

21.07.2008

Gerhard Spannbauer

[www.krisenvorsorge.com](http://www.krisenvorsorge.com)

## **Die optimale Ernährung – nicht erst in der kommenden Krise**

Wie uns aus allen Überlieferungen berichtet wird, war die beständig betriebene und riesige Ausdehnung des Römischen Weltreichs direkt mit den herausragenden Leistungen der sandalenbeschuhten Legionäre des römischen Heeres verbunden. Diese Legionäre Roms waren nicht nur gut zu Fuß, sondern sie errichteten als ausgebildete Bauleute auf ihren Märschen durch Europa, Asien und Afrika als Nebenprodukte auch Straßen, Brücken und Städte. Zusätzlich waren sie in Drill, Kampftaktik und Disziplin nahezu jedem gegnerischen Heeresaufgebot überlegen.

Grundsätzlich waren diese Soldaten offensichtlich sehr leistungsfähig und konnten mit ihren Fähigkeiten den Jahrhunderte währenden Erhalt des Reiches gegen alle politischen Fehler ihrer Führung sichern. Ganz nebenbei wurden Sie die wichtigsten Exporteure der römischen Zivilisation.

Betrachtet man dem gegenüber das US-amerikanische Weltreich, so steht es nicht einmal 100 Jahre nach seinem Entstehen trotz High-Tech-Bewaffnung, Weltfinanzkontrolle und Medienmacht im Rücken vor dem Zusammenbruch und verliert seit Jahren beständig an Macht und Einfluss.

Etwas überspitzt, könnte man sich doch nun die Frage stellen, ob dies nicht in gewissem Umfang auch etwas mit der Ernährung der jeweiligen Protagonisten zu tun haben könnte. Was hat der römische Legionär gegessen, wenn er in seinen herausragenden Leistungen jedem GI überlegen zu sein scheint?

Glaubt man den zeitgenössischen Quellen, so bestand die Grundnahrung des Legionärs hauptsächlich aus gewöhnlichem und vor allem frischem **Weizen**. Kaum zu glauben! Besonders in unserer heutigen Zeit hält sich bekanntlich hartnäckig der Irrglaube, dass man ohne Fleisch -insbesondere und vor allem als Mann- kaum zu großen Leistungen fähig ist. Welch ein Hohn, waren doch die offensichtlich besten

Soldaten der Welt reine „Körnerfresser“. Heutzutage würde eine Armee von Getreideessern spöttisch als Müslikrieger verlacht werden. Jedoch könnten diese leistungsfähigen Kulturbringer in Sandalen sicherlich jede Horde von Fleischfressern binnen kurzem Zusammentreffen in der Schlacht eines besseren belehren.

Schaut man sich in der Geschichte unserer Vorfahren weiter um, so erweist es sich, dass alle Hochkulturen vor allem naturbelassene Getreidekost zu sich nahmen. Denn im Getreide sind grundsätzlich alle lebensnotwendigen Grundstoffe enthalten. Neben den hochwertigen Kohlenhydraten und Eiweißen enthält das Getreidekorn auch die notwendigen Vitamine, Spurenelemente, Öle und Fermente. Da diese Inhaltsstoffe sehr ausgewogen und im idealen Mischungsverhältnis enthalten sind, können die im Korn enthaltenen Nährstoffe vollständig verdaut werden und stehen dem Organismus zur Verfügung. Diese positiven Eigenschaften gehen jedoch durch die Weiterbearbeitung des frischen Korns verloren, weshalb ein Frischverzehr notwendig ist.

Entwicklungsgeschichtlich ist das Getreide die Ernährung des Menschen. Und so hat sich im Laufe der Jahrtausende der menschliche Organismus auf seine ursprüngliche Getreidekost eingestellt.

Nun werden Sie natürlich sofort feststellen, dass Sie doch auch heute noch Brot, Brötchen, Nudeln und weitere Getreideprodukte zu sich nehmen. Leider haben diese heutigen, in großem Stil und vor allem möglichst billig hergestellten Lebensmittel einen Großteil der im Getreidekorn enthaltenen Vitalstoffe verloren. Dies gilt leider auch für die meisten Vollkornprodukte, die Sie beim Bäcker kaufen können. Denn längst bedeutet die Bezeichnung „Vollkorn“ nicht mehr, dass auch wirklich frisches Vollkorn enthalten ist. Bei den allermeisten Vollkornprodukten erinnert nur noch die dunkle Farbe, die durch Beigabe von Malz billig erzeugt wird, an Produkte aus vollem und vor allem frischem Korn.

