Gekeimtes und/oder eingeweichtes Getreide, Saaten, Samen und Nüsse

Warum gekeimtes und/oder eingeweichtes Getreide, Saaten, Samen und Nüsse?

Der Keimungsprozess ist der Anfang des Lebens einer Pflanze. Jedes Getreidekorn, jede Saat, jeder Samen und jede Nuss trägt alle Nährstoffe in sich, die es braucht um eine Pflanze und sogar Bäume wachsen zu lassen.

Der Vitamingehalt der Folsäure und der weiteren B-Vitamine erhöht sich durch das Keimen und das Einweichen um ein Mehrfache.
Die Bioverfügbarkeit von Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium, Calcium, Kalium, Eisen, Zink wird durch das Keimen und das Einweichen erhöht, das heißt, dass die Mineralstoffe und Spurenelemente vom Körper besser aufgenommen und verwertet werden können.

Essener Brot

Diese Methode Getreide, Saaten, Samen und Nüsse einzuweichen oder zum Keimen zu bringen, war bereits in der Antike bekannt. Aus dieser Zeit stammt das Essener Brot. Die Essener sind eine religiöse Gruppe im antiken Judentum. Ihre Fladenbrote haben sie aus gekeimtem Getreide hergestellt.

Die Fladen bestehen zu 100% aus gekeimten Körnern, die mit Wasser zu Brei gemacht und dann bei 40 Grad C über Nacht im Backofen getrocknet werden.

500g Getreide in Wasser einweichen. Das Getreide sollte nicht im Wasser schwimmen. Nur so viel Wasser, damit alle Körner feucht sind. Alle 12 Stunden die Körner spülen und

wieder in frischem Wasser feucht halten. Spätestens am 3. Tag die eingeweichten Körner verarbeiten. Dazu braucht Ihr die Körner mit einem Pürierstab nur noch zu Körnerbrei zerkleinern etwas Salz hinzugeben und so dünn wie möglich auf ein Backblech ausstreichen. Dann über Nacht bei 40 Grad C im Backofen trocknen lassen.
Es wird so trocken wie Knäckebrot und hält sich sehr lange frisch. Ihr solltet nur darauf achten, dass das Essener Brot trocken aufbewahrt wird.

Dinkelflockenbrot

1kg Bio-Dinkel
500ml Buttermilch
2TL Salz
1Btl. Trockenhefe
1TL Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup

300g Bio-Dinkelgetreide flocken oder grob schroten mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

Am anderen Tag:
700g Bio-Dinkelgetreide fein mahlen und zum eingeweichten Dinkel geben.
Trockenhefe, Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup und das Salz in die zimmerwarme Buttermilch geben und ordentlich durchmixen. Diese Mixtur zu dem eingeweichten und gemahlenen Dinkel geben und alles zusammen ordentlich durchkneten, bis sich der Teig ohne zu kleben formen lässt. Dann lasst Ihr den Teig in der Schüssel abgedeckt 2-4 Stunden ruhen. Nach der Ruhepause nochmals durchkneten und einen großen oder 2 kleinere Brotlaibe formen und auf ein Backblech setzen. Eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und in den Ofen dazustellen. Dadurch bekommt das Brot eine knusprige Kruste.
Bei 150 Grad ca. 40-45 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es den Klopftest besteht. Dazu das Brot aus der Form nehmen und auf der Unterseite des Brotes den Klopftest

machen. Es sollte sich hohl anhören.

Kerniges Haferbrot – Glutenfrei

200g Sonnenblumenkerne
200g Leinsamen geschrotet
100g Walnüsse
200g Haferflocken
2EL Chia Samen
3EL Flohsamenschalen
2TL Himalaya Salz
3EL flüssiges Kokosöl oder Ghee
400ml warmes Wasser
1EL Kokosmehl, Erdmandelmehl oder Süßlupinenmehl für die Backform
Brotgewürz nach Geschmack

100g Sonnenblumenkerne, 100g Leinsamen und 100g Walnüsse über Nacht einweichen.

Am anderen Tag:
Backofen auf 150 Grad vorheizen. Brotbackform einfetten und mit dem glutenfreien Mehl bestreuen.
Eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und in den Ofen dazustellen.

100g Sonnenblumenkerne, 100g Leinsaat, Haferflocken, Chiasamen und Flohsamenschalen in eine Schüssel geben und ordentlich auf höchster Stufe durchmixen.

Das flüssige Kokosöl mit dem warmen Wasser dazugeben und kurz mixen, sodass alles gut vermengt ist. Die eingeweichten Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Walnüsse mit Salz und den Gewürzen in zu der Teigmasse geben. Dann alles zu einem festen Brotteig kneten, bis sich der Teig von dem Schüsselrand löst.

Den Teig in die Backform geben und gut andrücken. Eine

feuerfeste Form mit Wasser füllen und in den Ofen dazustellen. Dadurch bekommt das Brot eine knusprige Kruste. Bei 150 Grad ca. 40-45 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es den Klopftest besteht. Dazu das Brot aus der Form nehmen und auf der Unterseite des Brotes den Klopftest machen. Es sollte sich hohl anhören.

Mein Getreide-Keimling-Brot

1kg Bio-Getreide (Dinkel, Emmer, Einkorn, Granat Rotkornweizen, Kamut)
2TL Himalaya Salz
350ml warmes Wasser
1Btl. Trockenhefe
1TL Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup

500g Getreide in Wasser einweichen. Das Getreide sollte nicht im Wasser schwimmen. Nur so viel Wasser, damit alle Körner feucht sind. Alle 12 Stunden die Körner spülen und wieder in frischem Wasser feucht halten.

Spätestens am 3. Tag die eingeweichten Körner verarbeiten.
Dazu püriert Ihr die eingeweichten Körner in einer Schüssel grob durch. In diesen Körnerbrei lasst Ihr das frisch gemahlene restliche 500g Getreide einrieseln. In das warme Wasser gebt Ihr das Salz, die Trockenhefe und das Süßungsmittel. Alles sehr gut durchschütteln und in die Schüssel mit dem Mehl und dem Körnerbrei geben. Jetzt alles gut durchkneten mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 2-4 Stunden ruhen lassen.

Backofen auf 150 Grad vorheizen. Brotbackform einfetten und mit Mehl bestreuen.
Eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und in den Ofen dazustellen. Dadurch bekommt das Brot eine knusprige Kruste.

Zum Schluss den Teig nochmals gut durchkneten einen Brotlaib oder 2 kleinere Brotlaibe herstellen.

Bei 150 Grad ca. 45-60 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es den Klopftest besteht. Dazu das Brot aus der Form nehmen und auf der Unterseite des Brotes den Klopftest machen. Es sollte sich hohl anhören.

TIPP: Sollte der Teig zu feucht sein, dann gebt Ihr bitte noch etwas Mehl hinzu. Sollte der Teig zu fest sein, könnt Ihr noch ein wenig Wasser hinzugeben.

Mehr zum Thema Getreide, Saaten, Samen und Nüsse findet Ihr unter den nun folgenden Link´s:
Wichtige Informationen zum Thema Getreide mit Tipps, Tricks und Rezepten
Meine Vitalstoffe im Winter aus Sprossen und Co.
Meine Erfahrungen und Tipps mit dem Sedona Combo Rohkost Dörrgerät

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere

Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen
31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung