

*the Bread Exchange*



# the Bread Exchange

Vom Reisen und Tauschen  
mit einem Sauerteig im Gepäck  
– Geschichten und Rezepte –

Malin Elmlid

PRESTEL

München • London • New York

© Prestel Verlag, München • London • New York, 2015

Text copyright © 2014 by Malin Elmlid

Zuerst erschienen in englischer Sprache bei Chronicle Books LLC, San Francisco

Prestel Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Straße 28

81673 München

Tel. +49 (0)89 4136-0

Fax +49 (0)89 4136-2335

www.prestel.de

## Design von Katrin Weber

Projektleitung und Lektorat: Nicola von Velsen

Übersetzungen: Volker Bach (Rezepte), Sofia Blind (Einleitung, Brot und Warschau bis San Francisco),

Adeline Thomas in Zusammenarbeit mit Malin Elmlid (Rezeptintros, Einleitung The Bread Exchange und Sinai bis New York)

Korrektorat: Anna-Sophia Herfert

Satz: Hilde Knauer

Gedruckt in China

ISBN 978-3-7913-8211-1

Umschlagabbildung von Mirjam Wählen.

Text S. 30–31, „All dies ist nicht käuflich“ © 2014 Gisela Williams.

Text S. 81, „Meine Reise zum guten Fleisch“ © 2014 Conrad Fritzsche.

Illustrationen S. 14–15 © 2014 Kheira Linder.

Fotos S. 2, 22 (oben), 240 © 2014 Shantanu Starick.

Fotos S. 5, 22–23, 28–29, 32–33, 42, 58–59, 60, 64–65, 78 (o.r., Gästebuch), 79 (Bunckerecke), 92, 118–119, 120–121, 123, 124, 128, 142–143, 158, 160–161, 165, 167, 168–169, 179, 181, 184–185, 191, 195, 196–197, 200, 201, 202–203, 206, 209, 212, 214–215, 226–227 © 2014 Malin Elmlid.

Fotos S. 8, 168 (links 2. v.o. und u.) 182, 206 © 2014 Matthias Gebauer.

Fotos S. 13, 216–217, 226 © 2014 Luke Abiol.

Fotos S. 16–17, 36 © 2014 Fred Bschaden.

Fotos S. 19 © 2014 Oliver Helbig.

Fotos S. 22 (u.r.), 26–27, 34–35, 38, 40, 41, 46, 56–57, 66–67, 70–71, 73, 74, 75, 76, 78–79, 224 © 2014 Mirjam Wählen.

Fotos S. 28 (u.r. rechts) © 2014 Mary Scherpe.

Fotos S. 53, 200, 201, 205, 210–211, 220, 221, 228–229 © 2014 Katrin Weber.

Fotos S. 82–83, 84, 86, 87, 88, 91, 94–95, 96 © 2014 Fredrik Skogkvist.

Fotos S. 98–99, 100, 103, 104–105, 106, 110, 112, 113, 115, 116, 118 (o. Paar; Kind; u. Mitte), 119 (Pferd, u. Mitte), 143 (Gruppe, Cocktails, Brot, u. M.) © 2014 Yorick Carroux.

Fotos S. 130–131, 134–135, 137, 138, 139, 140, 142 (s/w Foto), 145 (Umarmung) © 2014 Ira Chernova.

Fotos S. 142 (Kürbissalat, Ladies, Cevich in Gläser füllen, Frau in blauer Bluse), 143 (Willkommen, Drinks, Brot, u.r.) © 2014 Kate Cunningham.

Fotos S. 146–147, 149, 150–151, 153, 155, 157, 160 (o.r., Mitte u.), 161 (Mitte l.) © 2014 Antje Taiga Jandrig.

Fotos S. 162–163 © 2014 von Joel van Houdt.

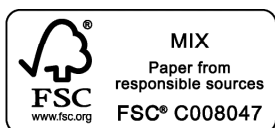
Fotos S. 167, 168 (Mitte, u.), 169 (r. 2. v. o.; 3. v. o.; u.l.), 171, 172, 173, 176–177 © 2014 Farzana Wahidy.

Fotos S. 188–189 © 2014 David de Vleeschauwer.

Foto von Matthias Gebauer S. 230 von Fabian Matzerath. Foto von Lotta Lundgren auf S. 231 von Mikael Grönberg, SR.

Foto von Mathin Lundgren auf S. 232 von Salvatore Scappini. Foto von Chad Robertson auf S. 237 © 2014 von Aubre Pick.

Foto von Karen Boros auf S. 237 © 2014 von Ralph Mecke.





für Alex und Lode

Erzähl mir eine Geschichte, die mich bewegt.  
Zeig mir etwas, das ich noch nie gesehen habe.  
Lehre mich etwas, das ich nicht weiß.  
Hol etwas von dir Gemachtes, worauf du stolz bist.

**Teile mit mir.  
Und ich werde mein Brot mit dir teilen.**

Ich werde dir Brot machen, nur aus Wasser, Mehl und Salz.  
Mit all meinen Sinnen werde ich die besten Zutaten aussuchen, die ich finden kann.  
Ich werde mitten in der Nacht aufstehen, um den Teig für dein Brot zu falten.  
Ich werde das mit dir teilen, was ich am besten kann.

