

# Kraftnahrung für das Leben – das Rezept

Durch die Taufe werden wir in die Gemeinschaft der Christen „Die Psalmen sind für mich eins der wichtigsten Lebensmittel. Ich esse sie, ich trinke sie, ich kaue auf ihnen herum, manchmal spucke ich sie aus, und manchmal wiederhole ich mir einen mitten in der Nacht. Sie sind für mich Brot.

Ohne sie tritt die spirituelle Magersucht ein, die sehr verbreitet unter uns ist und oft zu einer tödlichen Verarmung des Geistes und des Herzens führt. Materieller Reichtum und technologisches Wissen stellen in unserem Teil der Erde die Bedingungen für den spirituellen Tod der Überentwickelten dar. Und so möchte ich als erstes sagen: Eßt die Psalmen. Jeden Tag einen. Vor dem Frühstück oder vor dem Schlafengehen, egal. Haltet euch nicht lang bei dem auf, was ihr komisch oder unverständlich oder böse findet, wiederholt euch die Verse, aus denen Kraft kommt, die die Freiheit, Ja zu sagen oder Nein, vergrößern.

Findet euren eigenen Psalm. [...] Eßt den Psalm, Gott hat schon Brot gebacken, die Väter und Mütter des Glaubens haben schon für uns vorgesorgt. Eßt und lernt, Brot zu backen.“

(Aus: Dorothee Sölle, *Erinnert auch an den Regenbogen*, Texte, die den Himmel auf Erden suchen. Herder Spektrum, Freiburg Basel)



Wien 1999)

Schon Jesus Christus, der von sich sagt: „Ich bin das Brot des Lebens, wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern, und wer an mich glaubt, wird nie mehr Durst haben“ (Joh 6,35), hat mit den Psalmen des Alten Testaments zum Vater im Himmel gebetet und sich von diesem Brot stärken lassen. Zum Psalmen-Essen lädt Dorothee Sölle auch uns kraftvoll ein. Für die Fastenzeit könnte vielleicht auch ihre Einladung dienen, unseren eigenen Psalm zu finden. Einer meiner Lieblingspsalmen ist der 139., vor allem der letzte hier angeführte Vers:

Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich. /  
Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir. /  
Von fern erkennst du meine Gedanken.  
Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt; /  
du bist vertraut mit all meinen Wegen.  
Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge - /  
du, Herr, kennst es bereits.  
Du umschließt mich von allen Seiten /  
und legst deine Hand auf mich. Psalm 139,1-5

Und ein zweiter Impuls für die Fastenzeit könnte sein, Sölles Aufforderung, Brot backen zu lernen, wörtlich zu nehmen und außer den Geschmack der Psalmen auch den von selbstgebackenem Roggensauerteigbrot wieder neu schätzen zu lernen.

Brotbacken kann zu einem schönen Ritual am Wochenende werden und sowohl das fertige Bauernbrot als auch der selbstgemachte Sauerteig lassen sich wunderbar mit anderen teilen, sollen wir Christen doch zu einem solchen Sauerteig für die Welt werden.

## Roggenbrot mit Kruste und selbstgemachtem Sauerteig, nur aus (Biovollkorn-)Roggenmehl, Salz und Wasser

### Vorteile:

- Sauerteigbrot ist leichter verdaulich als Brot mit Germ
- Nur drei Zutaten – wichtig für Allergiker, daher gesünder, vor allem mit Biomehl! (Gekauftes Brot enthält z. B. Enzyme, damit das Brot nicht auf dem Fließband kleben bleibt oder damit es in Filialen fertiggebacken werden kann.)
- Sättigt länger als Weißbrot und hat einen niedrigeren glykämischen Index, auch ideal zum Abnehmen!
- Bleibt leicht eine Woche frisch, ohne zu schimmeln (in Tuch einschlagen)!
- Günstiger als gekauftes Brot; ab jetzt Selbstversorger!
- Kann durch Beifügungen (insgesamt bis zu 200 g) nach Belieben abgewandelt werden zu „teurem Spezialbrot“: Beigabe von Gewürzen (Koriander, Kümmel, Anis, Fenchel), Samen (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen) und Nüssen (Walnüsse ...), grob geraffelten Karotten, Zucchini, Oliven,

getrockneten Tomaten und Zwiebeln oder Schafskäse, Speck, Wurst oder von Buttermilch (dafür das Wasser entsprechend reduzieren) ... Einfach ausprobieren!

