

Brot aus Keimlingen

Brot ist längst kein gesundes Lebensmittel mehr. Wirklich gesundes Brot (Brot aus Keimlingen) gibt es kaum zu kaufen. Daher macht man sich sein tägliches Brot am besten selbst!



Brot macht satt – und krank

Brot wurde einst aus frisch gemahlenem Getreide, etwas Salz, Wasser und hauseigenem Sauerteig oder etwas Hefe hergestellt. Diese Ära ist längst vorbei. Heute ist Brot zu einer Mischung aus vitalstoffarmen Auszugsmehlen und einer Ladung Lebensmittelzusatzstoffen verkommen. Solch ein Brot macht satt – und krank. Wer wirklich gesundes Brot essen will, macht sich sein Brot selbst – im Idealfall ein Brot aus Keimlingen.

Chemie im Getreideanbau

Die Misere beginnt bereits beim Anbau. Das Getreide wächst in der konventionellen Landwirtschaft niemals ohne chemische Pilz-, Unkraut- und Insektenvernichtungsmittel und auch nicht ohne Kunstdünger. Natürlich ist all das Gift anschließend nicht nur im Boden oder im Stroh, sondern auch im Korn selbst. Diese gesundheitsschädlichen Rückstände schluckt der Verbraucher dann mit jedem Bissen Brot.

Null Nährwert

Alles, was im Getreidekorn für unsere Gesundheit von Wert wäre, wird aus kommerziellen Gründen daraus entfernt. Die wertvollen Ballaststoffe (Kleie) und der höchst vitalstoffreiche Keim werden an das Vieh verfüttert. Für die Menschen bleibt nur mehr ein zwar prima lagerfähiges, sehr stärkereiches, aber leider vollkommen vitamin- und mineralstoffarmes Auszugsmehl übrig. Es stillt den Hunger, nicht aber die wirklichen Bedürfnisse des Körpers.



Brot und chronisch-degenerative Erkrankungen

Leider ist Brot aus solch einem Mehl nicht nur nutzlos, sondern auch außerordentlich schädlich, da es den Organismus nicht minder übersäuert und verschleimt als das z. B. auch Milchprodukte tun. Die Folgen sind Raubbau an den körpereigenen Mineralienvorräten und Ablagerungen in den Atemwegen und Gelenken.

Brot ist also maßgeblich an der Entstehung von chronischen Erkältungen, Nasennebenhöhlenentzündungen, Problemen mit den Bronchien und chronisch-degenerativen Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Osteoporose, Diabetes etc. beteiligt.

Hoher glykämischer Index bei Brot

Gleichzeitig besitzt das heute übliche Brot einen hohen glykämischen Index (GI). Der Glykämische Index (GI) – manchmal auch einfach nur Glyx genannt – gibt die blutzuckersteigernde Wirkung von Lebensmitteln an. Dabei dient Traubenzucker mit einem GI von 100 als höchstmöglicher Referenzwert. Je höher der GI, umso schneller steigt der Blutzuckerspiegel an und umso eher trägt das betreffende Lebensmittel zu Übergewicht und Fettleibigkeit bei.

Ernährungsformen wie z. B. die Glyx-Diät wählen Lebensmittel anhand ihres GI aus. Als empfehlenswert gelten Lebensmittel mit einem GI von weniger als 50, Lebensmittel mit einem GI zwischen 50 und 70 sollten nur selten gegessen werden, während Lebensmittel mit einem GI von über 70 vollständig zu meiden sind.

Weißbrot hat beispielsweise einen GI von 70, während Vollkornbrot einen GI von 40 besitzt. Auch die Verarbeitungsmethoden beeinflussen den GI. So haben Bratkartoffeln oder Pommes einen GI von 95, Pellkartoffeln aber nur einen GI von 65. Der GI von gekochten Karotten liegt bei stolzen 85, derjenige von rohen nur bei 30. Daher glänzt Brot aus Keimlingen, also Brot aus gekeimtem Getreide, das zudem nur bei sehr niedrigen Temperaturen getrocknet wurde, mit einem GI von 15 bis 30 (mit fortschreitender Keimdauer sinkt der GI).