**Und ich werde eine Geschichte mitbringen, die dich inspiriert.  
Genau wie du mich inspirierst.**





<b>Vorwort</b>	<b>10</b>	<b>NEW YORK</b>	<b>131</b>
<b>THE BREAD-EXCHANGE-PROJEKT</b>	<b>15</b>	<b>Ein Nachmittag auf einer Dachterrasse,</b>	
<b>TAUSCHEN</b>	<b>29</b>	<b>Brooklyn, New York</b>	<b>132</b>
<b>All dies ist nicht käuflich von Gisela Williams</b>	<b>30</b>	Hibiskus-Ingwer-Cocktail und	
		Trauben-Soda-Cocktail	136
<b>DAS BROT</b>	<b>35</b>	Ceviche	141
Mein einfaches Sauerteigbrot	50	Der perfekte Burger	144
Brot mit gerösteten Walnüssen	51	Backkürbis-Salat mit Ahornsirup	145
The Bread-Exchange-Sauerteigbrot	52		
Rosmarinbrot mit Goji-Beeren	54	<b>MITTSOMMER</b>	<b>147</b>
Finnisches Wohlfühlbrot	55	<b>Mittsommernachtszauber, irgendwo</b>	<b>148</b>
		Lauras magische Mittsommertorte	152
<b>DER SINAI</b>	<b>59</b>	Mittsommerpaté mit Fisch und Zitrone	156
<b>Der Anfang von allem in der Wüste Sinai, Ägypten</b>	<b>61</b>	Gravlax mit Rosenpfeffer	159
Käseteigtaschen	65		
		<b>KABUL</b>	<b>163</b>
<b>BERLIN</b>	<b>67</b>	<b>Lernen vom Meister in Kabul, Afghanistan</b>	<b>164</b>
<b>Bread-Exchange-Dinner in Berlin</b>	<b>68</b>	Ashak (Frühlingszwiebeltaschen)	178
Goji-getränkter Rum Shrub	72	Boulanee mit Doogh (Kartoffel-Lauch-Pasteten	
Feigenconfit	77	mit Joghurtgetränk)	180
Dal mit Gemüse	80	Borani Badjan (Auberginen und Tomaten	
		in Joghurt)	183
<b>STOCKHOLM</b>	<b>83</b>		
<b>Flusskrebs-Party in Stockholm, Schweden</b>	<b>85</b>	<b>ANTWERPEN</b>	<b>185</b>
Dalarö Macka		<b>Zurück zu meinen Wurzeln in Antwerpen, Belgien</b>	<b>186</b>
(Sandwich von der Insel Dalarö)	89	Belgische Waffeln aus Lüttich	190
Crail Tail	90	Crème aux noisettes et chocolat	
Flusskrebse aus Småland	93	(Haselnuss-Schokoladen-Creme)	192
Västerbotten Quiche	97	Speculoos à tartiner (Spekulatius-Creme)	193
		Muscheln für Malin	194
<b>BAYERN</b>	<b>99</b>		
<b>Brunch in Bayern</b>	<b>101</b>	<b>KALIFORNIEN</b>	<b>197</b>
Kittys Röslerhaus-Holunderbeerenkompott	107	<b>Ein Road-Trip durch Kalifornien, USA</b>	<b>198</b>
Blutorangen-Curd mit Rosmarin	108	Sauerteigpfannkuchen	204
Birnen-Ingwer-Marmelade	109	Veganes Bananenbrot	207
Birchermüsli	111	Kalesalat à la Spinster Sisters	208
Die Brotaufstriche der Familie Doll	114	Chèvre	213
Schmalznudeln	117		
<b>WARSAU</b>	<b>121</b>	<b>SAN FRANCISCO</b>	<b>217</b>
<b>Saure Suppen für kalte Tage in Warschau, Polen</b>	<b>122</b>	<b>Die Heimat des weißen Sauerteigs, San Francisco,</b>	
Zalewajka na Maślance z Chrzanowym		<b>Kalifornien</b>	<b>218</b>
(Buttermilch-suppe mit Meerrettich-		Rugbrød (Dänisches Roggenbrot à la Tartine)	222
Kartoffelpüree)	124	Frühstücksquiche ohne Teigboden	223
Żurek Albo „Barszcz Biały“		Caponata	225
(Saure Brotsuppe oder Weißer Borschtsch)	126		
Zupa Ogórkowa		<b>Alle, die mitgemacht haben</b>	<b>228</b>
(Polnische saure Gurkensuppe mit Dill)	129	<b>Dank</b>	<b>234</b>
		<b>Register</b>	<b>236</b>

## VORWORT

Wie die meisten guten Ideen ist auch diese hier aus einer Mischung von Frust und Unzufriedenheit entstanden. Ich komme aus der Modebranche, die auch abseits der Laufstege klischeemäßig von der Sample-Size regiert wird. Sollte das zu eng sein, hat man direkt das Gefühl, sich einen neuen Job suchen zu müssen. Um in diese Welt zu passen, haben viele meiner Kollegen Kohlenhydrate gemieden. Dieser Druck ging auch an mir nicht vorbei, also entschied ich mich für den Verzicht: keine Kartoffeln, keine Pasta.

