wieder heftiger Streit, sagt Schubert.

O-Ton Anselm Schubert:

Die Frage, was denn das richtige Brot ist, ist, wenn wir das richtig sehen können, zum ersten Mal im 2., 3. Jahrhundert aufgeworfen worden und zwar da in der tatsächlich bewussten Unterscheidung zwischen Christentum und Judentum.

Sprecher:in:

Ungesäuertes Brot spielt beim jüdischen Pessachfest eine entscheidende Rolle. Hier wird der Auszug des Volks Israels aus Ägypten gefeiert. Dem zweiten Buch Mose zufolge war die Zeit zu knapp, um das Brot gehen zu lassen. Also konnten die Menschen nur Fladen backen, deren Teig nicht gehen musste, sondern sofort backfertig war - die sogenannten Mazzen. Allerdings: Auch Jesu letztes Mahl, also das allererste Abendmahl, war ein Pessachmahl.

O-Ton Anselm Schubert:

Was jetzt aber interessant ist, ist, dass in den Evangelien nie davon die Rede ist, dass Jesus Mazzen benutzt habe, sondern da steht „artos – Brot“. Was von vornherein erst mal die Frage aufwirft: Was hat er denn nun eigentlich benutzt an diesem letzten Abendmahl, das ein Pessach-Mahl war?

Sprecher:in:

In einer jüdischen Umwelt ist als Brot an Pessach allerdings nur Mazza denkbar. Für die jüdische Überlieferungsliteratur ist Sauerteig an Pessach ungefähr so schlimm wie Atommüll.

Sehr wahrscheinlich ist, dass die Evangelien von Brot sprechen und nicht von Matze, weil ihre Zielgruppe nicht nur Juden sind, sondern auch Griechen und Römer.

Kind (2 Jahre):

Singt Pessach-Lied

Sprecher:in:

Das jüngste Kind der jüdischen Familie Fabian stimmt schon mal ein Pessach-Lied an. Dajenu – Es wäre genug für uns – ein Lied über die vielen Wunder Gottes beim Auszug aus Ägypten. Auch ihre älteren Geschwister freuen sich auf das Fest.

Samuel (10 Jahre):

Ja auf jeden Fall.

Shira (12 Jahre):

Ich freu mich sehr schon, auch wenn wir anfangen müssen zu putzen - aufs Aufräumen freu ich mich weniger, aber das heißt einfach quasi, dass bald Pessach kommt.

Sprecher:in:

Putzen und Aufräumen ist vor Pessach deshalb angesagt, weil sich während der Feiertage nichts Gesäuertes im Haus befinden darf. Dieses sogenannte „Chametz“ umfasst Gebäck wie Brot, Kekse, Kuchen, Salzstangen und auch Nudeln. Viele jüdische Familien nehmen das sehr ernst, orthodoxe Familien wie die Fabians ohnehin. Sie müssen gewissenhaft alle Krümel beseitigen, erklärt Daniela Fabian.

O-Ton Daniela Fabian:

Ja, die ganz ganz strenge Regel ist, dass wir wirklich das ganze Haus, also überall dort, wo wir Essen haben könnten, schauen wir sehr genau, dass wir dort keine Reste davon haben und putzen. Mit einem kleinen Kind zu Hause ist es natürlich ein bisschen komplizierter, weil das Kind sich nicht unbedingt nur daran hält in der Küche zu essen, dann muss man halt

schon viele Winkel anschauen und und putzen und durchgehen und sicher sein, dass dort nichts mehr von den Sachen übrig ist.

Sprecher:in:

Alle im Haushalt bekommen dabei eine Aufgabe.

O-Ton Samuel:

Ich staubsauge, guck an Orten, wo man nicht staubsaugen kann und fege auch manchmal.

Sprecher:in:

Die Flächen in der Küche klebt Shira Fabian mit Folie ab.

O-Ton Shira:

Wir haben so spezielle Folien, wir decken die ganze Küche damit ab, und wir kleben dann auch sehr viel zu, ganze Schubladen, und die verkaufen wir dann, weil wir dürfen halt keinen Sauerteig oder so in unseren Besitz haben, und dann kaufen wir es zurück nach Pessach.

Sprecher:in:

Geschlossene Packungen mit Keksen oder Nudeln verschenken die Fabians an die Nachbarschaft. So viel wie möglich sollte rechtzeitig vor dem Fest aufgebraucht, verschenkt, verkauft oder weggeputzt sein. Für Reste, die dann noch übrig sind, gibt es ein besonderes Ritual.

O-Ton Daniela Fabian:

Und dann am Tag vor Pessach, wenn man noch richtig ungesäuertes Brot hat, das wird dann verbrannt. Das ist ein ein Symbol auch zu zeigen: Wir wollen das nicht mehr zu Hause haben. Das wird meistens zentral gemacht in der Synagoge, auf den Hof dort kommen die Menschen, vor allem Kinder mögen das auch zu sehen.

