

30

Depesche Nr. 520

21. Dezember 2014
Vierzehnter Jahrgang
Euro 3,60 · SFr 5,00
Herausgegeben im
Sabine Hinz Verlag
Alleenstraße 85
D-73230 Kirchheim
Tel.: (07021) 7379-0
Fax: (07021) 7379-10
info@sabinehinz.de
www.sabinehinz.de
www.michaelkent.de

Lesen, was nicht in der Zeitung steht:

mehr wissen
besser leben

Michael Kents Depesche für Zustandsverbesserer – alle 11 Tage neu!

Wunderbrote

Wie mehlfreie, glutenfreie,
sättigende vegane Vollwertbrote,
Keimlingbrote, Früchtebrote ohne
Hefe/Sauerteig mühelos gelingen!



Außerdem: Was tun bei Verstopfung?



Liebe Sabine, lieber Michael, zum Glück habt Ihr Euch für die Fortführung der Papier-Depesche entschieden. Ich gehöre auch zu denjenigen, die lieber in Papierform lesen. Nun wünsche ich Euch und Eurer Familie sowie Euren Mitarbeitern eine besinnliche Weihnachtszeit im Kreise Eurer Lieben und einen guten Rutsch ins 2015 – in Liebe und Dankbarkeit für die vielen wertvollen Tips, die ich schon durch die Depesche erhalten habe. Eure treue Leserin.

PS: Zu Eurem letzten Editorial (Krebs überleben dank der „Neuen Medizin“): Bei meinen ersten drei Probe-Depeschen, die mir eine liebe Freundin im August 2001 hat zukommen lassen, habe ich das erste Mal etwas über die „Neue Medizin“ gelesen. Das hat mich so gefesselt, da meine Schwiegertochter 1998 an Brustkrebs, besser gesagt an der Chemotherapie, verstorben war, dass ich mich von da an intensiv damit beschäftigt, einen Stammtisch geleitet habe und heute noch das Wissen weit verbreite. Und ich konnte anhand der mir vorliegenden Befunde feststellen, dass alles gestimmt hat, was Dr. Hamer entdeckt hat. Dafür auch noch mal meinen ganz besonderen Dank!

Einheit



Hallo Michael, heute wieder mal ein Feedback aus Osnabrück. Ich habe die aktuelle Depesche: „Wie Aufklärung funktioniert“ mit großer Freude studiert. Die Bearbeitung sieht so aus, dass ich für mich dann noch einmal die Essenz zusammenfasse. Und das ist bei den Depeschen gar nicht so einfach, da es sich ja bereits um eine Essenz handelt, die (zumindest mich) zum weiteren Studium und Arbeiten (also praktisches Umsetzen) im Umfeld anregt. Heute habe ich dann schnell auch ältere Depeschen: 33+34/2008 „Der X-Faktor“, 31+32/2009 „Überlebensregeln für Aufklärer“, 8+9/2011 „Brückenbau“ u.a. hervorgeholt. Mir macht es Freude, die Themen als „eine Einheit“ zu sehen. So erklärt sich oft das eine aus dem anderen. Nun freue ich mich auf den angekündigten zweiten Teil. Die Aufteilung in überschaubare und dann auch zügig zu bearbeitende Abschnitte finde ich sehr gelungen. Am Ende steht ja eh oftmals ein Themenhefter, sozusagen als „Handbuch“. Noch einmal ganz herzlichen Dank für die außerordentlich verständliche und kompakte Arbeit. Liebe Grüße, Jürgen



Zu der Depesche *Aufklärung* kann man Euch nur gratulieren. Auch ich bin wie ein Missionar dogmatisch durchs Leben gegangen. Heute *biete ich an* und *lebe vor*. Durch meine Ausbildungen zum Gesundheitspraktiker und Ganzheitlichen Krebsberater bei Lothar Hirneise habe ich viel dazugelernt. Zusammen mit einem Kollegen beraten wir Menschen im Reformhaus zu gesundheitslichen Themen. Wir haben in den letzten 5 Jahren mit über 10.000 Menschen gesprochen. Wichtig ist es, den Menschen dort abzuholen, wo er sich gerade im Leben befindet und ihm Wege aufzuzeigen, die zu seiner Situation und zu seinem Tagesablauf passen. Er muss sich wohl fühlen mit dem, was er macht, im eigenen Tempo. Wenn er nach der Beratung dann seinen individuellen Weg findet, ist das immer am schönsten für uns. Bei Lothar Hirneise haben wir viel über Dr. Hamer gelernt, es gehört jedoch noch mehr dazu, wie Johanna Budwig, Max Gerson. Vor allem muss alles professionell begleitet werden. Wer sich ganzheitlich informieren will, sollte sich www.krebs21.de anschauen. Ich persönlich durfte einige Menschen kennenlernen, die einen eigenen Weg gefunden haben und sich neben der Heilung von Krebs auch noch persönlich weiterentwickelt haben. Weitere Infos im Buch von Lothar Hirneise: „Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe“. Liebe Grüße, Rudi

