

Judith Stoletzky & Lutz Geißler

*ca.*  
*750g*  
*Glück*

Das kleine Buch von der großen Lust,  
sein eigenes Sauerteigbrot zu backen.

» *Wer  
glücklich  
sein  
möchte,  
bäckt  
ein Brot.* «

Lutz Geißler



**10 Vorwort**

*Circa 750 Gramm Glück?*

**12 Brot & Spiele**

*Einer bäckt. Eine schreibt.*

**15 Mut**

*Von der Angst, einen Anfang zu wagen,  
von der Einfachheit und einem großen Dichter.*

**24 Liebe**

*Vom Wunsch, dass es  
einem anderen gut gehen soll.*

**31 Sinnlichkeit**

*Von Augen, Ohren, Nasen und Händen,  
von Wärme, Duft und allerhand guten Gefühlen.*

**44 Geduld**

*Von der wiedergefundenen Zeit  
und der Schönheit des Wartens.*

**49 Konzentration**

*Vom fesselnden Vergnügen  
des radikalen Monotaskings.*

**54 Großzügigkeit**

*Vom Freudeverbreiten.*

**58 Konsequenz**

*Von positiver Einstellung zum Negativfilm,  
zu Vollkornfotopapier und zum Zufall.*

**61 Lust**

*Rezepte und Anleitungen.*

**92 Dankbarkeit**

*Es gibt so viele tolle Leute.*

**93 Teamgeist**

*Allein kriegt man nicht viel gebacken.*

**100 Impressum**

# Vorwort

## *Circa 750 Gramm* Glück?

*Die deutsche Sprache*, so das Gerücht, sei präzise wie keine zweite, doch der Begriff „Glück“ ist es glücklicherweise nicht. Er ist elastisch, weich, warm und voluminös wie ein reifer Sauerteig. Und mit beiden kann man viel anstellen. Das Glück, Brot zu backen, gibt es in drei leckeren Sorten:

### **Glück des Zufalls**

*Dieses Glück* plumpst einem einfach in den Schoß. Unverdient, ohne Talent und jede Anstrengung. Manchmal macht man versehentlich alles richtig und das Brot, das man gebacken hat, ist essbar. Man hat keinen Schimmer warum und beim nächsten Mal wieder Pech.

### **Glück der Zuversicht**

*Diese Sorte* beschreibt laut Duden den guten Ausgang eines gefährlichen oder ungewissen Vorhabens. Und Brotbacken ist weiß Gott ein saugefährliches Vorhaben mit stets ungewissem Ausgang. Die größte Gefahr liegt im Suchtpotenzial, weil die perfekte Kruste, die perfekte Krume, die perfekte Porengröße, der perfekte Geschmack immer erst noch gebacken werden müssen. Jedes Mal aufs Neue. Wen diese Leidenschaft gepackt hat, dessen Leben wird ein anderes. Und meistens nicht nur das seine ...

### **Glück der Stille**

*Dieses Glück* ist eine stille Empfindung beim selbstvergesenen Tun dessen, was man tut. Bedürfnisloser, stiller Frieden im Hier und Jetzt. Manchmal prickelt die Haut. Der Blutdruck könnte nicht besser sein. Ruhiger, kräftiger Puls. Zuversicht. Freude. Inneres Lächeln. Stilles Glück ist ein emotionales Mischbrot mit glänzender, knuspriger Kruste, das sich sehr gut ein paar Tage hält. Bei erfahreneren Bäckern erzeugt es einen bittersüßen, wohligen Dehnungsschmerz an den Synapsen. Ähnlich geht es übrigens einem Teig, wenn Sie sein Gerüst nach einem Schläfchen recken und strecken.

# Brot & Spiele

*Einer bäckt.*

**Eine schreibt.**

*Wer Lutz Geißler kennt*, weiß, dass es ihm mit dem Brotbacken ernst ist. Dieser Bäcker ist bekennender Perfektionist. Er ist Wissenschaftler und Ehrenmann und seine Rezepte sind das Resultat mehrfach verifizierter Versuchsanordnungen ohne jegliche Tricks, die sich zu Hause präzise wiederholen lassen. Man erfährt auf die dritte Stelle hinter dem Komma, wie viel Gramm von welcher natürlich naturbelassenen Zutat man bei welcher Temperatur wo hinzufügen muss und wann genau. Man lernt, wie es aussehen, riechen und sich anfühlen muss und auch warum. Lutz Geißler glaubt, dass jeder Teig eine Seele und einen eigenen Willen hat, die man in der Backstube respektieren muss. Der Teig hält sich nicht immer an die Zahlen, die Lutz ihm aufschreibt, weshalb es objektive Gründe gibt zu lernen, seiner subjektiven Wahrnehmung und seinen eigenen Sinnen zu vertrauen. Die sind am Ende das präziseste Messinstrument.

