

Jenseits von **Morgen**

GESCHICHTEN DES GELINGENS

Motivierende Erfahrung Nr. 52



**VON RUSTIKALEM BROT UND
AUTHENTISCHER KOHÄRENZ**

Zu Fuss auf dem Weg ins Zentrum von Mexiko-Stadt kauften wir zufällig in der Calle Medellín ein integrales Brot. Das Brot war so lecker, dass wir darüber herfielen. Natürlich kauften wir bei nächster Gelegenheit wieder ein Brot und wir kamen ins Gespräch mit Iván Ortiz; er lud uns prompt ein, die Bäckerei und die Weizenmühle kennenzulernen und er verriet uns einige der Geheimnisse, was die Herstellung von seinem rustikalen Brot angeht. Dies lag bereits ein Jahr zurück, als der Zukunftsalmannach nun bei einem ausgiebigeren Besuch der gewachsenen Neugierde freien Lauf liess. Eine Story irgendwo zwischen fürchterlich köstlichem Brot und authentischer Kohärenz, und mittendrin Iván.



MEHR RÚSTICO ALS ORTIZ

Auf die etwas naive Frage, ob sein Nachname wirklich Rústico (soviel wie Rustikal) sei, lacht Ivan: "Sogar meine Mutter nennt mich Rústico, aber mein Nachname ist immer noch Ortiz". In Iváns Bäckerei, einer rein handwerklichen Backstube sucht der verblüffte Blick des Neukunden vergeblich nach Kühlschränken und Tiefkühlboxen oder großen Maschinen, die den Teig aufbereiten; was es gibt, sind Tische, einige Regale, der Backofen und Säcke mit Weizenkörnern und Mehl. Das Mehl wird in der Bäckerei selbst mit einer Holzmühle mit großen Steinscheiben gemahlen. "Wenn es um die Herstellung von Brot geht, gibt es drei relevante Themen: den Anbau und die Getreidesorte selbst, das Mahlen des Mehls und die eigentliche Brotzubereitung", erklärt unser Gesprächspartner. Ivan, das sechste von sieben Geschwistern, deren Eltern Köche waren, erinnert sich an seine Kindheit; sein Vater pflegte zu Elliot, seinem jüngeren Bruder, und zu ihm zu sagen: "Wenn Ihr etwas gerne esst, dann

müsst Ihr unbedingt lernen, wie man es zubereitet". So begann Iván schon als Kind mit dem Brotbacken. Als Jugendlicher wurde Ivan rebellischer, und statt Gastronomie zu studieren, entschied er sich für audiovisuelle Medien und begann anschliessend sein Berufsleben im TV-Business. "Ich verdiente sehr gut, aber alles drehte sich um Brands und Knete; in dieser Phase meines Lebens war das Brotbacken zu Hause eine Art Therapie", erinnert sich Iván.

Irgendwann entschied Iván dann, dem Medienrummel den Rücken zu kehren und gründete zunächst ein Online-Magazin über gute und gesunde Ernährung und entsprechende Produkte. Iván war begeistert, das Magazin ging dennoch innerhalb eines Jahres in Konkurs. Danach stand ein Recyclingunternehmen, vornehmlich von Plastikflaschen auf dem Programm. Ivan sammelte mit einem Anhänger Flaschen von überall her ein. Schließlich beschloss er, sich dem zu widmen, was ihm von Anfang an am meisten Spaß gemacht hatte: Brot zu backen, aber richtiges Brot, handwerklich hergestelltes Brot, Brot, das sich um die Menschen kümmert, die es essen.



RUSTIKALE VERLOCKUNGEN

Ivan liebt es, mit seinen Händen zu arbeiten. Fast alle Möbel, Regale und Tische in seiner Bäckerei wurden von ihm und seinen TeamkollegInnen selbst gebaut. Als er schliesslich entschied, Brotbacken zu seinem Job zu machen,

baute er kurzerhand den bis dahin als Transportbehälter dienenden Anhänger um und machte daraus eine mobile Verkaufsstelle, um seine Produkte zu verkaufen: Brot, Nudeln und gefüllte Teigtaschen. Bald darauf schenkte ihm seine damalige Partnerin seinen ersten Brotbackofen und seine Mutter überließ ihm ein Zimmer in der Wohnung, die ihm als Backstube diente. "Brot war bei mir Liebe auf den ersten Blick", gesteht Ivan: "Ich bin glücklich, mit dem was ich mache; es ist definitiv mein Ding". Für Ivan ist die Bäckerei mehr als nur seine Arbeitsstätte oder Erwerbsquelle; sie ist ein Ort, der seinem Leben Sinn stiftet. Bevor er das eigene Lokal und die Backstube hatte, bug Ivan das Brot daheim und verkaufte es danach mit dem Fahrrad. Während dieser Etappen ließ sich Ivan von einer inneren Stimme leiten. "Als Kind kletterte ich oft auf einen Feigenbaum und saß lange Zeit im Baum und sprach zu ihm; und immer wenn Entscheidungen in meinem Leben anstanden, zeigte er mir den Weg; auch, als ich die Welt der audiovisuellen Medien aufgegeben habe".