„Ist der Joghurt hier ungesüßt? Oh, nein, vielen Dank, bitte keinen Zucker in meinen Kaffee!“

Weil Milch mit der Zeit ebenso gefährlich schien wie Zucker, fing ich an, meinen Kaffee schwarz zu trinken. Als es dem Brot an den Kragen ging, wurde es allerdings wirklich kompliziert. Kein Brot? Ich LIEBE Brot. Brot gehört bei uns zu jeder Familienmahlzeit – solange ich denken kann. Für mich ist Brot voller Poesie, Symbolik und Geschichte. Was, wenn nicht Brot, steht als Sinnbild für Nahrung? Das sollte ich aufgeben? Auf keinen Fall! Aber ich schloss einen Kompromiss: Ich würde ausschließlich *gutes* Brot essen.

Vermutlich haben wir alle unsere eigene Vorstellung davon, was gutes Brot ist. Für mich war die Sache recht schnell klar. Gutes Brot ist mit Hingabe gebacken. Es enthält ausschließlich qualitativ hochwertige Zutaten, die traditionell verarbeitet werden, und es *braucht Zeit*. Für mich bedeutet das die Verwendung von Sauerteig und den Verzicht auf industrielle Backhefe – nicht weil ich prinzipiell etwas gegen Hefe habe, sondern weil der Verzicht auf eine Hefebeigabe oft ein guter Indikator dafür ist, dass das Brot handwerklich gut gemacht ist. Hefefreies Brot ist sehr anspruchsvoll. Es braucht einen gesunden Sauerteigstarter, die besten Zutaten und jemanden mit Sachverstand, Erfahrung und Gefühl, der es backt. Den Unterschied kann man schmecken.

Ich mag wirklich jede Art von Brot, solange es gut gemacht ist, und es gibt eine große Auswahl von gutem Brot rund um die Welt. Wie wir Brot geschmacklich wahrnehmen, gestaltet sich ähnlich wie beim Wein: Selbst meinen Lieblingsriesling von der Mosel würde ich nicht zu jedem Gericht servieren, das ich koche, und so hängt auch meine Brotwahl stets davon ab, was ich dazu essen möchte – beispielsweise ein gutes Stück Käse. Der kräftige Gruyère auf einer Scheibe Roggenbrot ist ein völlig anderes Geschmackserlebnis als ein Stück Walnussbrot mit einem zartschmelzigen Ziegenkäse. Welches Brot ich für einen bestimmten Anlass auswähle, hängt schlicht davon ab, wo in der Welt ich gerade unterwegs bin, welches Angebot es vor Ort gibt und eben davon, was ich dazu essen möchte. Mein Job bringt mich viel um die Welt und ich habe mich auf dem Weg in Weizensauerteigbrot verliebt, ein helles Brot mit großen ungleichmäßigen Luftblasen, das mit aus Weizen gezogenem Sauerteig gebacken wird – einfach weil es so perfekt zu vielem passt, was ich persönlich gerne esse.

Meine Vorliebe für gutes Brot wurde bald zur Obsession. Auf Reisen habe ich eine Art Sport daraus gemacht, stets das beste Brot der Stadt ausfindig zu machen. Jedes Frühstück im Café, jedes Essen im Restaurant wurde zu einem Gütetest für Brot und ich kam recht schnell zu dem Schluss, dass dort, wo es außergewöhnlich gutes Brot gab, in der Regel auch alles andere irgendwie besser war. Oder anders gesagt: Ein Restaurant oder Café, das beim Brot spart, macht oft auch woanders Kompromisse. Dabei ist Brot in vielen Restaurants das Erste, was dem Kunden gereicht wird. Warum würde jemand die Chance vertun, seinen Kunden den besten ersten Eindruck durch ein gutes Stück Brot zu vermitteln?

Als ich meine Jagd nach dem perfekten Brot begann, beobachtete ich in einigen Städten der Welt bereits einen gewissen Trend zur Rückbesinnung auf traditionelle Backmethoden. In Stockholm und Kopenhagen boomte eine neue Art von Sauerteig-Bäckereien und auch in New York City und London war ich nicht die

Einzige, für die Brot ein spannendes Gesprächsthema war. Insbesondere Weizensauerteigbrot, mein heimlicher Favorit, war zunehmend leicht zu finden – zumindest, solange ich in der Welt unterwegs war. Denn ausgerechnet zu Hause in Berlin, in der Hauptstadt des „Brotlands Deutschland“, war kein hefefreies Weißbrot zu finden. Wie konnte das sein?

In Deutschland gibt es traditionell viele gute Bäckereien, die ganz klassisch mit Sauerteig arbeiten – im Prinzip jedoch ausschließlich auf Roggenbasis. Weizensauerteigbrot suchte ich im Jahr 2007, als meine Suche begann, vergebens. Selbst in den besten Restaurants bekam ich oft traurig aussehendes aufgebackenes Baguette serviert, weshalb ich beschloss, mein eigenes Brot zu backen.

