

Mitteilungs-

Über eine filigrane Hängebrücke gelangen wir in das Guggenloch, verborgen zwischen Lütisburg Station und Lütisburg. Die durch eine Genossenschaft liebevoll in den 1980er Jahren restaurierten Gebäude erheben sich majestätisch zwischen den beidseitigen Felsen und erzählen von vergangenen Zeiten.

Hier, wo der Wasserfall plätschert und wie eine sprudelnde Quelle der Inspiration wirkt, und die moderne Betonbrücke von Lütisburg unter den Automobilen ächzt, scheint die Zeit in einem harmonischen Stillstand verweilt zu sein. Ist dies eine Zwischenwelt, eine Oase der Kreativität, ein Rückzugsort der Entschleunigung, oder der Raum, in dem sich die Seele der Natur und der Mensch in achtsamer Verbundenheit begegnen?



Vorbei am Mühlestein, die knarrende Treppe hoch, mitten in das Herz des alten Fachwerkhäuses, ...hier wollen wir hin, in die Backstube von Joscha Lang.

natur: Möchtest du Dich gleich selbst vorstellen?

Joscha: Ich heisse Joscha Lang, ich bin Vater von vier Kindern und wohne mit Livia meiner Frau und unseren schulpflichtigen drei Kindern in Degersheim. Ich bin 1982 geboren und habe nach der obligatorischen Schule das Gymnasium gemacht,

anschliessend habe ich den gestalterischen Vorkurs in Zürich besucht und als Goldschmied geschnuppert, bevor ich mich für die Arbeit als Bäcker zu interessieren begann.



naturö: Wie hast Du angefangen?

Joscha: Meine ersten Schritte im Bäckerhandwerk machte ich während eines Praktikums in einer Biobäckerei, bevor ich meine Ausbildung in einer kleinen Bäckerei in Diessenhofen absolviert habe. In meinen Wanderjahren sammelte ich Erfahrungen in verschiedenen Betrieben, was mir half, meine Vorlieben und Abneigungen zu erkennen. Auf der Suche nach einem Stellplatz für meinen Zirkuswagen entdeckte ich das Guggenloch und die dortige Bäckerei mit dem traditionellen Holzofen. Ich sprach den damalige Besitzerin an, die entspannt mit einer Tasse Kaffee in der Sonne sass. Im Jahr 2010 backte ich dann meine ersten zwanzig Brote, und bald kamen neben Freunden und Verwandten auch weitere Kunden und Verkaufsorte hinzu. Seit fünfzehn Jahren bringe ich meine Brote zum 5 Rhythmen-Tanz in Winterthur, daraus ergab sich auch die Möglichkeit am Wochenmarkt in der Stadt Sankt Gallen das Brot zu verkaufen.

naturö: Wie werden die Produkte produziert?

Joscha: Das Brot, welches ich nun erschaffe, ist das Resultat eines tiefgehenden Prozesses, welcher auch viel mit meiner eigenen Suche nach Sinnhaftigkeit und Feingeistlichkeit zu tun hat. Die Frage, wie die Nährstoffe des Getreides im Brot erhalten werden können, ist und war für mich immer ein Quell der Inspiration. Bereits während meiner Lehrzeit begann ich, mit Sauerteigbrot zu experimentieren und mir das nötige Wissen sowie die Fähigkeiten im Selbststudium anzueignen.



Der Einsatz des Holzofens im Guggenloch fügte eine ganz neue Dimension hinzu. Zunächst wird der Ofen über lange Zeit mit Büscheli im Backraum auf die ideale Temperatur geheizt, bevor die Asche sorgfältig ausgefegt wird. Auch heute noch muss während den Arbeiten an den Backwaren stets ein wachsamer Blick auf den Ofen geworfen werden.

Diese traditionelle Weise ein Brot herzustellen, wie es schon vor Jahrhunderten in Europa gemacht wurde, beginnt für mich bereits beim Mahlen des Mehles. So verwende ich ganze Getreidekörner und mahle diese einen Tag vor dem Herstellen des Teiges in einer Zentrofan-Mühle, welche mit einem Luftstrom mahlt und so verhindert, dass die Nährstoffe zerfallen.

naturö: Was ist Dir wichtig?

Joscha: Ich bin ein Mensch, der gerne in die Tiefe eines Themas geht, auch bei dieser Frage könnte ich ganz weit eintauchen. Ich versuche es kurz zu beschreiben.

