

# *Brot aus Keimlingen – Getreide mit Frühlingskraft*

Brot durchlebt gerade schwere Zeiten. Einst wurde es aus frisch gemahlenem Getreide mit Salz, Gewürzen und vielleicht etwas wohlgehütetem, selbst gemachten Sauerteig hergestellt. Unser heutiges Brot hingegen ist ein Gemisch aus vitalstoffarmen Auszugsmehlen ohne Ballaststoffe und wertvollen Keimen (die statt dessen im Viehfutter landen) und einer geballten Ladung Lebensmittelchemie, Kunstdünger und Pestiziden. Brot aus solchen Auszugsmehlen ist nicht nur nutzlos, sondern schlichtweg schädlich. Da es selbst kaum Vitamine und Mineralstoffe enthält, müssen zum Abbau der gesundheitsschädlichen Rückstände Vitalstoffe aus anderer Nahrung zugeschossen werden. Der Körper wird dazu gezwungen Raubbau zu betreiben und übersäuert. Der hohe glykämische Index trägt dazu bei, dass der Blutzucker- und Insulinspiegel empfindlich gestört wird.

## Brot aus Keimlingen

Wer gesundes täglich Brot essen möchte, macht es am besten selbst. Besonders wertvoll und bekömmlich wird es, wenn man dazu gekeimtes Getreide verwendet. Beim Keimen weckt man das Korn quasi aus dem Schlaf. Der Nährwert des Korns verändert sich während des Keimens ausgesprochen vorteilhaft: Der Eiweißgehalt nimmt um etwa 20% zu. Vitamine und Mineralstoffe vervielfachen sich und werden leichter verwertbar. Der Fettgehalt nimmt ab und gleichzeitig erhöht sich der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren.

Dieses basische Brot aus Keimlingen sättigt und nährt, versorgt und schützt den Körper mit purem Leben.

## Zubereitung

Am einfachsten geht es, wenn man Getreide (vorzugsweise alte Sorten wie Dinkel, Emmer, Einkorn, oder Ur-Roggen) für 6 Stunden einweicht und dann für zwei bis

vier Tage keimen lässt. Wenn die Keimlinge etwa einen Zentimeter lang sind, sind sie perfekt. Dann ein letztes Mal spülen und mit etwas Wasser im Mixer zerkleinern. Zum Getreidebrei gibt man nun etwas Kristallsalz, Brotgewürze und nach Wunsch Kerne, Samen oder Nüsse. Kleine Fladen formen und auf einem Backblech bei niedriger Temperatur (etwa 50°) trocknen lassen. Diese Zubereitung ist besonders schonend für die wertvollen Inhaltsstoffe.

Wer lieber einen klassischen Brotlaib möchte, kann den Getreidebrei auch mit Hefe oder Sauerteig gehen lassen und dann in einer Kastenform backen.