

**Eckhard Sültemeyer • Management- und Gesundheitsberatung • Karlsruhe**

## **Tips für die Umstellung auf eine vollwertige Ernährung - zu Hause und im Beruf -**

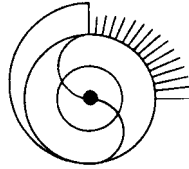
1. **Als einführendes Buch** empfehle ich Ihnen "Unsere Nahrung - unser Schicksal" von Dr. med. M.O. Bruker. Das Buch zeigt verständlich die Zusammenhänge und Hintergründe auf.

Fehlernährung kostet den einzelnen viel Geld, uns allen kostet sie Milliarden, z.B. schon 1990 DM 83,5. Mrd. **Gesundheit ist ein Informationsproblem** und hat außerdem mit tief sitzenden Gewohnheiten zu tun. Da sich ernährungsbedingte Krankheiten (Mangel an Vitalstoffen, also lebenswichtigen Wirkstoffen) erst in 10, 20, 30 oder 40 Jahren auswirken, fehlt der akute Anreiz für notwendige Verhaltensänderungen. Oft lernen wir erst durch Krankheit.....

### **Wie trägt die vollwertige Ernährung zu Ihrer Gesundheit bei?**

- \* **den Körper bestmöglich mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgen;**
- \* **ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten vermeiden helfen wie Karies, Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes, Fettsucht, Lebererkrankung), Erkrankungen der Verdauungsorgane (z. B. Verstopfung), Gallen- und Nierensteine, Arteriosklerose;**
- \* **den Organismus vor Mangelerscheinungen schützen;**
- \* **dem Körper bei der Bildung und Stärkung von Abwehrkräften helfen;**
- \* **die körperliche und geistige Entwicklung sowie das allgemeine Leistungsvermögen bestmöglich unterstützen;**
- \* **die Eigenregulation von Hunger und Sättigung durch die anhaltend sättigenden Ballaststoffe bewirken;**
- \* **eine umweltbewußte Lebensweise fördern, denn in der Vollwert-Küche wird Energie eingespart, aufwendige Verpackungen entfallen weitgehend, und somit wird auch die Umwelt geschont.**

2. **"Die Ordnung unserer Nahrung"** von Prof. Kollath in der beigefügten Übersicht soll es Ihnen ermöglichen, Ihre Vorräte in Kühlschrank und Vorratsschränken zu überprüfen. So können Sie herauszufinden, was Sie tun können, um vollwertige Lebensmittel zur Verfügung zu haben. Vollwerternährung ist keine Diätform oder gar Ideologie, sondern sie folgt einfach dem sinn-vollen Leitsatz von Kollath: **"Laßt die Nahrung so natürlich wie möglich"**.



## Eckhard Sültemeyer • Management- und Gesundheitsberatung • Karlsruhe

### 3. **Zwei wesentliche Veränderungen** ergeben sich im Vergleich zur herkömmlichen Küche:

\* **Erhöhung des Frischkostanteils** beim täglichen Essen zu Hause und im Betrieb, z.B.

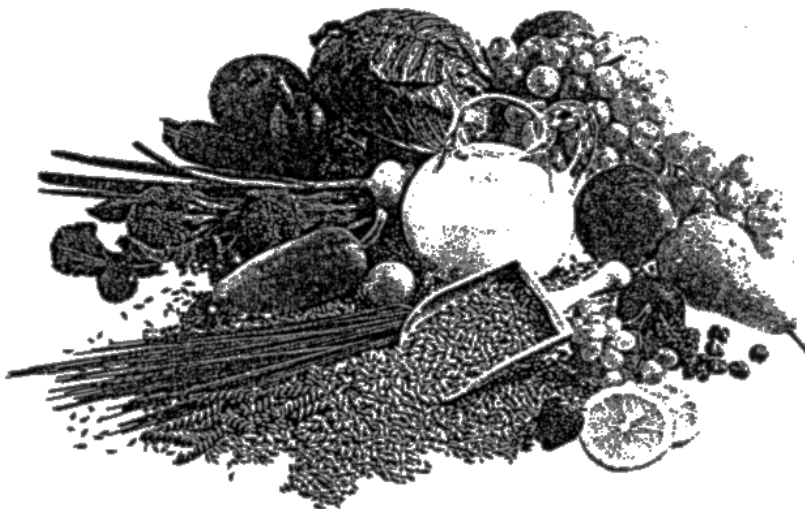
- durch das Frischkorngericht/Vollkornmüsli morgens oder als leicht Kost im Betrieb, mit viel Obst mitnehmen für mittags (Rezept siehe Broschüre oder Bücher),
- durch Gemüserohkostsalate mittags und abends sowie Obst und Obstsalat. Für das Büro läßt sich z.B. auch gut Gemüse-Dip vorbereiten und mitnehmen, oder essen Sie mittags einen Rohkost-Salatteller und abends zum Abendbrot einen arbeitssparenden Gemüse-Dip mit Joghurt und Kräutern dazu.  
30 - 50 % Frischkost wäre gut.

