

Innere Brotqualität und Studium des Lichtäthers

In der Ernährungsgestaltung nimmt das Brot und seine Qualität eine besondere Stellung ein. Das Brot gilt als ein Urbild der Nahrung, was den Menschen seit Jahrtausenden in seiner gesamten Entwicklung begleitet. Eine interessante Frage liegt nun darin, nach welchen Kriterien die Brotqualität derzeit gesehen wird und vor allem, wie diese durch einen bewussten und ganzheitlichen Gedankenansatz (Betrachtung) des Menschen eine Erweiterung und eine Veredelung erfahren kann.

An erster Stelle wird man bei der Brotqualität die Farbe, das Aroma und den Geschmack von einem Brot sehen, also ob ein Brot anstrahlt und entgegenkommt. Weitere Kriterien sind heutzutage oftmals von gesundheitlichen Überlegungen geprägt. Dabei wird ein Unterschied zwischen biologisch dynamischem Anbau und dem konventionellen Anbau gesehen. Der biologische Anbau verzichtet auf synthetischen Dünger, möchte das Bodenleben aktiv fördern und setzt keine chemischen Pflanzenschutzmittel, sondern Kräuterextrakte zur Pflanzenstärkung ein.

Auch setzt die inhaltsstoffliche Zusammensetzung des Brotes ein weiteres Qualitätsmerkmal. Es ist dabei nicht unbedeutend, ob ein Brot mit Backmitteln gebacken wurde, da viele Menschen auf diese mit einer Allergie und Unverträglichkeit reagieren. Verschiedene Teiglockerungsmittel (Sauerteig oder Backhefe) und Getreidearten bringen ebenfalls Qualitätsunterschiede, die zu unterschiedlichen Backergebnissen führen. Ein weiteres Qualitätskriterium liegt auch darin, ob ein Brot industriell oder handwerklich hergestellt wurde. An dieser Stelle wird die Bedeutung des Bäckers im Brotbereitungsprozess deutlich.

Eine wesentliche Erweiterung der Brotqualität und ganzheitliche Betrachtungsweise liegt in der Beachtung und Wirkung der Lebenskräfte, die Ätherkräfte. Die Ätherkräfte werden dem Ätherleib zugeordnet, der als ein übersinnliches Wesensglied gilt. Sie werden als lebensspendende und lebenserhaltende Kräfte gesehen, die in Verbindung mit den vitalen Aufbauleistungen in einem biologischen Organismus stehen und mit Säftebewegungen im Zusammenhang stehen. Aber vor allem finden sie durch die Bewegungsrichtung, die der Schwerkraft aufwärtsströmend entgegensteht, ihren Ausdruck. Es gibt aus geisteswissenschaftlicher Sicht vier Ätherarten.

Diese vier Ätherarten erscheinen wirksam in den vier Elementen Erde, Wasser, Luft/Licht und Feuer/Wärme. Rudolf Steiner gab den vier Ätherarten eine Zuordnung: zu dem mineralischen, irdischen gehört der Lebensäther, zum Wässrigen ordnete er den chemischen Äther zu, zur Luft den Lichtäther und zum Feuer den Wärmeäther. Diese vier Ätherarten tragen z.B. beim Wachstum von dem Getreide in den verschiedenen Entwicklungszyklen eine Form- und Gestaltbildende Aufgabe. Der Mensch trägt wie die Pflanzen einen Ätherleib. In der Pflanze wirkt dieser polar von außen und innen und im Menschen ist dieser Ätherleib geschlossen.

Die vier Ätherarten haben bei der Brotbereitung eine wesentliche qualitätsbestimmende Aufgabe und geben einen Beitrag zu einer zeitgemäßen inneren Brotqualität. Heinz Grill, Geistforscher und mehrfacher Buchautor, beschreibt diese vier Ätherarten in seiner Broschüre „Die vier Äther im Brot“. Wesentlich ist es, dass sich die Elemente in einem günstigen Verhältnis anlegen sollen. Zitat: „*In einem Brot, in einem Nahrungsmittel, das wir durch eine entsprechende technische Vorgehensweise anfertigen, sollen sich natürlich die Elemente wieder in einem günstigen Verhältnis anlegen. Diese Kunst liegt in der Weisheit und*