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Mit seinen Produkten (Brot, Teigwaren, Pizza) wurde Ivan eingeladen, auf einem permanenten Biomarkt zu verkaufen; da allerdings nicht zwei Stände dasselbe verkaufen konnten (um gegenseitige Konkurrenz zu vermeiden), gabs an Iváns Stand Nudeln und Pizzen. Aber es fehlte nicht an Kunden, die von Iváns Sauerteigbrot so hin und weg waren, dass sie ihn baten, ihnen "unter dem Tisch" Brot zu verkaufen. Schließlich bat Iván bei der Marktleitung um Erlaubnis, und verkaufte von da an auch sein Brot auf dem Biomarkt. Ivan war schon damals bemüht, sein Brot aus ökologischem Weizenkorn herzustellen. Von Alejandro Aguirre, einem Weizenproduzenten aus Puebla, der auch einen Stand auf dem Biomarkt hatte, kaufte Iván seinen ersten Sack Bio-Weizen. Iván benutzte zum Mahlen eine Maismühle, wodurch ein sehr grobes Mehl entstand. Dieses Mehl ergab zusammen mit Sauerteig, Wasser und Salz ein Brot, an das sich Iván erinnert: *"Die ersten Brotlaibe ähnelten*

Tonziegeln, steinhart aber mit einem sensationellen Geschmack". Seine Familie riet ihm: *"Kehre zurück in die Medienbranche"*, aber Iván spürte, dass er genau dort war, wo er hingehörte. *"Maismehl ist eine Sache, Weizenmehl eine andere"*, erinnert sich Iván: *"Ich habe mein kümmerliches Kapital zusammengekratzt und eine Weizenmühle gekauft"*. Mit dieser Mühle konnte Ivan feineres Mehl mahlen. Auf dem Biomarkt freundete er sich mit Abel an, der ihn einlud, sein Weizenfeld in Tepetlixpa, in der Nähe von Mexiko Stadt zu besu-

chen. "Wir besuchten ein Weizenfeld mitten in den Bergen, umgeben von Bäumen und viel Vegetation, und der Weizen glänzte im Sonnenlicht wie Gold", erinnert sich Iván. *"Ich fühlte mich wie auf meinem Feigenbaum"*.

Die ersten Stammkunden waren hauptsächlich Ausländer. Ivan erinnert sich an die Kommentare vieler Mexikaner über sein Brot: ... zu klein, zu schwer, zu dunkel! Die Leute sind an ein weißes Brot gewöhnt, weich, mit Blasen in der Textur, süß. *"Ich hab schnell kapiert, dass es*



zwei Arten von Bäckereien gibt: eine, die nach Rentabilität und Massenabsatz strebt und gebleichte Mehle mit wenig Ballaststoffen und viel Eiweiß und Stärke verwendet; die anderen sind nach meinem Dafürhalten rustikale Bäckereien, die mit alten Weizensorten arbeiten und selbst mahlen und Vollkornmehl produzieren, reich an Ballaststoffe, wenig Eiweiß und Stärke. Während in modernen Backwaren ein sehr hoher Anteil an Gluten enthalten ist, etwa 17 %, liegt der Glutenanteil in rustikal hergestellten Backwaren bei 3 bis 7 %". Der hohe Anteil an Gluten, einem Proteinkonglomerat, sorgt für eine hohe Elastizität des Teigs; außerdem absorbiert der Teig viel Wasser und Sauerstoff. Dies trägt zur Senkung der Produktionskosten bei, ebenso wie die Verwendung von Hefe anstelle von Sauerteig, was die Herstellung von Broten mit größerem Volumen ermöglicht. Was dies für die Verdauung dieses Brotes durch unseren Körper bedeutet, ist ein offenes Geheimnis.

