

Vollkorn – im Trend?

Das Reduzieren von Kohlenhydraten in der täglichen Ernährung ist heute ein Thema. Brauchen wir überhaupt Kohlenhydrate, stellt sich die Frage. Testen Sie es, indem Sie sich während einiger Zeit ohne Kohlenhydrate ernähren (wichtig beim Einstieg mit kleinen Portionen beginnen, unraffiniert, naturbelassen). Das Gewicht nimmt ab und wo bleibt Ihre gute Laune und wo Ihre Lebensfreude?

Das Weglassen der Kohlenhydrate kann in bestimmten Ernährungsumstellungen zum Erreichen des Gleichgewichts im Stoffwechsel eine kurzfristige Lösung sein. Um diesem Entscheid sicher zu sein, empfehle ich Ihnen eine Analyse in der Metabolic Ernährungsweise zu machen. Der Ernährungsplan wird Ihrem Typ entsprechend genau zusammengestellt. Im Allgemeinen dürfen wir sagen: der Mensch braucht Kohlenhydrate, im Besonderen die Menschen der Blutgruppe A. Finden Sie Ihr persönliches Mass.

Warum frisch mahlen?

Sie können das Getreide in einem Bioladen frisch mahlen lassen und werden feststellen, dass das Mehl bereits nach ein paar Tagen weniger intensiv schmeckt und sich weniger kraftvoll anfühlt. Die Vitalstoffe nehmen, sobald die schützende Randschicht des Getreidekorns durch das Mahlen zerstört wurde, stark ab. Sie können diesen Vorgang auch bei einem Apfel beobachten. Schneiden Sie einen Apfel auf und lassen Sie ihn liegen, die Farbe verändert sich rasch, der Oxidationsvorgang hat begonnen. Konventionell hergestelltes Brot kann über 100 Zusatzstoffe enthalten, die für uns Konsumenten nicht deklariert werden müssen. Die Fertigmehle mit den Zusatzstoffen werden unter anderem genutzt, um das Brot noch knuspriger und mit noch mehr Volumen anzubieten. Sind Sie sicher dieses Brot weiter essen zu wollen?

Für ein zufriedenstellendes Gelingen meiner Rezepte ist es wichtig, die beste Nahrungsmittelqualität auszuwählen, d.h. mit frisch gemahlenem Mehl zu arbeiten.

Bedenken Sie, unser Wohlbefinden wird durch frische und unbehandelte Grundnahrungsmittel gestärkt, Die Chinesen vermitteln es schön: je frischer, desto mehr Qi hat unsere Nahrung. „Qi“ kann so gut wie mit „Lebensenergie“ übersetzt werden.

In eine bewusste, moderne, linienfreundliche Küche gehört eine **Getreidemühle**. Sie werden den herrlichen Naturgeschmack des **frisch** gemahlene Getreides lieben und allerbeste **Speisen** auf den Tisch zaubern. Dank des Verwendens von vollwertigem Getreide werden Sie Nahrungsergänzungsmittel **nicht brauchen oder einsparen**.

- Der Begriff „**Vollkorn**“ ist ein ungeschützter Ausdruck.
- Mahlen Sie Ihre Mehle und Flocken täglich frisch, Ihre **Geschmacksnerven** und Ihre **Vitalität** wird Ihnen danken. Bei allen Flocken, Grützen, Schrotten und Mehlen geht es um die Frische, das Naturbelassene und um das Reine.
- Wenn Sie selber täglich frisch mahlen, haben Sie die Garantie, dass Sie „**richtiges Vollkorn**“ genießen können.
- Das ganze Korn kann in vollem Wert genossen werden. Die schützende Randschicht enthält die meisten Faserstoffe, die sogenannten **Ballaststoffe**. An diese sind sämtliche **Mineralstoffe und Vitamine** gebunden, welche beim Weißmehl fehlen (LINK zur Tabelle, warum Vollkorn?).
- Frisch gemahlene und geflockte Getreide **sättigt** uns Dank der Inhaltsstoffe des vollen Kornes **länger**. Die Faserstoffe füllen den Bauch und versorgen den Körper mit wichtigen **Vitalstoffen**. (LINK zur Tabelle, warum Vollkorn?)
- Eine eigene Getreidemühle **macht unabhängig**. Kaufen Sie den Dinkel im preisgünstigen 25 kg Sack. Sie können aus dem Vollen schöpfen, kochen und backen, wann immer Sie Lust und Zeit haben. Kekse zum Nachtisch, schnell eine Portion Flocken fürs Frühstück oder die Suppe, schnell ein bisschen Hirsemehl zum Abbinden in den Kuchenguss, groben Roggenschrot für die Suppe oder wollen Sie gleich einen Brotteig ansetzen? Der Einsatz einer Mühle ist grenzenlos. Je öfters Sie Ihre Mühle einsetzen, desto weniger brauchen Sie sie zu putzen.