Denkt Euch, ich habe das Christkind geseh'n,
es war beim Finanzamt zu betteln und fleh'n.

Denn das Finanzamt, gerecht und teuer,
verlangt vom Christkind die Einkommensteuer.
Das Amt will noch wissen, ob es angehen kann,
dass das Christkind so viel verschenken kann.

Das Finanzamt hat nicht kapiert,
wovon das Christkind dies finanziert.

Das Christkind rief: „Die Zwerge stellen die Geschenke her“,
da wollte das Finanzamt wissen, wo die Lohnsteuer wär’.

Für den Wareneinkauf müsste es Quittungen geben,
und die Erlöse wären anzugeben.

„Ich verschenke das Spielzeug an Kinder“, wollte das Christkind sich wehren,
dann wäre die Frage der Finanzierung zu klären.

Sollte das Christkind vielleicht Kapitalvermögen haben,
wäre dieses jetzt besser zu sagen.

„Meine Zwerge besorgen die Teile
und basteln die vielen Geschenke in Eile“.

Das Finanzamt fragte, wie verwandelt,
ob es sich um innergemeinschaftliche Erwerbe handelt.
Oder kämen die Gelder, das wäre ein besonderer Reiz,
von einem illegalen Spendenkonto aus der Schweiz?

„Ich bin doch das Christkind, ich brauche kein Geld,
ich beschenke die Kinder in der ganzen Welt.

Aus allen Ländern kommen die Sachen,
mit denen wir die Kinder glücklich machen.“

Dieses wäre ja wohl nicht geheuer,
denn da fehle die Einfuhrumsatzsteuer.

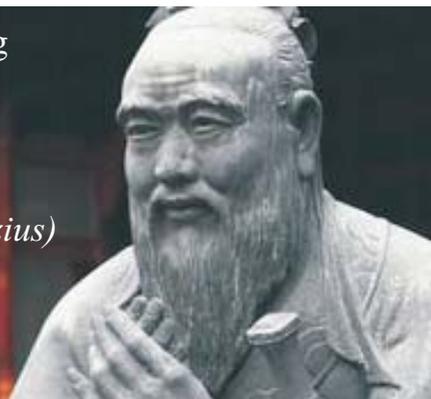
Das Finanzamt, von diesen Dingen keine Ahnung,
meinte, dies wäre ein Fall für die Steuerfahndung.

Mit solchen Sachen, welch ein Graus,
fällt Weihnachten dieses Jahr wohl aus.

Denn das Finanzamt sieht es so nicht ein,
und entzieht dem Christkind den Gewerbeschein.
(Verfasser unbekannt, eingesandt von Susanne)

»Dummheit ist nicht wenig
wissen, auch nicht wenig
wissen wollen.
Dummheit ist zu glauben,
genug zu wissen.« (Konfuzius)

Ergo: mehr wissen,
besser leben 😊



INHALT

Zuschriften / Zitat	2
Inhalt / Impressum	3
Vorwort von Michael Kent	3
Mehrfachbezug / Rabatte	4
Michael Kent	
Brotzauber	5
Vertiefendes & Ergänzendes	16

IMPRESSUM

Michael Kents Depesche **mehr wissen - besser leben** erscheint 8 mal pro Quartal (32 x jährlich) und kann als Postversandausgabe über den Verlag (ggf. plus zusätzlicher PDF-Version per Mail) wie auch als Heft über freie Zeitschriftenvertriebsstellen bezogen werden.

Redaktion: Michael Kent (E-Mails an: redaktion@kent-depesche.com) Verlag: Sabine Hinz (Zuschriften per E-Mail an: info@sabinehinz.de).

