



Melanie Löwa, Sachbearbeiterin Meine persönliche Empfehlung

Backen ist das neue Meditieren

Liebe LeserInnen, liebe Leser,

kann man so viele Buchseiten mit dem Thema Sauerteig füllen? Ist das nicht langweilig? – Ich war überrascht und habe das Buch in zwei Tagen verschlungen! Amüsant beschreibt Jana Lavrov, wie sie die meditative Wirkung des Backens entdeckt, während sie an allen „üblichen“ Entspannungsmethoden (Yoga, Bastelarbeiten, Sport) scheitert. Mit der sogenannten Knetitation – der völligen Hingabe an die handwerkliche und sinnliche Tätigkeit des Brot-backens – gelingt ihr Erholung vom Alltag. Dabei trifft ihr Buch den Nerv der Zeit: während Krise und Lockdown eine sinnvolle und lehrreiche Do-it-yourself- Tätigkeit zu haben, die uns ein glückliches Gefühl von Eigenständigkeit gibt. Doch Jana Lavrov zeigt auch, wie kompliziert Sauerteig sein kann, und ich fieberte mit, ob der neue Versuch dieses Mal klappen wird? Ob ich mich selbst an ein Sauerteigbrot wagen soll? Ein klares Ja. Das Buch vermittelt vor allem Gelassenheit, auch wenn etwas auf den ersten Blick schwierig erscheint. Und was gibt es Schöneres, als den Duft von frischem Brot und die Zufriedenheit, etwas selbst geschaffen zu haben? Auch wenn Sie nicht in die „Knetitation“ gehen möchten, ist dieses Buch ein kurzweiliger und informativer Lesestoff.

Ihre
Melanie

