



Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter August 2017

Waschen, Einweichen oder nicht? Vom richtigen Umgang mit einigen Lebensmitteln

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

immer wieder erreichen mich Fragen zum Umgang mit Wildkräutern, Getreide und Nüssen in Bezug auf das Waschen und/oder Einweichen vor der eigentlichen Zubereitung oder dem Verzehr. Im Folgenden möchte ich auf die wichtigsten Punkte zu diesem Thema eingehen.

Wildkräuter waschen

Beim Thema „Wildkräuter“ hält sich in Kreisen der Rohköstler das hartnäckige Gerücht, das sie, im ungewaschenen Zustand genossen, Vitamin B₁₂ spendeten. Vitamin B₁₂ wird allerdings ausschließlich durch Mikroben produziert, die einen tierischen Wirt zum Überleben brauchen. Insofern ist die einzig mögliche Quelle von Vitamin B₁₂ auf Wildkräutern frischer Tierkot. Nicht gerade die Quelle von B₁₂, die ich empfehlen würde, und wer würde schon Kräuter pflücken, auf denen ein Tier in den letzten Stunden Kot abgelassen hat? Sobald der Kot verschwunden ist, kann auch kein Vitamin B₁₂ mehr vorhanden sein und die entsprechenden Bakterien sterben innerhalb von Stunden außerhalb ihres Wirts ab.

Aufgrund der Luftbelastungen in der heutigen Zeit würde ich immer dazu raten, Wildkräuter zu waschen. Ich lebe in einem beschaulichen Kurstädtchen ohne Industrie und mit wenig Verkehr, trotzdem haben wir hier auch manchmal erhöhte Aluminium-Werte in der Luft und manche Kräutervorkommen liegen auch hier in der Nähe von Feldern, die sicher nicht alle biologisch bewirtschaftet werden. Und wenn man Wildkräuter nicht in den Smoothie gibt, sondern kaut, ist das Abwaschen von Sand wichtig, um den Zahnschmelz nicht zu schädigen. Insofern sehe ich beim Waschen von Wildkräutern nur Vorteile.

Reis und der Arsengehalt

Von allen Getreiden ist es der Reis, bei dem die richtige Prozedur des Einweichens-und-Waschens am Wichtigsten ist. Der einfache Grund: Reis, auch in Bio-Qualität, enthält signifikante Mengen an Arsen. An der Queens Universität in Belfast hat Professor Andy Meharg untersucht, wie man den Arsengehalt in Reis reduzieren kann. Hier die Ergebnisse und Empfehlungen von Professor Meharg:

- Basmati-Reis enthält schon mal von vornherein weniger Arsen als andere Sorten.
- Wenn man Reis einfach mit der doppelten Menge Wasser kocht, bleibt der Arsengehalt nach dem Kochen unverändert.
- Wenn man Reis mit der fünffachen Menge Wasser kocht, reduziert sich der Arsengehalt um 50 Prozent.
- Wenn man Reis 12 bis 20 Stunden einweicht, dann spült, bis das Wasser klar ist und dann mit der fünffachen Menge Wasser kocht, wird der Arsengehalt um 80 Prozent reduziert.

Auch wenn man so etwas mehr Wasser verbraucht, reduziert das Einweichen die Kochzeit erheblich, sodass die Arsen reduzierende Methode auch aus ökologischen Gesichtspunkten sinnvoll ist. Wenn ich Reis über Nacht eingeweicht habe, muss ich ihn nach dem Waschen nur aufkochen und kann dann den Herd ausmachen und lasse ihn einfach noch nachquellen.

Andere Getreidesorten und Hülsenfrüchte

Einweichen ist auch bei anderen Getreidesorten und bei Hülsenfrüchten sinnvoll. Wasser reduziert vor allem Enzymhemmer, die verhindern, dass ein Same bei Trockenheit auskeimt. Die Natur will ja auf gute Lebensbedingungen, also ausreichend Feuchtigkeit für das wachsende Pflänzchen warten und deshalb enthalten viele Samen Enzymhemmer, die die Keimung zu einem unpassenden, weil nicht ausreichend feuchten Zeitpunkt verhindern. Diese Stoffe blockieren aber auch die Verdauung und Nutzung von Proteinen und manchen Mineralstoffen und können die Schilddrüse beeinträchtigen. Kochen baut Enzymhemmer teilweise ab, aber Einweichen ist in dieser Hinsicht eine sinnvolle Ergänzung. Und beim Kochen kommt auch hier hinzu, dass Einweichen die Kochzeit reduziert.

Enzymhemmer werden durch Sauerteig besser abgebaut als durch Hefe und die vielen Enzyme, die in Großbäckereien für Brot verwendet werden. Viele Fälle von scheinbarer Glutenunverträglichkeit haben mehr mit den nachteiligen Praktiken bei der industriellen Herstellung von Backwaren zu tun als mit Gluten. Wenn Brot, dann Sauerteig, das ist eine gute Regel für bessere Bekömmlichkeit.

Nüsse und andere Samen

Meiner Beobachtung nach lohnt sich Einweichen über 8 bis 12 Stunden vor allem bei Mandeln und Haselnüssen. Hier werden Enzymhemmer abgebaut und die Verträglichkeit wird erheblich verbessert. Hanfsamen, Zedernüsse oder Cashewkerne erfahren nach meinem derzeitigen Kenntnisstand keine qualitative Verbesserung durch Einweichen. Allerdings ist dies auch ein dynamisches Forschungsgebiet und weitere Erkenntnisse werden möglicherweise unser Verständnis hierzu erweitern. Mit den hier gegebenen Empfehlungen kann man auf jeden Fall einig für eine verbesserte Qualität

der eigenen Ernährung tun.

Mit herzlichen Grüßen,
Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

Aktuelle Seminare

Lernen wie ein Genie

01.–03.09 in Wolfratshausen

Beginn: Freitag, 17 Uhr

Ende: Sonntag, 15 Uhr

Kosten: 330 €

Information und Anmeldung:

naturwissen GmbH & Co.

Ausbildungszentrum KG

Geltinger Str. 14 e

82515 Wolfratshausen

Fon 0 81 71/41 87-60

Fax 0 81 71/41 87-66

Ausbildung@natur-wissen.com

Ernährung und Lebensenergie

04.–05.11. in Wolfratshausen

Beginn: Samstag, 9 Uhr

Ende: Sonntag, 15 Uhr

Kosten: 290 €

Information und Anmeldung:

naturwissen GmbH & Co.

Ausbildungszentrum KG

Geltinger Str. 14 e

82515 Wolfratshausen

Fon 0 81 71/41 87-60

Fax 0 81 71/41 87-66

Ausbildung@natur-wissen.com

<style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times; min-height: 19.0px} p.p3 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 18.0px 'Times New Roman'} p.p4 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 12.0px 'Times New Roman'; color: #424242} p.p5 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 12.0px 'Times New Roman'} span.s1 {color: #000000} span.s2 {text-decoration: underline}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Georgia; color: #444444; -webkit-text-stroke: #444444} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Georgia; color: #008080; -webkit-text-stroke: #008080} span.s1 {font-kerning: none} span.s2 {text-decoration: underline ; font-kerning: none}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 12.0px Helvetica} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 12.0px Helvetica; min-height: 14.0px}</style><p>