Vielleicht werden Sie einige Gemüsearten erstmals als Zutaten für Ihre Rohkostsalate entdecken. Der grüne Blatt-Salat zu allen Jahreszeiten ist eben nicht zeitgemäß. Jahreszeitgemäß einzukaufen und zu essen, da ist deshalb ein weiterer wichtiger Hinweis.

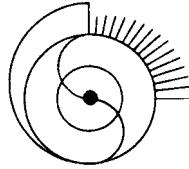
Anschauliche Rezeptbücher gibt es heute genügend (siehe Buchtips).

\* **Mehr Getreide und verschiedene Getreidesorten** verwenden,

- als feines oder grobes Mehl (für Gebäck, Brot, Brötchen, Baguette, herzhaft Pfannkuchen, Crepes, Pudding und Soßen),
- geschrotet für Müsli (Frischkorngericht) für Bratlinge, Aufläufe und Suppen,
- als Beilagen (z.B. verschiedene Naturreis-Sorten, Buchweizen, Hirse, Gerste),
- für Salate gekeimt als Sprossen



Das alles erfordert mehr Information, Um-Gewöhnung und Übung: Den Haushalt und die entsprechenden Einkaufsquellen als Berufstätige(r) organisieren (Markt, Naturkostladen, Reformhaus). Schließlich muß sich auch der Körper umgewöhnen. Die Verdauungsorgane bekommen mehr zu tun und brauchen erfahrungsgemäß eine Zeit der Umstellung.



## **Eckhard Sültemeyer • Management- und Gesundheitsberatung • Karlsruhe**

Ernährung ist etwas sehr Individuelles: Achten Sie bei der Kombination der Lebensmittel und Speisen auf die Verträglichkeit.

**Und schließlich ist das gute Kauen bekanntlich ein entscheidender Faktor für die Bekömmlichkeit!**

"Mahl-Zeit" ist wieder angesagt. Nehmen Sie sich dafür wieder mehr Zeit und Ruhe.

4. **Eine Getreidemühle lohnt sich** bald, macht Spaß und ermöglicht es, die Gesundheit mehr "in die eigene Hand" zu nehmen, unabhängiger zu werden. Sobald Sie sich mit kleinen Getreidevorräten versorgt haben, können Sie immer frisch mahlen und verarbeiten. Für den kleinen Haushalt lohnt es sich durchaus, mit einer kleinen Mühle anzufangen. Buchtip: "Handbuch der Getreidemühlen" und Beratung im Naturkostladen. Dort bekommen Sie am Anfang auch frisches Mehl gemahlen - zum Ausprobieren von Rezepten.

5. **Gemüse und Obst aus naturgemäßem Anbau** zu wählen ist sinnvoll. Je frishkost-bewußter und geschmacksfreudiger Sie werden, desto größer wird Ihr Bedürfnis danach sein. Sie finden heute auf dem Markt und in Naturkostläden genügend Angebote.

**Vollwerternährung ist was für Menschen mit Geschmack!** Diese Lebensmittel sind zwar teurer, doch sie haben einen intensiveren Eigengeschmack.

Die immer neuen Schreckensnachrichten über Fleisch, Tierhaltung und Pflanzenschutzmittel-Rückstände machen ja deutlich, daß es Zeit für ein Umdenken ist - gerade für uns Verbraucher. Wer Fleisch und Wurst mag, wird auch hier ein gutes Angebot aus ökologischem Anbau (Tierhaltung) finden. Schauen Sie sich so einen Betrieb einmal an.....

6. **Mehr Arbeitsaufwand** für eine vollwertige Ernährung entsteht eigentlich nur in der Anfangsphase durch die Neuorganisation des Einkaufs, ggf. durch die Zubereitung von mehr Frishkost und bei der Einarbeitung in neue Rezepte.

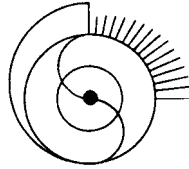
Später, in der Routine, kommt es viel auf eine gute Organisation an: Mehl oder Schrot rechtzeitig mahlen, einweichen, quellen lassen, Rohkost frisch zubereiten usw..