2008 legte ich los. Kaum hatte ich angefangen, entwickelte ich einen Bäcker-Ehrgeiz, der hart an der Grenze zum Wahnsinn lag. Ich war wie wild auf der Suche nach dem perfekten Brot und mein Mülleimer quoll ständig über: nicht vernünftig aufgegangen, zu sauer, zu klebrig, schlechte Kruste oder einfach nur langweilig – sie alle mussten weg. Ich hoffte dringend, dass ich bald besser würde, denn mit der Verschwendung konnte es wirklich nicht weitergehen!

Als die Brote allmählich so aus dem Ofen kamen, wie ich sie mir vorgestellt hatte, fing ich an, sie an meine Freunde zu verteilen und dann an meine Nachbarn, auch diejenigen, die ich vorher noch nie getroffen hatte. Es ging so weit, dass meine Freunde die Brote wiederum an ihre Freunde weitergaben, weil ich so viel Brot produzierte, dass es den Eigenbedarf normaler Leute weit überstieg.

So nahm The Bread Exchange seinen Anfang – genau genommen an dem Tag, als aus dem Geben ein Tauschen wurde. Mein Nachbar revanchierte sich mit einer Sammlung von Fotos aus der ehemaligen DDR, die er für mich als „Neuberlinerin“ auf eine CD gebrannt hatte. Eine Frau, die ich nicht kannte, stellte eine Zitronentarte vor meine Haustür. Ich fand beides ebenso unerwartet wie toll! Vielleicht ist das der Grund, warum das Projekt „The Bread Exchange“ funktioniert. Es gab nie die Absicht, etwas *zu bekommen*. Die Idee war schlicht, in meinem Backwahn nichts zu verschwenden und es stattdessen wegzugeben. Dass andere daran anknüpften, um gleichfalls zu geben, was ihnen am Herzen lag, spiegelt in meinen Augen die Schönheit des Teilens und die Seele von The Bread Exchange wider, das mich mittlerweile nicht mehr nur von überschüssigen „Probierbroten“ befreit.

Als ich anfang, mein Brot über meinen Freundeskreis und den Kreis meiner Nachbarn hinaus zu tauschen, nutzte ich meinen Blog thebreadexchange.com. Dort postete ich die Geschichte und Fotos zu jedem Brot – von der Inspiration bis hin zu einzelnen besonderen Zutaten. Ich berichtete, woher genau das Mehl kam, und teilte die Geschichte der Tauschpartner, die mich mit außergewöhnlichem Salz oder Kräutern für das Brot versorgt hatten. Wenig später habe ich auf einer Social-Network-Plattform eine eigene Community für The Bread Exchange eingerichtet, um mich mit anderen Interessierten zu verlinken, den Tausch zu koordinieren und die Treffen für die Übergabe des Brots IRL zu organisieren. Ich hatte nie eine besondere Neigung, meine privaten Seiten in virtuellen Communitys auszubreiten. Ich muss aber sagen, dass dieses Tool für mich extrem nützlich war. Es hat mich auch nicht „virtualisiert“, sondern mein echtes Leben um viele tolle Menschen und deren Geschichten bereichert, die ich über die Posts auf meinem Blog vermutlich nicht erreicht hätte.

Die Menschen, die ich durch The Bread Exchange getroffen habe, sind durch ihr Tauschen und Teilen ganz natürlich zu einem Teil des Projekts und auch dieses Buches geworden. Das macht dieses Buch für mich so besonders, denn es geht dabei um uns alle, um unsere Begeisterung für inspirierende Dinge und Menschen und das, wohin sie uns führt.

Dieses Buch ist eine persönliche Geschichte. Die Storys, Reisen, Fotos und Rezepte sind ein Teil dieses Buches, weil sie mich und das Projekt inspiriert haben. Zusammen bilden sie eine farbenfrohe Mischung, die aus meiner Sicht vieles über das Projekt The Bread Exchange sagt. Neben meinen eigenen Rezepten sind Rezepte eingeflossen, die für *die verschiedenen Tauschpartner* einen besonderen Wert hatten. Inzwischen habe ich mehr als 1400 Brote getauscht und so viele spannende Geschichten aus den verschiedensten Teilen der Welt gesammelt, dass ich nur einen Bruchteil hiervon auf den kommenden Seiten vorstellen kann. Dabei habe ich vor allem versucht, Geschichten, Menschen und Rezepte aufzugreifen, die zeigen, wie grenzenlos das Projekt in seiner Natur ist.

Vermutlich gibt es auf den folgenden Seiten die eine oder andere Stelle, wo du dir vielleicht eine ausführlichere oder professionellere Beschreibung der Rezepte oder der handwerklichen Ausführung gewünscht hättest. Da ich weder Profi-Koch noch Bäckermeisterin bin, hoffe ich, du lässt dich dann zum Beispiel von How-to-Videos inspirieren. So mache ich es selbst auch, wenn ich koche: Ich kaufe mir ein Buch, das mich inspiriert, und ergänze die Rezeptideen mit Dingen, die ich online finde.

