

Rezept für Rudolf-Steiner-Gedächtnisbrot

(mit Ergriffenheit zu lesen)

Vorteig:

Am Abend vor dem heiligen Akt des Brotbackens, bei dem die erdigen Kräfte des vollen Kornes zum Wohle des menschlichen Lebens und seiner Seele aufgeschlossen und nutzbar gemacht werden, bereiten wir mit einem ausgesuchten Teil des Getreides einen Vorteig zu, um uns selbst, die Natur und das All auf das bevorstehende Ereignis einzustimmen. Der Tag des Backens sollte drei Tage nach der vollen Rundung des Mondes gewählt werden, damit Wasser, Mehl, Sauerteig und menschliche Arbeit im Einklang mit der ewigen Sphärenharmonie der Gestirne zusammenwirken und in die lebensspendende Energie des Brotes überführt werden können.

Von der Menge des zu verbackenden Kornes nehmen wir den zehnten Teil, bitten es andächtig um Verzeihung und wandeln es durch die sanft rotierenden Natursteinmühlen in zart flockiges Mehl um. Wir füllen das Ganze in einen irdenen Topf und fügen das Stück lebendigen Sauerteigs hinzu, das wir vom letzten Backen in weiser Voraussicht aufbewahrt haben. Mit lauwarmem Wasser, das möglichst nicht den lebensfeindlichen Zentrifugalkräften des weitverzweigten Röhrensystems ausgesetzt worden ist, werden Mehl und Teig mit einem Buchenholzlöffel zu einem zähfließenden Brei verrührt - auf keinen Fall *gegen* den Uhrzeigersinn rühren. Den Topf bedecken wir mit einem passenden Deckel und lassen dem Inhalt während der gesamten Nacht an einem beschaulichen Ort zunächst in sich und anschließend mit gesammelter Kraft aufgehen.

Um die dazu erforderliche Ruhe nicht durch negative Schwingungen zu stören, ist es angeraten, sich während dieser Phase jeder Art von Beischlaf zu enthalten.

Das Backen:

Von der erquickenden Süße des Schlafes gestärkt, begeben wir uns am nächsten Morgen frohen Mutes an unser verdienstvolles Tagewerk. Nun wird der restliche Teil des Getreides in Mehl überführt, wir nehmen 1 Kilogramm pro Brotlaib. Das Mehl geben wir in eine große Schüssel und fügen den entfalteten Vorteig sowie pro Kilo Mehl je dreiviertel Liter frischen Quellwassers und je einen Teelöffel Salz hinzu. Das Ganze verarbeiten wir dann drei fröhliche Lieder lang zu einem harmonischen Teig. Diesem lassen wir drei Stunden Zeit, um sich in der mit einem Tuch bedeckten Schüssel auf seine Bestimmung zu besinnen und darin aufzugehen.

Währenddessen kann schon der Steinofen gesäubert und das Holz gehackt werden. Nun dürfen wir nicht vergessen, für den nächsten Backtag Vorsorge zu treffen und stets ein Quentchen Sauerteig abzuzweigen, das an einem kühlen Ort gelagert wird. Dem restlichen Teig können weitere Zutaten beigegeben werden. Reichlich Pathos und eine kleine Prise Weltschmerz geben ein besonders nußiges Aroma. Sind diese gerade nicht im Hause, helfen auch Sonnenblumenkerne und Leinsamen.

Zutaten und Teig werden noch einmal gut miteinander vermischt und anschließend zu einem weich gerundeten Brotlaib geformt - auf keinen Fall in vorher mit Butter einzufettende metallene Kastenformen füllen.

Um es schon vorwegzunehmen: Durch den eigentlichen Backvorgang werden die lebenden Sauerteigkulturen zerstört. Um die Enge und Hitze des Backofens nicht zu unvermutet auf sei einstürzen zu lassen, geben wir den wohl geformten Laibern zwei Stunden Zeit zur

Gewöhnung an die bedrohliche Umgebung. In der Zwischenzeit schüren wir das Feuer, so daß anschließend zwei Stunden lang bei 200 Grad das duftende Brot gebacken werden kann. Es ist ausreichend gebacken, wenn es beim Beklopfen hohl klingt. Dann dürfen wir es aus dem Ofen holen, es behutsam abkühlen lassen und am nächsten Tag genüßlich in Dankbarkeit für den reichlichen Segen der Natur zu verzehren beginnen.

Zutaten:

Für den Vorteig:

Sauerteig

200 g frisch gemahlene Roggenmehl

Wasser

Für den Teig

1,8 kg frisch gemahlene Roggenmehl

1,5 l Wasser

2 Teelöffel Salz

Sonnenblumenkerne

Leinsamen