Regelmäßige Autoren: M. Kent, Hans Bschorr, Lina Kempka, Hannelore Zech, Angelika Müller, Michael Leitner, S. Hinz, HP Katrin Mögel sowie Gastautoren. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildsendungen. Zuschriften können ohne ausdrücklichen Vorbehalt veröffentlicht werden. Vom Leser verfasste Beiträge können aus redaktionellen Gründen abgeändert oder gekürzt werden. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

Bildnachweise: Titelbild: © Michael Kent

Alle Fotos in dieser Depesche © Michael Kent
Mit Ausnahme von Seite 6 und 7:

Breitweggerich: wikipedia © user Ernst Schütte

Mittlerer Wegerich: wikipedia © user Hugo.org

Spitzweggerich: wikipedia © user sannse

Psylliumpflanze: wiki commons © Stan Shebs

Psylliumpulver: © Michael Kent

Erstveröffentlichung 30/2014: 21. Dezember 2014

Adresse: Sabine Hinz Verlag, Alleenstraße 85

73230 Kirchheim, Tel.: 07021/7379-0, Fax: -10

Internet: www.sabinehinz.de.

Regelmäßiger Bezug: Monatlicher Bezug € 8,20 (Lastschrift). Quartalsbezug 8 Ausgaben für € 24,80 (Rechnung). Druck- plus E-Mail-Ausgabe: zzgl. 20 Cent je Heft bzw. 50 Cent/Monat bzw. € 1,50 pro Quartal. Der Bezug kann telefonisch, per E-Mail, brieflich oder per Fax eingestellt werden – bei monatlicher Zahlungsweise zum Monatsende, bei jährlicher zum Jahresende.

Druck: Eigendruck (Digitaldruck). **Inserate:** In der Depesche werden keine bezahlten Fremdanzeigen abgedruckt. **Copyright** © 2014 by Sabine Hinz Verlag, Kirchheim unter Teck. Alle Rechte vorbehalten. Jedoch sind nicht-gewerbliche Weitergabe bzw. Vervielfältigungen einzelner Depeschenartikel für Bezieher der regelmäßigen Postversandausgabe gestattet. Eine Haf-

KENNELERNEN

Für Interessenten besteht einmalig die Möglichkeit, die Depesche unverbindlich kennen zu lernen. Hierzu die Postanschrift mit Stichwort „Kennlernbezug“ an den Verlag senden und Sie erhalten die Depesche drei Monate lang (insgesamt 8 Ausgaben) für 10,- Euro. Es entsteht Ihnen daraus keine Aboverpflichtung!!

DUZEN / SIEZEN

Die Depesche entstand aus einem Kreis von Freunden und Bekannten, weshalb in der direkten Ansprache im Editorial bzw. Vorwort geduzt wird, in den Artikeln aber gesiezt, da diese speziell auch zur Weitergabe an Dritte gedacht sind.



Wunderbrote

Michael Kent, Vorwort

Lieber Depeschenbezieher!
Lieber Freund!

Alles begann mit einem Beitrag auf Facebook, der titelte: „Dieses Brot wird Dein Leben verändern“. Das Rezept klang gut, doch die Behauptung eines „lebensverändernden Brotes“ schien schon weit hergeholt. So fragte ich in meiner Facebook-Gruppe („Kent-Depesche“) an, ob einer der Anwesenden dieses „lebensverändernde Brot“ schon einmal ausprobiert habe – und erhielt spontan Antwort von Inka. Sie schrieb: „Ja, das Brot gehört auch zu meinen Lieblingen. Und es ist auch immer heiß begehrt, wenn ich das mal irgendwohin mitbringe.“

Hört, hört! Das machte mich neugierig und ich besorgte mir die Zutaten. Das war am 11. Dezember. Heute schreiben wir den 21. und ich habe bereits ein Dutzend verschiedenster Brote gebacken und gelte im Kreis derer, die meine Wunderbrote probieren durften, regelrecht als Fachmann für supergesunde, supersättigende und superwohlgeschmeckende (vegane) Keimlingbrote – übrigens ganz ohne Mehl und ohne Gluten :-)

Da Sabine und ich gerade ein Weihnachtspaket für unseren in Florida lebenden Sohn zusammenpackten, gaben wir auch ein *sehr* großes, selbst gebackenes Früchtebrot bei. Seine darauffolgende E-Mail stellte klar, dass das Brot gerade mal einen halben Tag „überlebt“ hatte.

Das Brot ist also *echt* der Renner. Ganz egal, wo man damit hinkommt, und egal, ob leckeres Hutzelbrot, Mohnbrot, Gewürzbrot oder „normales“ Vollwertbrot. Es wird einem praktisch aus den Händen gerissen.

Sein großes Geheimnis bzw. das Geheimnis, welches es ermöglicht, dass sogar ein zuvor nicht gerade für seine Backwunder berühmt gewordener Michael Kent plötzlich zu einem begehrten Brotbäcker avancieren konnte, liegt in einer *sehr* besonderen Zutat. Diese Zutat lässt aus dem vormaligen Kunststück des Brotbackens ein Kinderspiel werden – und aus dem jeweiligen Brot einen gesundheitlichen Wohltäter.

In veganen Kreisen gilt Brot bisher nicht gerade als *der* Gesundheitsrenner. Das könnte sich nun möglicherweise ändern.

Jene geheime, spezielle Zutat präsentiere ich Dir in meinem Artikel – zusammen mit jeder Menge Rezepten, Backanleitungen, Variationen und praktischen Tipps. Langjährige Depeschenbezieher kennen diese geheime Zutat höchstwahrscheinlich schon – jedoch nicht als Brotzutat, sondern als Wundermittel für den Darm.

Schade, dass ich dieses tolle Rezept erst jetzt ausprobiert habe, denn natürlich wäre die klassische Zeit, um leckere Früchtebrote zu backen, schon vor Weihnachten gewesen!

Mehrfachbezug/Rabatte

Eine Möglichkeit, um den Bezugspreis für die Depesche zu reduzieren, besteht darin, weitere Personen in den Depeschenbezug zu integrieren und einen sog. **Mehrfachbezug** zu buchen, d.h. ein Depeschenbezieher erhält z.B. je vier Depeschenhefte und liefert die weiteren Exemplare dann an seine Nachbarn, Verwandten, Arbeitskollegen (o.ä.) aus. Der Mehrfachbezug eignet sich auch für alle, die die Depesche in ihrem Laden, Restaurant etc. öffentlich zum Verkauf auslegen möchten.

Anzahl	Rabatt	mtl. Euro Ges-Preis	mtl. pro Pers.
1-fach	--	8,20	8,20
3-fach	25 %	18,45	6,15
4-fach	30 %	22,96	5,74
5-fach	35 %	26,65	5,33
6-fach	40 %	29,52	4,92
7-fach	45 %	31,57	4,51
8-fach	50 %	32,80	4,10
10-fach	55 %	36,90	3,69
12-fach	60 %	39,36	3,28
15-fach	65 %	43,05	2,87

Großabnehmer/Händler:

20-fach	70,0 %	49,20	2,46
50-fach	72,5 %	112,50	2,25
100-fach	75,0 %	205,00	2,05

Die **allgemeine Rabattstaffel** gilt für die mehrfache Nachbestellung von Einzelheften. Der Grundpreis für ein normales s/w Heft: Euro 3,60, für ein farbig gedrucktes: 4,80

Menge	gemischte	identische
ab 5 Stück	10 %	20 %
ab 10 Stück	20 %	30 %
ab 20 Stück	25 %	35 %
ab 40 Stück	30 %	40 %
ab 80 Stück	35 %	45 %
ab 120 Stück	40 %	50 %
ab 160 Stück	45 %	55 %
ab 200 Stück	50 %	60 %
ab 300 Stück		65 %
ab 500 Stück		70 %

Sonderdrucke/„S-Depeschen“

Zur breiten, **kostenlosen** Verteilung einzelner Ausgaben, Artikel oder Zusammenstellungen an ein größeres Publikum (Vorträge, Kongresse, Messen etc.) empfiehlt sich nicht die Nutzung der allgemeinen Rabattstaffel, sondern die Bestellung von sog. Sonderdrucken. Diese werden auf *Normalpapier* gedruckt (weiß), sind im Normalformat (A4) oder im halben Format (A5) erhältlich, sowohl in s/w als auch in Farbe. Die Preise für Sonderdrucke betragen pro Seite:

DIN A4 s/w: 2,5 Cent, 16 Seiten = 40 Cent.
DIN A5 s/w: 1,25 Cent, 16 Seiten = 20 Cent.
DIN A4 color: 10 Cent, 16 S. = 1,60 Euro.
DIN A5 color: 5 Cent, 16 S. = 80 Cent.
Doppelter Seitenpreis bei *Depeschenpapier*.
Mindestabnahme s/w: 25 St., color: 10 St.