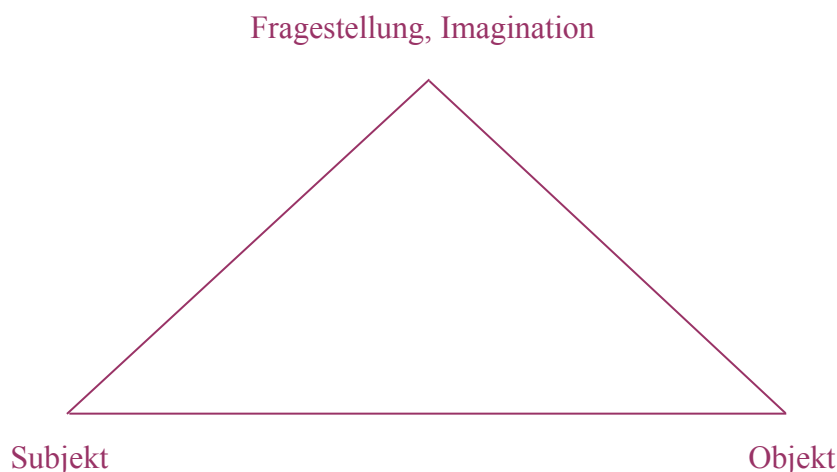
Befähigung des Menschen“ Er beschreibt in dieser Broschüre, wie der Mensch in dem Brotbereitungsprozess auf ein gutes Gleichgewicht der vier Ätherarten wirken kann und diese sogar noch veredeln, stärken und anheben kann.

Es ist nun fraglich, wie der Mensch also diese vier Ätherarten anlegen kann. Eine Antwort liegt in der seelischen Verbindung des Menschen zu den vier Ätherarten. So wird der Feuer- oder Wärmeäther in Verbindung mit der Gedankenbildung gebracht. Es können sich konkrete Gedanken zu der Vorstellung des fertigen Brotes bilden und zum anderen zu einer Imagination die man in Verbindung mit dem Brotbereitungsprozess studieren möchte. Der Licht/Luftäther wird mit der „mentalen“ Ausdehnung beim Brot bereiten gesehen. Der chemische Äther steht mit der Koordination der Zutaten zusammen. Der Lebensäther steht mit einer kraftvollen Geste im Zusammenhang.

Im folgenden Beispiel wird das Studium des Lichtäthers auf praktische Weise beim Brot dargestellt.

Studium des Lichtäthers

Um eine Beziehung zu dem Lichtäther zu finden ist es eine nahe liegende Möglichkeit, diesen in den Naturerscheinungen zu studieren. Beginnt man mit der Beobachtung des Getreidewachstums ist es wichtig, diese mit einer gezielten Fragestellung z.B. : Wie zeigt sich die aufstrebende, entgegenkommende und der Schwerkraft entgegen gesetzte Geste beim Getreidewachstum auszuführen. Es ist dabei sehr sinnvoll, die Beobachtungen mit Gedanken aus der geisteswissenschaftlichen Sicht zu ergänzen um über die Gewohnheiten hinaus neue Empfindungen auszuprägen.



-
- (1) Eine Imagination ist ein spiritueller Gedanke. Im Rahmen eines geistigen Schulungsweges setzt man sich mit diesen imaginativen Gedanken auseinander und lernt sie im Leben praktisch umzusetzen.

Wie zeigt sich der Lichtäther im Getreidewachstum?

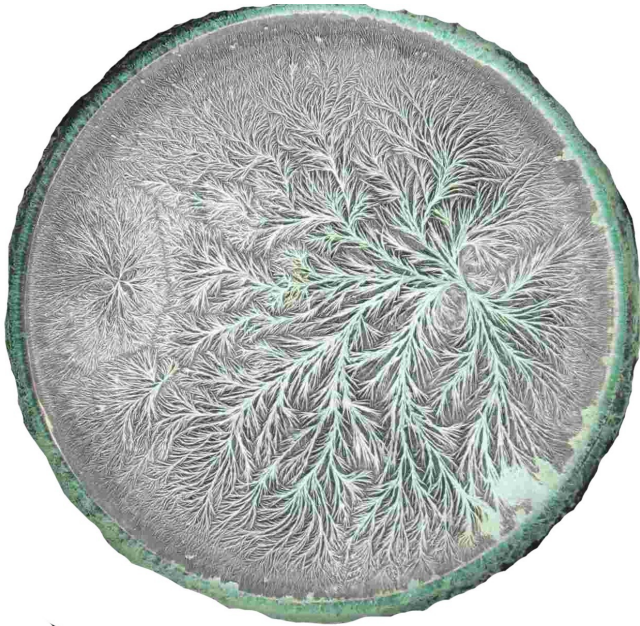
Die Ätherarten stehen mit dem Jahreslauf in Verbindung. So findet das Luft-/Lichtelement beim Getreidewachstum nach dem Ährenschieben, wenn die kräftige Blattbildung und das Stängelwachstum stattgefunden hat, seine dominierende Wirkung. Zum einen drückt sich beim Getreidewachstum die Lichtbeziehung, in dem Chlorophyll bei der Fotosynthese aus und führt zum Aufbau der Pflanze. Dabei gehören die Elemente Luft und Licht zusammen.