FÜRSORGE VOM BROT AN

"Ich verkaufe niemandem etwas, das ich selbst nicht esse", ist ein Prinzip von

Iván. In seinen Kursen, die sich grosser Beliebtheit erfreuen, geht es ums Brotbacken und all die Fallstricke drumherum. Neben nationalen Teilnehmern kommen Personen beispielsweise aus Kanada oder Dänemark, um teilzunehmen. Daneben kommen hin und wieder auch Personen aus der Brotindustrie, angetrieben von der Neugierde zu den Kursen. "Ich erinnere mich an eine Person, Besitzer einer industriellen Kornmühle hier in Mexiko, der mir sagte, dass er die Geheimnisse der rustikalen Brotherstellung kennenlernen wolle". Vor zwei Jahren investierte Ivan in eine Mühle, die in Österreich handgefertigt und mit Holz und großen Steinscheiben ausgestattet ist. Mit dieser Mühle verarbeitet er jährlich zwischen 30 bis 60 Tonnen Bio-Weizenkörner für seine Bäckerei und für den Verkauf von rustikalem Weizenvollkornmehl; zum Vergleich: eine industrielle Mühle braucht für 60 Tonnen Mehl eine Stunde. Das sind völlig unterschiedliche Welten. Wenn man bedenkt, dass der Verbrauch von Weizenmehl pro Person und Jahr in Mexiko 80 Kilo beträgt, die in Form von Tortillas, Brot und anderen Lebensmitteln verzehrt werden, kann man sich eine Vorstellung von der Bedeutung dieses Industriezweigs machen.

Die Welt des industriellen Backens, woher die große Mehrheit von uns allen ihr Brot bezieht, besteht aus ultra-aufbereitetem und –angereichertem Mehl, bei dem die Faserschale des Korns entfernt wird und Bleichmittel wie Benzoylperoxid zugesetzt wird. "Der Schlüssel ist die Kommunikation", sagt Iván. "Ein bewusster Gaumen macht keine Fehler". Jeden Tag legen José Luís oder Iván oder einer der anderen Teammitglieder, die eigentlich alle alles in Sachen rustikalem Brot wissen, ein Pfund Brotkrümel auf den Gehweg vor der Eingangstür. Diese Delikatesse lockt Tauben und verschiedene Vogelarten an. Eine Nachbarin bemerkte dieses tägliche Spektakel und legte Krümel von ihrem Industriebrot vor die Haustüre, aber ihre Einladung zog keine Gäste an.

WENIGER VOLUMEN UND MEHR QUALITÄT

Als Iván seine neue Weizenmühle in Betrieb nahm, konnte er schrittweise den Anteil des bis dahin mitverwendeten standardisierten und gekauften Mehls herunterfahren. Brote aus 100

Prozent biologischem Weizenmehl, das mit der Schale und den Fasern gemahlen wurde, haben das gleiche Gewicht, aber weniger Volumen, da sie weniger Stärke und Eiweiß und keine Zusatzstoffe enthalten. *"Iván, wie schade, dass dein Brot immer kleiner wird"*, reklamierten sogar einige der älteren Dauerkunden. Da Iván mittlerweile überhaupt kein Weißmehl mehr hinkauft und verwendet, besitzt das Brot nun in der Tat eine höhere Qualität. Iván besitzt mittlerweile drei Verkaufslinien: sein rustikales Brot, das Bio-Weizenvollkornmehl und die Kurse. *"In den Kursen sprechen und lernen wir nicht nur über Backtechniken, sondern auch über die Hindernisse und Gefahren, die das Brot umgeben, wie Agrotoxine, genmanipulierte Substanzen und ultraverarbeitete Stoffe. Das Problem ist, dass Brot, das aus diesen Zutaten hergestellt wird, trotz der schädlichen Substanzen als genießbar gilt"*.

"Für viele meiner Schüler ist die Beschaffung von Bio-Weizenvollkornmehl ein Hindernis. Aber es macht Mut, dass es Leute gibt, die es durch ihre Hartnäckigkeit geschafft haben, Bezugsquel-



len zu finden, wie Lorena in Toluca, Haydee in Veracruz oder Jesús, die ihre eigenen Bäckereien eröffnet haben". In der Tat ist es nicht einfach, Erzeuger zu finden, die ursprüngliche Weizensorten anbauen, auch wenn ihre Hektarerträge mit 1,7 bis 2,5 Tonnen geringer sind als die der verbesserten

Saaten, die 7 Tonnen und mehr erreichen. Diese verbesserten Weizensorten haben jedoch weniger Ballaststoffe und mehr Eiweiß und Stärke. Brot aus diesen Weizen- und Mehlsorten produziert, machen seinen Verzehr zu einer Ernährungssünde und stellen den menschlichen Verdauungstrakt vor gesundheitsgefährdende Risiken.