- Wenn Sie mit einer guten Mühle arbeiten, welche heute auf dem Markt günstig zu erwerben ist und diese richtig einstellen, dann können Sie das Mehl feiner als gekauftes Vollkornmehl mahlen. Mit diesem hauchfeinen Mehl zu arbeiten macht Spaß.
- Lagern Sie die ganzen Körner am kältesten Ort Ihres Hauses in einem vor Mäusen geschützten Behälter und drehen Sie diesen immer, wenn Sie die Vorratsdose von der Küche auffüllen. Dies garantiert einen Schutz vor Schaben und Ähnlichem.

Fühlen Sie sich von diesen Punkten angesprochen? Lassen Sie sich für den Kauf einer Getreidemühle beraten. Diese Mühlen mahlen Jahrzehnte lang und Sie werden sie schätzen lernen. Es ist eine lohnenswerte Investition, die Kosten und der Nutzen wird sehr bald ausgeglichen sein und Sie kochen und backen mit dem günstigsten Grundnahrungsmittel Ihre Speisen in allerbesten Qualität.

Backen mit frisch gemahlenem Vollkornmehl

In der TCM-Ernährungslehre wird das Brot verpönt, da es den Körper „befeuchtet“. Seit ich mich mit der TCM beschäftige, habe ich viele Kochkurse unterrichtet und durfte immer wieder feststellen, dass wir eine uralte, europäische Tradition wie backen, nicht ignorieren dürfen. Aus diesem Grunde ist der Teil „Mühlenrezepte“ entstanden. Mit diesen Anleitungen (Linke Mühlenrezepte) können Sie ein vollwertiges Brot, frei von Zusatz- und anderen ungeeigneten Stoffen und Zugaben backen. Bei frisch gemahlenem Mehl wird die Hefe in kaltem Wasser aufgelöst. Durch das Mahlen der Körner erwärmt sich das Mehl, würden wir warmes Wasser zum Anrühren benutzen, wäre die Gefahr vom Verbrennen der Hefe gross. Wählen Sie die besten Tage zum Backen, bevorzugen Sie die Tage der sogenannten „Blüten-“, und „Wurzeltage“. Backen Sie auf keinen Fall an „Blatttagen“, die Brote werden zu „wässrig“ und das Brotbacken führt zu unbefriedigendem Resultat. Wann diese Tage während des Jahres vorkommen, ersehen Sie im Büchlein **Thun Maria**, Aussaattage, M. Thun Verlag, ISBN 978-3-928636-40-7.

Vollkorn muss richtig zubereitet sein! Befolgen Sie die **Rezepte!** (LINK) Für den ersten Schritt empfehle ich Ihnen das Getreide zu rösten. Danach werden die Körner je nach Rezept ganz gelassen oder geschrotet und in das kochende Wasser eingerührt. Für die gute Verdauung des Getreides dürfen Sie sich Zeit lassen. Setzen Sie die Gerichte in einer Doppelwandpfanne mit viel Wasser auf. Nach kurzer Zeit können Sie die Herdplatte ausschalten, überlassen Sie das Getreide sich selbst und es kann sich bestens aufschließen. Je länger Sie das Gericht nachquellen lassen, je mehr Wasser enthält das Getreidegericht und die vielen ungewohnten Ballaststoffe können sich voll saugen und entfalten. Sie können ein Verhältnis bis 1:20 von Getreide zu Wasser abmessen und über 6 Stunden oder länger ganz leicht sieden und am Schluss auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen. Danach würzen Sie das Gericht bis es Ihnen so richtig gut mundet. Dieser leicht verdauliche Brei, auch „Congées“ genannt, können Sie auch mit Hülsenfrüchten, alleine oder gemischt mit Getreide, zubereiten. Diese Art zu kochen ist weniger konzentriert und doch können Sie zur richtigen Zeit Ihre Milz mit einem warmen, leichten Getreidegericht verwöhnen. Vor allem für Menschen mit der Blutgruppe O kann dies eine gut verträgliche Frühstücksvariante sein.