*Lutz Geißler ist ein sachlicher Mann.* Er bäckt nicht nur mit absolut reduzierten Zutaten, er kommuniziert auch so: mit nicht einem einzigen Wort zu viel. Doch die Liebe, die bringt's! Durch die Liebe zum Brot lässt er sich tatsächlich dazu hinreißen, von so etwas Unkalkulierbarem wie Glück zu sprechen. Er gibt dem Zufall Raum – und der steht, neben der Zutat „Zeit“, sogar in seinen Büchern. Er könnte eigentlich wortreich und mit strahlenden Augen die wundersame Fügung preisen, die will, dass sich in Küchen oder Backstuben Schicksale kreuzen. Die Magie besingen, die Sie nicht im Bioladen kaufen können und er nicht in seine Rezepte schreiben kann. Er könnte dankbar das Wunder bejubeln, dass die richtigen Hefen und die richtigen Essig- und Milchsäurebakterien in Schraubdeckelgläsern und Tupperdosen zueinanderfinden – und verwandte Seelen vor denselben. Irgendwann dachte Lutz so bei sich: „Man könnte mal, man müsste, man muss einfach mal aufschreiben, wie schön Backen ist! Kein Buch voller Rezepte. Eines über die Liebe und das Glücksgefühl beim Backen. Aber das kann ich nicht. Kann das nicht jemand anderes tun?“ Und es hat sich jemand gefunden.

*Mit dem Bäcklein*, das Sie in den Händen halten, wurde aus dieser gedanklichen Starterkultur von Lutz Geißler etwas gebacken, das Sie hoffentlich so lecker finden, dass Sie Lust bekommen, sich selbst an der eigenhändigen Brotfabrikation zu versuchen. Und zwar am Anfang angefangen! Mit dem Ansetzen Ihres eigenen Sauerteigs. Hegen Sie ihn und pflegen Sie ihn. Geben Sie ihm zu essen und einen Namen. Schauen Sie ihm beim Atmen und Wachsen zu. Versuchen Sie zu verstehen, was er Ihnen sagen will. Und laufen Sie vor Freude über, wenn Ihr Teig vor Lebenslust aus dem Glas quillt. Und wenn Sie Ihr erstes Brot aus dem Ofen holen, platzen Sie vor Stolz wie seine leckere Kruste. Genießen Sie den Duft, den Anblick und den Geschmack. Haben Sie Spaß am Teilen und Verschenken. Ihre Freude an all dem könnte übrigens ziemlich ansteckend sein.

\* \* \*

## Mut

### *Von der Angst, einen Anfang zu wagen, von der Einfachheit und einem großen Dichter.*

*Der Einstieg in die Brotbackobsession* verläuft in der Regel ähnlich wie bei Lutz Geißler, diesem seelenruhigen Mann, der heute von manchen Medien und vielen Bewunderern „Brotbackpapst“ oder sogar „Brotbackgott“ genannt wird. Was dieser übrigens nicht leiden kann, also bitte nicht machen, selbst wenn Sie seine Rezepte anbetungswürdig finden. Vor zehn Jahren hat der Geologe, der heute Bäcker ist, seinen ersten Teig – pardon, das hat er aber selbst gesagt – zusammengeschustert. Wie damals Lutz backen die meisten ihr erstes Brot nicht, weil es die Familie ernähren soll oder weil sie Brotbackprominenz anstreben. Das Backen soll entspannen und es findet ohne großen Ehrgeiz statt. Essbarkeit ist zu begrüßen, ist jedoch kein Muss. Genießbarkeit gar ist ein kühner Traum. Gutes ist man von Brot ja ohnehin nicht gewöhnt und schlechter zu backen als die Mehrzahl der Industriebäckereien und

als mancher Handwerksbäcker schafft so schnell keiner. Mit dem Entschluss, sein erstes eigenes Brot zu backen, erlaubt man sich zu spielen – und dabei ausnahmsweise noch nicht einmal gewinnen zu müssen. Scheitern ist erlaubt. Es ist ungefähr wie damals, als man noch klein und möglicherweise niedlich war, im Sandkasten Sandkuchen buk, nichts leisten musste und beim simplen Tun dessen, was man tat, die Welt um sich herum so herrlich vergaß.

### **Nützlich. Nahrhaft. Schöpferisch.**

*Im Gegensatz zu vielen anderen Dingen*, die wir Menschen betreiben, um uns zu entspannen, ist Brotbacken nützlich, nahrhaft und schöpferisch. Vom Ausmalen von Ausmalbüchern, vom Fernsehen, vom Links-Liken und Posts-Posten, Schnapstrinken, Zigarettenrauchen, vom Kinder-, Partner- oder Haustiere-Herumkommandieren kann man das beim besten Willen nicht behaupten. Befreit man sich vom Leistungsdruck, das perfekte Brot zu backen, geht von dieser Tätigkeit bereits eine entspannende Wirkung aus, bevor man es überhaupt das erste Mal versucht hat, denn die Investitionen für dieses Abenteuer halten sich zurück. Sollte der

Plan, Hobbybäcker zu werden, nicht aufgehen, ist kein Ruin zu befürchten und man kann ihn folgenlos aufgeben. Man muss keine Modelleisenbahn, keinen Kontrabass, keinen Gleitschirm und keine Drohne auf dem Flohmarkt verkaufen und begegnet den Souvenirs seines Scheiterns nicht in Abstellkammern und hinter der Tür des Gästezimmers, wo sie einen vorwurfsvoll anschauen.