Chemische Bleichmittel in den USA

Das chemische Bleichen von Mehl ist in Europa glücklicherweise seit den Fünfziger Jahren verboten – in den USA und manchen anderen Ländern jedoch nach wie vor an der Tagesordnung. Auch als Vollkornbrot etikettiertes Brot kann neben etwas Vollkornmehl auch chemisch gebleichtes Weißmehl enthalten.

Chemisch gebleichtes Mehl hat eine höhere Haltbarkeitsdauer, lässt sich leichter verarbeiten und bietet natürlich eine strahlendweiße Optik. Beim Bleichprozess entsteht ungünstigerweise ein Nebenprodukt namens Alloxan. Es wird in der Diabetesforschung dazu benutzt, bei den bemitleidenswerten Versuchstieren Diabetes auszulösen.



Alloxan zerstört irreversibel die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. Und was bei Versuchstieren Diabetes auslöst, kann das – in der richtigen Dosis – natürlich auch beim Brotesser tun. Denken Sie bei Ihrem nächsten USA-Aufenthalt daran.

Lebensmittelzusätze im Brot

Schon vor zehn Jahren schrieb Greenpeace, dass 98 Prozent aller Bäcker für nahezu jedes ihrer Produkte Fertigmischungen bei Backmittelherstellern einkaufen – und diese liefern ihnen die Aufkleber „Aus eigener Herstellung“ gleich mit. Das gilt natürlich heute mehr denn je und zwar für den Großbäcker, der die großen Supermarktketten beliefert, genauso wie für den kleinen Bäcker um die Ecke. Einzige Ausnahme: Bio-Bäckereien.

Die Fertigmischungen enthalten allerlei Zusätze, die zwar das Backverhalten, die Verarbeitungs- oder auch die Lagerfähigkeit verbessern, die Gesundheit der Verbraucher aber nicht unbedingt.

Dabei handelt es sich beispielsweise um Konservierungsstoffe, Aromen, Säureregulatoren, Mehlbehandlungsmittel, Molkepulver, Emulgatoren, gentechnisch hergestellte Enzyme, Gensoja, Stärke aus Gen-Mais, Phosphate, Zucker und vieles andere mehr. Diese schaden dem Körper auf zweierlei Arten.

Einerseits irritieren sie etliche Stoffwechselprozesse im Organismus, andererseits hat der Körper alle Hände voll damit zu tun, sie wieder auszuscheiden. Dafür benötigt er Nährstoffe. Da diese im Brot aber nicht vorhanden sind, muss er sie aus seinen eigenen meist spärlichen Vorräten borgen und für die Entsorgung der unnatürlichen Brotzusatzstoffe opfern.

Das Zutatenetikett verrät viel, aber nicht alles

Viele Mehlzusätze erscheinen auf dem Etikett eines abgepackten Brotes, aber nicht alle. Alloxan zum Beispiel steht natürlich nicht auf den Produktetiketten. Alloxan ist ja „nur“ ein Nebenprodukt des Bleichungsprozesses und kein (beabsichtigter) Bestandteil der Brotrezeptur. Auch gentechnisch hergestellte Enzyme werden nicht erwähnt.

Also erfahren Sie auch nicht, dass all diese unberechenbaren Zutaten, deren langfristige Folgen niemand kennt, in Ihrem Brot vorhanden sind. Kaufen Sie unverpacktes Brot, dann wissen Sie überhaupt nicht, was dort alles enthalten ist, weil es weit und breit keine Zutatenliste gibt. Daher ist es äußerst empfehlenswert, Brot in bestmöglicher Qualität zu kaufen oder es selbst herzustellen.

Bio-Brot

Wenn Sie Ihr Brot NICHT selbst backen möchten, dann kaufen Sie Brot in kleinen Familienbetrieben, die außerdem Mitglied in einem Bio-Anbauverband wie z. B. Bioland oder Demeter sind. Sie können frisches Brot auch in Naturkostläden kaufen.

Essener Brot

In manchen Naturkostläden oder Reformhäusern ist so genanntes Essenerbrot erhältlich. Es wurde nach den Essenern, einer jüdischen Glaubensgemeinschaft benannt, die vor etwa 2000 Jahren gegründet wurde und sehr gesundheitsbewusst gelebt haben soll.

Essenerbrot wird aus gekeimtem Korn und meistens bei niedrigen Temperaturen (um 100 Grad) gebacken. Es enthält viele Nährstoffe und hat einen niedrigen glykämischen Index. Auch hier gibt es Qualitätsunterschiede: Es gibt abgepacktes Essenerbrot und frisches Essenerbrot. Wählen Sie möglichst letzteres.