«Mit meinen Produkten möchte ich die Achtung vor dem Leben zum Ausdruck bringen und durch sie Lebensfreude schenken».

naturö: Welches sind Deine Herausforderungen?

Joscha: Der Holzofen!

Wir arbeiten nun schon fünfzehn Jahre miteinander. Unsere Beziehung ist nicht immer einfach. Der Ofen muss immer schön gehegt und gepflegt werden, einmal zu wenig beachtet und schon muss ich wieder viel investieren. Aber ich denke, ohne diese Herausforderung wäre es mir wohl zu langweilig.



naturö: Worauf bist Du besonders stolz?

Joscha: Ich bin stolz, dass es funktioniert und ich meine Familie mit dieser Arbeit ernähren kann. Jedes Mal, wenn die feinen Brote aus dem Ofen kommen, erfüllt mich dies mit Schaffensfreude. Wenn ich dann den Kund*innen ein Brot verkaufen kann, ist das Geld, welches ich dafür erhalte, ein Nebeneffekt, aber das eigentliche Glück liegt für mich darin, dass ich positive Energie geben und annehmen kann. Da denke ich jeweils: «Wow, toll dass ich das machen darf!».

naturö: Was interessiert Dich beruflich oder privat auch noch sehr?

Joscha: Im Garten arbeite ich gerne, hier spüre ich die Jahreszeiten und erfreue mich daran, wie die Pflanzen gemächlich der Sonne entgegen spriessen. Dieser Schaffensprozess, wo ich weniger Einfluss nehmen kann und manchmal einfach nur Beobachter bin, gibt mir einen guten Ausgleich.

naturö: Was wünschst Du Dir von den Kund*innen?

Joscha: Ich schätze es sehr, wenn ich ein ehrliches Feedback von den Kund*innen bekomme, welches auf differenzierte Weise Kritik oder Wertschätzung für meine Arbeit enthält. Deshalb verkaufe ich meine Produkte auch gerne persönlich, hier spüre ich im zwischenmenschlichen Kontakt die Dankbarkeit der Kundschaft.



naturö: Welche Visionen hast Du für die Zukunft?

Joscha: Im Herzen dieses Hauses, in der Backstube, welche aktuell wieder einer Genossenschaft gehört, fühle ich mich sehr wohl. Wenn rund herum die Welt immer hektischer wird und ich in meinem Brottempel, wie er von Freunden genannt wird, Neues erschaffe, dann stimmt es für mich so wie es ist.

**naturö: herzlichen Dank für dieses Gespräch!
Eindrücklich, differenziert, in sich ruhend und
liebepoll den Vorteig knetend hast du uns einen
Einblick in dein Schaffen und Denken gegeben! Herzlichen Dank!**

Joscha: Es freut mich, dass ich das Brot in den naturö liefern darf und so meiner Wohngemeinde etwas zurückgeben kann.

>>Aktuell sind jeweils am Mittwoch und Samstag folgende Brote von Joscha im naturö-Angebot :

Fünfkornbrot, Roggen-Kartoffel-Nussbrot, Roggenvollkornbrot, Reisbrot, Kamut-Brot, heller Dinkel-Sauerteigbrot, Wurzelbrot, glutenfreies Kernen-Brot und zusätzlich am Samstag ein Dinkel Butterzopf<<

Mein naturö-Tipp:



Hallo, ich heisse Bettina Forrer. An der Vereinsversammlung vom 19. März im Fuchsacker, wurde ich als neues Vorstandsmitglied des naturö gewählt. Mit meinem Partner wohne ich im Ruertal in der Mairüti. Auf unserem Bauernhof versuchen wir möglichst viele Nahrungsmittel in Selbstversorgung herzustellen. Da ich aus der Gastronomie komme und mich viel mit einem bewussten Umgang mit Nahrungsmittel auseinandersetze, ist es mir wichtig, möglichst keinen Foodwaste zu verursachen. Deshalb verwende ich altes Brot und mache daraus feines Paniermehl. Gerne möchte ich deshalb hier meinen **Paniermehl-Tipp** an unsere Kund*innen weitergeben:

«Wenn ich jeweils hartes Brot zuhause habe, mahle ich dieses mit der Zylissmaschine und bewahre es für die Weiterverwendung als Paniermehl in einem verschlossenen Glas auf!».