HÖHLENBÄCKER

"So nennen mich manche Leute, aber damit kann ich gut leben; schliesslich kümmern wir uns hier umeinander, um die, die kommen, um zu kaufen, und um die, die produzieren und verkaufen". Die meisten sind Stammkunden und durch die Mundpropaganda ist der Kundenkreis gewachsen. Zusammen mit einem Freund arbeitet Iván derzeit an einem Buch, welches von Brot handelt und davon, was wir rund ums Brot auch noch wissen sollten. *"Es wird ein Kompendium von Anekdoten sein, denn mein Lebensprojekt basiert auf Anekdoten"*, schmunzelt Iván. Viele Menschen, die bei Iván Brot kaufen, wissen, dass Brot für Iván Leidenschaft

darstellt. "Mein Traum ist es, einen Hektar Land zu kaufen um darauf Bio-Weizen anzubauen und alles zu dokumentieren, die Weizensorte, Anbauweise, Beibehaltung der Artenvielfalt, natürliche Düngemittel, und das ganz in der Nähe, so dass man es oft besuchen kann." Ivan wohnt sieben Minuten mit dem Fahrrad von der Bäckerei entfernt; er möchte nicht einen Teil seines Lebens im Verkehr verlieren und denkt ernsthaft darüber nach, sich erneut ein Lastenfahrrad zuzulegen, um Brot hier im Quartier auch

auf der Straße zu verkaufen.

"Die wir hier arbeiten, José Luís, Daniel, Adriana, Germán und meine Mutter Rosa, die sich um die Buchhaltung kümmert, sind recht zufrieden mit dem was wir machen". 5-Tagewoche, 8 bis 9 Stunden pro Tag, keine Nachtarbeit oder Backen im Morgengrauen. Es ist ein Geschäftsmodell akzeptabel für alle Beteiligten: Kunden, Freunde und Mitarbeitende. Auf die Frage, was sie tun, antwortet Ivan schnell: "Wir machen glückliches Brot".



QUINTESSENZEN FÜR DIE ZUKUNFT

- Authentische Kohärenz und gegenseitige Fürsorge, wahrnehmbar durch unser zweites Gehirn, den Darmtrakt.
- Wenn Ethik die Ästhetik übertrumpft: die dokumentierte Erfahrung zeigt uns, dass die uralte Handwerkskunst der Essenzubereitung so wertvoll ist, dass wir beginnen sollten, sie zu verstehen und zu schätzen, bevor unser Körper und unsere Gesundheit uns zwingen, zu ihr zurückzukehren.
- Wir sollten nicht auf einen Kurswechsel in der Wirtschaft warten, wenn es darum geht, was wir essen. Essen ist sowohl ein politischer als auch ein fürsorglicher Akt. Als Verbraucher haben wir die Oberhand, und es gibt nichts Besseres, als damit zu beginnen, die Gewohnheiten in einem so alltäglichen Bereich wie dem Essen zu ändern: gesund, verantwortungsbewusst und rustikal köstlich.

Jenseits von Morgen

Der Text entstand im Rahmenn eines Besuchs bei Iván Ortiz alias el Rústico in seiner einladenden Bäckerei. Die Gespräche führte Jorge Krekeler (Koordinator des Almanachs der Zukunft - Berater Misereors im Auftrag von Agiamondo). Und für alle, die das Brot auf dem Weg zum Glück probieren wollen: Medellín 265, Roma Sur, alcaldía Cuauhtémoc, Eingang durch die Holztür auf der Tlaxcala, es ist eine gelbe Ecke. Vielen Dank an Iván dafür, dass er seine Zeit und einige Geheimnisse über Brot und Glück mit dem Zukunftsalmanach geteilt hat.

Autor: **Jorge Krekeler**
jorge.krekeler@posteo.de

Layout: **Ida Peñaranda - Gabriela Avendaño**
Photomaterial: **Iván Ortiz**

Kontaktaten bezüglich der Geschichte des Gelingens:

Panadería El Rústico
Iván Ortiz
contactorusticopan@gmail.com
Instagram: ivanrustico

Auflage: **Juni 2024**

www.almanaquedelfuturo.com

Mit Unterstützung von:

misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

Im Bündnis mit:

 **Red de
Guardianes
de Semillas**

Schirmherrschaft durch:

 **FUNDACIÓN
Cosmogénesis**



CC-BY 4.0, für Logotypen, Bildmaterial und Texte sind teils andere Lizenzen gültig (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/.21.06.2018>)