

Das Frischkornmüsli

„Frischkornmüsli ist ein Getreidegericht aus rohen, keimfähigen, d. h. nicht gekochten Körnern. Die Körner werden durch grobes Zerkleinern (Schroten oder Quetschen) und mehrstündiges Einweichen oder durch mehrtägiges Ankeimen genussfähig gemacht und nach individuellem Belieben mit weiteren Zutaten gemischt. Geeignet sind dafür rohe Früchte (Obst, Nüsse, Samen) der Jahreszeit sowie Milch und Milchprodukte.“¹



Abb.: www.frischkornbrei.de

Zutaten für eine Portion:

- ca. 20 g (2 Teelöffel) grob geschrotetes Getreide oder Getreidemischung z.B. Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste je nach Geschmack z.B.:
- Sahne, Milch, Joghurt oder Quark
- Frisches Obst z. B. Apfel, Banane, Trauben
- Nüsse z. B. Walnüsse, Haselnüsse
- Samen/Kerne z. B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne
- Honig
- Trockenfrüchte z. B. Rosinen, Cranberries

Zubereitung:

Das geschrotete Getreide muss zuerst mindestens 6-8 Stunden in Wasser (bei 20g Getreide mit 30 g Wasser) eingeweicht werden (am Besten über Nacht).

Grund: Erst durch das Einweichen kann es vom Körper aufgeschlossen also verdaut werden, da Eiweiß und Ballaststoffe quellen und Enzyme aktiviert werden, welche die spätere Verdauungsarbeit unterstützen z. B. Phytase, ein Enzyms, das die nachteilige Bindung von wertvollen Mineralstoffen durch den pflanzlichen Phosphorreservestoff Phytin verhindert. Das ist wichtig, da Mineralstoffe, die an Phytin gebunden sind, nicht mehr resorbiert werden können. Am nächsten Morgen hat der Schrot das Wasser aufgenommen und ist verzehrsfertig. Jetzt kann das Müsli je nach Geschmack mit Obst, Nüssen, Sahne,... verfeinert werden.

Gründe, die für das Frischkornmüsli sprechen:

- hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, sogar höher als im Vollkornbrot
- Anregung der Verdauungsorgane durch den hohen Ballaststoffgehalt
- fett- und kalorienarm, aber trotzdem sättigend
- abwechslungsreich, je nach Saison und Geschmack wandelbar
- sehr natrium- bzw. kochsalzarm

Weitere Informationen bei:

www.frischkornbrei.de

www.vebu.de/alt/nv/dv/dv_1989_3_Der_Frischkornbrei.htm.

¹Aus: Professor Berthold Thomas „Vollkorn bietet mehr“, Diaita-Verlag.