Brot aus Keimlingen selber machen



Die beste Garantie für wirklich gesunde Lebensmittel haben Sie nur dann, wenn Sie sie selbst zubereiten und somit die Lebensmittelindustrie mit all ihren Hilfschemikalien und nährwertmindernden Verarbeitungsverfahren weiträumig umgehen.

Brot aus frisch gemahlenem Vollkorngetreide kann jeder ganz einfach selbst backen. Dazu genügen eine kleine Getreidemühle und ein Backofen. Wer möchte, kauft sich einen Backautomaten, was aber nicht nötig ist. Die Zutaten (Getreide, Hefe und/oder Sauerteig) besorgt man sich im Bioladen.

Besser als jedes Vollkornbrot ist aber Brot aus Keimlingen. Dieses wird nicht aus dem Mehl von trockenen, harten Getreidekörnern zubereitet, sondern aus gekeimtem Getreide. Dazu lässt man Getreide (am besten Dinkel oder andere alte Getreidesorten wie Emmer, Einkorn oder Ur-Roggen) zwei bis drei Tage keimen, schüttet sie mit etwas Wasser in einen Mixer und mixt wenige Sekunde lang. Der entstandene Brei wird jetzt nach Wunsch mit Brotgewürzen und Kristallsalz gewürzt.

Ganz nach Lust und Laune kann man Sonnenblumenkerne (am besten ebenfalls gekeimt), Leinsamen oder Sesam dazugeben. Auch gemahlene Nüsse oder Mandeln eignen sich und verleihen dem Brot einen herrlich würzigen Geschmack. Je nach Konsistenz des Teiges formt man kleine Fladen mit den Händen oder setzt sie mit dem Löffel auf ein Backblech. Bei sehr niedrigen Temperaturen (50 Grad) werden die Fladen jetzt eher getrocknet als gebacken. An sonnigen Tagen, können Sie Ihr Brot aus Keimlingen auch an der Sonne trocknen.



Warum Brot aus Keimlingen?

Normales Getreide „schläft“ praktisch noch. Brot daraus – ob Vollkorn oder nicht – ist sehr schwer verdaulich und löst daher bei vielen Menschen – wenn es nicht ausgiebig gekaut wird (und das wird es nie) – Verdauungsstörungen der verschiedensten und unangenehmsten Art aus.

Der Kauprozess würde dafür sorgen, dass die Stärke bereits im Mund von einem speziellen Verdauungsenzym (Ptyalin), welches nur im Speichel vorhanden ist, vorverdaut wird. Essen wir schnell, dann gelangt die Stärke unverdaut in den Magen. Dort aber fehlen Enzyme, welche Kohlenhydrate verdauen könnten.

Jetzt liegt der Stärkekleister namens Brot stundenlang im Magen, gärt vor sich hin und blockiert die Verdauung. Blähbauch und Sodbrennen sind noch die harmlosen Folgen einer Ernährung, die sich auf Brot und Backwaren konzentriert.

Die Vorteile von Brot aus Keimlingen

Wenn man aber das Getreide keimen lässt, dann wacht das Korn auf und wird leicht verdaulich. Tannine, Phytinsäuren und andere Stoffe, die die Verdauung des Korns so schwer machen, werden beim Keimprozess abgebaut. Der Nährwert und Vitamingehalt steigt während des Keimens enorm. Auch der Gesamteiweißgehalt nimmt zu – und zwar um 20 Prozent.

Mineralien und Spurenelemente wie Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Zink und Eisen vervielfachen sich und liegen außerdem in einer viel besser verwertbaren Form vor als zuvor im trockenen Getreidekorn. Der Gesamtfettgehalt nimmt ab, andererseits steigt der Gehalt an wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren stark an. Gleichzeitig sinkt der Kaloriengehalt.

Ein solches Brot macht ebenfalls satt, zusätzlich aber nährt, schützt und versorgt es den Organismus, ohne ihn im Geringsten zu belasten. Brot aus Keimlingen ist wie eine Rückkehr zum gesunden Brot unserer Vorfahren.

Quelle: Zentrum der Gesundheit (www.zentrum-der-Gesundheit.de)