### **Etwas Wasser. Ein bisschen Mehl. Viel Zeit.**

*Das Zubehör und die Instrumente*, die man zum Brotbacken braucht, Wasser, Mehl, Salz und einen ganz normalen Backofen, hat man als halbwegs domestiziertes Lebewesen sogar vorrätig – im Gegensatz zu Golfschlägern, Koi-Karpfen, Aktmodellen oder Orchideenbestäubungspinseln. Gegenüber mittelalterlichen Ritterspielen oder dem Musizieren im Quartett ist Brotbacken auch bei ganz akutem Entspannungsbedarf verzögerungsfrei, ohne große Vorkenntnisse, ohne Komplizen und Mitspieler durchführbar. Man kann mit dem Brotbacken, wenn auch nicht unbedingt augenblicklich, doch immerhin täglich spontan beginnen. Und sogar nächtlich! In einer dieser schlaflosen Nächte zum Beispiel, die wir alle

kennen, in denen uns ein sodbrennenartiges Gefühl hinter dem Brustbein daran hindert, in den Schlaf zu finden. Dieses Brennen ähnelt dem, das wir erleiden, wenn wir wieder mal zu viele Diglyceride von Speisefettsäuren genascht haben und uns bei all den leckeren exogenen Enzymen nicht zurückhalten konnten. Pentosanasen, Proteinasen, Hemicellulasen, Cellulasen, mmmh, Xylanasen, Lipoxygenasen, Glucose-Oxidasen, Phospholipasen und Novamyl. Emulgatoren. Stabilisatoren, Verarbeitungshilfs- und Zusatzstoffe aller Art ... Ja, Tüten- und Laborbrote sind verführerisch!

Wie oft wird das arme Gluten für Beschwerden an den Pranger gestellt, die höchstwahrscheinlich gar nicht auf seine Kappe gehen. Aber auch Vollkornbrot vom redlichen Bio-bäcker, der den friedliebenden Milchsäurebakterien keine Zeit gelassen hat, besänftigend auf die garstigen Sachen in den Randschichten des Korns einzuwirken, fördert die Schlafbereitschaft nicht. Doch das Brennen hinterm Brustbein könnte auch eines der Sehnsucht sein. Eines, das uns erzählt, dass uns was fehlt und wir mal wieder so richtig für etwas brennen möchten.

### **Nur wer Angst hat, kann mutig sein.**

*Oft schreiten Menschen* in einer dieser Nächte, nachdem sie eine Ewigkeit trübe Gedanken geknetet haben, endlich zur Tat. Sie fangen das Backen an. Plötzlich geht ihnen auf, dass sie im Rezept für ihr Leben besser auf die Qualität der Zutaten achten müssen. Dass zu vieles darin ist, das ihnen nicht bekommt, und Weglassen ein Gewinn ist. Oft geht das mit der Erkenntnis einher, dass über uns an der Zimmerdecke die Endlichkeit baumelt und uns jederzeit aufs Plumeau plumpsen kann. Und da ist sie plötzlich, die Antwort auf die Frage, wann der ideale Zeitpunkt ist, etwas zu ändern: Jetzt! Welchem Menschen von humanistischer Bildung, der im Leistungskurs Deutsch hatte, schießt jetzt nicht dieses aufrüttelnde Gedicht von Rainer Maria Rilke durch den Kopf? Ihnen? Dann sei es hier zur Erinnerung noch mal kurz aufgesagt:

### **Archaischer Torso Apollos**

*Wir kannten nicht sein unerhörtes Haupt,  
darin die Augenäpfel reiften. Aber  
sein Torso glüht noch wie ein Kandelaber,*

*in dem sein Schauen, nur zurückgeschraubt,  
sich hält und glänzt. Sonst könnte nicht der Bug  
der Brust dich blenden, und im leisen Drehen  
der Lenden könnte nicht ein Lächeln gehen  
zu jener Mitte, die die Zeugung trug.*

*Sonst stünde dieser Stein entstellt und kurz  
unter der Schultern durchsichtigem Sturz  
und flimmerte nicht so wie Raubtierfelle;*

*und bräche nicht aus allen seinen Rändern  
aus wie ein Stern: denn da ist keine Stelle,  
die dich nicht sieht. Du mußt dein Leben ändern.\**

*Und wenn es nicht Rainer Maria Rilke ist, an den man denkt, dann denkt man jetzt an Lutz Geißler. An sein rettendes Rezept. Eines, das nicht interpretiert werden muss: das Rezept für einen Sauerteig. Denn anders als die Skulptur des Dichtergottes Apollo, von der nur noch der Rumpf blieb, hat man nämlich glücklicherweise noch Kopf und Arme und Beine, ist aus Fleisch und Blut und hat die Muckis und die Macht, sein Leben*