Vermeiden Sie die Kombination von Vollkorn mit raffiniertem Zucker! Ein Hauch Zucker kann die Wirkung eines Hefewürfels bewirken und in Ihrem Bauch, in der idealen Temperatur, zur Gärung führen. Sensible Menschen reagieren bereits mit Agaven-, Birnendicksaft oder Honig in Kombination mit 1 El Vollgetreidemehl mit Blähungen. Auch Früchte, vor allem die Sauren, können Probleme im Verdauungsapparat verursachen. Vermeiden Sie bei Ihrer Menüplanung den sauren Geschmack in Kombination mit dem Süßen.

Wenn Sie Probleme mit Winden haben, dann essen Sie das Getreide immer warm. Kalte Speisen können das Verdauungsfeuer löschen und die Nahrung bleibt liegen, was auch zur Gärung führen kann. Trinken Sie zur Unterstützung heisses Wasser.

Tipps für Ihre Praxis:

- **Gleich in größeren Mengen** Getreide, Nüsse und Samen auf Vorrat **rösten**. Vorgang: z.B. ein Pack Mandeln in einen gut beschichteten Topf geben und auf mittlerer Stufe ohne Fett rösten bis das Gargut leise zu knallen beginnt. Danach auf niedrigster Stufe ab und zu wenden und den Röstprozess zu Ende bringen. In der warmen Pfanne abkühlen lassen und in einem Vorratsbehälter gut verschlossen fertig zum Gebrauch aufbewahren.
- Grundrezept **Getreide** (LINK „Ganzes Getreide“ garen?) für 2-3 Mahlzeiten zubereiten und im Kühlschrank gut verschlossen aufbewahren.
- In Abwechslung zu anderen Getreidesorten (Produktebeschreibung) können Sie **Hafer als ganzes Getreide**, wie Reis kochen (siehe E-Book „Grundrezepte“) oder als „**Getreideschrot**“ zubereiten. Dieses Grundrezept können Sie mit diversen, saisonalen Zutaten anreichern und servieren oder Bällchen und Burger formen und braten. Zum Vorbereiten auf ein Backreinpapier legen und später im Ofen backen. Sie können den Grundrezepten auch mehr Wasser zufügen und Suppen oder Congée (Produktebeschreibung) kochen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und hören Sie auf Ihre Intuition, ob Sie nun zum Frühstück **geröstete Haferflocken** mit Äpfeln aus dem Ofen oder **Haferbrei**, eine eher Nasse Zubereitung brauchen. Fragen Sie sich bewusst, ob Sie trockene oder feuchte Speisen brauchen, um sich wohl zu fühlen.

Warum kaltgepresste Öle?