Nachbestellung für Depeschenbezieher

Wer als Depeschenbezieher reguläre Hefte nachbestellen möchte (z.B. auch nur eine einzelne Ausgabe), die er bereits im Abo bezogen hat, entrichtet hierfür nur den halben Preis (d.h. für ein Einzelheft s/w: Euro 1,80, für ein Farbheft: Euro 2,40).

Ich hoffe dennoch, dass sich Deine Familie auch noch in der Zeit zwischen den Jahren über saftige Hutzelbrote, aromatische Mohnbrote und leckere Gewürzbrote freuen wird. Sei gespannt, denn es könnte möglicherweise eine neue Ära des Brotbackens anbrechen :-)) Das Abenteuer beginnt ab Seite 5!

Aktuelles politisches Geschehen

Noch ein paar Worte zu einem aktuellen, wengleich auch unweihnachtlichen Thema, das derzeit offenbar viele Menschen beschäftigt und die Gemüter erhitzt. Die Rede ist von „Pegida“ – was für „Patriotische Europäer gegen die Islamisierung des Abendlandes“ steht.

Was hat es damit auf sich? Sind die Deutschen plötzlich allesamt ausländerfeindlich? Natürlich nicht! Doch ist es genau das, was man den Menschen einreden will: Die Deutschen seien allesamt Judenhasser, Antisemiten, versteckte Nazis, allesamt gegen Moslems, gegen Ausländer, gegen Frauen, gegen Schwule, regelrecht homophob, gegen „Gendern“, gegen Minderheiten usw.

Darum geht es – wie schon immer! Das Ziel ist die Destabilisierung Deutschlands als die bisher stärkste Nation Europas. Es wird den Menschen hierzulande permanent eingeredet, dass sie schlecht seien, gemeine, böseartige Rassisten – was auch immer – während gleichzeitig die Angst vor einem neuen großen Krieg geschürt wird. Das Endziel einer solchen Strategie dürfte auf der Hand liegen.

Was ich Dir damit sagen will: Ich kann Dir nur raten, Pegida zu meiden wie die Pest! Denn es

ist die Pest. Pegida dient dem „höheren Ziel“, Deutschland zu diskreditieren.

Pegida ist überdies *nicht* echt! Keine Bewegung aus dem Volk, sondern eine Geheimdienstoperation unter falscher Flagge, die dem typischen, klassischen Muster folgt: Man nehme einen bekannten Kriminellen (Geheimdienste arbeiten generell gerne mit leicht erpressbaren Kriminellen), verspreche ihm z.B. Straferlass, wenn er für ein bestimmtes Projekt den Hampel-, äh, Bachmann mimt.

Ein kurzer Blick in den Wikipediaeintrag des Pegida-Gründers Lutz Bachmann genügt, um die These zu untermauern: Gegen ihn läuft eine Bewährungsstrafe *bis Februar 2015!* Welcher halbwegs vernunftbegabte Mensch würde eine derart kritische Bewegung anführen, wenn seine Bewährung Anfang 2015 ausläuft? Außer eben einem Menschen, der bereits gegen seine Bewährungsauflagen verstoßen hat – und nun einen „von oben“ zugeworfenen „Rettungsring“ ergreift. Verständlich? Also, lass Dich nicht vor den Karren der Zerstörung spannen, indem Du Pegida für voll nimmst.

Es ist auch nicht der Islam, der das Abendland bedroht! :-)) Nenne mir bloß einen Angriffskrieg gegen ein westliches Land, der in den letzten 100 Jahren von einem islamischen Land ausging. Und dann nenne mir alle Angriffskriege gegen islamische Länder, die in den letzten 100 Jahren von westlich Ländern ausgingen. Das sollte die Pegida-Frage klären, oder? Lass Dich nicht verrückt machen. Ich wünsche Dir eine gesegnete, friedliche Weihnachtszeit.

