

# Naturheilkunde



Dr. Marlis Bach



Gesundes veganes Brot mit Überraschung

Das Pulsar-Team ist im Internet auf das Rezept des „Life-Changing-Bread“ von der Ernährungsberaterin Sarah Britton gestoßen. Gesundes Brot selber zu backen ist an und für sich keine schwierige Angelegenheit, es sei denn man versucht sich an einem Sauerteigbrot. Es gibt nämlich jede Menge Fertigmischungen – allerdings mit Hefe – am Markt, auch etliche in Bio-Qualität. Doch die Zutaten für ein Brot auch selbst zusammenzumischen bereitet mehr Freude und Genuss.

Das Rezept für das Brot, welches das Leben verändern soll, hat das Pulsar-Team ausprobiert und dann optimiert.

## Brotrezept (ergibt einen Brotlaib von 1,5 kg):

Trockene Zutaten:

- 300 g Haferflocken
- 250 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Leinsamen geschrotet
- 100 g Haselnüsse oder Walnüsse, Mandeln etc.
- 8 EL Flohsamenschalen
- 4 EL Chia-Samen (weiß oder schwarz)
- 1 EL Meersalz

Feuchte Zutaten:

- 700 ml warmes Wasser
- 1 EL Ahornsirup oder Honig (kann entfallen)
- 6 EL Kokosöl oder Butter, Olivenöl etc.

Vermischen Sie alle trockenen Zutaten in einer Schüssel, alle feuchten Zutaten wie Honig, Kokosöl und Wasser verrühren Sie in einer separaten Schüssel. Geben Sie die flüssigen Zutaten dann über die trockenen und verrühren Sie alles so lange, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Falls der Teig zu dickflüssig ist, können Sie noch etwas Wasser unterrühren.

Fetten Sie eine Kastenform ein und bestreuen Sie diese mit Haferflocken. Geben Sie nun den Teig hinein, streichen den Brotteig in der Kastenform glatt und lassen Sie ihn nun mindestens zwei Stunden – besser über Nacht – bei Raumtemperatur stehen. Heizen Sie dann den Ofen auf 180 Grad vor und backen das Brot zunächst für 20 Minuten. Nehmen Sie das Brot aus der Kastenform und legen Sie es mit der Oberseite nach unten direkt auf das Ofengitter. Backen Sie das Brot weitere 40 Minuten bei 160 Grad. Vor dem Anschneiden sollten Sie es unbedingt vollständig abkühlen lassen.

## WIRKUNG DES BROTES

Dieses Brot beinhaltet lauter hochwertige Lebensmittel mit vielen Vitalstoffen und Ballaststoffen. Bei diesem Brot ist es besonders wichtig gut zu kauen. Die Ernäh-

rungswissenschaftlerin Sarah Britton schwört auf die verdauungsfördernde Wirkung der Flohsamenschalen. Bekannt sind Flohsamenschalen als Darmregulans: In erster Linie helfen sie bei Verstopfung, allerdings wirken sie sich auch positiv auf Durchfall aus. Die im Flohsamen enthaltenen Ballaststoffe sind ein starkes Quellmittel – sie nehmen sogar die 50-fache Menge an Wasser auf. Durch die starke Quellung wird die Darmtätigkeit auf sanfte Weise angeregt und Gifte aus dem Darm aufgenommen.

Wer dieses Brot isst, dem wird die sanfte Verdauungsförderung bestimmt gleich angenehm auffallen. Wenn das Brot gründlich gekaut wird, sättigt es dementsprechend und man benötigt weniger Brotscheiben als sonst. Durch die geringere Verzehrmenge fühlt sich der Darm wiederum leichter an.

Über den Chia-Samen haben wir im Heft Nr. 5 Juni-Pulsar 2014 bereits berichtet.

**Haferflocken** sind von vielen ein unterschätztes Lebensmittel. Manche verbinden mit dem Haferbrei unangenehme Erinnerungen an die Kindheit. Dennoch ist es ein gesundheitlich sehr wertvolles Lebensmittel – unter anderem trägt der hohe Mineralstoff- und Spurenelementgehalt zur Vitalität bei: Hoher Gehalt vor allem an Magnesium, Eisen, Phosphor, Kupfer, Zink und Mangan. Das Haferprotein weist eine hohe biologische Wertigkeit auf – es sind alle essentiellen Aminosäuren enthalten.

**Leinsamen** hat eine ähnliche Wirkung wie Flohsamenschalen, wirkt also ebenso durch seine Quellstoffe anregend für die Verdauung. Daher wird es auch bei Verstopfung empfohlen. Der Leinsamen sollte geschrotet werden, weil dies die Quellwirkung deutlich verstärkt. Außerdem ist Leinsamen ein Lieferant für die von Ernährungswissenschaftlern gepriesenen Omega-3-Fettsäuren.

**Sonnenblumenkerne** gehören auch zu den gesundheitlich wertvollen Lebensmitteln: Hochwertige Fettsäuren kombiniert mit einem hohen Vitalstoffgehalt (Eisen, Selen ...).

Das Außergewöhnliche an diesem Brot haben Sie wahrscheinlich schon bemerkt: **Dieses Brot enthält keine Hefe und kein Mehl!** Daher ist dieses Brot wirklich eine Neuheit auf dem Lebensmittelsektor. Probieren Sie dieses Rezept einfach aus und Sie werden erstaunt sein! ■

TABELLE: GEHALT DIESES BROTES AN VITALSTOFFEN

	Gehalt im Brot (1,5 kg) in mg	Tagesbedarf in mg (neue EU-RDA*-Werte)	Gehalt pro 2 Scheiben Brot (1 cm dick, 125 g) in mg
Calcium	1.300	800	108
Kalium	4.600	2.000	384
Magnesium	2.900	375	242
Phosphor	4.400	700	367
Eisen	50	14	4,2
Zink	32	10	2,7

\* RDA = Recommended Dietary Allowances (= empfohlene Tagesdosis)