\* Rainer Maria Rilke: Archaischer Torso Apollos. In: Sämtliche Werke. Erster Band, Insel Verlag, Frankfurt am Main 1955, Seite 557.

in die eigene Hand zu nehmen. Und wenn es die Verwandlung eines körperwarmen Batzens aus Wasser und Mehl in ein köstliches, Leib und Seele nährendes Brot ist. Also erhebt man sich, richtet sich auf, wirft einen Bademantel über oder auch nicht und schreitet in die Küche, um mit der ganzen Euphorie eines Übernächtigen ein Senfglas aus dem Körbchen mit dem Altglas zu fischen, die Tüte Mehl auf das Haltbarkeitsdatum zu überprüfen – und los geht's. Und dann kommen einem plötzlich neue Zweifel. Nicht wegen des Mehls, sondern wegen allem! Wegen dem lieben Gott und dem Leib Christi und dem Hunger in der Welt und den Revolutionen und Kriegen, die wegen des Brotpreises ausbrechen, in Regionen dieser Erde, die nicht zwischen 3.000 Brotsorten auswählen können, die weniger wohlgenährt sind. Es ist nämlich doch eine Riesensache, Wasser und Mehl miteinander zu verrühren. Man spürt instinktiv, dass Brot nicht ganz so schlicht ist wie die Summe seiner Zutaten und mehr als das sättigende Transportmittel für Käsescheiben oder Quittengelee. In Brot sind nicht bloß vier Zutaten. In keinem Lebensmittel steckt mehr Symbolik und mehr Kulturgeschichte. Wer kein Brot hat, der hat nichts. Wer nur Brot hat und Wasser, kann damit immerhin überleben.

und einer Blackbox gemacht. Ehrlich und echt ist auch alles andere in diesen Bildern. Lutz und acht weitere Hobbybäcker haben für das Büchlein die „Brotagonisten“ gebacken. Alle nach dem einen Rezept, um das sich alle diese Seiten voller Buchstaben und Bilder drehen. Es handelt sich bei einigen um Großneffen und Nichten, Söhne und Töchter von Lutz' namenlosem Sauerteig, der übrigens im Sommer 2018 seinen neunten Geburtstag feierte. Die Bäcker haben uns ihre Supermodels am 5. Mai in Hamburg übergeben und am 6. Mai haben wir sie in Bochum mit Hubertus Schüler in seinem Studio in Szene gesetzt. Anschließend haben wir sie ihrer Bestimmung zugeführt: Wir haben sie mit Fremden und Freunden, mit und ohne Butter, mit großem Genuss und gar nicht mal so langsam aufgegessen.

\* \* \*

## Lust

### *Rezepte und Anleitungen* zum Backen von 750 Gramm Glück

*Grau ist alle Theorie.* Die Praxis ist es aber auch! Grau ist der Teig für unsere circa 750 Gramm Glück. Doch Sie werden staunen, in welchem satten, tiefem, malzigem Braun sich dieses saftige Roggenbrot präsentieren wird, wenn Sie es aus dem Ofen holen und wenn Sie es anschneiden. Vielleicht wird es Ihr erstes Brot sein, hoffentlich nicht Ihr letztes. Und möglicherweise ist es der Anfang einer lebenslangen Liebe.

#### **Das machen Sie mit links. Oder mit rechts.**

*Anders als befürchtet,* verlangt Brotbacken nur wenig Zeit von Ihnen und nur ein kleines bisschen Planung. Wenn Sie es sich zum Beispiel zur Gewohnheit machen, am Freitag drei Minuten vor der Tagesschau die wenigen im Folgenden aufgeführten Zutaten miteinander zu verrühren, haben Sie danach die ganze Nacht frei. Am Samstagmorgen um 7 oder 8 Uhr mischen Sie mit links oder rechts in weiteren zwei

Minuten den Hauptteig. Wenn Sie ihn mit der Hand mischen, müssen Sie allerdings mindestens weitere zwei Minuten einplanen, um diese Hand mit der sauberen Hand vom Teig zu befreien. Jetzt sind wir zusammengerechnet bei sieben Minuten Arbeit. Sie lassen den Teig eine halbe Stunde, in der Sie schon wieder was Schönes oder Nützliches oder Dummes oder nichts machen können, in Ruhe. Danach formen Sie den Teig im sprichwörtlichen Handumdrehen. Das dauert schätzungsweise zwei Minuten. Anschließend lassen Sie ihn circa eine Stunde machen, was er will. In aller Regel will er aufgehen. Sie können indessen dichten, putzen, meditieren, indischen Breitensport betreiben, Kinder erziehen, Aktienfonds managen oder die Wolken beobachten. Oder Sie schauen dem Ofen beim Aufheizen zu.

