Suroviny

Obilie: R. Hauschka píše, že treba používať čerstvo zomleté obilie z bio-dynamického pestovania, všetky 4 základné druhy v zmesi, pšenica, ovos, raž a jačmeň. Nám sa osvedčilo aj obilie z ekologického pestovania. Používame čerstvo zomletú špaldu - 1 kg. (Samozrejme, môžete použiť aj celozrnnú pšeničnú alebo špaldovú múku z obchodu.)

Med: R. Hauschka píše, že treba používať med z bio-dynamického chovu. My používame vlastný med. Snažíme sa chovať včely v čo najpriaznivejších a najprirodzenejších podmienkach, v spolupráci človeka so včelami tak, aby sme im zachovali čo najzdravšie podmienky a predsa práca s nimi bola aj pre človeka pomerne šikovná. Potrebujeme 23 g medu. (Samozrejme, môžete použiť aj med z obchodu.)

Soľ: používame morskú alebo kamennú soľ - 15 g.

Voda: Pre prípravu cesta používame 7 dcl vody zo studne bez chemikálií, zohriatu na ohni na 40 °C. (Samozrejme, je možné použiť aj vodu z vodovodu.)

Olej: olivový panenský – asi 4 polievkové lyžice.

O výžive < chlieb príprava cesta pečenie meditácia