

Buch: „Die Vollwertkochschule“ von  
Christl und Gabi Kurz

„So esst immer vom Tische Gottes:  
Die Früchte der Bäume, das Korn und die  
Gräser des Feldes....“  
Das Friedensevangelium der Essener

## Getreide

Das volle Korn ist ein Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffspender erster Klasse und diente in fast allen Hochkulturen als Grundlage der Ernährung.

Wer einmal ein Vollwertgericht gegessen hat, aus vollem Korn, frischen Kräutern und Gemüsen meisterhaft zubereitet — denn »nur in der kulinarischen Brillanz ist diese Kost zumutbar«, wie *Eduard Brecht* zu sagen pflegte (die Normalkost übrigens auch, Anm. d. Verf.) — den wird das volle, runde Aroma des ganzen Kornes überzeugen, seine Eindeutigkeit, die Charakter, nicht glatte, langweilige Ebenmäßigkeit zeigt.

Dass die Gerichte aus ganzen Körnern in jeder Hinsicht ein Genuss werden, setzt voraus, daß Sie über eine eigene Getreidemühle verfügen (vorzugsweise mit echten Naturmahlsteinen), in der Sie ihren jeweiligen Bedarf stets ganz frisch mahlen und sofort verwenden können. Denn sobald das Korn aufgeschlossen ist, beginnt die Oxydation, und wichtige Inhaltstoffe verflüchtigen sich.

Aus diesem Grunde sollten Sie niemals Mehl auf Vorrat mahlen und es auch nicht einmal 1/2 Stunde unverarbeitet herumstehen lassen.

Hier ein Vergleich zwischen Auszugs- und frischgemahlenem Vollkornmehl:

	<u>Weiß- od. Graumehl</u>	<u>Vollkornmehl</u>
Provitamin A	—	3,3 mg je kg
Vitamin B1	0,7	5,1
Nicotinsäureamid	7,7	57
Pantothensäure	23	50
Vitamin E	—	24
Kalium	1150	4730
Kalzium	60	120
Eisen	7	44

Aus: *Prof. Werner Kollath: Die Ordnung unserer Nahrung.*

Will man Getreide voll auswerten, ist noch eine Sache zu beachten: Im Getreidekorn befindet sich *Phytin*, ein Komplex, der die Mineralstoffe an sich bindet und verhindert, dass diese in Magen und Darm gelöst werden. Dieses *Phytin* läßt sich durch das *Enzym Phytase* unwirksam machen, welches nicht etwa durch Kochen oder sonst wie entsteht, sondern, wenn man das Getreide 1/2—3 Std. in Wasser einweicht.

Allerdings soll der menschliche Darm nach längerer vollwertiger Ernährung selbst in der Lage sein, *Phytase* herzustellen — »Ungeübte« aber können zunächst unter Mineralstoffmangel leiden, weichen sie das Getreide nicht einige Zeit in Wasser ein. Einweichen also nicht nur, um Müslischrot mundgerecht aufzuweichen oder die Kochzeit zu verkürzen — der Hauptgrund ist das *Phytin*.

Apropos Einweichen: Wird Getreide über längere Zeit in Wasser eingeweicht, keimt es aus — das Zeichen, dass es noch lebendig ist. Deshalb immer eine Keimprobe machen, bevor Sie größere Mengen Getreide kaufen!

Durch das Keimen werden Kohlenhydrate im Korn verbraucht, das Korn entwickelt sich zur Pflanze hin, es wird basenbildend im Gegensatz zum in der Regel säurebildenden Korn. Eiweiß und Fett werden durch den Keimprozess für den Organismus leichter aufnehmbar und der Mineralstoffgehalt erhöht sich um ein Vielfaches, z. B. steigt der Vitamin-C-Gehalt z. T. um 500-600%.

