Wichtige Informationen zum Thema Getreide mit Tipps, Tricks und Rezepten

Zurzeit gibt es wieder einmal Diskussionen darüber, ob Getreide gesund ist oder nicht. Also habe ich mich wieder mal auf den Weg gemacht, um über die Gesundheit von Getreide zu recherchieren. Hier meine Zusammenfassung:

Unser Getreide, besonders der Weizen, haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Diese Veränderung wurde ausgelöst durch die immer neuen Züchtungen von Getreide. Mit unserem Urgetreide hat das heutige Getreide nicht mehr viel gemein. Die Chemiekeule macht es möglich! Um einen möglichst hohen Ertrag zu erzielen, bleibt die Qualität auf der Strecke! Quantität statt Qualität! Da ist es nicht verwunderlich, wenn wir Menschen durch chemisch verändertes Getreide krank werden. In meiner Jugend gab es noch Getreidefelder, in dem sich die blauen Kornblumen, der rote Klatschmohn und die weißen Margeriten wohl gefühlt haben. Die Getreidefelder leuchteten in der Sonne und die Ähren standen hoch. Damals war das Getreide auf dem Feld viel höher, als es heute der Fall ist. Wildblumen gibt es heute kaum noch auf den Feldern, eventuell können wir Wildblumen am Rand eines Feldes bestaunen.

Agglutininen
Die schädliche Wirkung von Agglutininen beruht darauf, dass sich Agglutinin wie andere Lektine, wie z.B.: Glykoproteine und Glykolipide an die Zellmembranen anhaften. Dies verändert die Zellfunktion. Agglutinine vermitteln dem Getreidekorn eine erhöhte Resistenz gegenüber Insektenfraß, Bakterien und Schimmelbefall. Im Sinne einer höheren Resistenz wird bei der Züchtung neuer Getreidesorten ein hoher Gehalt an Agglutininen angestrebt. Die Datenbank PubMed listet zu „wheat germ agglutinin“ 7722 wissenschaftliche Veröffentlichungen auf,

über Lektine gibt es 6315 Publikationen (Stand Mai 2016)

Daher solltet Ihr unbedingt auf Bio-Getreide setzen und Euch nicht mit dem von der Industrie mit Pestiziden verseuchten Getreide abgeben, welches unseren Markt überschwemmt.

Durch das Einweichen des gemahlenen Getreides, beginnt das Getreideschrot an zu Keimen, was die eventuell vorhandenen Schadstoffe im Bio-Getreide stark reduziert. Bei Zimmertemperatur sollte das Getreide über 24 Stunden eingeweicht werden.

Ganze Getreidekörner könnt Ihr auch in Wasser einlegen und zum Keimen bringen. Dann erhaltet Ihr Sprossen oder sogar Gras.
Ganze gekeimte Getreidekörner verändern durch das Keimen Ihre Zellstruktur komplett und werden dadurch zu frischem und gesunden Gemüse!
Dies geht aber nur mit nicht behandeltem Getreide, während des Wachstums.

Gekeimtes Getreide kann auch getrocknet werden (jetzt im Sommer in der Sonne auf einem Küchentuch) und dann gemahlen werden um ein Brot zu Backen. Das Trocknen des Getreides mache ich sehr gerne in meinem Dörrgerät von Sedona.

Daher noch einmal mein Appell an Euch, gebt bitte einen Euro mehr aus und kauft Bio-Getreide!

Rezepte:
Getreide
Ihr könnt von 2 Esslöffel Getreide Sprossen bzw. Keimlinge ziehen, oder nehmt gleich eine größere Menge Getreide. Jedes Getreide kann zum Keimen gebracht werden.
Grundvoraussetzung ist allerdings, dass das Getreide chemisch nicht vorbehandelt worden ist! Beim Keimen könnt Ihr sehr gut die Bio-Qualität des Getreides erkennen.
Ich nehme gerne Rotweizen, davon gleich 500 Gramm. Aus den fertigen Keimen mache ich mir gerne einen leckeren Salat z.B.: mit Frühlingszwiebeln.

