

# Unser täglich Brot gib uns heute

von Anke Bogena

Heute sind Brot- und Getreideprodukte das Hauptnahrungsmittel: morgens zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit, zu Mittag Brot als Beilage zu Salat und Suppen, und dann noch zum Abendbrot. Kinder und Jugendliche aber auch Erwachsene essen gerne auch als Pausensnack Brötchen, Brezel, Kleingebäck, Kekse und Pizza und diese dann oft aus Weismehl.

In den guten alten Zeiten war das Brot auch ein Grundnahrungsmittel, aber aus Vollkorn und ohne Zusatzstoffe hergestellt. Dieses Brot wurde dann noch maßvoll gegessen. Heute dagegen ist Brot und Getreideprodukte zur Massenware geworden, ausgestattet mit einem Chemiecocktail aus vielen Stoffen, die unser Körper in der Regel nicht kennt. In einem normalen Weißmehlbrötchen z.B. sind etwa zehn Zusatzstoffe. Was sind das für Stoffe? Und was bewirken sie in unserem Körper? Fragen über Fragen aber keine Erklärung. Denn: Unverpackte Backwaren dürfen in Deutschland ohne Zutatenliste verkauft werden!

So sind heute leider Brot und Getreideprodukte Ursache vieler Erkrankungen. Sie sind stark säurebildend was bei häufigem Verzehr zur Übersäuerung des Körpers führt. Die Folgen davon können sein: Entmineralisierung der Knochenmasse (Osteoporose), Säureablagerungen im Gewebe (Rheuma, Gicht), Nierensteine. Unverträglichkeiten belasten immer mehr Menschen und sie nehmen stetig zu.

Eine davon ist die Glutenunverträglichkeit, auch Zöliakie genannt. Gluten ist ein Klebereiweiß, der die Brote backfähig macht. Enthalten ist es in Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Gerste, Kammut, Grünkern, Bulgur und Couscous. Durch Glutenunverträglichkeit wird die Dünndarmschleimhaut mit ihren Zotten geschädigt. Die Folge davon: Nährstoffe aus der Nahrung können nur noch in geringen Mengen aufgenommen werden. So kommt es zu Mangelerscheinungen. Dies führt zu Gewichtsverlust und Müdigkeit. Weitere Beschwerden sind Durchfall und Bauchschmerzen mit aufgetriebenen Bauch. Das Immunsystem wird extrem geschwächt.

Bei den Ursachen für Zöliakie gibt es noch viele Fragezeichen. Durch Züchtungen wurde der Gluten-

wert im Getreide erhöht. Die Getreidepflanzen sind nicht in ihrer Urform und werden darüber hinaus auch noch mit Pestiziden und anderen Giftstoffen behandelt. Durch diese Missachtung der Natur werden natürliche Lebensmittel zu wirtschaftlichen Industrieprodukten: die Backfähigkeit sollte verbessert werden.

Um mehr Größe und Volumen zu erreichen sind dem Weizenmehl zusätzliche Weizenkleber beige-mischt. Udo Pollmer, ein bekannter Lebensmittelchemiker, meint dazu: Im Grunde essen wir heute nur Brot-Imitate.

Mit all diesen körperfremden Stoffen kann unser Körper nichts anfangen. Er wehrt sich und das führt zur Unverträglichkeit. Durch eine Blutuntersuchung auf Antikörper und Analysen von Gewebeproben aus der Dünndarmschleimhaut kann erkannt werden, ob die Darmzotten geschädigt sind.

Betroffene Menschen sollten sofort alle Lebensmittel, die Gluten enthalten, meiden. Erlaubt sind Hirse, Buchweizen, Mais, Amaranth, Quinoa, Reis, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Aber nebenher auf verstecktes Gluten achten! Das in der Industrie versteckte Klebereiweiß ist auch als Bindemittel Träger von Aromen und Farbstoffen sowie in Gewürzen enthalten. Vorsicht auch bei Medikamenten!