Herzliche Grüße, Michael

Brotzauber

Wie leckere, mehl- und glutenfreie, sättigende, vegane Vollwertbrote, Keimlingbrote, Früchtebrote, Gewürzbrote usw. auch ohne Hefe und Sauerteig mühelos gelingen!

Brotbacken gilt gemeinhin als aufwändiges und schwieriges Unterfangen, das nicht immer und vor allem nicht jedem gelingt. Wenn es gar um köstliche Früchtebrote, regionale Hutzelbrote, Kletzenbrote usw. geht, gilt das Backen dieser Spezialitäten manchmal regelrecht als „esoterische“ Betätigung, die nur einem engen Kreis erleuchteter Eingeweihter offen steht :-). Doch das war gestern! Heute ist das Backen maximal gesunder Vollwertbrote, Keimbrote, glutenfreier Brote, mehlfreier Brote, von Gewürzbrotten, Spezialitätenbroten, Früchtebroten etc. zu einem regelrechten Kinderspiel geworden – dank einer besonderen Zutat, die nicht nur das Prozedere des Brotbackens immens vereinfacht, sondern überdies auch noch den gesundheitlichen Wert des Brotes potenziert. Worum es sich dabei handelt und wie man mit Hilfe dieser Wundersubstanz einen regelrechten Brotzauber entfalten kann, das verrät der nachfolgende Artikel.

H heute darf ich Ihnen ein beeindruckendes wie vielseitiges Brotrezept vorstellen, genauer gesagt, ein Grundrezept, aus dem Sie eine Vielzahl verschiedenartigster Brote selbst herstellen können: kinderleicht, mühelos, schnell, gesund, vegan, variationsreich, mehlfrei, glutenfrei, ohne Hefe, ohne Sauerteig, ballaststoffreich, verdauungs- und darmfördernd. Das Rezept ermöglicht Vollkornbrote, vollwertige Keimlingbrote, Gewürzbrote, aber auch Nussbrote, Früchtebrote, Schnitzbrote/Hutzelbrote (Birnenbrote) ... und zahllose weitere, die sehr lecker sind, super gesund und vor allem lange sättigend!

Bisher galt es bekanntermaßen als schwierig, überhaupt irgendwelche Brote ohne Hefe oder Sauerteig zu backen, da der Teig ja „aufgehen“ musste. Nicht minder schwierig war es, Vollkornbrote oder Früchtebrote gänzlich ohne Mehl zu backen, da Mehl als Bindemittel benötigt wurde. Roggenteig wiederum erforderte als Triebmittel Sauerteig und Weizen-teig Hefe und/oder Backpulver. Auf all das kann man verzichten, wenn man ein besonderes „Zaubermittel“ kennt. Die Substanz, die all dies ermöglicht, trägt einen recht seltsamen Namen, den ich Ihnen nach einer kurzen Einleitung gleich verraten werde...

Die „Zaubersubstanz“

Fast jeder kennt ihn, den *Wegerich*, wie er auf hiesigen Wiesen und an Wegesrändern (daher sein Name) wächst: Den essbaren und heilsamen Spitzwegerich, den essbaren Breitwegerich, vielleicht auch den an Ufern wachsenden, schmaleren Sandwegerich. Ein afrikanischer bzw. asiatischer Verwandter des Wegerichs ist der sog. „indische Wegerich“, auch indisches Flohkraut genannt (botanisch: *plantago ovata*).

Darüber, warum diese afrikanische bzw. asiatische Wegerichart nun ausgerechnet als „Flohkraut“ bezeichnet wird, gibt es



Der Wegerich (botanisch: *plantago*), wie wir ihn von jeder Wiese bzw. vom Wegesrand her kennen. Links: Breitwegerich, Mitte: Normaler Wegerich. Rechts: Spitzwegerich. Ein Verwandter unseres Wegerichs, der indische Wegerich (*plantago ovata*) – Abbildung unten – wird auch „Psyllium“ genannt.

unterschiedliche Theorien. Die eine besagt, dass seine Samen optische Ähnlichkeit mit Flöhen aufweisen, eine zweite, die kleinen, leichten Samen würden gerne umherspringen wie eben Flöhe und eine dritte behauptet, die Samen des Krautes seien in früheren Zeiten gegen Flohbefall genutzt worden, was mir als die wahrscheinlichste Variante gilt. Aus dem griechischen Wort für Floh (*psyllos*) entstand später auch der latei-

nische Begriff der Flohsamenpflanze: „Psyllium“.