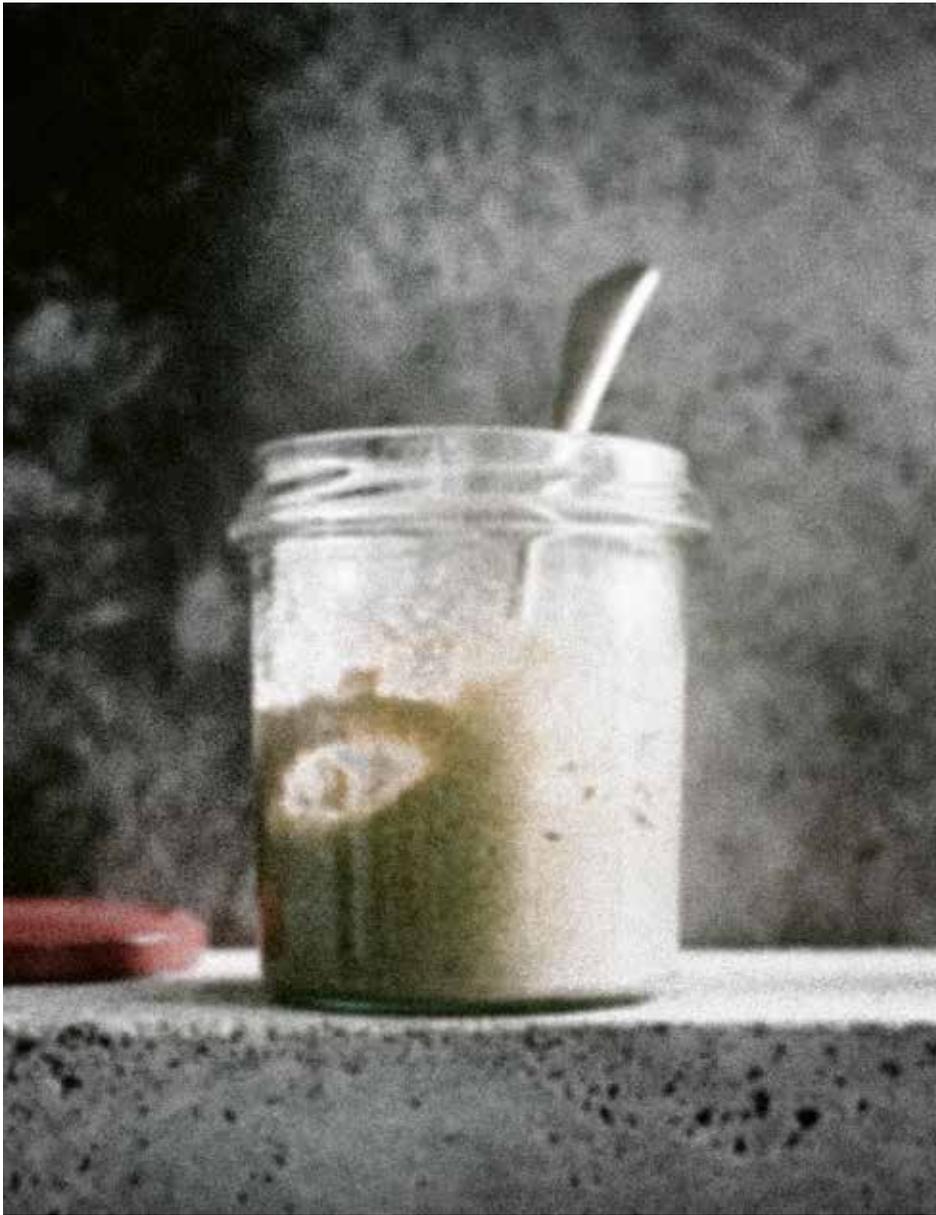
Dann brauchen Sie noch mal zehn Sekunden, um das Brot in den Ofen zu schieben, und zehn weitere, um es nach einer Stunde rauszuholen. Macht insgesamt neun Minuten und zwanzig Sekunden. Die werden Sie doch sicher einmal in der Woche an einem der sieben ihrer Tage zur Herstellung von circa 750 Gramm Glück übrig haben, oder?