Eine natürliche Küche, die die Lebensmittel von auf Grund frisch zubereitet, benötigt nicht die Fette, die Ihrem Körper schaden können. Nutzen Sie die kaltgepressten, unraffinierten und biologischen Pflanzenöle, wie in meinen Rezepten beschrieben. Dadurch geben Sie Ihrem Körper die Fettsäuren, die er braucht, um gesund und vital funktionieren zu können. Wie beim Vollgetreide nutzen Sie am Besten möglichst frisch gepresste Öle. Fett ist nicht gleich Fett, unser Körper braucht Fett um leistungsfähig und glücklich zu leben. Ich ziehe die kaltgepressten Öle, z.B. das Demeter Leindotteröl vor, es ist mit seiner nussigen Unternote und quellfrischen, grasigen Obernote eine Besonderheit. Das Leindotteröl ist ein vergessenes Grundnahrungsmittel aus dem Mittelalter und ziemlich neu auf dem Markt erhältlich. Es bietet eine optimale Fettquelle für einen gesunden Körper und ist weniger empfindlich als Leinöl und ist nie so reich an Omega -3- wie Leinöl! Es kommt auf das Verhältnis zwischen den Omega -3- und Omega -6- an. Omega -6- ist ein Gegenspieler von Omega -3-. Das Leindotteröl enthält viel Omega -6-. Beim Leinöl ist das Verhältnis 5:1 genial, hingegen beim Leindotteröl ist es 3:1,5 oder auch 1:2 (pure Mathematik)! Während die Ernährung der Steinzeitmenschen noch ein Verhältnis Omega -3- zu Omega -6- Fettsäuren, 1:1 aufwies, lag es vor hundert Jahren bereits bei rund 1:3. Heutzutage sind wir bei 1:10 bis 1:50 zugunsten der entzündungsfördernden Omega -6- Fettsäuren angelangt. Diese sind vor allem in Eier, Butter, Rindfleisch und Geflügel enthalten. Aber auch in Sonnenblumen- oder Distelöl! Krankheiten, die wir behandeln können, jedoch schwer zu heilen sind, können die Folge sein: z.B. entzündliches Gelenkrheuma, Asthma, chronische Bronchitis, Neurodermitis, Psoriasis, Multiple Sklerose, Morbus Crohn (chronische entzündliche Darmerkrankung), Koronare Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen. Mischen Sie das preislich günstigere Leindotteröl mit Leinöl, vermehrt sich Omega -3- . Im Rapsöl ist die schädliche Erucasäure raus gezüchtet, deshalb nicht empfehlenswert. Bei diesen delikaten Ölen empfinde ich es als besonders empfehlenswert das Beste zu wählen. Das Demeter Leinöl der Firma Naturkraftwerke ist für mich mit Abstand das Beste auf dem Markt. Es wird monatlich in Aathal/CH nach einem speziellen Pressverfahren vom Naturheilpraktiker und Künstler Antonius Conte in kleinen Chargen gepresst und in schwarz-violetten Glasflaschen abgefüllt, damit das Öl optimal vor Licht geschützt ist. Ich empfehle diese delikaten Pflanzenöle, besonders Leinöl, im Kühlschrank aufzubewahren. Habe ich Ihr Interesse geweckt? Unter www.buecherservice.ch (Link vorbereiten?) finden Sie weitere Informationen.

Beim Einkauf fängt es an

Durch das Integrieren meiner Rezepte in Ihrer Alltagsküche werden Sie beginnen, naturbelassene Nahrungsmittel einzukaufen, frei von Konservierungsmitteln, E-Stoffen, Zucker und Weißmehl.

Beim Einkaufen übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst, Ihre Umgebung und die Umwelt. Ein Direktkontakt zu unserem Bauer aus der nächsten Umgebung ist für viele Konsumenten nicht mehr möglich. Umso schöner ist es, wenn wir die Bio-Bauern auf dem Markt in den Großstädten antreffen.

Biologischer Anbau und „Vollwert“, was ist der Unterschied? Die von Natur aus robusteren Pflanzensorten sind für den biologischen Anbau auf inländischem Boden gut geeignet. Die weitbekannte Sorte Bintje ist für unsere nassen Schweizer Böden weniger ertragsreich. Oft werden in diesem Fall die Pflanzen mehr als normal gespritzt und die naturbelassene Qualität stark vermindert. Die resistenteren Sorten Eba und Agria bieten gute Alternativen. Die gleiche Situation finden wir bei den Äpfeln vor.

Ein direkter Kontakt und Austausch zu einem Bio-Bauer kann unser Leben bereichern und unsere Naturverbundenheit fördern. **Biologisch Anbauen** bedeutet mehr als chemische Spritzmittel wegzulassen, Sie werden erfahren, dass es darum geht, altes Wissen wieder hervorzuholen und dieses mit Neuem zu verbinden.

Fairtrade, ökologisch, tierfreundlich und umweltbewusst ist in aller Munde. Wenn Sie Ihre Frischprodukte **saisonal und regional einkaufen**, verbinden Sie viele der obengenannten Eigenschaften. Bewusstes Einkaufen kann viele Vorteile haben:

- Mehr Vitalstoffe und Geschmack.
- Kaufen Sie auf dem Markt oder direkt beim Bauer ein, haben Sie weniger Verpackungsmaterial zu entsorgen.
- Unterstützung unserer Inlandbauern.
- Möglicher Direktkontakt zum Produzenten, Sie erfahren über seine Anbauweise und bekommen die Gewissheit der Qualität, Gedankenaustausch kann stattfinden.
- Verbindung zur Natur wird gefördert.
- Ein liebevoller Umgang mit den Nahrungsmitteln, was sich auf die Speisen und Sie übertragen wird.
- Günstig im Preis.