Aus den vermahlenden weißen Samenschalen (linkes Foto Seite 7) des indischen Flohkrautes nun entsteht das Flohsamenschalenpulver – ein Pulver, das eben so gar nichts mit den Samen lebendiger Flöhe gemeinsam hat, weshalb ich diese Bezeichnung gerne vermeide und lieber von *Psylliumpulver* oder verkürzend *Psyllium* schreibe.

Psyllium

Psyllium ist eine der faszinierendsten Substanzen, die uns die Natur zur Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit zur Verfügung stellt – das natürliche Darmheilmittel schlechthin – mir selbst seit 1995 bestens bekannt, als ich zum ersten Mal das Kräuter Darmreinigungsprogramm „Clean-me-out“ durchführte, dessen elementarer Bestandteil Psyllium





Links: Der Samenstand des indischen Wegerichs (Psyllium), wie er auch in den Bildern links unten erkennbar ist. Mitte: Ganze Samenschalen. Rechts: gemahlene Samenschalen, wie sie im Handel erhältlich sind als „Psylliumsamenschalen“ oder auch „Indische Flohsamenschalen“.

ist. (Das Programm haben wir im Themenhefter „Darm“ ausführlich beschrieben.)

Psyllium verfügt über eine Quellzahl von 40+, d.h. es quillt durch die Aufnahme von Wasser um über 40-Fachen seines ursprünglichen Volumens auf, normalerweise sogar bis zum 50- oder 60-Fachen. Unter anderem diese besondere Eigenschaft macht es zum anerkannten Heilmittel bei sowohl Verstopfung als auch Durchfall.

So hilft Psyllium bei Verstopfung, weil es (1) dem Darm Ballaststoffe zur Verfügung stellt, es (2) im Darm aufquillt und dadurch die Darmtätigkeit anregt, es (3) reichlich Flüssigkeit mit sich führt und (4) viele Schleimstoffe enthält. Kurz gesagt: Durch sein Volumen übt das Psyllium im Darm leichten Druck auf die Darmwände aus, was, wie auch die Ballaststoffe, diese zu Aktivität anregt und den Stuhl weitertransportiert – der durch die Flüssigkeit und die Schleimstoffe leichter transportiert werden kann.

Psyllium wirkt aber ebenfalls gegen Durchfall, weil es Wasser und Schadstoffe an sich bindet sowie entzündungshemmende Substanzen enthält.

So wird Psyllium in der Medizin auch als Heilmittel gegen Darmentzündung eingesetzt, es fördert die gesunden Darmbakterien und gilt als natürlicher Cholesterinsenker (wen's interessiert :-). Und es hat noch einen weiteren Effekt, den man sich in der Medizin gerne zu Nutzen macht: Da Flohsamenschalen zum 50-Fachen ihres Volumens aufquillen, vermitteln sie ein Sättigungsgefühl (nicht Völlegefühl, sondern echte Sättigung), obgleich sie selbst keine Kalorien aufweisen. Somit wird Psyllium häufig als das Mittel der Wahl empfohlen, wenn es um natürliche Kuren zur Gewichtsreduktion geht.

Die Eigenschaft des Psylliums, Wasser zu binden, macht es auch zu einem idealen Bestandteil beim Brotbacken. Und damit kehren wir von unserem kurzen Ausflug ins Reich

der Darmgesundheit zurück in die Welt des Brotbackens:

Das Grundrezept

Nachfolgend gebe ich Ihnen ein Grundrezept an für ein vollwertiges „Allzweckbrot“.

Dieses Rezept bildet die abwandlungsfähige Basis, von der aus Sie alle möglichen anderen Arten von Broten backen können. Doch zuerst sollten Sie sich natürlich einmal am originalen Rezept probieren, um (a) zu sehen, wie einfach es geht und (b) zu erleben, wie phänomenal dieses Basisbrot schmeckt.

Zur Herstellung des Basisbrots brauchen Sie griffbereit:

- eine große Schüssel,
- eine Brotbackform,
- Küchenmessbecher (ggf. Küchenwaage),
- Teigknetgerät/„Knethaken“ (von Hand geht's zur Not auch, mit elektrischer Hilfe aber *deutlich* besser),
- Backpapier,
- Pinsel oder Sprühflasche,
- Geschirrtücher.



