

# *Brotkultur*

## *Brotbackkurs Teil 1*

### *Brotqualität*

Qualitativ hochwertiges Brot kann ein Heilmittel sein, bis hin zu einer anti-kanzerogenen Wirkung. Auf dem Weg durch eine kleine Brotausstellung finden Sie einige Aspekte da-zu. Begleiter sind gedankliche Bilder, die eine Vorstellung eröffnen, was mit Brotqualität gemeint sein könnte.



Bild 1

*„Das Brot ist kein Klumpen.*

*Es ist ein ausgedehnter, einheitlicher, lebendig webender Organismus,  
der in allen Partikeln miteinander in Beziehung steht.*

*Die Kruste als harter Außenteil und der weiche aufgelockerte Innenteil  
bilden eine harmonische Einheit.“\**

Ausdehnung ist ein Ausdruck des Luftelementes und wirkt bereits über die Sinne bis hinein in den Atemstrom weitend und lösend. Die harmonische Einheit von außen und innen wirkt beruhigend auf den Menschen.

Bild 2

*„Die Zuckerbildung ist am stärksten an der Peripherie  
und strömt nach innen. Die Kruste und der dynamische Innenteil  
sind von außen nach innen mit Farbe durchdrungen.“\**



Hitze und Feuchtigkeit lassen die Bräunung entstehen und schenken dem Brot seine entgegenkommende Farbe. Die Farbe der Kruste setzt sich harmonisch nach innen fort und das warme Rotbraun findet sich aufgehellt auch in der Krume.

Über die lichtvolle Farbe lockt das Brot die Sinne freudig nach außen, die sich in Phasen der Erschöpfung zu sehr nach innen zurück

ziehen. Rückzug schwächt die Lebenskräfte, weil er den Einzelnen von erbauenden Aktivitäten abschließt. Die Lebenskräfte bedürfen einer geeigneten Anregung von Außen über eine ruhige Sinneswahrnehmung.

Farben und Formen ernähren den Menschen und beleben seine Lebenskräfte. Golden strahlen die Brötchen dem Menschen entgegen. Die angespannten Nerven beruhigen sich - und regenerieren in der sinnesfreudigen Beziehung nach außen.



Der Bäcker nimmt die substanzkräftigen Getreidekörner und erhebt sie durch seine Backkunde und seine geschickten Hände zu einer neuen lebendigen Form. Kaum ein Nahrungsmittel erfährt so viel Verwandlung und Hinwendung durch den Menschen wie das Brot.

\*Zitate von Heinz Grill

Autor des Buches: „Ernährung und die gebende Kraft des Menschen“

Idee und Bilder

© Sigrid Königseder

[www.heilsame-ernaehrung.de](http://www.heilsame-ernaehrung.de)