

# Gekeimte vollwertige Lebensmittel ganz einfach selber herstellen

Ständig bin ich auf der Suche, nach Möglichkeiten und Ideen, unsere Ernährung zu optimieren.

Ein Hype, der zur Zeit durch das world wide web geistert, ist gekeimtes Getreide, gekeimter Reis, gekeimte Saaten und gekeimte Samen.

Gekeimtes Keimgut erhöht die Bioverfügbarkeit in unserem Körper. Die wertvollen Inhaltsstoffe, wie Zink, Eisen, Calcium und Magnesium brauchen vom Körper nicht mehr aufgespalten werden, sie stehen so, dem Körper sofort zur Verfügung.

Die Stärke des Keimgutes, wird dabei in Glucose, Maltose, Maltotriose und andere Dextrine abgebaut. Durch die dann umgewandelte Stärke, wird das Keimgut leichter verdaulich.

Durch den Keimungsprozess bildet sich z.B. im Getreide Chlorophyll. Hemmstoffe, die das Samenkorn vor Fraßfeinden schützen sollen, werden durch die Keimung abgebaut. Schwer verdauliche Eiweiße werden unter Einwirkung von Enzymen in leicht verwertbare Aminosäuren umgewandelt und Fett in wertvolle Fettsäuren.

Angeboten wird z.B.: Das Essener Brot. Ein Kilo Essener Brot kostet im www ca. **30,00 – 70,00 €!** Ein Wahnsinn, wie ich meine! Für gekeimtes Getreide, gekeimten Reis, gekeimte Saaten und gekeimte Samen werden nach meiner Meinung, viel zu hohe Preise gefordert. Dabei ist es so einfach, selber Körner, Samen und Saaten sowie Reis zum Keimen zu bringen!

Essenerbrot ist ein mildes, leicht säuerlich schmeckendes Vollkornbrot, das bis zu 95-100 % aus gekeimtem Getreide

besteht und getrocknet wird. Durch die Kennzeichnungspflicht ist es aber möglich, zu schauen, was in so einem Brot enthalten ist. Das Essener Brot ist so dünn wie Knäckebrot.

Das Vorgehen ist wirklich ganz einfach und kostet ein Bruchteil von dem, was im www für gekeimtes Getreide, gekeimten Reis, gekeimte Saaten und gekeimte Samen aufgerufen wird.

Dazu braucht ihr nur Leitungswasser und keimfähiges Getreide, Reis, Saaten und Samen. Keimfähiges Getreide, Reis, Saaten und Samen kaufe ich immer in Bio Qualität und/oder Demeter Qualität und ein Gefäß aus Glas.

Das Glas befülle ich bis zur Hälfte mit Getreide oder Reis oder Saaten oder Samen. Dann fülle ich das Glas mit Wasser auf, rühre es einmal um und lasse das Glas bei Zimmertemperatur 2-3 Tage stehen.

Das Wasser mit dem Keimgut wird dann durch ein Sieb abgeseiht. Bitte das Wasser nicht weg schütten, da es wertvolle Inhaltsstoffe enthält, die ihr pur trinken könnt oder z.B: einer Vinaigrette für einen Salat hinzufügen könnt. Das abgeseihte Wasser schmeckt wie ein Brottrunk, den es fertig für viel Geld zu kaufen gibt.

Das abgeseihte Keimgut verteile ich auf ein Blech für meinen Dörrautomaten oder auf ein Backblech für den Backofen. Dann wird das gekeimte Keimgut bei 40 Grad getrocknet. Dauer des Trocknungsvorganges beträgt ca. 10-12 Stunden. Das gekeimte Keimgut, könnt ihr auch im Sommer in der Sonne trocknen oder im Winter auf der Heizung. Dann ist euer gekeimtes Keimgut zur Verarbeitung fertig. Durch die Trocknung ist das gekeimte Keimgut lange haltbar. Oder ihr verwendet das Keimgut sofort. Das Keimgut kann gemahlen, geflockt oder als Ganzes verwendet werden.



## Gekeimte Lebensmittel

Auf dem Bild seht ihr links das fertige, getrocknete Getreide im Aufbewahrungsgefäß, in der Mitte mein hochqualifiziertes Leitungswasser (Die Erklärung zum hochqualifiziertes Leitungswasser werde ich euch im nächsten Blogbeitrag erklären) und rechts seht ihr Vollkornreis in hochqualifiziertem Leitungswasser.

Zurück zum Essener Brot. Hier mein Rezept:

500 gr. gekeimtes und getrocknetes Getreide fein mahlen, dann mit Wasser, Salz und Gewürzen zu einem Teig verarbeiten. Dieser Teig wird dünn wie Knäckebrötchen auf ein Backblech verteilt und getrocknet. Vor dem Trocknen schneide ich mit einem Messer den Teig in so große Stücke, wie ich es haben möchte, ihr könnt allerdings auch, das Essener Brot nach dem Trocknen in Stücke brechen. Im Sommer könnt ihr den Teig abgedeckt in der Sonne trocknen lassen, im Winter könnt ihr

das Blech zum Trocknen auf die Heizung stellen oder ihr lasst das Essener Brot im Backofen bei 40 Grad trocknen. Das fertig getrocknete Essener Brot ist luftdicht verschlossen, genauso lange haltbar wie Knäckebrötchen.

Gekeimte Saaten und Samen könnt ihr ebenfalls mit in den Teig des Essener Brotes einarbeiten. Gekeimtes Keimgut schmeckt auch sehr gut, wenn es geflockt für euer Müsli verwendet wird. Saaten und Samen könnt ihr auch als Toppings über einen Salat oder fertige gekochte Gerichte streuen...wie ihr hier lest, ist die Verwendung sehr vielfältig und wertet jedes Gericht, Brot usw. auf! Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Wenn ich Reis kochen möchte, dann weiche ich den Reis 2-3 Tage vorher in Wasser ein. Den Trocknungsvorgang kann ich mir dann sparen, da ich den Reis sofort nach dem Keimen gare.

Durch den Keimprozess bekommt der Naturreis nochmal mehr Eiweißgehalt, Vitamine und Mineralstoffe. Besonders steigt der Gehalt von Zink und Vitamin E, B1, B3, B6 sowie das Lysin durch den Keimprozess und er hemmt Stresshormone. Dadurch wirkt gekeimter Naturreis angstlösend, muskelentspannend und schlaffördernd. Außerdem verkürzt sich die Kochzeit für den Naturreis.

**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.**

**KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.**

## **Meine Publikationen**

*28.07.2017*

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV  
– Ein Blog-Tagebuch

*17.07.2017*

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV  
– Ein Blog-Tagebuch

*31.01.2017*

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

*20.01.2017*

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

*18.08.2016*

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil  
II – Ein Blog-Tagebuch

*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 – Teil I  
– 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 Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch

*04.12.2015*

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

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