

Keimkraft, das besondere Mehl

Keimkraft-Mehl besteht aus neun verschiedenen gekeimten Körnern wie Weizen, Mais, Dinkel, Hirse, Erbse, Luzerne, Linsen, Lein und Rotklee. Nach dem Keimen der Körner, werden diese schonend getrocknet und gemahlen. Durch den Keimungsprozess vermehren sich die Vitamine, Mineralstoffe sowie Enzyme um ein vielfaches. Im Weiteren wird der Keimschutz bei den Körnern abgebaut. Dadurch können die Nährstoffe vom Körper besser aufgenommen werden. Gekeimte Saaten reizen Magen- und Darmschleimhaut nicht mehr.

Vergleichbar mit Vollkorngebäck

Reine Keimkraft hat 33-mal mehr Vitamin B und 66-mal mehr Mineralstoffe als Weissmehl. Durch eine Zugabe von Zehnprozent Keimkraft-Mehl in Weissmehl wird der Nährwert mit Vollkorngebäck vergleichbar. Das Gebäck bleibt jedoch hell und so mögen es auch Kinder und Erwachsene, die nicht gerne Vollkornbrot essen. Im Weiteren resultieren bei den Produkten wie Zopf, Brot, Hefengebäck, Wähenteig, Omeletten, Knöpfli, Nudeln, Cakes usw. folgende Vorteile:

- die Kruste von Brot/Zopf wird knuspriger und "chüschtiger";
- die Krume von Brot/Zopf bleibt länger feucht, dadurch ist das Gebäck länger haltbar und frisch;
- bei tiefgekühltem Brot/Zopf ist die Kruste nach dem Auftauen immer noch knusprig und bröckelt weniger ab;
- Hefengebäcke und Brote aus Dinkelmehl erhalten eine bessere Stabilität, kann besser geformt werden;
- der Geschmack ist intensiver und besser;
- für Personen, die helles Brot bevorzugen oder Vollkornbrot nicht vertragen, ist Keimkraft die Möglichkeit ein gesundes, helles Brot zu backen, das in Bezug auf den Nährwert mit Vollkornbrot vergleichbar ist;
- bei gefülltem Hefengebäck, wie Hefekranz, bleibt das Gebäck länger frisch;
- der Wähenteig wird sehr knusprig und die Wähe ist am anderen Tag noch ein wahrer Genuss;
- Omeletten werden delikater als herkömmliche;
- das Sättigungsgefühl wird schneller wahrgenommen und hält länger an – dies ist ein grosser Vorteil bei der Gewichtsreduktion bzw. um Übergewicht zu verhindern;
- die Blutwerte verbessern sich, vorallem bei Personen mit einem Mangel an Eisen, Vitamin B und Folsäure;
- Alltagssymptome wie Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, verringerte Leistungsfähigkeit (...) verbessern sich bei einem regelmässigen Konsum von Gebäcken und Gerichte mit Keimkraft.

VITAFLOR

Naturheilkunde-Praxis
Bahnhofstrasse / Park 31
8280 Kreuzlingen
079 744 10 20
www.vitaflor.ch



Bezugsquellen von Keimkraft

Keimkraft ist leider noch nicht im Detailhandel erhältlich. Es kann bei folgenden Personen zum Preis von CHF. 8.— pro Kilogramm bezogen werden.

BBZ Arenenberg
Sybille Roth
Leiterin Modulare Weiterbildung Ernährung und Hauswirtschaft
8268 Salenstein
071 663 31 62
sybille.roth@tg.ch

Ursula Angst
Tegerbuch 361
8254 Basadingen
052 657 28 91
ulla.angst@bluewin.ch

VITAFLOR Naturheilkunde-Praxis
Andrea Schütz
Bahnhofstrasse/Park 31
8280 Kreuzlingen
079 744 10 20
praxis@vitaflor.ch

Omeletten mit Kürbis-Champignonsfüllung

Zutaten:

Omelettenteig

180 g Weismehl
20 g Keimkraft
1 KL Salz
4 Eier
2 dl Milch
2 dl Wasser
1 EL Öl
Bratbutter

Füllung:

Butter zum Dämpfen
1 Zwiebel, gehackt
500 g Kürbis, gerüstet in kleine Würfel geschnitten
500 g Champignons, in Scheiben geschnitten
1 dl Weisswein oder Bouillon
½ KL Salz
Pfeffer
2 EL Petersilie, gehackt
1 Becher Sauerrahm (35 % Fett)
2 KL Maizena mit wenig Wasser angerührt

Zubereitung:

Mehl, Keimkraft und Salz in eine Schüssel geben, Eier zerklopfen, Milch, Wasser und Öl zu den Eiern geben, verrühren, zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verrühren. Mindestens 30 Minuten quellen lassen.

Für die Füllung Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, Kürbis und Champignons dazugeben, mitdünsten, mit Weisswein oder Bouillon ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Sauerrahm und mit Wasser angerührtes Maizena dazugeben, nochmals aufkochen. Bratbutter erwärmen und 8 gleichmässige Omeletten backen, im auf 80 °C vorgeheizten Ofen warm halten. Die Omeletten mit Füllung belegen, aufrollen und sofort servieren.



Pausenbrötchen

Zutaten:

900 g Weissmehl
100 g Keimkraft
20 g Salz
20 g Hefe
3,5 dl Milch
3,5 dl Wasser
200 g Sultaninen
150 g Baumnüsse, geröstet und gehackt

Zubereitung:

Mehl und Keimkraft in eine Schüssel geben, Salz dazugeben und mit dem Mehl mischen, Hefe auf das Mehl bröckeln, Milch und Wasser begeben, zu einem weichen Teig verarbeiten, Sultaninen und Baumnüsse darunter kneten, Teig um das Doppelte aufgehen lassen, aufziehen, nochmals aufgehen lassen.

Aus dem Teig 24 gleichmässige Brötchen formen (ergibt 2 Backbleche), auf mit Blechreinpapier belegtes Backblech legen, zugedeckt aufgehen lassen, nach Belieben einschneiden.

Backen bei 220 °C während 20 bis 25 Minuten.