Hauptaugenmerk der Nahrungsmittelindustrie ist heute nicht mehr die Gesundheit und das Wohlergehen der Bevölkerung, sondern hauptsächlich der große Absatz im konkurrierenden Markt und der maximale Gewinn. Gesetzliche Vorgaben zu einer gesunden Ernährung der Bevölkerung existieren nur im unzureichenden Umfang, da die Gesunderhaltung der Massen heute nicht mehr von der Ernährung und Vorsorge her,

sondern über Krankenkassen und Medizinindustrie betrieben wird. Dies führt natürlich dazu, dass im Wettbewerb diejenigen die Oberhand gewinnen, die zum besten Preis und in Masse verkaufen und sich der Trend zu billiger, obwohl ungesunder Kost durchsetzt.

Das Verschwinden von kleinen Konkurrenten, die ggf. noch gesündere, jedoch teurere Produkte produzierten, führt zu einer ungesunden Marktmacht der sich durchsetzenden Großkonzerne, so dass deren ernährungsphysiologisch minderwertigen und vor allem billig hergestellten Produkte den Markt dominieren. Dies jedoch stärkt deren Stellung und Einfluß auf die Politik und damit auf die Regulatorien hinsichtlich der Gesetzgebung, woraus sich ein im wahrsten Sinne des Wortes ungesunder Teufelskreis ergibt, der wiederum der Gesundheitsindustrie in die Hände spielt.

Bereits im 19. Jahrhundert begann die Nahrungsmittelindustrie, das Getreide auf Vorrat zu mahlen und einzulagern. Nur so ließen sich die Kosten senken und Erträge erhöhen. Dies ist mit frischem und wirklich hochwertigem Getreidemehl jedoch nicht möglich, da die enthaltenen Keimöle im Zuge des Mahlprozesses der Luft ausgesetzt werden und verderben. Im ungemahlene Getreidekorn geschieht dies nicht, da die Öle hier natürlich haltbar sind, um die Keimfähigkeit des Getreides auf Jahre hin zu gewährleisten. Im Prinzip ist das Getreidekorn eine Idealkonserve, mit der sich die lebensspendenden Inhaltsstoffe lange erhalten. Lagert man das wirklich hochwertige Mahlgut aus vollem Korn ein, so wird das darin enthaltene natürliche Keimöl schon nach wenigen Tagen ranzig. Das Vollkornmehl beginnt zu stinken und wird ungenießbar.

Aus diesem Grund werden die heutigen Mehle von den „störenden“ Keimölen befreit und durch technische & chemische Prozesse „gereinigt“. Im Zuge dieser Reinigung sind im Prinzip 80-90% der Minerale, sämtliche Keimöle und Fermente sowie die enthaltenen Vitamine aus dem Mehl entfernt. Übrig bleibt ein zwar lange haltbares und leicht zu verarbeitendes, für die vollwertige Ernährung jedoch unbrauchbares Nahrungsmittel, das die Grundlage für alle weiteren aus ihm hergestellten Produkte darstellt. Demzufolge sind die heutigen Speisen zwar energiehaltig, liefern jedoch dem Körper nicht länger die notwendigen Vitalstoffe, die für ein langes und gesundes Leben benötigt werden.

Folgen dieser Fehl- bzw. Mangelernährung sind die uns seit Beginn des Industriezeitalters immer stärker heimsuchenden Zivilisationskrankheiten, die unseren Vorfahren größtenteils unbekannt waren. Gemeinsam mit dem zunehmenden und übertriebenen Konsum an tierischen Eiweißen verursacht diese falsche Diät mental Apathie, Kraft- und Mutlosigkeit sowie physisch Herzinfarkte, Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose etc.

Nun werden Sie fragen, wie Sie dieses Problem in den Griff bekommen können.

Ganz einfach: **Essen Sie frische Getreideprodukte, die Sie selber herstellen!**

Und zwar nicht erst in den kommenden Krisenzeiten. Beginnen Sie sofort damit, um Ihre Ernährung bald auf eine gesunde und dauerhaft überlebensfähige Basis zu stellen und langfristig von der Nahrungsmittelindustrie unabhängig zu werden.