Die Qualität der Zutaten ist für mich von essentieller Bedeutung und ich finde, wir könnten uns im Alltag viel mehr Gedanken darüber machen. Beim Brotbacken wird das besonders deutlich, denn bei nur drei Grundzutaten und ohne Zugabe von Hefe spiegelt sich die Qualität der Zutaten eins zu eins in der Qualität des Brots wider. Da führt kein Weg drumherum. Ich sehe es so: Je einfacher das Rezept, umso wichtiger ist die Qualität der Zutaten. Ich verwende Zutaten aus biologischem Anbau, wann immer ich kann. Lokale Produzenten, denen du vertrauen kannst, sind Gold wert. Da geht es nicht nur um Karma. Bio und lokal einzukaufen bringt mehr Spaß und schmeckt besser. Klar: Nicht alles, was bio ist, ist automatisch gut, aber ein billiges Öl, beispielsweise, ist die Preisersparnis auch nicht wert. Wenn ich in den Rezepten von Pfeffer spreche, dann meine ich frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer, für den sich die Investition in eine gute Pfeffermühle lohnt. Mein bestes Salz würde ich nicht in das Wasser, in dem ich Kartoffeln koche, schütten – keiner wird es hier merken. Für das Brot allerdings mache ich das gerne. Außerdem lohnt es sich bewusst zu machen, dass manchmal Kleinigkeiten, wie zum Beispiel das Anrösten von Walnüssen, einen entscheidenden Einfluss auf den Geschmack haben. In den Rezepten habe ich meistens keine genauen Angaben für Salz, Pfeffer und Butter gemacht, da wir alle verschiedene Geschmäcker haben!

Am Ende ist dieses Buch wohl am ehesten ein kuratiertes Kochbuch – eine Mischung aus kreativen Beiträgen von Freunden von The Bread Exchange, die dieses Buch mit ihrem individuellen Blick auf Essen und Esskultur bereichert haben. Bitte benutze ihre Ideen als Inspiration und Ausgangspunkt, Neues zu entdecken und dir deine eigene Geschmackswelt zu erschaffen: Lass weg, was du nicht magst, und ergänze Dinge, die du magst und von denen du glaubst, dass sie das Ergebnis noch besser machen. Rezepte sklavenhaft zu befolgen macht ohnehin wenig Spaß. Wenn du es nicht tust, sondern auf dich selbst hörst, wird es zwar anders, aber vielleicht viel besser.

