



Zurück zum Korn

Mein Körpergefühl ist inzwischen wesentlich davon abhängig (andere Gründe lasse ich hier raus), wie ich mich ernähre, d.h. welche Lebensmittel ich zu mir nehme, wie ich sie zubereite, wie schnell ich esse, wie gut ich kaue, etc. Ich möchte hier die wichtigsten Grundsätze gesunder Ernährung beschreiben.

1. KEIN FABRIKZUCKER

womit alle mit chemisch-physikalischen Methoden gewonnenen isolierten Zuckerarten gemeint sind (wie Rohrzucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Milch- und Maiszucker) im Gegensatz zu den in natürlichen Lebensmitteln enthaltenen Zucker, den wir in Form von Kohlehydraten aufnehmen. Fabrikzucker enthält keine für den Körper wichtigen Vitalstoffe (das sind Vitamine, Spurenelemente, Fermente, ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe), da diese bei den Herstellungsverfahren zerstört werden. Zucker in dieser isolierten Form und Konzentration ist schädlich. Bei der Verdauung müssen Zuckerverbindungen zu Einfachzucker abgebaut werden, um die Darmwand passieren zu können. Zuckerkonsum, in welcher Form auch immer, führt dazu, daß Vitamin B 1 vorrangig für den Zuckerabbau verbraucht wird, obwohl es für andere wichtige Stoffwechselforgänge benötigt wird (besonders Herzmuskel und Nervengewebe). Vitamin B 1-Mangelscheinungen (bei einem Zuckerkonsum von jährlich 1,7 Millionen Tonnen) der westdeutschen Bevölkerung bestätigen das: die notwendige Tageszufuhr von 1,5 mg Vitamin B 1 beträgt im Durchschnitt nur 0,8 mg. Schließlich verändert Zucker die Darmflora und zerstört so die Verträglichkeit gesunder Nahrung wie Vollkornbrot, Frischobst und rohes Gemüse. Die Folge sind z.B. Blähungen, die oft auf die Unverträglichkeit dieser Nahrungsmittel geschoben werden. Ursächlich ist aber der Zucker daran Schuld. Die Symptome verschwinden, die Darmflora erholt

sich, sobald ihr keinen Zucker mehr eßt.

Stattdessen kann frau kaltgeschlagenen naturbelassenen Honig verwenden. Datteln, Rosinen etc. Nach meiner Erfahrung verändert sich der Geschmackssinn bei der Umstellung auf gesunde Ernährung so, daß Süßen in dem Ausmaß wie vorher nicht mehr notwendig ist.

2. VOLLKORNBROT UND VOLLKORNPRODUKTE

sind die Grundlage jeder gesunden Ernährung. Nur wenn das volle Korn erhalten bleibt, bekommt der Körper die unentbehrlichen Vitalstoffe. Im Getreidekeim ist das für den normalen Ablauf des Kohlehydratstoffwechsels notwendige Vitamin B 1 enthalten. Alle weißen Mehle sind Auszugsmehle. Getreidekeim und Randschichten sind entfernt, da die Mehle sonst innerhalb von 2 Wochen ranzig werden. Dabei spielen nicht menschliche Ernährungsbedürfnisse eine Rolle, sondern profitorientierte Supermarktinteressen. Alle Auszugsmehlprodukte, die wir täglich in uns reinstopfen (wie Weiß-, Graubrot, Nudeln, geschälter Reis, Kuchen), künstlich vitaminisiert, und konserviert, füllen uns die Bäuche ohne unserem Körper ausreichende Naturwerte zu geben.

Als Alternative gibt es Naturreis, Hirse, Weizen, Buchweizen, Grünkern, Vollkornbrot, die mindestens 60 % der Nahrung betragen sollten. Hier auch gleich ein Rezept für ein Sauerteigbrot. Wichtig ist bei der Verarbeitung von Getreidekörnern, daß das Getreide erst kurz vor dem Backen geschrotet (grob gemahlen) wird, da bald nach dem Schroten durch Sauerstoffzufuhr Wirkstoffe verloren gehen. Gekauftes Mehl aus ganzen Körnern ist außerdem aus Haltbarkeitsgründen durch Hitze einwirkung behandelt.