Mit der "Maggi-5-Minuten-Terrine" oder dem schnellen Steak soll und kann ja nicht ver-glichen werden. Die Frage ist mehr:

### **Wieviel Zeit ist mir Gesundheit und Wohlbefinden wert?**

7. **Mehrkosten** fallen an für qualitativ wertvollere Lebensmittel(Vollkornprodukte, kaltgepreßte Öle, gute Butter, gutes Gemüse und Obst, guten Honig, Eier, Rohmilchkäse und ggf. Fleisch und Wurst aus ökologischem Anbau entstehen. Sie gleichen sich aus, wenn Sie vernünftiger- weise Fleisch, Wurst und Eier reduzieren. Berechnungen in Haushalt und Großküche zeigen, daß der Fleisch- und Wurstanteil 30% bis 70% des Wareneinsatzes ausmacht. Ein qualitätsbezogenes Umdenken bei den Preisen ist allerdings erforderlich. Der "Aldi-Maßstab" muß beiseite gelegt werden. Er ruiniert schließlich Gesundheit und auf Dauer die Wirtschaft. (siehe Erfahrungen mit Preisdruck bei der Babykost vor Jahren)

Auch hier ist die Frage: **Wieviel Geld ist mir Gesundheit und Wohlbefinden wert?**



## Eckhard Sültemeyer • Management- und Gesundheitsberatung • Karlsruhe

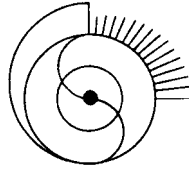
Eigene Erfahrungen, Berechnungen von Vollwert-Autorinnen(z.B. Barbara Rütting) und vom "Projekt Gesundheit" in Münster haben gezeigt, daß wir für das gleiche Geld erheblich besser und teilweise sogar günstiger leben können.

8. **Viele Ernährungsrichtungen** sind in den letzten Jahren entstanden, ganz zu schweigen von immer neuen Diäten. Sie brauchen gute Informationen, um unterscheiden und sich entscheiden zu können. Abgesehen von einer medizinisch notwendigen Diät ist inzwischen klar: **Diäten als Experimente machen eher krank, als daß sie was nützen.**

Notwendig ist eine Ernährung, die sich auf Dauer für Sie eignet, die Ihnen entspricht und die weder Ihren Stoffwechsel durcheinander bringt, noch Suchtverhalten auslöst. Eßstörungen sind heute gerade bei Frauen weitverbreitet. Die gesellschaftlichen und die individuellen Ursachen sind inzwischen klar, z.B. das Frauenbild, Körperkult, Karriere, Selbstwertgefühl.

9. **Und schließlich: Es geht um „Lust auf Gesundheit“, um Genuß ohne Reue.**

- \* Ernährung ist keine todernste Angelegenheit. **Informieren Sie sich** in der Familie gemeinsam. Gehen Sie gemeinsam auf die Entdeckungsreise. Nehmen Sie sich und anderen nichts weg! Bieten Sie Besseres, Gesünderes an....
- \* Weitere Anregungen bringt ein **Praxiskurs** für Vollwerternährung.
- \* Für mich war eine **Fastenzeit ein guter Einstieg**. Siehe Buch von Dr. Lützner.
- \* Eine Kernfrage ist noch: Wieviel (Nahrung) brauche ich tatsächlich?  
Ab 40-50 Jahren ca. 20% bis 40% weniger? Erst recht bei der Bürotätigkeit.  
Das bedeutet eine erhebliche Umstellung für das Älterwerden.  
Wenig und dafür gut (vollwertig) - und mit Genuß !!



## Eckhard Sültemeyer • Management- und Gesundheitsberatung • Karlsruhe

### Rezept für das Frischkorngericht

Frischkornbrei wird aus einer einzelnen Getreideart hergestellt oder aus einer Mischung von Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse. Es gibt **6-Kornmischungen** zu kaufen.

Von dieser Mischung werden 3 Eßlöffel (50-60 g) pro Person durch eine Kaffeemühle oder Getreidemühle geschrotet. Das Mahlen sollte jedesmal frisch vor der Zubereitung vorgenommen werden. Nicht auf Vorrat mahlen, damit durch Oxydation nicht wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen.

Das gemahlene Getreide mit kaltem Leitungswasser zu einem Brei rühren und mehrere Stunden stehenlassen (5-12 Stunden). Die Wassermenge wird so berechnet, daß nach der Quellung nichts weggegossen zu werden braucht.

Der Brei wird angereichert durch Zugabe von frischem Obst (je nach Jahreszeit), Saft einer halben Zitrone, 1 Teelöffel Honig (nur gelegentlich; regelmäßig genossen kann Honig Karies erzeugen), 1 Eßlöffel süße Sahne, geriebenen Nüssen.