Das klingt auf den ersten Anblick unpraktisch und kaum umsetzbar. Es ist jedoch einfacher als Sie vielleicht meinen, und die Gruppe der Menschen, die bereits zu dieser Lebensweise übergegangen ist, wird weitgehend unbeachtet von den Medien beständig größer.

Alles was Sie benötigen, ist eine Getreidemühle, ggf. ein Brotbackautomat und einige Rezepte, die allesamt für wenig Geld erhältlich sind. Das benötigte Getreide bekommen Sie heute sogar bei den Discountern in Bio-Qualität zum fairen Preis. Der benötigte Zeitaufwand für die Zubereitung ist in jedem Fall äußerst gering.

Das frische Getreide wird mit einer Haushalts-Getreidemühle frisch zu Mehl oder auch zu Schrot und Flocken gemahlen und dann ganz nach Ihrem Geschmack weiterverarbeitet oder auch in frisch gemahlener Form ohne weitere Bearbeitung verzehrt.

Ohne großen Aufwand können Sie das grob geschrotete Getreide als Frühstücksmüsli verwenden. Sie reiben sich einfach einen Apfel hinein, geben nach Geschmack Joghurt, Honig und Nüsse hinzu und beginnen den Tag mit einem Kraftfutter, mit dem Sie die Welt aus den Angeln heben können. Auch geschmacklich verwöhnen Sie hiermit Ihren

Gaumen, wenn Sie erst Freude am Geschmack des aromatischen vollen Korn gewonnen haben.

Ebenso eignen sich Schrote aus den verschiedenen Getreidesorten bestens als Zugabe für Salate. In unbearbeiteter Form bleiben fast alle lebenswichtigen Vitalstoffe des Korn erhalten.

Wenn Sie das Getreide fein vermahlen, lassen sich aus dem frischen und gesunden Vollkornmehl Pfannkuchen zubereiten oder Brote, Brötchen und Kuchen backen. Ebenso schnell haben Sie einen Pizzateig gezaubert, den Sie nach Herzenslust belegen können. Oder Sie fabrizieren Ihre eigenen Nudeln, die ein leckeres und gesundes Erlebnis sind.

Die Teigzubereitung ist heute längst keine schwierige Aufgabe mehr, denn die modernen Brotbackautomaten bieten spezielle Teigprogramme, die beständig die besten Ergebnisse liefern.

Besonders als Krisenvorsorge eignet sich Getreide hervorragend. Die einzelnen Getreidesorten sind kostengünstig auch in Bioqualität anzuschaffen, ohne Wertstoffverlust lange lagerfähig und eine hervorragende Grundlage für diverse Zubereitungen, die mit geringem Aufwand hergestellt werden können. Wie bereits die römischen Legionen können auch Sie sich und Ihre Familie auf der Grundlage dieser menschlichen Ernährung effektiv bevorraten.

Die klaren Vorteile Ihrer eigenen Getreideversorgung sind auf einen Blick:

- Kosteneffizienz, da das Getreide noch unbearbeitet und damit billig ist
- Genuß durch wohlschmeckende eigene Kreationen
- Gesundheit & Lebensfreude pur, weil die Nährstoffe noch enthalten sind
- Unabhängigkeit, weil Sie selber herstellen und nur das Getreide beschaffen und lagern müssen
- Krisenvorsorge leicht gemacht, durch Bevorratung von haltbarem und gesundem Getreide aller Art

## Sind zu viele Kohlenhydrate aus frischem Getreide nicht ungesund?

Bei der Analyse unserer Ernährung haben wir festgestellt, dass zu viele Kohlenhydrate eine Übersäuerung des Körpers nach sich ziehen.

Interessanter Weise trifft dies bei der Ernährung mit frischen Getreideprodukten, die unmittelbar nach der Mahlung verarbeitet oder möglichst naturbelassen verspeist werden, nicht zu. Da im Getreidekorn neben den energieliefernden Kohlenhydraten auch die zur vollständigen und vor allem physiologisch unschädlichen Verdauung notwendigen Fermente, Vitamine und Ölverbindungen im richtigen Verhältnis enthalten sind, führt der Verzehr von frischen Getreideprodukten nicht zur Übersäuerung des Organismus. Aus diesem Grund stellt Getreide den wichtigen Grundbaustein einer gesunden Dauerernährung dar.

## Getreidemühlen

Die Auswahl einer geeigneten Getreidemühle erfordert Ihre Überlegung, was Sie später für Getreideprodukte herzustellen wünschen. Im Prinzip sind einfache Haushaltsgetreidemühlen für den Heimbedarf von Familien vollkommen ausreichend, die für 200-300 EUR je nach Leistungs- und Ausstattungsmerkmalen erhältlich sind. Hier finden Sie meiner Website eine Auswahl.