## *Das Rezept* für den Sauerteigstarter

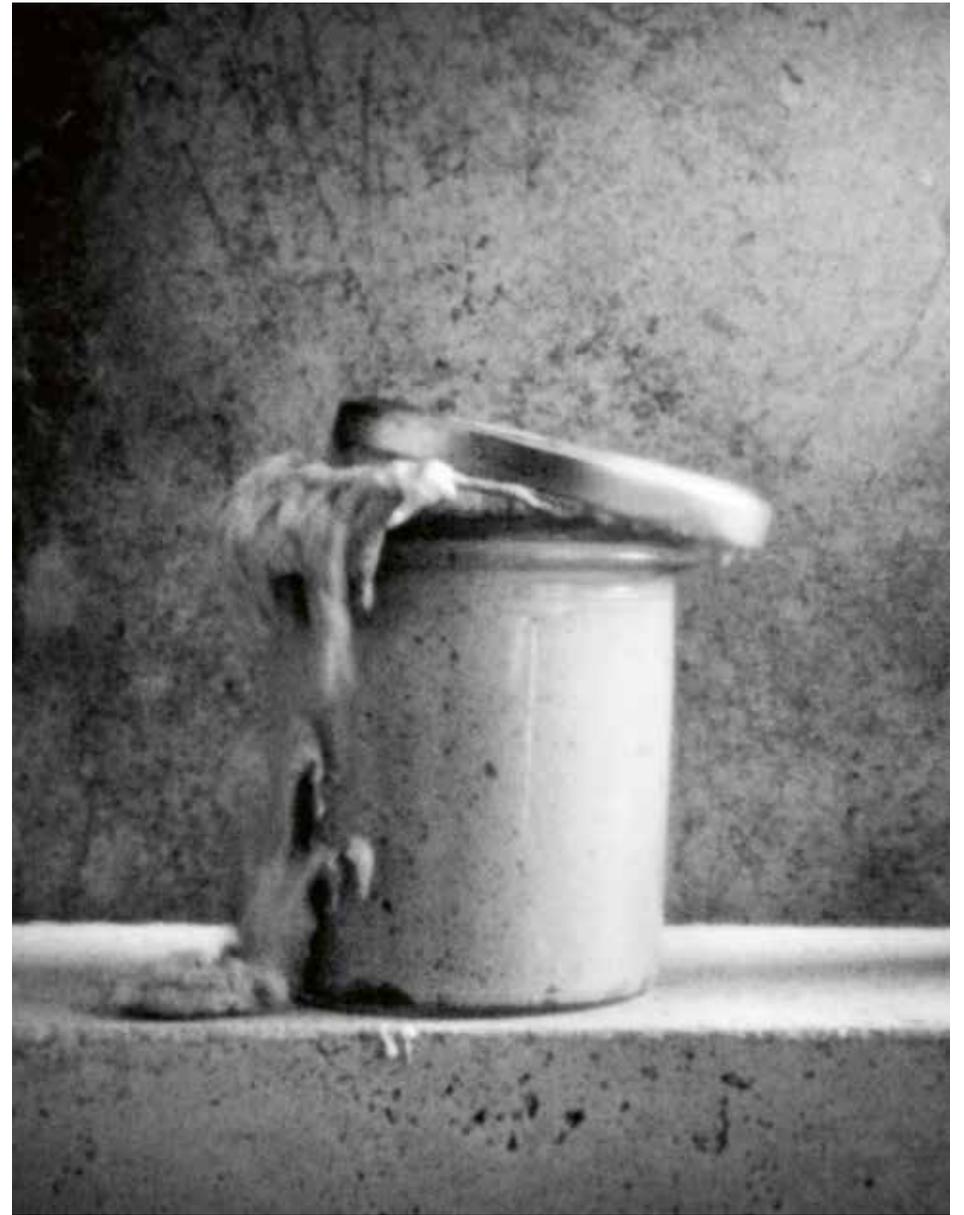
*Aus dieser* schlichten Mischung, die auch Anstellgut genannt wird, kann der Vater ganzer Dynastien von Broten in allen Größen, Formen und Farben werden. Wenn Sie keine Zeit und keine Geduld haben, den Starter selbst herzustellen, konsultieren Sie bitte das Kapitel „*Großzügigkeit*“ (Seite 54).

**50 g Roggenvollkornmehl**  
**60 g Wasser (etwa 50 °C)**

*Mehl und Wasser* in ein verschließbares Glas oder in eine Schüssel geben, mit einem Löffel zu einer weichen, mörtelähnlichen Konsistenz verrühren und vor dem Austrocknen geschützt und möglichst warm (etwa 28–32 °C) ruhen lassen: Stellen Sie ihn beispielsweise in die Nähe der Heizung, auf die Lüftungsschlitze des Kühlschranks, lassen Sie ihn der Schlange im Terrarium Gesellschaft leisten oder stellen Sie ihn aufs Aquarium. Auch in einem auskühlenden Backofen fühlt er sich schön kuschelig. Im Sommer schaukelt er gern mit Ihnen in der Hängematte unter schattenspendenden Bäumen. Er kommt auch mit in die Sauna und geht mit Ihnen ins Bett.