Solange verfügbar, sollte man immer einen Apfel hineinreiben und sogleich untermischen. Er macht den Frischkornbrei besonders locker und wohlschmeckend.

Hafer kann direkt vor dem Verzehr gemahlen werden. Bleibt er längere Zeit stehen, entwickelt sich ein unangenehmer, aber nicht ungesunder Bitterstoff.

Die Zubereitung ist **nicht empfehlenswert** mit Milch, Joghurt, Sauermilch, da diese Kombination bei Magen-Darm-Empfindlichen Unverträglichkeit hervorrufen kann.

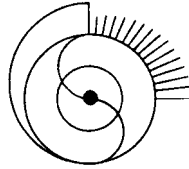
Zu welcher Tageszeit das Frischkorngericht gegessen wird, spielt keine Rolle. Auf jeden Fall wird er - wie jede Frischkost - vor dem Gekochten verzehrt.

*... und nicht vergessen, schön zu garnieren! Guten Appetit*

### Mit gekeimten Getreide: Zubereitung nach Dr. Evers

3 Eßlöffel Roggen oder Weizen (keine Mischung, da unterschiedliche Keimzeiten) werden über Nacht (etwa 12 Stunden) in ungekochtem, kaltem Leitungswasser eingeweicht. Am Morgen werde die Körner in einem Sieb mit frischem Wasser gespült. Tagsüber bleiben sie trocken stehen. In der zweiten Nacht werden sie wieder mit Wasser eingeweicht, am nächsten Morgen wieder gespült. Dieser Vorgang wird so lange fortgesetzt (im Durchschnitt 3 Tage), bis die Körner keimen und die Keimlinge ca. 1/3 cm lang sind. Die Getreidekörner läßt man bei Zimmertemperatur keimen.

Diese gekeimten Körner können mit Zutaten versehen werden wie beim Frischkorngericht oben angegeben. Sie sind gründlich zu kauen.



## **Eckhard Sültemeyer • Management- und Gesundheitsberatung • Karlsruhe**

### **Bewährte Vollwertgerichte in Haushalt, Restaurants und Gemeinschaftsverpflegung**

Zu den Vollwertgerichten gehört ein Frischkostanteil als Vorspeise (Salatbuffet oder Rohkostsalatteller aus Wurzelgemüse und Blattsalaten). Entsprechend angemessen sollte die Portion des warmen Essens sein, also nicht zu groß. Hier sind Gerichte sind auf Vollkorn- und Gemüsebasis.

- \* Sellerieschnitte (-schnittel) pikant mit frischen Pellkartoffeln, leckere Soße
  - a) natur mit einer Scheibe Käse pikant z.B. mit Paprika gewürzt
  - b) panieren mit etwas Vollkorn-Paniermehl und Parmesan
- \* Vollkorn-Gemüsequiche
- \* Vollkorn-Lauchtorte
- \* Vollkorn-Gemüsepizza
- \* gefüllte Paprika oder Zucchini - mit Grünkernfüllung und etwas Käse z.B. würzigem Appenzeller - mit leckerer Gemüsesoße
- \* verschiedene Aufläufe, z.B. Hirseauflauf mit Spinat, Gemüse-Nudelauf, Kartoffelaufläufe wie Kartoffel-Sauerkraut
- \* Vollkornpfannkuchen mit Gemüseauflage nach Jahreszeit und feiner Gemüsesoße
- \* Vollkorn-Crepes gefüllt mit Pilzen oder Mangold oder Spinat oder Gemüse oder Spargel
- \* Mangold gefüllt z.B. mit Pilzen mit neuen Pellkartoffeln
- \* Kohlroulade/Krautwickel gefüllt mit Grünkern
- \* Bratlinge (Grünkern, 6-Korn, Linsen u.a.) mit Gemüsebeilage nach Jahreszeit/Käse
- \* Pilze/Austernpilze im Reisrand (Nurreis, Wildreis u.a.)
- \* Vollkornlasagne (Spinat)
- \* Grünkernknödel mit Pilzragout
- \* Gemüseallerlei (Ratatouille) mit Nurreis
- \* Vollkorn-Käsespätzle
- \* Vollkorn-Kaiserschmarrn
- \* Gemüseteller mit Nurreis- oder Hirse- oder Buchweizenbeilage, Gemüsecurry

Ansonsten bekannte traditionelle und regionale Gerichte mit vollwertigen Zutaten oder Beilagen wie Nurreis, Hirse, Buchweizen, Pellkartoffeln, Vollkornnudeln u.a.