

Vollkorn – eine Säule unserer Ernährung

So nach und nach werden jetzt im Sommer die Getreidefelder geerntet.

Das Getreide, gekeimt aus einem kleinen Korn, versorgt mit Nährstoffen aus dem Boden, getränkt vom Regen und gelockt vom Sonnenlicht, war über Monate gewachsen und streckte sich gen Himmel.

Ein Weiser sagte „**Korn und Brot sind Ausdruck der Beziehung von Himmel und Erde.**“

Im alten Ägypten galt Weizen als die „Pflanze der Wahrheit“ und im Vaterunser bitten wir um „unser tägliches Brot“, doch leider wandern heute hart gewordenes, altes Brot und nicht gegessene Schulbrote in den Mülleimer. Übrigens, 'Gibt es eigentlich noch Schulbrote?' frage ich mich jetzt gerade.

Damit das Getreide nicht verdarb, wurden ganz am Anfang daraus Schleimsuppen, Breie oder Grütze gekocht und einfache Fladenbrote gebacken. Wohl mehr zufällig entstand daraus durch zu langes Herumstehen und die daraus folgenden Gär- und Säuerungsprozesse ein lockerer Brotteig wie wir ihn heute kennen.

Breie und Fladen, die erst aus Hirse, dann aus Buchweizen, später aus Schrot oder groben Mehl verschiedener Getreide hergestellt wurden, kennen die Menschen schon seit gut 5000 Jahren. Damals schon wurden gestoßene Nüsse, Samen und Früchte mit hineingegeben – eigentlich der Anfang der MÜSLI-Zubereitung.

Noch heute essen zwei Drittel der Menschheit weiterhin Breie und Fladen.

Zu den Breien zählen hier auch die Hirse- und Reiszubereitungen, wie in Afrika und Asien, und Fladen als tägliches Brot finden wir in Form von Tortillas in Mexiko, Chapati in Indien, Oat Cake in Schottland, Ingeria in Äthiopien, usw.



Mit seinem **Keimling und den Randschichten der Schale** hat das **volle Korn** ganz spezielle Wirkungen:

- > das Kauen regt eine gesunde Kieferausbildung und **Nervenstärkung für das Gehirn** an
- > der Speichelfluss **stimuliert die Verdauungssäfte**, die „Heilsäfte“ unseres Körpers
- > die Ballaststoffe wirken im **Magen und Darm füllend** und machen satt.

> die komplexen Kohlenhydrate werden langsam im Stoffwechsel abgebaut und der Blutzucker gebremst. Sie sind außerdem unentbehrlich zur Versorgung der Organe, des Gehirns und zur Erzeugung von Muskelenergie.

Immer wieder hört man *„Ich vertrage kein Vollkornbrot, es bläht mich so schrecklich.“*

Das hängt einerseits mit den Kombinationen aller Arten von Zuckerstoffen, fabrikverarbeiteten Säften, Obstkonserven, Marmeladen, Honig, usw zusammen – je nachdem, was man zusammen mit Vollkornbrot isst oder trinkt. Denn aus Zuckerstoffen, Getreidesorten und Bakterien können Alkohole entstehen (ähnlich wie in einer Brauerei) und Gase bilden.

Andererseits können Enzyme, darunter auch gentechnische Enzyme, allergene Auswirkungen haben.

Das Brot lebt auch nach dem Backen!

Ofenfrisches Brot ist ein „kurzer“ Hochgenuss, denn es bläht und quält den Darm.

Nach dem Backen sollte deshalb das Brot ein paar Tage reifen!

1-2 Tage - Lagerung der Weizenbrote und alle, die mit Hefe gebacken sind.

3-8 Tage - Lagerung der Roggenbrote mit Sauerteig

Aufbewahrung am besten in einem Leinensack, damit es atmen kann.

Um eine bisherige ballaststoffarme Nahrung umzustellen, ist die intensive Mitarbeit aller Verdauungsorgane, der Verdauungssäfte und der lebendigen Mitbewohner der Darmflora gefordert.

Ich wünsche Dir eine vollkornige Zeit

Sybilse