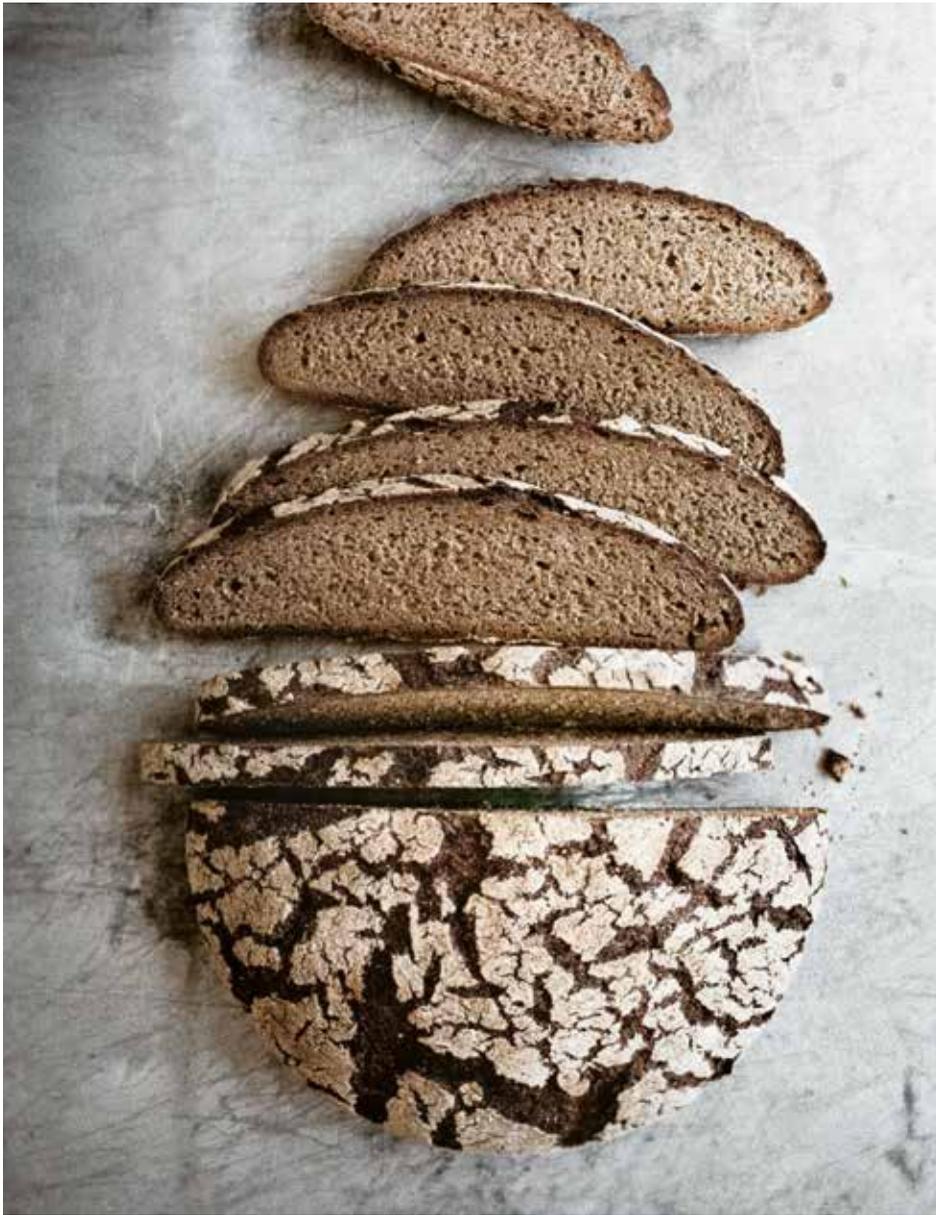
*Man nehme all seinen Mut, ein altes Glas mit Deckel, Wasser und Mehl sowie Vertrauen in den Lauf der Dinge.*



*So sieht es aus, wenn ein Sauerteigstarter Großes vorhat. Beispielsweise Dynastien lebenshungriger Sauerteige zu begründen.*



**Sich in zärtlicher Zuwendung zu üben,** fördert nicht nur das Wohlbefinden des Teiglings, sondern auch das anderer empfindsamer Geschöpfe, mit denen Sie in Berührung kommen. Oder kommen möchten.



*Ihr Glück hält locker eine ganze Woche. Theoretisch.*



*Zu Aromaforschungszwecken stecken Sie Ihre Nase bitte ungehemmt hier hinein.*

**Gedanken beim Mischen des Sauerteigs.** War das ein Tag 286 E-Mails heute schönen Dank sonst noch was kannst du mal eben dies kannst du mal eben das noch nicht mal eben in die Pause konnte ich gehen wenn das so weitergeht wie geht es wohl dem lieben Professor den muss ich unbedingt anrufen Konferenzschaltungen sind das Allerschlimmste da kommt nichts bei raus zu nichts kommt man immer ist irgendwas nie wird man fertig und plötzlich ist Abend entspannen soll ich sagt der Arzt fahren Sie Fahrrad töpfeln Sie Schwimmen Yoga Meditation irgendeine Handarbeit warum nicht Gärtnern Tanzen tun Sie doch mal nichts ja wann denn Sie sind lustig hat Ihr Tag mehr als 24 Stunden und wann soll ich einkaufen staubwischen könnte man auch dauernd wirklich ewig nicht im Theater gewesen aber da ziehen die sich immer aus das nervt oder in die Oper bloß wann echt das sind ja tolle Tipps entspannen das ist doch ein Witz mein Chef kann wirklich keine Witze erzählen jede Pointe verhunzt der das war wirklich peinlich neulich aber in den Vorstand hat er es gebracht ist doch alles nicht zu verstehen mit meiner Cousine hab ich mich auch schon besser verstanden na ja Menschen verändern sich wieso fand die denn den Film gut der hat doch echt nichts getaugt jetzt isst sie nur noch glutenfrei na ich weiß nicht mir kommt das ein bisschen übertrieben vor die soll mal Fodmap googeln ich könnt nicht ohne Brot so richtig gutes Roggenbrot dick salzige Butter drauf und Honig sagenhaft das ist das Allerbeste im Keller da ist auch noch die teure Fotoausrüstung und die Staffelei und die Modelleisenbahn das 10.000-Teile-Puzzle vom Kölner Dom und die Bücher Himmel so viele Bücher ich muss 120 Jahre alt werden um die zu lesen wirklich höchste Zeit zu entspannen da hat er schon recht oder mal was Sinnvolles zu tun wegwerfen will man die Bücher ja auch nicht ich müsste unbedingt ausmisten müsste müsste müsste ein Hobby müsste man haben etwas das einen sofort fröhlich macht was ich alles müsste ich will mal gar nichts müssen das wär schön mich mal

