

## Den vollen Wert des Getreides nützen

Wir möchten Sie mit diesem Lehrbrief auf den großen Wert des Getreides und der Getreidenahrung aufmerksam machen. Wir möchten Sie einladen, zu überlegen, was Sie selbst tun können, damit Ihnen das Getreide wirklich den ernährungsmäßigen Nutzen bringt, den es bieten kann. Wir möchten Ihnen auch einige bescheidene Hinweise für die Verwendung von Getreide in Ihrem Haushalt geben. Getreide zählt bekanntlich, wenn es richtig verwendet wird, zu den wichtigsten und wertvollsten Nahrungsmitteln.



### Vollgetreide statt Auszugsmehlen

Wenn Ihnen das Getreide den gesundheitlichen Nutzen bieten soll, den es kann und will, dann müssen Sie das normale Mehl durch Vollmehl, das ist Mehl aus dem vollen Korn, ersetzen.

Warum? Ein Getreidekorn besteht bekanntlich (nach einer sehr groben Unterteilung) aus dem Keimling (der austreibt, wenn man das Korn in die Erde gibt), aus den Randschichten und aus dem Mehlkörper.

Um das Mehl möglichst lange haltbar zu machen, war und ist es notwendig, den Keimling in der Mühle (durch ein maschinelles Verfahren) zu entfernen. Der Keimling ist fetthaltig. Mitvermahlen würde das Mehl nach etwa einem Monat ranzig zu werden beginnen.

Der Keimling ist nun aber außerordentlich reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Kein anderes Lebensmittel enthält z. B. auf so kleinem Raum so viel Vitamin B<sub>1</sub> wie der Getreidekeim. Es ist daher äußerst schade, wenn er dem menschlichen Genuss entzogen wird. Dies versuchen heute immer mehr Menschen durch die „hauseigene“ Getreideverarbeitung zu verhindern.

Um möglichst weißes Mehl zu bekommen ist es notwendig, die Randschichten des Getreides, je nach Ausmahlungsgrad, zu entfernen. Aber gerade die Randschichten sind außerordentlich reich an Wirkstoffen. Während das Korninnere bei Weizen und Roggen 0,4 % Mineralstoffe enthält, sind es in den Randschichten 7 %.

Hier nun eine kleine Tabelle, die Ihnen nur einige Unterschiede im Vitalstoffgehalt zwischen Weißmehl und Vollkornmehl zeigt (nach Dr. Bruker):

	Weißmehl mg je kg	Vollkornmehl mg je kg
Provitamin A	--	3,3
Vitamin B <sub>1</sub>	0,7	5,1
Nicotinsäureamid	7,7	57
Pantothensäure	23	50
Vitamin E	--	24
Kalium	1150	4730
Calcium	60	120
Eisen	7	44

Sie sehen also, dass es vom Standpunkt der gesunden Ernährung richtig ist, Vollkornmehl zu verwenden.

### **Getreide selbst mahlen und backen**

Gesundheitsbewusste Konsumenten gehen heute mehr und mehr dazu über, das Getreide mit einer Haushaltsmühle selbst zu mahlen und auch Vollkornmehl selbst zu backen. Das volle Getreidekorn ist noch etwas Ganzes und Lebendiges. Je länger der Zeitraum zwischen Mahlen und Verbrauch, umso eher gehen gewisse flüchtige Wirkstoffe verloren. Es gibt heute Haushaltsgetreidemühlen – je nach geforderter Leistungsfähigkeit – in allen Preislagen.

### **Getreide, der beste Nahrungsvorrat**

Getreide ist das haltbarste Vollwertlebensmittel. Es hält notfalls, bei richtiger Lagerung, nicht nur ein, sondern mehrere Jahre. Der beste Krisenvorrat wäre daher ein ausreichender Getreidevorrat im Haus.

### **Einige kleine Tipps für die vielseitige Verwendungsmöglichkeit von Getreide**

#### 1. Weizen im Keimzustand

Sie geben in eine Kaffeeschale Getreide. Über Nacht geben Sie jeweils Wasser dazu. In der Früh schütten Sie es wieder weg und schwemmen die Körner mit Wasser ab. Nach 3 bis 4 Tagen keimt das Getreide. Es ist auf diese Art, entweder allein gegessen oder in ein Müsli etc. vermischt, eine hochwertige Nahrung. Man kann die Keime auch grob mixen – zusammen mit Trockenfrüchten oder Feigen zum Süßen. Dieser grob gemixte Brei enthält nun je nach Jahreszeit und Wunsch verschiedene Zutaten (geriebene Äpfel, Birnen, Beeren etc.). Der Keimling ist in diesem Fall das „Gemüse“ des Getreides. Gekeimter Weizen ist zu verwenden, wenn der Keim etwa 1/3 cm lang (also noch nicht grün) ist.

## 2. Getreide als Müsli

Es wird täglich frisch gemahlen, mit kaltem Leitungswasser eingeweicht und nach 12 Stunden für die Herstellung eines schmackhaften Müslis, vermischt mit verschiedenen anderen Zutaten, vor allem Äpfeln oder sonstigen Früchten der Jahreszeit, verwendet.

## 3. Vollkornmehl zur Herstellung aller Gerichte bzw. Bäckereien aus Mehl

Sie können Vollmehl zur Herstellung aller der sonst üblichen Gerichte und Backwaren im Hause verwenden. Sie werden feststellen, dass Gerichte aus Vollmehl viel mehr Geschmack haben und schon für sich allein (ohne viele Zutaten) wirken.

## 4. Brot selbst backen

Besonders geschätzt ist Vollmehl zum Backen von gutem Vollkornbrot.