SAUERTEIGBROT

Grundansatz

Weizen oder Roggen oder ein Gemisch aus beidem schroteten. Dieses Mehl mit Wasser (40 Grad) vermischen, sodaß die

Menge nicht zu trocken ist. Nicht kneten, sondern einfach mit dem Kochlöffel durchrühren. Danach in einer Schüssel an einem warmen Ort (Ofennähe) mit einem feuchten Tuch abgedeckt 5-7 Tage stehen lassen. Zwischendurch immer prüfen, ob der Teig feucht genug ist, wenn nicht, mit lauwarmen Wasser beträufeln und das Tuch wieder anfeuchten. Diesen Grundansatz braucht frau nur einmal anzusetzen. Um Zeit zu sparen kann auch eine Frau für mehrere Frauen Grundansatz zubereiten!

Geschrotetes Mehl mit Wasser (40 Grad) verrühren und den Grundansatz drunter rühren. Für 2 Tassen Grundansatz kann frau ca. 10 Tassen geschrotetes Mehl verwenden. Auch diese Menge soll nicht zu trocken sein. Teig wieder mit einem feuchten Tuch bedeckt an einen warmen Ort stellen und ca. 1 Nacht stehen lassen. Wieder darauf achten, daß das Tuch feucht ist und der Teig nicht zu trocken ist. Von dieser Masse etwas in ein geschlossenes Glas abfüllen, das ist der Grundansatz für das nächste Brot (ca. 1 Woche haltbar). Der Teig wird nun mit soviel Mehl, Wasser (40 Grad) und Salz vermischt, bis der saure Geschmack nicht mehr so dominant ist (je nach eigenem Geschmack). Dann kräftig kneten, ca. 5-10 Minuten, Gewürze nach Belieben hinzutun (z.B. Sesam, Sonnenblumenkerne) und Laibe formen. Oberfläche etwas einschneiden und zum letzten Mal 1/2 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Brot bei ca. 200 Grad 30 Min. backen, dann auf 180 Grad ca. 1 Stunde backen. Mehr Unterhitze ist besser. Das Brot ist bekömmlicher, wenn's 1-2 Tage gestanden hat.

3. FRISCHKOST UND FRISCHKORBREI

Da auch beim Backen durch Hitze einwirkung Fermente des Getreides zerstört werden, ist es wichtig, täglich 2-3 Eßlöffel Vollgetreide frisch gemahlen

und unerhitzt zu essen. Am besten setzt frau abends einen Frischkornbrei an (ca. 3 Eßlöffel Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Hirse, Buchweizen oder Mischung z.B. in einer alten Kaffeemühle mahlen, möglichst grob, und mit kaltem Wasser 12 Stunden quellen lassen, soviel Wasser, daß nichts weggegossen werden muß). Unters Müsli früh gemischt schmeckt das sehr toll.

Viel Frischkost ist ebenfalls gesund, da bei jeder Zubereitung (dünsten, kochen) die natürliche Zusammensetzung der Lebensmittel verändert wird. Gut sind Rohkostsalate z.B. aus Möhren, Sellerie, Rote Beete etc., Obst, möglichst von Böden, die nicht künstlich gedüngt sind (in makrobiotischen Läden oder aus dem Reformhaus). Bei aller Zubereitung von Gemüse ist wichtig, daß eine Erhitzung auf hohe Temperaturen (z.B. Dampfkochtopf) den Vitaminen weniger schadet, als eine langdauernde Erhitzung auf weniger hohe Grade.

4. NATURBELASSENE FETTE

sind ebenfalls wichtig für eine gesunde Ernährung, da sie ungesättigte Fettsäuren enthalten, d.h. sie sind noch nicht voll gesättigt und besitzen daher die Fähigkeit mit anderen Stoffen neue Verbindungen einzugehen, z.B. mit Eiweißstoffen.

Dadurch bilden sich Lipoproteide (Lipo = Fett, Proteide = Eiweiß), die für den richtigen Ablauf der Stoffwechselverbrennungen wichtig sind. Außerdem sind Fette Träger von Vitaminen, die notwendig für den Körper sind, da von Obst und Gemüse allein der Vitaminbedarf nicht gedeckt ist. Alle naturbelassenen, kaltgeschlagenen Öle (d.h. hydrau-

lich gepreßte und bei der Verarbeitung nicht erhitzte Öle) und Butter enthalten ungesättigte Fettsäuren. Nur im Reformhaus erhältliche Margarine wird weitgehend natürlich hergestellt, alle anderen Margarinesorten sind künstlich gehärtet, mit künstlichen Vitaminen angereichert und enthalten Fermentstoffe.

