

Frischkorngericht nach Dr. Evers

(für eine Person)

3 Esslöffel Roggen oder Weizen (keine Mischung) werden über Nacht (etwa 12 Stunden) mit ungekochtem, kaltem Wasser eingeweicht. Am Morgen werden die Körner in einem Sieb mit frischem Wasser gespült.

Dieser Vorgang wird so lange fortgesetzt (im Durchschnitt 3 Tage), bis die Körner keimen und die Keimlinge ca. 1/3 cm lang sind.

In der Keimzeit sollen die Körner möglichst bei Zimmertemperatur stehen (deshalb nicht zu kalt und nicht zu warm). Diese gekeimten Körner können mit Zutaten versehen werden, wie beim Frischkornbrei angegeben. Sie sind gründlich zu kauen.

Den Ratschlag, Roggen und Weizen getrennt zum Keimen aufzustellen, beruht darauf, dass die beiden Getreidearten verschieden lange Keimzeiten haben.

Diese seit Jahrzehnten bewährten Zubereitungsarten sind für jeden bekömmlich, auch für den Magen-Darmempfindlichen. von anderen Zusammenstellungen ist abzuraten, um Unverträglichkeiten zu vermeiden.

Trockenfrüchte gehören nicht in den Frischkornbrei bzw. das Frischkorngericht. Trockenfrüchte sind Konserven und stehen in der Kollath-Tabelle in Spalte 5, sie können zu Unverträglichkeiten führen.