- Hälfte des Mehles kann z. B. für helleres Brot durch Dinkel- oder Weizenmehl ersetzt werden

- Sauerteig selbst herstellen nur aus Mehl und Wasser ist keine Hexerei! Das ist nur für das erste Mal Brotbacken notwendig; dieser Sauerteig ist dann am 5. Tag bereit zum Backen. Ab dem zweiten Mal bäckt man bereits mit dem eigenen im Kühlschrank aufbewahrten, „alten“ Sauerteigstück weiter (ca. 100 g muss man daher immer wieder wegnehmen von der großen Menge); dieser aufbewahrte Sauerteig ist dann immer gleich am nächsten Tag backbereit. Oder man lässt sich einen Sauerteig schenken und kann auch gleich am nächsten Tag beginnen! Je länger er schon in Verwendung ist, desto stärker ist die Triebkraft.

## Rezept:

**800 g Sauerteig aus Roggenmehl (erste Herstellung bzw. Weiterverwendung siehe unten!)**

**700 g (Biovollkorn-)Roggenmehl**

**300 ml warmes Wasser (bei Vollkornmehl ein wenig mehr Wasser)**

**ca. 3 gehäufte TL Salz**

- An den seit dem Vortag gehenden Sauerteig Mehl, Wasser und Salz (und evtl. Gewürze) geben.
- 5 Minuten mit der Knetmaschine durcharbeiten (oder händisch).
- 3 Stunden in der Schüssel zugedeckt gehen lassen. Zimmertemperatur oder wärmer ...
- Nun auf dem Tisch (mit Roggenmehl bestreut) gut durchkneten. Teig sollte geschmeidig und weich sein, aber nicht kleben (sonst mehr Mehl dazugeben).
- Jetzt können diverse Zutaten eingeknetet werden (Vorschläge oben).
- Den Teig in die Länge kneten und wieder zur Mitte zurückschlagen. Dann noch drei Mal jeweils um einen Viertelkreis drehen und wieder einmal in die Länge kneten und zurückschlagen. Danach noch eine zweite Runde.
- Mit dieser zurückgeschlagenen Seite nach unten (nicht mit der glatten; dadurch bleibt der Teig in Spannung) in ein entsprechend großes, bemehltes Brotkörbchen legen und 1 Stunde zugedeckt in Wärme gehen lassen. Ein großes, bemehltes Sieb (evtl. mit einem bemehlten Küchentuch ausgelegt) ist dazu genauso geeignet und gibt dem Brot auch eine runde Bauernbrotform.
- In der Zwischenzeit das Backrohr auf **250 Grad Celsius** vorheizen.
- Den Teig nun auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech stürzen, das dann in die Mitte des Rohres geschoben wird. (Liegt nämlich die zusammengefaltete Seite beim Backen oben, reißt das Brot sehr schön entlang dieser Grenzen auf.)
- **10 bis 15 Minuten** bei dieser hohen Temperatur backen; in dieser Zeit dreimal öffnen und Wasser mit einer Sprühflasche an die Backrohrwände sprühen (nicht auf das Brot); dadurch erhält das Brot seine resche Kruste und wird schön gebräunt.
- Danach Dampf herauslassen und **45 Minuten bei ca. 190 Grad** fertig backen. Das Brot ist fertig, wenn es hohl klingt, wenn man mit dem Knöchel „anklopft“.
- Dann auf ein Gitter legen und auskühlen lassen. Am nächsten Tag anschneiden.

## Sauerteig herstellen

(nur für das erste Mal Backen notwendig!):

Roggenmehl kann von uns anders als die anderen Mehlsorten nur durch Sauerteig verdaut werden.

