

Das Honig-Salz-Brot



Aus den Zutaten Getreide, Honig, Salz und Wasser entsteht durch spontane Gärung über einen sehr langen Zeitraum geführt eine optimale Verbindung und ein Aufschluss des Getreides.



Honig –
hinausstrebend



Salz –
zusammenziehend

Backferment: Fa. Lepold
www.broterleben.de

Leseprobe aus dem Buch:

Heinz Grill
*Ernährung und die gebende
Kraft des Menschen*

Stephan Wunderlich Verlag
Tel. 075 71 - 68 70 261

Eine sehr kraftvolle Verbindung lässt sich durch Getreide und Honig erzeugen. Das Brot ist ein Urbild der Nahrung. In ganz frühen Zeiten der Menschheit hatte es noch eine breiförmige Konsistenz. Mit der Entwicklung des Gedankenlebens bekam das Brot immer mehr Form. Schließlich kam der Sauerteig, der das Brot mit dem Element Luft zusätzlich bereichert und somit auch die Verdaulichkeit erleichtert.

In unserer Zeit liegt der Beginn einer Epoche von spirituellem Erleben und Geben. Rudolf Steiner hat in seiner Geisteswissenschaft das Honig-Salz-Brot genannt und gleichzeitig die Bedeutung des neuen Brotes für die Zukunft erläutert. Der Honig ist das hinausstrebende, das Salz das zusammenziehende Element. In einem bestimmten Verhältnis zueinander ergeben diese beiden extremen Substanzen eine treibende Kraft für den Brotteig. Die Backfermente wurden nach dieser Idee entwickelt.

Der Mensch, der sein Leben bewusst ausrichtet und die tieferen Gedanken der Seele verwirklichen möchte, wird zum Geben aufgerufen und benötigt eine bestmögliche Grundlage, um eine wirkliche Liebe praktisch zu verwirklichen. Der Honig im Brot gibt dem Menschen eine Art Zündfunken, um das weite Feuer des Lebens brennen zu lassen, und das Salz fördert doch wieder das Brot dahingehend, dass es auch ganz als Erdenstoff wahrgenommen wird.