ein bisschen gehen lassen einfach mal nur so daliegen ganz fett und faul und nichtsnutzig ausruhen und die Sonne scheint mir auf den Pelz und nichts müssen so ganz weich und leicht werden wie eine Wolke ganz leer aber auch irgendwie erfüllt in die Wolken schauen das hab ich als Kind zum letzten Mal gemacht auf der Wiese hinter der Musikschule Burgen aus Watte Gebirge und Täler aus Daunenfedern Riesen Hasen Reiter Monster Elefanten schöne Frauen die Dings die macht jetzt Achtsamkeitstraining da übt man eine Rosine zu essen so mit Gefühl und mit geschlossenen Augen ich hab es ausprobiert ja da ist was dran man sieht so eine Rosine mit ganz anderen Augen wenn man sie beim Essen zumacht dann üben die auch im Hier und Jetzt zu sein ja wo denn sonst obwohl man ist mit seinen Gedanken ja schon oft woanders und dann kommt man aus dem Konzept wo hab ich denn die Waage jetzt schon wieder hingestellt ich sollte eine Schürze anziehen hoffentlich ist noch Mehl im Haus sonst braucht man ja zum Glück nichts atmen üben die da auch also das kann ich schon sogar mit geschlossenen Augen und sogar im Schlaf ein aus ein aus ein aus das ist kinderleicht geht doch automatisch dafür braucht man doch keinen Kurs also ich wieg jetzt mal das Mehl ab und mach Wasser heiß und dann hol ich Siggi aus dem Kühlschrank der freut sich auch schon und dann schau ich dem beim Bläschenmachen zu woraus sind die Bläschen eigentlich ich wüsste nichts was ich lieber täte als dem Siggi zuzuschauen wie der dick wird und dann an nichts mehr denken außer das ist aber ein schönes freundliches Grau und plopp wieder ein Bläschen also Siggi ich bitte dich hast du etwa gepupst ich stell mir vor wie sich alle freuen wenn ich morgen früh backe und wie das duftet am besten backe ich gleich fünf Brote ist ja auch nicht mehr Arbeit und Mensch so ein selbst gebackenes Brot das ist doch das Tollste auf der Welt von dem Siggi kann man viel lernen der denkt nicht viel und es kommt trotzdem echt immer was dabei raus er nimmt sich Zeit das ist das A und O und **alles ist gut.**

Selbst gutes Brot backen [www.ploetzblog.de](http://www.ploetzblog.de)

## Impressum

Originalausgabe Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG

Bahnhofsallee 5, 40721 Hilden, Deutschland

© 2018 – alle Rechte vorbehalten

1. Auflage September 2018

ISBN 978-3-95453-159-2

Inhaltliche und visuelle Gesamtkonzeption, Text: *Judith Stoletzky*

Idee, fachliche Beratung, Foto-Teige und Rezepte: *Lutz Geißler*

Layout: *Judith Stoletzky und Inga Detlow*

Photos: *Hubertus Schüler*

Photoassistent: *Benedikt Köster*

Photoapparate und Filme: *Lochbildkamera (Selbstbau),  
Gevabox, Hasselblad, analog belichtet  
auf Kodak T-Max 400 und Portra 400.*

Projektleitung: *Johanna Hänichen*

Satz: *Melanie Müller-Illigen*

Lektorat: *Doreen Köstler*

Druck: *Firmengruppe Appl, aprinta Druck GmbH*

Der Verlag dankt allen Beteiligten, die durch ihre Mithilfe und Unterstützung zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben. Für ihre unermüdlichen Bemühungen um die außerordentliche Qualität danken wir unseren Mitarbeitern Johanna Hänichen, Melanie Müller-Illigen, Justyna Schwertner, Ellen Schlüter, Philine Anastasopoulos, Maja Filipek, Anne Krause und Valerie Mayer.

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**

[www.bjvv.de](http://www.bjvv.de)