

Vom Weizen

Urprinzip: Lebenskraft, Kreativität
Fixstern: Sonne
Wochentag: Sonntag

Der Weizen war schon immer etwas besseres. So verwundert es auch nicht, dass damals, als die Griechen und Römer an Stelle des derben dunklen Brotes aus Vollgetreide einem weißgesichtigen, blassen Gebäck den Vorzug gaben, ausgerechnet er es war, der Snob unter den Getreiden, der die Gesellschaft der Reichen und Vornehmen suchte. Kein anderes Getreide ließ sich nämlich so verfeinern wie der Weizen. Das liegt daran, dass sich seine reichen Inhaltsstoffe fast ausschließlich in den Randschichten aufhalten, während der weiße Stärkekern nur wenig Nährwert enthält. So war es ein Leichtes, durch Abschalen der wertvollen Randschichten und Bleichen, um auch noch dem letzten verbliebenen Restchen an Inhalt jene vornehme Blässe zu verleihen, welche die Feinen und Edlen so schätzten. Aus Weizen ein gesellschaftsfähiges Nichts zu machen.

Da dies aber ein kostspieliges Unterfangen war, konnten es sich nur die ganz Privilegierten leisten, solches Brot zu essen, und das gemeine Volk, das weiterhin mit dem »Groben und Unfeinen« zufrieden sein musste, blieb gesund — zumindest zunächst, bis Weißbrot auch für niedrigere Volksschichten erschwinglich wurde. Doch abgesehen von all dem Unfug, den der Weizen geduldig mit sich machen ließ, ist er überhaupt ein sehr wandlungs- und anpassungsfähiges Getreide. Er ist das Urbild züchterischer Leistung des Menschen, denn aus Einkorn, Emmer und Dinkel haben sich schätzungsweise 200 verschiedene Weizenarten entwickelt. Der Weizen, den Sie heute kaufen können, stammt aus der Dinkelreihe (vom Dinkel berichten wir anschließend).

Überall auf der Erde wird Weizen angebaut, er ist das Hauptgetreide der Erdbevölkerung. Hauptgetreide und noch viel mehr war der Weizen für die alten persischen und ägyptischen Sonnenreligionen als Gabe des Sonnengottes empfangen wurde. In ihm, so die Überlieferung, sei die Kraft der Sonne materialisiert und durch Essen des Weizenkornes könne man sich diese Lichtenergie einverleiben.

»Lasst Euch erfüllt sein von den geistigen Kräften der Sonne; die Sonne geht in Euch auf, indem Ihr die Früchte des Feldes genießt. (...) seid Euch bewusst: Aus dem weiten Weltenall ist der Geist der Sonne in Euch eingezogen und in Euch lebend geworden.« (Zarathustra).

In seiner natürlichen Ganzheit enthält das Weizenkorn große Mengen wichtiger Mineralstoffe, Vitamin E für gesunde und schöne Haut, Vitamin B1 für Nerven und Muskelgewebe, Vitamin B2 zur Aktivierung des Stoffwechsels, Kieselsäure für's Knochengerüst und das gesamte Stützgewebe, hochwertiges Keimöl zum Aufbau der Nerven, gegen Blutarmut, Herz- und Kreislaufstörungen und Hautausschläge.

Ein Vitamin- und Mineralstoffspender par excellence, dieses Sonnengetreide. Das scheinen sich auch die römischen Soldaten zunutze gemacht zu haben, denn es wird überliefert, dass jede Kohorte eine fahrbare Getreidemühle mitführte, um die 850 g Tagesration Weizen pro Person immer frisch zu mahlen.