**Das Verhältnis von Wasser zu Mehl beim Sauerteig beträgt prinzipiell 1:1** (z. B.: 100 ml warmes Wasser und 100 g Mehl; bei mehr Wasser kann er schimmeln). Damit kann man beliebige Mengen an Sauerteig für jedes beliebige Rezept herstellen und durch Nachfüttern am Leben erhalten. (Falls das Brot an den Zähnen kleben bleibt, war der Sauerteig zu schwach. Das kann bei sehr „jungem“ Sauerteig der Fall sein, deswegen wird zur Unterstützung des Sauerteigs die Beigabe von etwas Germ zu den ersten Roggenbroten angeraten. Das erste Brot „funktioniert“ aber auch schon ohne Germzusatz, wenn der Sauerteig voller Bläschen ist, sehr sauer riecht und

auch so schmeckt. Oder: Sich einen „älteren“ Sauerteig schenken lassen.)

## Herstellung für das vorgestellte Brot:

- 1. Tag: 150 g (Bio-)Roggen(vollkorn)mehl mit 150 ml warmem Wasser in einer Schüssel verrühren und mit einem Tuch bedecken, damit der Teig nicht austrocknet, aber Luft bekommt.**
- 2. Tag: Ungefähr zur selben Zeit einen Tag später 100 ml warmes Wasser und 100 mg Mehl dazugeben und umrühren, wieder zudecken.**
- 3-4. Tag: an den folgenden zwei Tagen wie am 2. Tag. Insgesamt sind das nun je 4 Portionen Mehl und Wasser = 900 g. Bis zum 5. Tag stehen lassen.**

Da aus der Luft Hefepilze in den Teig gelangt sind, müsste er nun voller Bläschen sein, sauer riechen und richtig sauer schmecken. Der Sauerteig ist somit fertig. Bis zu 30 Grad Wärme tut dem Teig in den 5 Tagen gut, es geht aber genauso bei Zimmertemperatur (selbst ausprobiert); zudem kann man ihn auch länger stehen lassen, bis er die beschriebenen Eigenschaften aufweist. Nur nicht irritieren lassen von den verschiedensten komplizierten Zeit- und Wärmeangaben dazu im Internet.

Der Sauerteig wiegt 900 g, da für unser Roggenbrot 800 g benötigt werden. Die zusätzlichen

100 g Teig sind der Sauerteig für das nächste Mal Backen und werden in ein sauberes (Honig-)Glas mit Schraubdeckel gegeben und fest verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt. Das darf man bei keinem Mal Backen vergessen! Der Sauerteig für den Kühlschrank muss immer vom reinen Sauerteig abgenommen werden und darf keine weiteren Zutaten vom weiterverarbeiteten Teig enthalten (kein Salz, keine Gewürze, keine andere Mehlsorte, keinen Germ). Im Kühlschrank muss er nur mindestens einmal im Monat mit einer kleinen Menge Mehl und Wasser gefüttert werden (wieder im gleichen Verhältnis). Ein Sicherheitsreserve Sauerteig kann man angeblich sehr lange im Tiefkühlfach aufbewahren.

Wenn der Sauerteig mit Roggenmehl angesetzt wurde, sollte er nur mit Roggenmehl weitergefüttert werden, also sortenrein bleiben. Man kann genauso auch reinen Dinkelmehl Sauerteig für Dinkelbackwaren und Weizenmehl Sauerteig herstellen!

## Sauerteig weiterverwenden:

Wenn man nun einmal einen Sauerteig hergestellt oder geschenkt bekommen hat, kann man dann immer bereits **am nächsten Tag** damit Brot backen:

- (100 g) Sauerteig aus dem Kühlschrank in eine Schüssel oder in die Schüssel einer Knetmaschine. - Dazu dann z. B. für unser Brot auf einmal die 400 ml warmes Wasser und 400 g Mehl zugeben und kurz unterrühren. Insgesamt also wieder 900 g Teig.

- Mit Tuch zugedeckt bis zum nächsten Tag stehen lassen. Je wärmer, desto besser (höchstens 30 Grad warmes Rohr), geht aber auch bei Zimmertemperatur. Nun ist der ganze Teig zu Sauerteig geworden.

- Davon wieder 100 g wegnehmen für den Kühlschrank oder auch einen Teil davon verschenken!

- Die restlichen 800 g Sauerteig können nun nach Rezept (siehe oben) weiterverwendet werden.

*Guten Appetit!*