

## Senioren backen „Opa Hugo Brot“ - Brotbackworkshop für Senioren im Senioren Centrum Katzenelnbogen



Foto: Uschi Weidner

Begeisterung und viele Erinnerungen an frühere Zeiten wurden bei dem Brotbackworkshop im Senioren Centrum wach. 11 Personen hatten sich angemeldet. Jörg Plesse heizte zunächst seinen mobilen Backofen mit etwas Abstand vom Wohngebäude auf. In den ersten zehn Minuten entwickelt sich Rauch, was bei einem geöffneten Bewohnerfenster eventuell den Rauchmelder aktiviert hätte. Bis der Ofen heiß war, hatte er sich etwas Besonderes ausgedacht. Brot backen

dauert, und so stellte er mit der Gruppe für das Mittagessen einen Blooz her. Das machte die

Senioren, aber auch die Personen, die zu ihrer Betreuung anwesend waren, neugierig. Es handelt sich um eine schwäbische Spezialität, die jedoch – bis auf den Brotteig - auf vielfältige Weise vollendet werden kann. Bei dem Backworkshop sollte um die Mittagszeit etwas Kräftiges auf den Tisch kommen.

So strichen sie auf den vorbereiteten Hefeteig eine Mischung aus Quark und saurer Sahne, die Bewohner schnitten Zwiebeln und Speck, der leicht angedünstet auf die Quarkmasse kam und alsdann noch mit Käse bestreut wurde. In dem Wunderbackofen von Jörg Plesse war die Köstlichkeit in drei Minuten tischfertig. Und wie das schmeckte!

Nach dem Essen richteten sich die Aktivitäten der Gruppe wieder auf das Brot. „Das Backen eines Brotes mit nur vier Zutaten bereichert nicht nur Frühstück oder Abendbrot, es ist zugleich ein Erlebnis, welches alle Sinne anspricht. An dieser Faszination möchte ich euch teilhaben lassen“, so Jörg Plesse. Er präsentierte sein absolutes Lieblingsrezept, das „Opa-Hugo-Brot“. Er verbindet Lieblingsrezepte mit einem Namen eines Lieblingsmenschen. Einer davon war sein Opa Hugo, an den er oft und gern zurückdenkt. Die Zutaten: 70 % Dinkelmehl, 15 % Roggenmehl, 15 % Emmer, Hefe und Wasser = sieben Brote. Insgesamt stellte die Gruppe sieben Kilogramm Teig her. Schritt für Schritt erklärte Jörg Plesse die Zubereitung. Sehr wichtig: Dem Teig Zeit geben, sich zu entwickeln. Früher sagte man „zu gehen“. Danach konnte der Teig ausgearbeitet werden, geformt und gebacken. Während das Brot im Backofen im Blickfeld der Workshopteilnehmer buk, stand er den Senioren für eine Frage- und Antwortstunde zur Verfügung. Es entstand ein munterer Austausch, besonders erstaunte die Bewohner, dass Jörg Plesse gar kein Bäcker ist. Zum Abendessen konnte das leckere Brot auf den einzelnen Wohnetagen genossen werden.

Jörg Plesse hat für sich das Brotbacken „wieder“-entdeckt. Es sind Erinnerungen an seine Jugendzeit, die in ihm den Entschluss reifen ließen, sich einen mobilen Brotbackofen zu kaufen und Brotbackworkshops anzubieten. Sein Vater leitete in einem ehemaligen ostdeutschen Bundesland eine Konditoreischule. Nach und nach lernte der Familienvater von seinen Schülern die hohe Kunst des Backens und gab sie an seine Familie weiter. Jahrelang dachte Jörg Plesse nicht mehr an das Backen. Ist er doch im Hauptberuf Fachagrarwirt für Baumpflege und seit 20 Jahren als Baumsachverständiger tätig, mittlerweile zertifizierter Natur- und Landschaftsführer und Limes Cicerones, veranstaltet Natur- und Landschaftsführungen und Workshops zur Verwendung essbarer Wildpflanzen in der Küche, versteht sich auf Obst- und Jungbaumpflege und er stellt Räucherkerzen selbst her. Als sich die Erinnerung an Jugendzeiten zurückmeldete, merkte er, dass er sich beim Backen vom beruflichen Alltag entspannen konnte.

Schon vor tausenden von Jahren begann der Mensch mit dem systematischen Anbau von Getreide zur eigenen Ernährung. Aus dem gemahlten Getreide - mit Wasser vermengt -,

entstand Brei. Später wurde der Brei auf heißen Steinen oder in der Asche als Fladenbrot gebacken. Zwei Erfindungen veränderten das Brotbacken entscheidend. Die eine war der Bau von Backöfen. Auf den Steinen ließen sich nur flache Brote backen. Ein runder Laib muss von der Hitze ganz umschlossen sein. Die weitere wichtige Entdeckung war die Wirkung von Hefen. Das alles erklärte Jörg Plesse bei seinem Brotback-Workshop im Senioren Centrum. Da saßen die richtigen „Schüler“, Menschen, für die es in ihrer Jugend und auch in weiten Teilen ihres Erwachsenenlebens selbstverständlich war, Brot für die Familie selbst zu backen. Die handwerklichen Fähigkeiten der älteren Menschen und die Erinnerung an die Rezepte und die wie der Teig zubereitet wurde, erwachten aufs Neue.

Wer sich für einen Brotback-Workshop interessiert findet Informationen und Termine auf seiner Internetseite [www.Brotfreude.de](http://www.Brotfreude.de)

Uschi Weidner

Fotos: Uschi Weidner