O-Ton Shira:

Da nimmt man so alle Reste, die man hat von Brot oder Kekse, Kräcker, was man auch übrig hat, und dann macht man so ein Feuer und wirft man diese ganzen Sachen rein.

Sprecher:in:

Die Rituale haben auch einen praktischen Effekt: Das ganze Haus ist zum Frühlingsbeginn einmal gründlich durch geputzt. Und es hat auch etwas Befreiendes, während der Pessach-Woche mal auf gesäuertes Brot zu verzichten, sagt Daniela Fabian.

O-Ton Daniela Fabian:

Ich bin jetzt nicht ein Riesenfan von Mazza, aber ich denke, auch vom Konzept ist es eine sehr gesunde Sache, einfach mal ne Woche lang sagen zu können: Es geht mir auch gut ohne, das ist okay, weil ich weiß ja: Danach können wir dann wieder.

Heidi Schlautmann:

So wir haben ne ganz kurze Lücke. d.h. wir können ganz kurz mal den Tisch sauber machen und da zumindestens mal Klarschiff machen.

Sprecher:in:

Beim Sauerteig-Workshop im Lippetal sind alle Teige geknetet.

Björn Hollensteiner:

Hier kann man jetzt auch sehen, dieser Teig geht schon auf. Man kann hier schon sehen an den Rissen, dass sich hier schon kleine Poren und Gärbläschen bilden, d.h. der Sauerteig ist schon am Arbeiten dran.

Sprecher:in:

Die ersten Teige haben ihre Gärzeit hinter sich

O-Ton Björn Hollensteiner:

Wir formen jetzt das Heimatbrot, das ist der Teig vom Heimatbrot. Dieser weiche Teig, ne.

Sprecher:in:

Vor allem bei Roggen ist das eine Herausforderung. Denn Roggenteige kleben.

Simone:

Ich liebe ja Roggenbrote, aber Roggenteige sind ja mein persönliches Himmelfahrtskommando.

Sprecher:in:

Brot doc und Brotfee helfen bei den Handgriffen.

Björn Hollensteiner:

Genau, als erstes fahre ich mal unter den Teig – hier ist glaub ich auch noch zu wenig Mehl drunter. Beim Roggen darf ruhig mehr Mehl auch unter dem Teig sein. Umso weniger klebt er.

Heidi Schlautmann:

Versuch mal nicht nur drehen, sondern du kannst auch beim Drehen n bisschen drunter, als würdest du n Stück Bettlaken unter die Matratze schieben wollen.

Sprecher:in:

Nach dem Formen kommen die Teige ins Gärkörbchen. Jetzt heißt es wieder warten, denn die Brote müssen noch einmal gehen.

Björn Hollensteiner:

So, das war erst mal der stressige Teil des Tages. Wir haben jetzt fast alles geformt, ich würde sagen, ihr schnappt euch erst mal was zu trinken und machen wir kurz 5 Minuten bisschen Ruhe, bisschen Pause, damit jeder so ein bisschen runter kommen kann.

Sprecher:in:

Richtig unruhig wird es in der christlichen Kirche ab dem neunten Jahrhundert. Vorher benutzen die Gemeinden fürs Abendmahl einfach das Brot, das gerade da war. Doch mit der Kirchenreform unter Karl dem Großen kamen für die Westkirche, also das lateinisch sprechende Kirchentum Europas, viele neue Regeln - und eine neue Form von Brot: die Hostie.

Anselm Schubert:

Die Kirche selbst hat nun angefangen das Brot zur Verfügung zu stellen in der Absicht dieses Brot so heilig, so rein, so sauber und so qualitativvoll wie möglich zu gestalten, es gibt ne ganze Reihe von höchst interessanten Gesetzen aus dem neunten Jahrhundert, was alles verboten ist, dass Leute kein selbst gebackenes Brot mehr mitbringen dürfen, dass es nicht verbrannt sein darf, und eigentlich soll der Bischof am besten das Brot selber machen. In dieser Zeit entsteht dann auch das technische Hilfsmittel, das man benutzt, das Hostien-Eisen, das ist so ne Art Waffeleisen, im Grunde zwei heiße Eisenplatten, zwischen denen der Teig, der nur aus Weizenmehl und Wasser besteht, getrocknet oder ganz kurz gebacken wird – im Grunde so ein bisschen wie die Mazzen.