Teurer wird es nur, wenn Sie Ihr Getreide nicht nur einfach mahlen oder schroten wollen, sondern auch in Flocken hobeln. Mit einer entsprechend ausgestatteten Mühle lassen sich auch Getreideflocken herstellen, die als Müsli verwendbar sind.

Wollen Sie für eine Großfamilie oder gar eine ganze Gruppe von Menschen backen, empfiehlt sich die Anschaffung einer leistungsfähigeren Mühle, mit der die entsprechend benötigten Mengen schneller hergestellt werden können.

Im Zuge der Krisenplanung sollten Sie neben dem alltagstauglichen Mühlenmodell auch an eine Handmühle denken. Denn wenn die Energieversorgung aussetzt, müssten Sie das Getreide ansonsten im ganzen Korn einweichen und verspeisen. Dies könnte ersten gewöhnungsbedürftig sein und zweitens nur für eine gewisse Zeit erträglich.

Handbetriebene Getreidemühlen sind im unteren Preissegment mit geringer Mahlleistung oder für etwas mehr Geld auch für große Mahlmengen erhältlich. Treffen Sie Ihre eigene Auswahl auch unter Zuhilfenahme der oben bereits erwähnten Internetseite, auf der eine Vorauswahl empfehlenswerter Mühlen getroffen wurde.

### Brotbackautomat

Das Bäckerhandwerk ist weitgehend nur noch den versiertesten Frauen wirklich geläufig. Wenn heute gebacken wird, dann meist nur noch mit Fertigmischungen für Kuchen oder Brot, die bereits so zusammengestellt sind, dass die Backwaren sich praktisch von selbst herstellen. Darum wirkt die Idee, selber Brot oder Kuchen zu backen oder Pizzateig herzustellen, im ersten Augenblick abenteuerlich und abschreckend.

Dabei ist an diesen Bedenken nicht viel dran, denn ein Vollkornbrot lässt sich heutzutage schnell und mit sehr geringem Aufwand an Zeit und Geld in den eigenen vier Wänden backen.

Will man sich nicht auf konventionellem Wege mit der Herstellung von Teig befassen, erwirbt man einfach einen Brotbackautomaten, die es heute schon für sehr wenig Geld gibt. Beachten Sie hierzu unsere Empfehlung auf [www.krisenvorsorge.com](http://www.krisenvorsorge.com).

Mit einem Brotbackautomaten ist nicht nur die Eigenherstellung von Brot möglich. Auch Pizza- oder Kuchenteig sind hier mit speziellen Teigprogrammen herstellbar. Egal ob Brot oder Teig, der Automat wird nach Rezept mit frischem Mehl in gewünschter Menge, Wasser, Hefe und den zur Veredelung vorgesehenen Zutaten befüllt und eingeschaltet. Je nach Programm arbeitet er unbeaufsichtigt für einige Minuten bis Stunden und meldet sich nach Abschluss des Backvorgangs. Endprodukt ist entweder ein hervorragender Teig, der zur Weiterverarbeitung bereit ist, oder ein frisches und stets gelungenes Brot. Auf Wunsch und je nach Modell kann der Automat auch zeitverzögert mit seiner Arbeit beginnen (Zeitvorwahl), so dass Sie vom Duft frischen Brotes geweckt oder nach der Arbeit daheim begrüßt werden.

Einmal vom Brot aus Eigenproduktion verwöhnt, ist das Bäckerbrot nur noch leidlich erträglich. Die bei Backmischungen häufigen Fehlschläge bei der Brotherstellung kommen bei der Verwendung von frisch gemahlenem Mehr kaum vor. Bitte melden Sie sich, wenn Sie Fragen zum Brotbacken und zur Teigherstellung haben. So manchen Trick können wir Ihnen mit auf den Weg geben, doch werden Sie auch gänzlich ohne Vorkenntnisse ein erfolgreicher Heimbäcker sein.

Gerhard Spannbauer

Ich betreibe die Seite <http://www.krisenvorsorge.com> und weise auf eine umfassende Krisenvorsorge hin, die mit den Finanzen beginnt, aber auch die Bereiche persönlicher Vorsorge und Maßnahmen zur eigenen Sicherheit umfasst.