Es gibt viele glutenfreie Speziallebensmittel mit dem Logo einer durchgestrichenen Ähre. Diese Produkte sind aber recht teuer. Zusätzlich werden aber auch in Bioläden und Bäckereien glutenfreies Brot, Brötchen und auch Kuchen angeboten.

Günstiger ist selber zu backen. Hier braucht es aber etwas Übung. In Bioläden gibt es kleine Broschüren mit Tips und Rezepten, in Buchläden etliche Bücher über glutenfreies Backen. Zudem ist das Internet gut für Infos.

Tip: Auch noch Gesunde sollten den Getreideverzehr einschränken. Zuviel Gluten wirkt sich auf das Immunsystem negativ aus und stört den Insulinstoffwechsel. Wer sein Körpergewicht reduzieren möchte sollte sowieso Weizen und Weizenprodukte meiden.

Jetzt im Frühling ist die Zeit wieder da zur inneren Reinigung. Nutzen wir diese Zeit nach dem langen

Winter unseren Körper mit viel frischer Pflanzenkost und Obst zu ernähren. Die Natur bietet uns bald schon reichlich Auswahl. Pflanzen sind Basenbildner erster Güte. So bringen wir unseren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht.

### Ein Geschenk der Natur: Hirse

Fast alle Getreidesorten sind säurebildend, nur Hirse wird basisch verstoffwechselt. Hirse zählt zu den ältesten Pflanzen und ist glutenfrei. Hirse hat den Ruf, das mineralstoffreichste Getreide der Erde zu sein. Mit all diesen Vorzügen ist die Hirse eine wahre Heilnahrung bei Magen-Darmproblemen, Allergien, Unverträglichkeiten, Stoffwechselstörungen, rheumatischen Erkrankungen und Übersäuerung.

Heilwirkung: Schon 100 g Hirse decken den Tagesbedarf an Eisen, Flour, Phosphor und Kieselsäure.

Kieselsäure (Silizium): In unserm Körper ist Kieselsäure ein Ordnungselement, wichtig für Binde- und Stützgewebe und Zellwände. Stärkt Knochen und Knorpel, sorgt für glatte und rosige Haut, dichte Haare und feste Nägel.

Eisen: Hirse enthält dreimal soviel Eisen wie Weizen und Roggen. Eisen ist wichtig für die Blutbildung, sorgt dafür das Sauerstoff in unsere Zellen gelangt. Zur besseren Eisenaufnahme Hirse, Vitamin C sowie reichlich Gemüse und Obst essen.

Fluor: zur Kariesverhütung.

Magnesium: für Muskel und Nervenfunktion.

Hirse ist sehr eiweißreich, deshalb wertvoll für Vegetarier. Außerdem sind Vitamin B1, B6, E und Provitamin A enthalten.

In Studien wird auch von krebshemmenden Eigenschaften der Hirse berichtet. Denn Krebszellen lieben eine saure Umgebung, in einer basischen können Sie nicht gedeihen. Da Hirse ja sehr basisch ist lässt sich das gut erklären.

Grundrezept von Hirse (pro Person 50-70g Hirse)

Hirsekörner heiß abwaschen

dreifache Menge Wasser

15 Minuten köcheln lassen

Dann zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen. Als Hirsebrei zum Frühstück mit einem kleingeschnittenem Apfel und etwas Sahne.

Hirsekuchen

350g gemahlene Braunhirse, 1 Teelöffel Weinstein-

backpulver, 250 g Joghurt, 120 g Vollrohrzucker, 1 Ei, 100 ml Rapsöl, Obst nach Belieben (Äpfel, Kirschen, Pflaumen, Stachelbeeren).

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mit dem Mixer verrühren. Masse auf ein Backblech streichen und mit Obst belegen. Backblech mit Backpapier auslegen. Bei 160 C Heissluft 35 Minuten backen. Fertig!



Anke Bogena  
Ernährungsberaterin mit individuellem,  
ganzheitlichem Ansatz