

Das Gold der Naturkost

Was sind Weizenkeime?

Weizenkeim(flocken) werden bei der Produktion von Auszugsmehl gewonnen.

Diese Keime (gelbe Flocken) darf man nicht verwechseln mit den Weizenkeimlingen. Weizenkeime sind noch nicht gekeimt, sie schlafen noch und werden aus dem Korn gewonnen. Quelle: Lebendige Nahrung, Ernst Günter

Beliebt bei Spitzensportlern

Der Weizenkeim, auch «das Gold der Naturkost» bezeichnet, enthält nicht genau identifizierte Substanzen, die «Antistress-Faktoren» genannt werden. Ausserdem haben Untersuchungen ergeben, dass **Weizenkeime und Keimöle sich positiv auf Abwehr, Körperkraft, Ausdauer und Reaktionszeit auswirken. Unter Spitzensportlern bis zum Autorennfahrer sind sie deshalb schon längst kein Geheimtip mehr.** Aus «Kursbuch gesunde Ernährung», Ingeborg Münzing-Ruef

Inhaltsstoffe

Weizenkeime sind eine gute Quelle für **Folsäure** (520ug/100g), **Vitamin E** (12mg), **Vitamin B1** (2mg), **B3** (4,5mg), **Mangan** (9mg), **Zink** (12mg), **Magnesium** (250mg), Aminosäuren und pflanzlichen Fetten. (Die Angaben beziehen sich immer auf 100g Weizenkeime.

Quelle: Lebensmittelabelle für die Praxis, Wissenschaftl. Verlagsgesellschaft mbH)

Enzyme als Bausteine des Lebens

Je mehr frische Enzyme (Rohkost) unsere Nahrung enthält, desto mehr neues Leben fliesst dem Körper zu und desto mehr junge Zellen können sie bilden. Das bedeutet Energie, mehr Ausdauer, mehr Abwehrkraft gegen Krankheiten, ... **Als enzymreichste Rohkost gelten rohe Weizenkeime, junges Gemüse, Samenkeimlinge und besonders Gemüsesäfte.** Leider werden die für den Handel bestimmten Weizen und Reiskeime bei niedriger Hitze abgetötet, da sie sonst bald ranzig würden. Nicht erhitzt liefert z.B. Reformversand Günter.

Quelle: Lebendige Nahrung, Ernst Günter / mb

Persönlicher Erlebnisbericht

Weizenkleie ist basenbildend

Kleiewasser, ein Wundergetränk

5-10 EL Kleie werden über Nacht in 1 Liter Wasser eingelegt, dann abgeseigt und entweder von Hand, mit einem Tüchlein oder mit der Handpresse ausgedrückt. Das Kleiewasser ist sehr basenreich wie das Gemüsewasser und dient ebenfalls für Heilkuren. Als Durstgetränk kann es mit Fruchtsaft schmackhafter gemacht werden. **Zur Vorbeugung von Rheuma und vielen andern Leiden** ist zu empfehlen, jeden Tag einen Liter Kleiewasser zu trinken.

*Immer wieder wurde ich von Grippe, Halsweh, Schnupfen und Husten heimgesucht ... Ein guter Freund von mir hat mich auf gesunde Ernährungswege aufmerksam gemacht und mir eine Ernährungsumstellung vorgeschlagen. Ich betete darüber und machte einige Schritte. **Nachdem ich das Büchlein „Lebendige Nahrung“ von Ernst Günter gelesen hatte, gingen mir einige Dinge auf, die ich in meiner Ernährung ändern wollte.** ... Ich esse fast jeden Morgen frische Weizenkeime und Blütenpollen im Müesli und erlebe seit 1995 eine **stetige Verbesserung meiner Gesundheit.** 1999 hatte ich keine Grippe, Halsweh oder Schnupfen mehr, geschweige denn Stirnhöhlenkatarrh. Auch meine Haut wurde zusehends geschmeidiger und alte Narben glätten sich allmählich.*

Ich glaube, dass Gott uns in Jesus Christus das vollkommene Heilwerden geschaffen hat, und ohne die lebendige Beziehung zu ihm, die Ernährung allein uns nicht an Geist, Seele und Leib zu heilen vermag. Dennoch hat Gott mit Weisheit die Schöpfung und ihre darin erhaltene Nahrung geschaffen.

Februar 2000, M.G. in Zürich

Anwendung

Die süsslichen Flocken passen zu süssen oder salzigen Müesli oder über Salate und Suppen.

Als Kur: Täglich 3-4 Esslöffel Weizenkeime im Joghurt, Salat, Müesli, Oder in geringerer Dosierung über das ganze Jahr hindurch.

Aus: «Nährstoffmängel nat. ergänzen», C. Vasey

Notiz

Weizenkeime enthalten Wirkstoffe, die die Eisenresorption hemmen. Das heisst, man sollte sie nicht 3x am Tag essen, sondern nur 1-2x im Müesli oder mit einem Getreidegericht!

Eine Erfahrung mit Kleiewasser!

*Noch vor 3 Wochen litt ich unter akuter Arthritis/Arthrose. Auch die Netzhaut der Augen war betroffen. Ohne täglich starke Medikamente kam ich nicht durch. **Nach Umstellung auf ca. 80 % Rohkost und zwischendurch viel Kleienwasser war ich nach 3 Wochen fast schmerzfrei und ohne Medikamente.** Nach 1 1/2 Jahren stellte der Arzt eine Besserung der Netzhaut fest. Natürlich gehört Gott alle Ehre.*

März 2000, E.G. in Berg

Rezepte mit Weizenkeim (Flocken)

Apfel mit Weizenkeimen

- 1 geraffelter Apfel
- 3 EL Weizenkeime
- 1 KL Zitronensaft
- 1 EL Sultaninen
- wenig Zimt

Weizenkeim(flocken) mit Tomaten

- 3 EL Keime
 - 1 EL Leinsamenschrot
 - 1 zerschnittene Tomate
 - 1 EL Oel
 - 1 KL Hefe
- wenig Zwiebel, Salz, Gewürz, nach Belieben etwas Zitronensaft, Rahm.

Weizenkeime süss

Mit Rohmilch oder Sauermilch (Joghurt) oder Quark mit Orangensaft, mit wenig Oel und Honig. Dazu frische Weizenkeime - ergibt ein feines Dessert.

Kraft-Drink /-Creme

- 1 Banane
 - 3 EL Sanddornsaft kaltgepresst
 - 1 KL Mandelpurée oder 3 KL Rahm
 - 2 EL frische Weizenkeime
- Wasser nach Belieben

Alles fein mit der Multi Moulinette oder dem Stabmixer pürieren.

Sesammüesli

- 2 EL Sesam
 - 1 EL Weizenkeime, beides schroten
 - 1 Tasse Früchte oder Beeren
 - 2 EL Quark
- etwas Sukanat und Basin.

Alles mischen und 2-3 EL geschlagene Sahne darunterziehen. Guten Appetit!

Über den Salat

Weizenkeime können prima über den Salat gestreut werden. Oder vor dem Umrühren in die Salatsauce mischen. En Guete!

Ernst Günter über Keime ...

Die rohen, frischen Weizenkeime sind eines der enzymreichsten, vollwertigsten und dementsprechend billigsten Nahrungsmittel. Sie sind wertvoller als Nüsse und Oelsamen. Leider werden die für den Handel bestimmten Weizen und Reiskeime bei niedriger Hitze abgetötet, da sie sonst bald ranzig würden.