Der Sprecher:in:

Die ungesäuerte Hostie hatte also eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Brot, das von der christlichen Kirche eigentlich als jüdisch abgelehnt wurde. Neuer Streit war vorprogrammiert, zumal die Ostkirche am gesäuerten Brot festhielt. Im 11. Jahrhundert warfen West- und Ost-Kirche sich gegenseitig vor, das falsche Brot zu verwenden im sogenannten „Azymastreit“. „Azyma“ ist der griechische Ausdruck für „das Ungesäuerte“. Hintergrund waren wohl eher politische Interessen.

Hoch her ging es auch um 1600 zwischen der katholischen Kirche und den Reformatoren.

O-Ton Anselm Schubert:

Also die Reformation Martin Luthers bleibt liturgisch sehr konservativ und hält an den liturgisch korrekten Hostien, wie die katholische Kirche sie hat, fest. In Abgrenzung zu dem katholischen Brauch und in Abgrenzung vor allem zu lutherischen Reformation beschließt die schweizerische Reformation Zwingli, Calvin, vor allem die calvinistischen Theologen der 2., 3. Generation, zurück zum „originalen“ Brot zu gehen, was interessant ist, weil: Was denn für ein Brot original von Jesus oder in den Gemeinden tatsächlich benutzt worden ist, steht nirgendwo in der Bibel.

Sprecher:in:

Die Calvinisten erklären also „normales“, gesäuertes Brot für verbindlich beim Abendmahl. Die Begründungen dafür, warum gesäuertes oder eben ungesäuertes Brot verwendet werden soll, wirken bei all diesen Debatten sehr fadenscheinig.

O-Ton Anselm Schubert:

Die Frage, welches Brot man benutzt, ist theologisch, wenn Sie mich fragen, vollkommen sekundär, lässt sich aber, wenn man möchte, unglaublich gut instrumentalisieren und zu einem Popanz aufblasen, mit dem man dann die theologischen Gegner bekämpfen kann.

Björn Hollensteiner:

Dann können wir gleich mal die Heimatbrote ran holen, dass wir die dann backen.
(Atmo Gärkorbchen-Klappern) Die sind ja alle super geworden.
Ok, so jetzt kann was schiefgehen (lachen)...

Sprecher:in:

Vorsichtig kippt der Doc das Brote aus dem Körbchen.

Björn Hollensteiner:

So, ich versuch die mal zu stürzen jetzt – (Klappen) da muss man wirklich kippen. – wer möchte als nächstes?

Sprecher:in:

Die Brote kommen nacheinander in den Ofen. Damit die Kruste elastisch bleibt, gibt der Brotdoc nach zwei Minuten etwas Wasser in den Ofen, das sofort verdampft.

Björn Hollensteiner:

Durch die Feuchtigkeit – das ist ja wie ein Saunaaufguss – die kondensiert dann quasi auf der Brotkruste und löst Zuckerstoffe aus dem Teig, die dann karamellisieren können.

Sprecher:in:

Während die Brote im Ofen sind, gibt es noch Gelegenheit für ein wenig Klatsch und Tratsch: Ein Wesen, das im Kühlschrank lebt – da bauen sich Beziehungen auf. Viele Sauerteige haben sogar Namen.

Simone:

Vom letzten Kurs hatte ich mir auch ein bisschen Sauerteig mitgenommen, und der wird zu Hause schön gehegt gepflegt und gefüttert, und deswegen heißt er Björn.

Dara:

Also er hat jetzt schon zwei Geburtstage bei uns gefeiert. Er heißt Kunibert und ist ein Familienmitglied.

Ulrich:

Irgend jemand meinte mal Hugo oder Heinrich oder Manfred, was auch immer.

Petra:

Friedrich.

Julia Radtke:

Ich hab denen tatsächlich nie Namen gegeben, aber das bedeutet nicht, dass ich sie weniger gerne habe.

Simone:

Bei mir heißt der eine halt Björn, weil er von Björn ist, aber ansonsten stehen die im Kühlschrank und werden gefüttert und sind namenlos. Dann tuts mir auch nicht so weh wenn, sie sterben. Dinge, die Namen haben, tun weh, wenn sie sterben.

Sprecher:in:

Auch wenn mal der eine oder andere Teig im Kühlschrank eingeht: Das Phänomen Sauerteig lebt. Und es bringt nicht nur gesundes Brot und altes Handwerk mit sich, sondern auch neue Gemeinschaften.

Björn Hollensteiner:

So, das waren die Heimatbrote – ich hoffe sie werden ok – ich hoffe, es hat Ihnen gefallen, genau!

Sprecher:in:

Am Ende des Workshops sind die Brote gebacken, die Mägen gefüllt und die Gesichter glücklich.

Simone:

Wir haben die Tasche voller Essen, wir haben gut gegessen und wir haben was gelernt – alles richtig gemacht.

Dara:

Beim nächsten Mal sind wir wieder dabei.

Simone:

Natürlich, das ist schon gebucht!

Und dann bist du jetzt dann dran, ne?