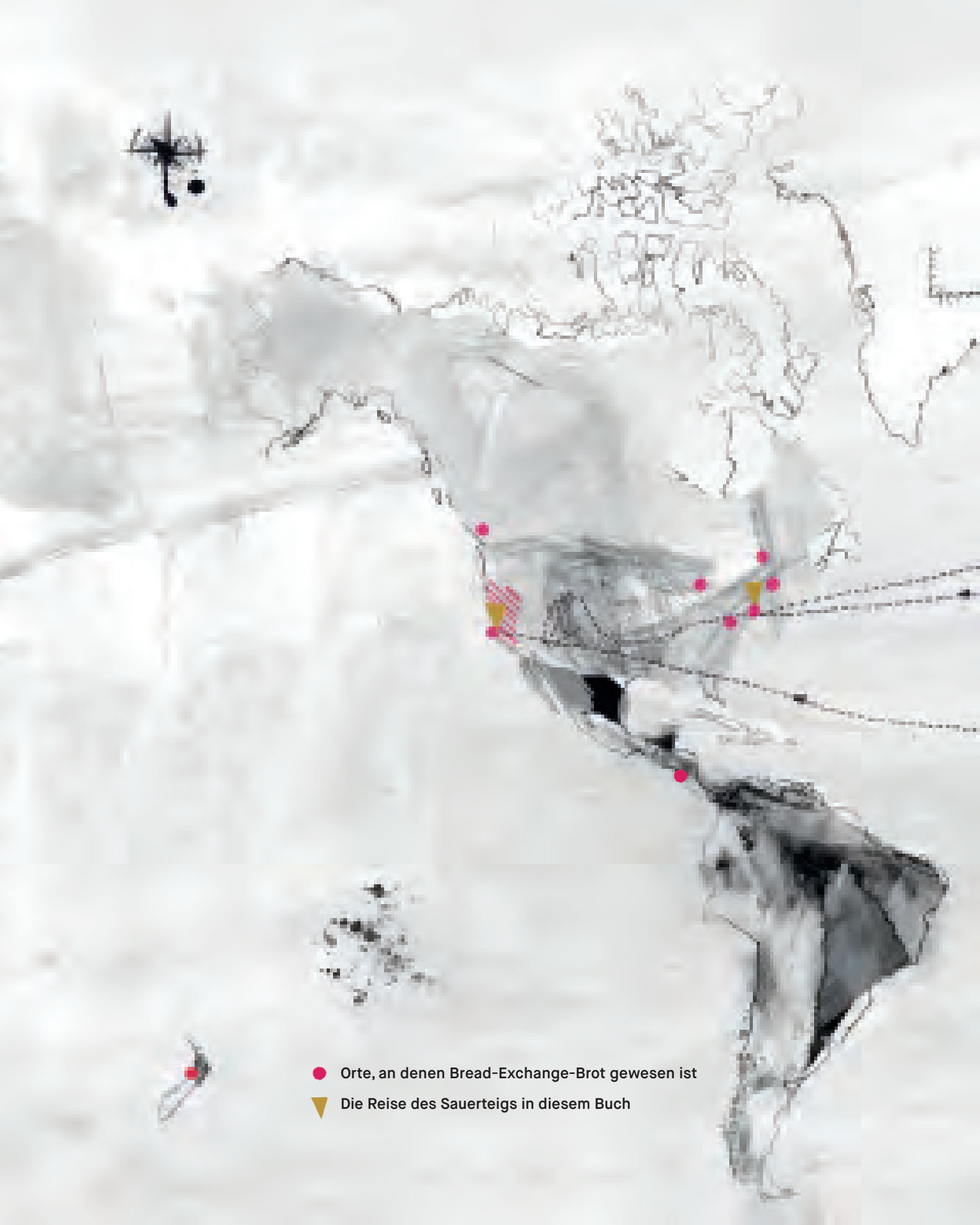






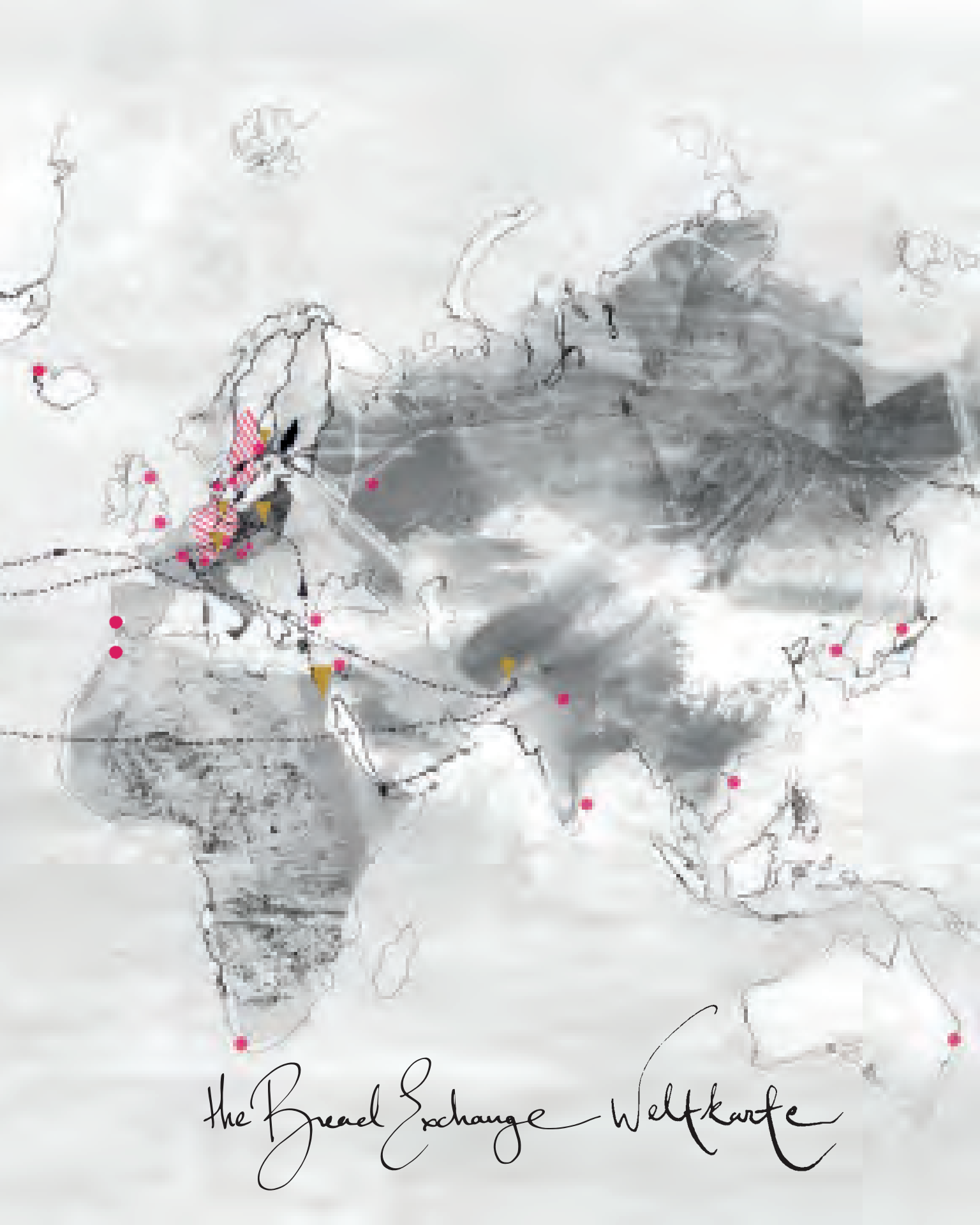


The Green Exchange



- Orte, an denen Bread-Exchange-Brot gewesen ist
- ▼ Die Reise des Sauerteigs in diesem Buch