Zum anderen wirkt der Lichtäther streckend und formend. Dieses findet beim Getreidewachstum in der Vertikaltendenz, also entgegen der Schwerkraft seinen Ausdruck. Dieser Prozess steht auch mit dem Kieselsäureprozess in Verbindung. Die Kieselsäure, in reiner Form ist es der Bergkristall, wirkt durch seine formende und härtende Tendenz festigend und bildet durch seine Durchlässigkeit für Licht und Wärme eine Verbindung zu den kosmischen Einflüssen. Eine weitere Lichtbeziehung drückt sich durch den reichlichen Gehalt an Phosphor als Lichtträger und Magnesium als Metall des Lichtes aus.

Während die Lichtkräfte beim Wachsen der Getreidepflanze hereinwirken, findet das eigentliche Lichtätherwirken seinen Ausdruck in der fein durchformten Blüte und seiner Bestäubung. Die Staubgefäße der Blüten hängen an einem feinen Faden und fallen in ihrer farblosen Transparenz kaum auf. Nach der Bestäubung erfolgt die Reifebildung, bei der das Wärmeelement überwiegt.



Foto: blühender Weizen



Kupferchloridkristallisationsbild von Weizen

Die Kupferchloridkristallisation oder Biokristallisation ist ein Verfahren zur Beurteilung und Qualitätsbegutachtung der inneren Qualität von Lebensmitteln. Die gestaltbildenden und formbildenden Kräfte, wozu die Ätherkräfte zählen, führen bei der Kristallisation unter standardisierten Bedingungen zu einem arttypischen Ausdruck. Man kann verschiedene Produkt – und prozessbezogene Einflüsse durch bildschaffende Verfahren sichtbar machen.

Wie findet der Lichtätherprozess seinen Ausdruck und Verstärkung in der Brotbereitung?

Im nächsten Schritt zur Brotbereitung kann man den von Natur aus angelegten Lichtäther im weiteren noch durch die eigene seelische Aktivität beim backen aktivieren. Heinz Grill beschreibt diesen Vorgang so: „Indem wir dann bei der Zubereitung lebendig Anteil nehmen, lebendig erwägen, beobachten, uns forschend in Beziehung setzen, bewirken wir den Licht-Luftprozess“. Wenn man sich am Anfang des Backvorgangs eine genaue Vorstellung zu dem fertigen Brot und zu den verschiedenen Arbeitsabläufen im Brotbereitungsprozess bildet, gibt diese die Voraussetzung für den Beobachtungsvorgang.

Praktisch gesehen kann man beim Knetprozess darauf achten, wie sich der Teig beim kneten verbindet - wie die Konsistenz des Teiges ist. Wirkt sie verbunden und homogen? Dabei ist es ganz interessant auf die Entwicklung der Teigkonsistenz zu achten. Wie löst sich der Teig vom Schüsselrand? Bilden sich die Kleberfäden bei glutenhaltigen Mehlen aus? Dabei kann man den Teig maschinell oder per Hand kneten.

Mit der Kleberprobe, bei der man eine geringe Menge Teig auseinander zieht, kann man die Kleberentwicklung prüfen. Der Teig sollte gut miteinander verbunden sein. Nach Bedarf kann man noch etwas Wasser hinzufügen, damit der Teig schön geschmeidig wird. Sollte er zu klebrig sein, ist es möglich mit sehr geringen Mehlzugaben für mehr Festigkeit zu sorgen. Am Ende des Knetvorganges wird aus dem Teig eine Kugel geformt, sie wird noch einmal rund

gewirkt und der Brotteig bekommt eine gewisse Spannkraft. Mit Daumendruck lässt sich die „Spannkraft“ und die Elastizität des Teiges prüfen.

Der Mensch „wirkt“ durch seine mentale Haltung im Brotbereitungsprozess auf das Backergebnis ein. Mit der Milchsäuregärung wird ein lichtfördernder Prozess beschrieben. Wobei die Milchsäuregärung mehr dem chemischen Äther zugeordnet ist. Der Milchsäurevorgang wird als ein starker Verwandlungs- und Aufbauprozess gesehen, der das Getreide auf eine höhere Stufe (Anm.: zum Lichtäther hin) bewegt, das Getreide noch einmal durchformt und durchlichtet.