5. FLEISCH

Um den Fleischkonsum zu rechtfertigen, wird immer wieder angeführt, daß Fleisch unbedingt notwendig ist für den Körper, da es unersetzbares tierisches Eiweiß enthalte. Dazu ist zu sagen, daß die 12 wichtigsten Aminosäuren, die der Körper nicht selber herstellen kann (= essentielle Aminosäuren), aus denen sich die Eiweiße aufbauen, alle in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten sind, wenn diese auf nicht künstlich gedüngtem Boden wachsen. In dem Buch „Schicksal aus der Küche“ – Zivilisationskrankheiten, Ursachen, Verhütung, Heilung von Dr. med. M. O. Bruker, ist dieser Tatbestand durch eine anschauliche Tabelle verdeutlicht (S. 239). Das Buch erklärt die Zusammenhänge und die Wirkung falscher und gesunder Ernährung sehr gut, wenn auch die ökonomischen Hintergründe heutiger Ernährung zu wenig untersucht werden.

Fleisch ist also zur Deckung des täglichen Eiweißbedarfes nicht notwendig. Es enthält außerdem Antibiotika und eine hohe Konzentration an Schadstoffen durch künstlich gedüngtes Viehfutter. Hinzu kommt, daß zur Produktion von 1 kg Fleisch ca. 5 kg Getreide notwendig sind. Welternährungsprobleme in diesem Zusammenhang gesehen,

wären eher lösbar, stünden dem nicht massive Profitinteressen der Fleischmittellindustrie und weit verbreitete falsche Vorstellungen vom „kräftigen Fleisch“ entgegen.

Bleibt noch die Frage, ob gesunde Ernährung teurer ist als die Ernährung mit Supermarktlebensmitteln.

Vollkornbrot enthält alle für den Körper notwendigen Stoffe. Wir brauchen nicht so viel davon zu essen, um richtig satt zu sein. Fleisch als z.Z. teuerstes Nahrungsmittel können wir aus oben genannten Gründen weglassen. Um nicht von der Monopolstellung bestimmter Erzeugerfirmen gesunder Ernährung abhängig zu sein, deren kommerzielles Interesse eindeutig ist (der Limagroßhandel verweigerte beispielsweise die Abgabe größerer Mengen seiner Produkte an eine Lebensmittelcooperative in Berlin mit der Begründung, daß Lima dort demnächst eine Filiale eröffnen würde) müssen wir die Beschaffung von Getreide, sonstigen Körnern, Öl, Honig etc. selbst organisieren und uns die Sachen direkt in großen Mengen besorgen.

In unserem Selbsthilfeladen „Im 13. Mond“ in Berlin haben wir damit angefangen: wir haben an einem unserer Plenumsabende über gesunde Ernährung geredet, danach zusammen Brot gebacken, ein paar von uns waren auf einem Ökologie-Frauentreffen in Österreich und wir haben bislang zweimal den Lebensmitteleinkauf direkt vom Erzeuger – organisiert. Wenn ihr Interesse an diesen Fragen habt, kommt doch freitags ab 17 Uhr (offener Abend für alle neuen Frauen) vorbei (1 Berlin 61, Chamissoplatz 8) oder ruft an (Tel. 693 50 35).

Karin und Angela

Endlich erschienen!

Beiträge zur Berliner Sommeruniversität für Frauen Juli 1976

Aus dem Inhalt:

Frauenbewegung und Frauenuniversität / Frauenwissenschaft
Kampf ums Frauenstudium
Sexismus in der Schule
Frauen in der Psychiatrie
Frauen und Hausarbeit in der Geschichte
Hausarbeit heute
Feministische Literaturwissenschaft
Berufsverbot für die Musen: Frauen in der Kunst
Frauen in der Russischen Revolution
Frauen unter dem Faschismus
Proletarischer Antifeminismus am Beispiel der SPD 1900–1914
Eigentumslosigkeit der Frau

410 Seiten, ca. 90 Abb.

Zu beziehen über Frauenbuchvertrieb, 1/33, Laubacherstr. 6

11,50 DM