The Bread Exchange Weltkarte

*Er überreichte mir die Tickets, als wir uns vor der Eingangshalle der  
Berliner Philharmonie trafen. Die Tickets waren ausgestellt für zwei Plätze  
in dem Balkon, in dem seine Familie immer saß, um die Konzerte seines Vaters,  
einem bekannten Bratschisten, zu hören.*

*Ich folgte ihm die steile Treppe dieses beeindruckenden Konzerthauses hinauf  
und dann weiter durch die geschwungenen Korridore, bis wir in den Balkon gelangt waren.*

*Wir kannten uns nicht, aber ich wusste, er mochte Brot, und er wusste,  
dass ich den Klang der Bratsche liebte.*

Diese Nacht in der Berliner Philharmonie hat rückblickend mein Leben verändert und eigentlich war es doch bloß Zufall. Vor diesem Abend hatte ich keinerlei Pläne für das, was heute The Bread Exchange ist. Ich hatte kein Faible für Do-it-yourself-Projekte, war von keinem religiösen Glauben inspiriert und ich dachte auch nicht daran, der Wirtschaftskrise und der um sich greifenden Konsumgesellschaft mit dem Rückzug zum häuslichen Brotbacken ein Schnippchen zu schlagen.

The Bread Exchange nahm seinen Anfang in purem Respekt für die Mühen handgefertigter Produkte und die große Leidenschaft, die notwendig ist, um hierbei höchsten Qualitätsansprüchen gerecht zu werden. Dazu kam meine Neugierde und die derjenigen, die anfangen, sich mit mir über mein Brot auszutauschen, und plötzlich so viele Ideen hatten, was sie gerne teilen würden.

Die Gründung von The Bread Exchange ist das inspirierendste Projekt, das ich jemals gewagt habe. Mit jedem Tausch und jeder damit verbundenen Reise habe ich etwas Neues gelernt. Jeder Mensch, den ich dadurch kennengelernt habe, hat etwas in mir berührt – entweder mit seiner Geschichte oder mit seinen Gedanken. Diese Begegnungen und Geschichten bleiben durch The Bread Exchange erhalten und begleiten mich, wenn ich backe. Für mich ist Storytelling der beste Geschmacksverstärker und mir gefällt der Gedanke, dass es neben Mehl, Salz und Wasser diese vierte heimliche Zutat in meinem Brot gibt.

Seit diesem Abend in der Berliner Philharmonie und dem ersten „offiziellen Tausch“ im Jahr 2009 ging The Bread Exchange um die Welt. Ich habe auf allen Kontinenten Brot gebacken, geteilt und getauscht. Manchmal frage ich mich, ob es auch etwas anderes als Brot hätte sein können, aber ich komme immer wieder zu dem Schluss, dass es gerade das Brot ist, was es so besonders macht. Brot berührt Menschen. Brot hat etwas Warmes, Elementares und etwas Heimeliges, was viele von uns spüren. Beim Brot ist naturgemäß auch das Teilen schon immanent. Sicher, es gab auch Nächte, in denen ich allein in Begleitung von gesalzener Butter an der Arbeitsplatte meiner Küche stehend ein ganzes Brot verdrückt habe, aber in der Regel isst wohl niemand ein ganzes Brot ganz allein. Stattdessen ist Brot wie dafür gemacht, es mit Freunden und Familie am Tisch zu teilen. An anderen Tischen ersetzt es vielleicht sogar die sprichwörtliche Friedenspfeife, denn wer kann sich schon ernsthaft vorstellen, jemandem in den Rücken zu fallen, der noch am Tag zuvor sein Brot mit einem geteilt hat.





Brand Exchange

thebrandexchange.com

Der Anfang zu The Bread Exchange war ein Blog, den ich *„miss Elmlid, and what to do when it is time off“* nannte. Dort habe ich alles gesammelt, was mich inspiriert – Fotos und Geschichten meines Alltags, der damals im Jahr 2008 fast rund um die Uhr von meinem Job und der vielen damit verbundenen Reiserei geprägt war. Der Blog hielt die Dinge fest, die mich die Zeit und den immensen Druck vergessen ließen, und war einfach ein Teil meiner Off-Work-Identität, die mir wichtiger und wichtiger wurde, je mehr ich arbeitete. Essen, Geschichte, Farben, Stil, Architektur, Entscheidungen, Reisen. Darum geht es mir auch heute auf [thebreadexchange.com](http://thebreadexchange.com). Es ist kein Brot- oder Kochblog – dafür habe ich zu viele Interessensbereiche –, sondern mein Blog dient einfach als Inspirationsquelle für das Leben im Allgemeinen.

Meistens sind es die kleinen, vielleicht eher unauffälligen Dinge, die mir am meisten bedeuten und die Tage sinnvoll machen. Ich mag keine Selbstverständlichkeiten und finde es schön, genau diese Dinge in den Vordergrund zu rücken, um die unerwarteten Seiten daran zu sehen und auch für andere sichtbar zu machen. Das ist nicht immer einfach, aber The Bread Exchange füttert mich ständig mit neuen Ideen.