Foto: Vollkorn Brotteig in der Gare

Wie findet der Lichtäther seinen Ausdruck im fertigen Brot?

Im fertigen Brot findet der gut geführte Brotbereitungsprozess, zum einen durch die ideal abgestimmte Auswahl der Rohstoffe, der optimalen Temperatur und Zeit beim gären im gebackenen Brot einen qualitativen Ausdruck. Zum anderen kommt der Einfluss des Menschen durch seine Vorstellungskraft vom fertigen Brot und der inneren Anteilnahme während der Zubereitung ebenso als eine Art stiller Beitrag im Brot zum Ausdruck.

Um einen tieferen Eindruck zu dem Lichtäther im Brot zu studieren, kann man eine Erkenntnisübung zu dem Lichtäther praktizieren. Die Ausführung dieser Übung ist recht unkompliziert und lässt sich leicht im Alltag integrieren. Es empfiehlt sich die Übung in Ruhe und wertfrei ausführen. Man betrachtet aufmerksam die Struktur einer Brotscheibe, vergleichsweise ist eine zweite Brotscheibe recht interessant.

Wie ist das Porenbild? Ist es dicht, grob, gleichmäßig, wild, geordnet, gut koordiniert, zerrissen, aufgebläht? Wie ist das Verhältnis von der Krume zu der Kruste? Wie ist die Farbe

der Krume und Kruste? Ist es goldenfarben, hat es einen gelblichen Schimmer? Kann man eine Stimmung wahrnehmen? Wie ist der Druck auf die Krume, ist sie spannkraftig und gibt dem Druck elastisch nach oder bleibt der Daumenabdruck in der Krume?

Hat man sich ein klares Bild von der Brotscheibe gemacht, schließt man die Augen. Mit der Frage: wie einem die Brotscheibe entgegenkommt und ob sie sich der Sphäre gegenüber öffnet, bildet man die Form und Gestalt gedanklich nach. Heinz Grill hält die Farbe des Brotes zur Beurteilung des Brotes für ausschlaggebend. Der Lichtäther wird mit einer goldenen Farbe des Brotes beschrieben, aber auch, dass er sich mit einer hellbläulichen Farbe verkünden kann.



Zeitgemäße Brotqualität

Vergleicht man die verschiedenen Brotqualitäten mit der Bewusstseinsentwicklung des Menschen, kann man heutzutage sehr konträre Trends beobachten. Zum einen schießen Backshops mit ihren Einheitsangeboten und backtechnisch ausgereizten, preiswerten Angeboten aus dem Boden. In der Biobewegung und altruistischen Kaufmotiven wie Fair Trade, ohne Gentechnik, artgerechte Tierhaltung liegt ein Wunsch zu einer Verantwortung gegenüber den nachfolgenden Generationen. Ein ganzheitlicher und verbundener Weg steht mit der Möglichkeiten zusammen, sich intensiv und bewusst mit Naturprozessen und einer schöpferischen Gestaltung bei der Lebensmitt zubereitung lebensnah auseinander zu setzen, so wie es am Beispiel zum Studium des Lichtäthers anschaulich gemacht wurde.

Die Bedeutung des Brotes für die Ernährung wird mit großer Achtung und Ehrfurcht beschrieben. Udo Renzenbrink, Arzt und Ernährungsforscher, schrieb, dass nur ein lebendiges Brot uns vor der Erstarrung unseres Leibes und damit unsere Seele bewahren kann. Heinz

Grill beschreibt, dass uns das Brot zu einem kosmischen Bürger macht. Im besonderen dass das Getreide ein Nahrungsmittel ist, dass auf das Bewusstsein des Menschen einwirkt und hilft, Erkenntnisse zu kosmischen Zusammenhängen zu finden. Angelus Silesius, Theologe (geb. 1624 – gest. 1677) schrieb im „Cherubinischen Wandersmann“: „Das Brot ernährt dich nicht: was dich im Brote speist, Ist Gottes ewiges Wort, ist Leben und ist Geist.“

Der Mensch steht demnach mit der inneren Qualität des Brotes inniglich in einer Verbindung. Die Lebensmittel ermöglichen das Leben – es ist ein Mittel zum Leben. Gerade beim Essen kann man sich bewusst werden, wie die Lebensmittel gewachsen sind, welche innere Lebensmittelqualität diese enthalten, ebenso wie verschiedene Menschen an der Entstehung des Brotes beigetragen haben. Durch eine aktive Bewusstseinshaltung, die eine seelische und geistige Seite im Leben mit einbezieht, kann der Mensch eine gebende Haltung entwickeln.