Im übrigen kann an dieser Stelle das Fleisch seines Privilegs als alleiniger Vitamin-B12-Lieferant enthoben werden:

Vitamin-B12-Steigerung nach der Tabelle aus *Viktoras Kulvinskas* »Leben und Überleben, Kursbuch ins 21. Jahrhundert« (mg/g Keime):

	<u>1. Tag</u>	<u>2. Tag</u>	<u>3. Tag</u>
Mungobohne	0,61	0,81	1,53
Linse	0,43	0,81	1,53
Kichererbse	0,35	1,09	1,22
Grüne Erbse	0,36	1,27	2,36

Sie sehen:

Im gekeimten Getreide sind ganz andere Kräfte wirksam als im ruhenden Korn, deshalb sollten Sie beide in einem ausgewogenen Verhältnis zu festen Bestandteilen Ihrer täglichen Nahrung machen. Dabei reicht es völlig aus, wenn der Getreideanteil 1/7 — 1/10 der Tagesgesamtnahrung ausmacht.

Zur Vorsicht aber sei noch hinzugefügt, dass jene feinen, frischen, selbstgekeimten Getreide gemeint sind, die vor Lebensenergie strotzen. Logisch, dass wir diese hochwertige Nahrung nicht wieder irgendwie zerstören, also weder kochen, noch rösten oder backen.

Die Anleitung zum Keimen und zur Sprossenzucht finden Sie auf den Seiten 66 und 67.

Obwohl wir i. a. von Produktbeschreibungen absehen, um nicht hinlänglich Bekanntes zum x-ten mal wieder aufzubereiten, haben die folgenden Seiten, die sich ausführlich mit den einzelnen Getreidesorten befassen, ihre Berechtigung. Denn das volle Korn, in der derzeitigen Normalkost so gut wie unbekannt, ist aus der Vollwertküche nicht wegzudenken.

Obwohl es für bewusste Ernährung von grundlegender Bedeutung ist, findet man darüber meist nur lückenhafte Informationen.

Sich bewusst ernähren heißt, die Wirkung der Nahrungsmittel erkennen und ihre Kräfte gezielt einsetzen. Wenn das Ganze dann noch mit Liebe zum Produkt verbunden ist, mit Hinwendung und Engagement, dann steht einer guten und obendrein gesunden Küche eigentlich nichts mehr im Wege.

In diesem Sinne haben wir uns auf den folgenden Seiten nicht auf Herkunftsland, Anbau, Verwendungsmöglichkeit usw. beschränkt.

Vorweg sind die jeweiligen Urprinzipien genannt, Ursymbole, die den gesamten Kosmos durchziehen und auf sämtlichen Ebenen Repräsentanten haben — in diesem Fall wird dies an den verschiedenen Getreiden gezeigt, zum besseren Verständnis haben wir die zugehörigen Himmelskörper und Wochentage angefügt. »An jedem Tag der Woche wirkt eine andere schöpferische Energie. Die Natur und mit ihr alle Lebewesen, seien es Pflanzen, Tiere oder Menschen, befinden sich in diesen Schwingungen, sie baden und schwimmen in jener Kraft, die in der Natur an jedem Tag wirkt.« (Aus *Elisabeth Haich*, „Der Tag mit Yoga“).

Darunter darf aber keinesfalls eine Anleitung verstanden werden, an welchem Tag welches Getreide gegessen werden soll. Jene Zuordnungen sollen lediglich zum besseren Verständnis der Grundprinzipien dienen und Ihnen ein bewusstes Verwenden der Getreidesorten ermöglichen.

So wäre es z. B. nützlich, an Tagen, an welchen besonderes Einfühlungsvermögen von Ihnen gefordert wird, mit Reismahlwerk zu unterstützen, wenn Gartenarbeit ansteht, Hafer zu essen usw.

Sie merken:

Rückbesinnen auf Althergebrachtes ist in diesem Fall kein Rückschritt, sondern ein Schritt vorwärts in ein neues Bewusstsein.