Die meisten Dinge, die ich tue und mag, mag ich wegen ihrer Geschichte und ihrer besonderen Qualität – die Fashion Labels, für die ich gearbeitet habe, genauso wie die Häuser, in denen ich wohnen will, oder wie ich sie einrichte, wohin ich reise und auf welches Essen ich stehe. Geschichte und Qualität haben schon immer einen besonderen Reiz für mich gehabt. Selbst als Kind hatte ich mehr Lust darauf, die Info-Tafeln im historischen Museum zu lesen als die Affen im Zoo anzuschauen. Meine Faszination für Geschichte hat mich mit der Zeit auch neugierig auf die Geschichte von Gegenständen gemacht. Ich bin überzeugt, wenn man die Geschichte von Dingen nicht würdigt, dann missachtet man auch deren Seele, und wenn eine Seele verloren geht, dann kann man sie nur sehr, sehr schwer wiederherstellen. Auch Geschichte und Qualität gehen zusammen. Alles, was mit Hingabe gestaltet wird, hat auch eine Geschichte zu erzählen und andernfalls interessiert es mich meistens einfach nicht. Ich schaue auf die Qualität von Produkten und darauf, was sie dem Anbieter bedeuten. Ich habe einen riesigen Respekt für Dinge, die mit Liebe zum Detail gemacht wurden und ihre eigene Geschichte erzählen. Das bestimmt die Wahl meiner Kleider, die Zutaten beim Backen oder wie ich den Tisch für das Essen gestalte. Das Buttermesser zu verwenden, das mein Opa aus einem Stück Kirschbaumholz aus seinem Obstgarten geschnitzt hat, oder den Korb, den er für mich gemacht hat, um mein Brot zu servieren, macht so viel mehr Spaß, als beliebige Objekte zu dekorieren, die ich in jedem Laden hätte kaufen können. In einer Welt, in der alles überall und jederzeit käuflich ist, sind solche Handarbeiten oder auch das Wissen um die Herkunft der Dinge der wahre Luxus.

Brot bringt alle meine Leidenschaften zusammen: Geschichte, Storytelling und handwerkliche Qualität. Darüber hinaus verbindet Brot Menschen, unabhängig vom Glauben, von der sozialen Schicht oder dem Kulturkreis. Aus all diesen Gründen ist es am Ende wohl nicht so seltsam, dass ich mich zum Brotbacken und -teilen hingezogen fühle.

In fünf Jahren und den über 1000 Tauschbeziehungen gab es nur eine Person, bei der ich das Gefühl hatte, dass sie keinerlei Gedanken in den Tausch investiert hatte. Nur *eine einzige* Person in *fünf* Jahren – das ist beeindruckend. Alle anderen haben so viel Mühe und Leidenschaft investiert, etwas zu tauschen, was ihnen am Herzen liegt. Ich meine, wenn man sich das mal durch den Kopf gehen lässt, ist das eine wirklich unglaubliche Erfahrung: über 1000 Menschen, die dir eine Tür zu sich öffnen und etwas Persönliches mit dir teilen. Dank The Bread Exchange hatte ich Gitarrenunterricht, ein 22-Gänge-Menü bei der Fondation Beyeler in Basel und ich habe Orte besucht, von deren Existenz ich andernfalls vielleicht nie erfahren hätte – selbst mein Fahrrad hat von einer Reparatur profitiert. Für diese Offenheit und Herzlichkeit bin ich jedes Mal dankbar und sie inspirieren mich immer wieder neu und machen es mir leicht, mit Leidenschaft zu backen.

**UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE**

Malin Elmlid

**The Bread Exchange**

Vom Reisen und Tauschen mit einem Sauerteig im Gepäck -  
Geschichten und Rezepte

Gebundenes Buch, Pappband, 240 Seiten, 21,0 x 26,5 cm  
300 farbige Abbildungen, 100 s/w Abbildungen  
ISBN: 978-3-7913-8211-1

Prestel

Erscheinungstermin: Februar 2016

Alles fing damit an, dass Malin Elmlid sich über die vielen Zusatzstoffe ärgerte, die handelsübliche Brote enthalten. Mehl, Wasser und Salz – mehr braucht es schließlich nicht für gesundes und leckeres Brot. Sie begann selbst zu backen und fand sich plötzlich mittendrin in ihrem „Brot-Tausch-Projekt“. Hier erzählt die schwedische Autorin von ihren Abenteuern, denn mit dem Sauerteig im Gepäck ging die Globetrotterin von Berlin aus auf Reisen. Ihr selbstgebackenes Brot tauschte sie gegen Familienrezepte, alltägliche Hilfe und kostbare Erfahrungen. Das Brot wird zu einem Türöffner, der herzliche und einmalige Begegnungen mit den unterschiedlichsten Menschen aus aller Welt ermöglicht. Dieses Buch begleitet Malin Elmlid von Antwerpen nach Kabul, von Warschau nach New York, von Stockholm nach Berlin und noch viel weiter. Malins Reisen resultieren in wunderbaren Rezepten, die sie im Tausch gegen ihre Brote erhält, und die hier veröffentlicht sind.