Oder ich nutze das gekeimte Getreide und stelle damit mein Essener Brot her.
Die Keimzeit beträgt ungefähr drei bis fünf Tage.
Nach der Keimzeit haben die Getreide-Sprossen folgende Inhaltstoffe entwickelt:
Einen hohen Gehalt an Vitamin B, reichlich Vitamin A, C, und E, sowie Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink.

Dinkel-Sprossen:
Kurbeln außerdem den Stoffwechsel an.
Gersten-Sprossen:
Haben einen süßen Geschmack.
Hafer-Sprossen:
Liefern auch noch Folsäure.
Roggen-Sprossen:
Liefern auch noch Rutin, welches die Gefäße unterstützt.
Weizen-Sprossen:
Der Gehalt an B-Vitaminen und Vitamin E steigt in der Keimzeit um das sechs- und achtfache gegenüber des nicht gekeimten Weizens an.

Essener Brot
1 kg Getreide einweichen und zum Keimen bringen.
Das gekeimte Getreide trocknen lassen. Dazu nutze ich mein Dörrgerät von Sedona. Das Getreide wird bei 38 Grad C über Nacht getrocknet. Dann mahle ich das getrocknete Getreide und gebe Salz und Gewürze dazu. Mit ein wenig Wasser stelle ich anschließend einen Getreidebrei her. Diesen Getreidebrei streiche ich so dünn wie möglich auf ein Backblech oder auf den Etageren des Sedona Dörrgerätes aus. Über Nacht wird der Getreidebrei noch einmal bei 38 Grad C getrocknet. Und schon ist das Essener Brot fertig.

Mein leckeres, gesundes und einfaches Brot
Zutaten:
1 kg Getreide, ich habe genommen: 500 gr. Urweizen (Bioqualität) und 500 gr. Pseudogetreide
3 Limetten oder Zitronen

1 Würfel frische Hefe
2 TL Meersalz
2 EL Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup
Brotgewürz
Mohn, Sesam und Sonnenblumenkerne zu Bestreuen

Zubereitung:
Das Getreide fein vermahlen, mit 700 ml Flüssigkeit (Wasser und Limetten oder Zitronen) mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 24 Stunden stehen lassen.

Die Hefe mit wenig lauwarmen Wasser und Deinem Süßungsmittel vermischen und in den Teig geben. Salz und Gewürze dazu und noch einmal mit der Knetmaschine oder den Händen durchkneten. Dann könnt Ihr den Teig in eine große oder zwei kleine Kastenformen geben. Eine Stunde gehen lassen und dann bei 180 Grad in den Umluftbackofen geben (habt Ihr keinen Umluftbackofen, dann erhöht bitte die Tempratur auf 200 Grad). Nach 45 – 60 Minuten ist das Brot fertig. Nach 45 Minuten mache ich immer eine Klopfprobe, wenn ich oben auf das Brot klopfe und es sich hohl anhört, dann ist das Brot fertig.

Dieses Brot belege ich mir mit: 1/2 Avocado (statt Butter oder Magarine) darauf Tomaten, Basilikum und Mozzarella. Schmeckt unglaublich frisch und lecker!

Chrunchy zum Knabbern und für ein Müsli selber machen, ohne Zusatzstoffe!
250 gr. Getreide (Bioqualität) und 250 gr. Pseudogetreide (gepoppt)
Das Getreide im Ganzen 24 Stunden in 3 Limetten oder Zitronen und Wasser einweichen.

500 gr. Samen- und Nussmischung (Sesam-Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kokosflocken usw.) einfach nach Lust und Laune
Die Samen-Nussmischung könnt Ihr auch einweichen, das mache ich aber nie, die Samen-Nussmischung bleibt dann knackiger.

250 gr. Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup
200 gr. Kokosöl und/oder Ghee
Vanille oder Zimt als Gewürz hingeben, nach Geschmack
und zum Schluss noch eine Prise Salz

Das Getreide nach 24 Stunden trocknen lassen, (jetzt im Sommer in der Sonne auf einem Küchentuch) Das Trocknen übernimmt bei mir das Dörrgerät von Sedona
Nach dem Trocknen könnt Ihr das Getreide grob zerkleinern, wenn Ihr keine Mühle habe, geht dies auch in einer Kaffeemühle.

Jetzt alle Zutaten zusammenmischen und bei 100 Grad im Backofen zu Chrunchy backen lassen, FERTIG!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

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
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 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 ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
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