Gisela Wroblewski
Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf
Tel.: 04303 92 82 50
Fax: 04303 92 82 30
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp®-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge

Frischkorngericht mit gekeimtem Getreide!

Frischkornmahlzeit nach Dr. Evers

3 Esslöffel Roggen oder Weizen (keine Mischung) werden über Nacht (etwa 12 Stunden) mit ungekochtem, kaltem Leitungswasser eingeweicht.

Am Morgen werden die Körner in einem Sieb mit frischem Wasser gespült. Tagsüber bleiben sie trocken stehen. In der zweiten Nacht liegt das Getreide wieder im Wasser, am nächsten Morgen wird es gespült. Dieser Vorgang wird so lange fortgesetzt (im Durchschnitt 3 Tage), bis die Körner möglichst bei Zimmertemperatur stehend (d.h. nicht zu kalt und nicht zu warm) keimen (Keimlinge ca. ½ cm lang). Diese gekeimten Körner können mit Zutaten versehen werden, wie beim Frischkostgericht angegeben. **Quelle:** Vollwertkost ohne tierisches Eiweiß, ISBN 3-89189-019- **So die Empfehlung von Dr. Evers! Ich nehme alle Getreidesorten und lasse sie nur eine Nacht bzw. einige Stunden, je nach Sorte, im Wasser stehen.**

Das Getreide ist gekeimt eine geballte Ladung an Vitaminen und Mineralstoffen (Keimlinge haben viel Calcium, Magnesium und Zink). Durch den Keimungsprozess wird das Korn weich und leichter verdaulich. Der Vitamingehalt steigt sprunghaft an. Insbesondere **der Gehalt an den für das Nervensystem wertvollen B-Vitaminen steigt bis zum Siebenfachen.** Durch den Keimungsprozess verbessert sich auch die „Bioverfügbarkeit“ der wertgebenden Inhaltsstoffe. Der Körper kann sie also besser aufnehmen.
Quelle: Die Evers Diät ISBN 3-8304-2073-0

Im Samen sind alle Nährstoffe, die der Pflanzenembryo zu seiner Entwicklung braucht gespeichert. Da Samen in der Natur normalerweise Monate liegen, ehe sie im Frühjahr zum Leben erwachen, sind die Nährstoffe in einer hochmolekularen, komplexen, stabilen und damit lange haltbaren Form gespeichert.
Während des Keimprozesses werden die in den Samen **enthaltenen Nährstoffe so umgewandelt, dass der menschliche Körper sie leichter aufnehmen** kann. Die Umwandlungsprozesse dienen der Pflanze dazu, eine ideale Nährlösung für den Pflanzenembryo zu erzeugen. **Sprossen werden während des Keimvorgangs sozusagen bereits enzymatisch vorverdaut und sind somit auch für den Menschen wesentlich besser resorbierbar.** In der gängigen Literatur wird oft behauptet, dass selbst von Menschen mit einer Allergie gegen bestimmte Getreidesorten oder Hülsenfrüchte, die zugehörigen Keimsprossen gut vertragen werden.
Der Vitamingehalt steigert sich um ein Vielfaches. Sprossen und Keimlinge sind dadurch besonders nahrhaft, da sie **den höchsten Nährstoffgehalt** aufweisen, **den die Pflanze während ihres gesamten Lebenszyklus zu bieten hat.**
Quelle: www.sprossenparadies.de

Die Zubereitung nach Dr. Evers ist besonders für empfindliche oder erkrankte Menschen im Verdauungsbereich und bei Nervenerkrankungen, z. B. bei MS zu empfehlen.