



Brot essen

Heute ist der internationale Tag des Brotes. Ich komme da direkt ins Schwärmen. Denn immer wenn ich beim Bäcker vorbei gehe, ganz egal, ob ich Hunger habe oder satt bin, dem Duft frisch gebackenen Brotes kann ich kaum widerstehen.

Egal was die Ernährungswissenschaftler sagen, dass man auf Kohlenhydrate und damit auf Brot verzichten soll: Als absoluter und ausgewiesener Brotfan kann ich mir eine Ernährung ohne Brot überhaupt nicht vorstellen. Und deshalb kaufe ich nicht nur gerne frisches Brot – nein ich backe es selber auch sehr gerne. Es gibt für mich nichts Leckeres als frisch gebackenes Brot – ehrlich!

Meine Tochter, die hat jetzt meine Tradition, selbst Brot zu backen, übernommen und weiter verbessert. Und sie hat Erfolg damit: Bei ihren Partys ist das selbst gebackene Brot begehrter als alles andere. Und eine Austauschschülerin aus der Mongolei, die in unserer Familie zu Gast war, sagte: Das Beste in Deutschland ist das viele Brot; das tollste in Deutschland sind die Bäckereien.

Unsere Austauschschülerin hat absolut recht: Das Deutsche Brotregister zählt mehr als 3000 Brotsorten. Damit gilt Deutschland als das Land mit der größten Vielfalt an Brotsorten. Vielleicht liegt es an meiner Erziehung, dass ich bis heute Brot nicht einfach so wegwerfen kann. In meiner Kindheit habe ich nämlich gelernt, dass man Brotreste, auch wenn sie schon hart sind, nicht wegwerfen muss. Wir bekamen das alte, trockene Brot dann so angerichtet, dass es auch uns Kindern gut schmeckte: Trocken Brot in Milch aufgeweicht und mit Zucker versüßt – das fanden wir einfach wunderbar! Kürzlich hat es mich sehr überrascht, dass diese Tradition ein Remake erfahren hat: Ein großer Lebensmittelkonzern hielt in seinem Newsletter eine Fülle an Rezepten und Tipps bereit für die Verwendung von altem und trockenem Brot. Ich finde das einen guten Beitrag, denn es wird viel zu viel Brot weggeschmissen, allein 2018 – so wird geschätzt – waren es etwa 1,7 Millionen Tonnen Brot und Backwaren in Deutschland.[1] Dabei ist Brot ein so zentrales Lebensmittel!

Für mich als Katholikin spielt das Brot noch eine andere bedeutende Rolle. Es geht um das Abendmahl, denn da wird auch Brot gereicht. In der katholischen Kirche heißt diese Feier auch Eucharistie, zu Deutsch: Danksagung und meint den gesamten Gottesdienst. Faszinierend für mich bei diesem Gottesdienst ist: Gott selbst und das Brot werden in dieser Feier untrennbar miteinander verbunden. Und wenn ich dieses Brot esse, dann ist es für mich so, dass ich mit Gott verbunden werde, auch quasi untrennbar. Und weil man Eucharistie nicht allein feiern kann, werden sogar Gott selbst, das Brot und die versammelte Gemeinschaft untrennbar.

Ich glaube aber: diese Gemeinschaftserfahrung ist gar nicht nur auf den Gottesdienst begrenzt. Miteinander einmal das Brot zu teilen, sei es bei einer Party oder auch in alltäglichen Situationen, bringt Menschen in besonderer Weise zusammen – diese Erfahrung mache ich immer wieder. Es entsteht eine Vertrautheit und Gemeinschaft von besonderer Intensität. Einfach mal ein Brötchen oder eine Brezel auseinanderbrechen, mit jemandem

teilen und ins Gespräch kommen. Na – wie wär's?

Eine gute Brotzeit wünscht Ingelore Engbrocks aus Oberhausen

[1] Vgl.:

https://www.deutschlandfunk.de/wwf-zu-lebensmittelverschwendung-brot-und-broetchen-fuer.697.de.html?dram:article_id=429698.