Wundervolles Brot backen : aus gutem Mehl, Wasser und Salz - achtsam, leichthändig und im Holzfeuer

Autor(en): **Korspeter, Sonja**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **74 (2019)**

Heft 2

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-890987

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

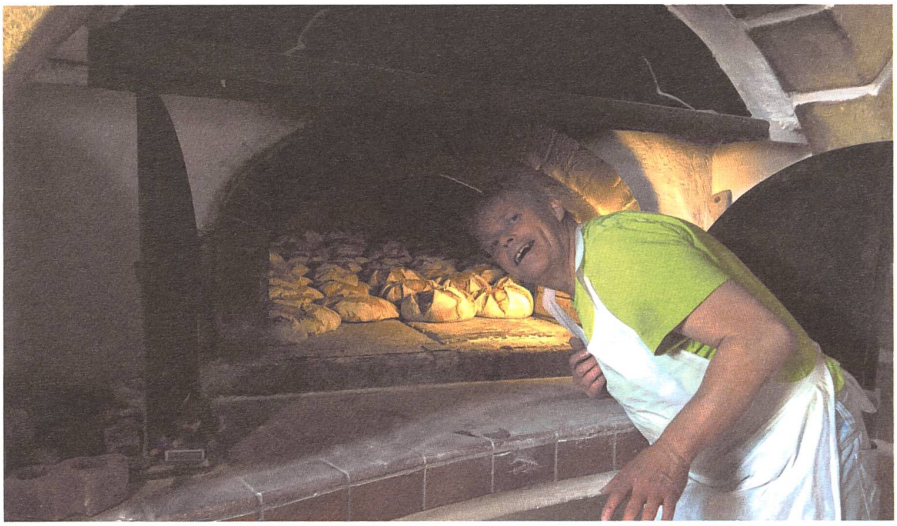
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wundervolles Brot backen

Aus gutem Mehl, Wasser und Salz – achtsam, leichthändig und im Holzfeuer

Sonja Korspeter. Im Steinbackofen des Dorfes L'Abergement backt Marc Haller jede Woche 420 Brote, die er direkt ab Backstube und dienstags und samstags auf dem Markt in Yverdon-les-Bains verkauft. Er gibt Kurse in Brotbacken für Kinder und Erwachsene und hat immer wieder Praktikanten bei sich, die seine Art des Brotbackens lernen möchten.



Marc Haller vor seinem Holzbackofen. Fotos: zVg

Backen als Begleitung

Marc Haller ist überzeugt, dass das Backen von gutem Brot Zeit braucht, nämlich bis zu 24 Stunden. Zuerst wird der Sauerteig mit Mehl und Wasser aufgefrischt und kann sich anschliessend bei 24 Grad Raumtemperatur etwa zwei Stunden ideal entwickeln. Marc bereitet derweil Schüsseln mit den Zutaten vor. Später fügt er den Teig aus Mehl, Wasser, Salz und Sauerteig zusammen, bis die einzelnen Elemente gut verbunden sind. Dies geschieht per Hand und ohne grossen Kraftaufwand. Über Nacht hat der Brotteig nun ausreichend Zeit aufzugehen. Der Steinofen hat noch die Wärme des letzten Brotbackens gespeichert und sorgt auch in der Nacht für eine gute Raumtemperatur. Am Morgen zieht Marc den Teig wie ein Stück Stoff auseinander und faltet ihn wieder zusammen. Er befeuert den Holzofen und zieht und faltet den Teig wieder, bevor er ihn portionsweise in die Brotkörbchen legt. Noch einmal Zeit zum Aufgehen an der Wärme – dann kann der Teig in den heissen Ofen und wird innerhalb von einer Stunde zum Brot.

Marc Haller sieht das Brotbacken als Begleitung eines Transformationsprozesses unter idealen Bedingungen – vom Mehl zum Brot. Neben der passenden Temperatur und den richtigen Bewegungen sei auch seine persönliche, achtsame Präsenz von Bedeutung für ein gutes Ergebnis. Auf die ersten 4-5 Teige (siehe Foto) zeichnet er mit dem Finger sein Logo, um sich zu zentrieren, «in seine Lebendigkeit zu gehen»und sich die vier Elemente bewusst zu machen. Die erste Spirale steht für das Land der Bauern, auf denen das Getreide für das Brot wächst – die zweite für den Sauerstoff und einen guten Wind, die dritte für gutes lebendiges Quellwasser – und die vierte Spirale schliesslich für die Wärme des Feuers. Marc backt nicht schon immer auf diese Art Brot.

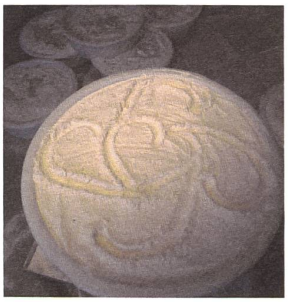
Auf den Weg gemacht

Nach einer klassischen Bäckerlehre arbeitete er als Angestellter in der Branche, bevor er dann mit 23 Jahren gemeinsam mit seiner Frau eine Bäckerei übernahm. Es lief gut, sie arbeiteten viel, es kam noch eine Filiale hinzu, der Jahresumsatz stieg auf 1,2 Millionen Franken. Doch irgendwann war es zu viel, die Beziehung zerbrach, die Kraft war weg und die Bäckerei wurde verkauft. Mit Mitte 40 begab sich Marc Haller für drei Monate auf den Jakobsweg. Neben vielen anderen Begegnungen bekam er eines Tages ein richtig gutes Brot in die Hand. Ein Brot, das schmeckte und wohl tat und auch nach fünf Tagen im Rucksack noch nicht hart war. Nach seiner Rückkehr experimentierte Marc 9 Monate lang mit der Herstellung von Sauerteigbrot. Im Juni 2007 verkaufte er dann zum ersten Mal sein im Holzofen gebackenes Brot auf dem Markt in Yverdon.

Um gutes Biomehl für seine Brote zu finden, fuhr er bis ins Emmental. Doch die Qualität überzeugte ihn nicht. Er begann nach Bauern zu suchen, die achtsam mit dem Boden umgehen und neben dem modernen Weizen auch andere Getreidearten anbauen. Und war schnell zu begeistern, als 2010 Cédric Chézeaux vorschlug, zukünftig vielfältige Brotgetreide auf seiner «Ferme Arc-en-ciel» anzubauen.

Die alten Sorten seien, da nicht auf die industrieverträgliche Produktion von Brot selektioniert, für viele Menschen besser verträglich und von grosser Geschmacksvielfalt und -qualität. Auch die Mahlart des Getreides sei entscheidend. In Industriemühlen werde das Mehls 15-20 Mal gesiebt – da sei am Ende das Beste draussen. «Mit der Astrié-Mühle ist es möglich, ein feines Mehl zu machen, das den Keimling und damit einen für die Ernährung sehr wertvollen Teil des Getreidekorns noch enthält.» Welches Mehl ‹gut› sei, das hänge aber auch damit zusammen, was man als Kind gegessen habe. So schmecke ihm auch heute noch Einkorn und Emmer am besten.

Auf terrABC.org ist die genaue Anleitung für die Sauerteigpflege zu finden. ●



Brotbacken als Poesie – bodenständig spirituell.