Das sind die 10 Zutaten für das Grundrezept: Haferflocken, Sonnenblumenkerne, geschroteter Leinsamen, Haselnüsse, Chia-Samen, Psylliumschalenpulver, Salz, Ahornsirup, Kokosöl, Wasser.

Trockene Zutaten:

- 150 g Haferflocken
- 135 g Sonnenblumenkerne
- 90 g geschroteter Leinsamen
- 65 g Haselnüsse
- 2 EL Chia-Samen*
- 4 EL Psylliumschalenpulver

Gewürze:

- 1 ½ TL Meersalz

Flüssige Zutaten:

- 1 EL Ahornsirup
- 3 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 350 ml Wasser

Anmerkung zu den Zutaten:

1) Wenn Sie sich streng glutenfrei ernähren müssen, verwenden Sie „glutenfreie Haferflocken“. (Haferflocken sind eigentlich sowieso glutenfrei, werden aber in Maschinen zu

Flocken gepresst, die auch glutenhaltige Getreide bearbeiten. „Glutenfreie Haferflocken“ hingegen werden in Maschinen hergestellt, in denen ausschließlich glutenfreie Bestandteile verarbeitet werden.) Falls Sie auch auf *Hafereiweiß* allergisch reagieren, können Sie anstatt des Hafers eben so gut auch Buchweizenflocken oder Hirseflocken oder beide gemischt verwenden. Ich persönlich benutze gern eine Mischung aus Hafer, Buchweizen- und Hirseflocken.

2) Die Haselnüsse können Sie – je nach Geschmack – entweder halbieren, kleinhacken, als gemahlene Haselnüsse beigegeben oder wenn Sie es gerne kernig mögen, auch am Stück.

Zubereitung:

Bereiten Sie den Teig am besten abends zu, da er über Nacht stehen bleiben muss.

1) Kleiden Sie eine Brotbackform mit Backpapier aus, das an den Rändern übersteht (sie-

***Chia-Samen** (gesprochen „tschia“): Samen einer mexikanischen Pflanzenart aus der Gattung der Salbeigewächse, die aufgrund ihrer besonderen Nährstofffülle als sog. „Superfood“ gelten. Für die alten Maya waren Chia-Samen Grundnahrungsmittel. Es gibt weiße und schwarze Samen, im Handel werden oft Mischungen daraus angeboten. Chia-Samen werden viele Heilwirkungen nachgesagt, u.a. sollen sie gut für die Haut sein und das Abnehmen unterstützen, weil sie für ein langes Sättigungsgefühl sorgen. Chia-Samen können in der Küche verwendet werden wie Leinsamen.



he Foto rechts), so dass Sie das Brot später bequem aus der Backform herausheben können, und behalten Sie diese ausgekleidete Backform bei sich auf der Arbeitsplatte, damit Sie den fertigen Teig später leicht einfüllen können.

2) Halten Sie das Küchenrührgerät (Teigknetgerät) griffbereit.

3) Geben Sie alle trockenen Zutaten in die große Schüssel (siehe Foto unten).

4) Fügen Sie die Gewürze bei (beim Grundrezept ist das lediglich Salz).

5) Bringen Sie drei Esslöffel (gutes) Kokosfett zum Schmelzen.

6) Füllen Sie 350 ml Wasser in einen Messbecher, geben Sie einen Esslöffel Ahornsirup bei und gießen Sie das verflüssigte Kokosfett zum Wasser.

7) Schalten Sie das Küchenrührgerät ein, rühren/kneten Sie die trockenen Zutaten mit der einen Hand, während Sie mit der anderen Hand nach und nach die Flüssigbestandteile dazu schütten.

Alle trockenen Zutaten kommen in eine große Schüssel (hier für ein Früchtebrot – mit vielen Trockenfrüchten und Gewürzen). Alle flüssigen Zutaten sind im Messbecher vermischt. Das Teigknetgerät und die ausgekleidete Backform stehen „Gewehr bei Fuß“.



Teigknetgerät (Knethaken)

Alle flüssigen Zutaten im Messbecher vermischt

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischt

Mit Backpapier ausgekleidete Brotbackform



Kleiden Sie die Backform unbedingt mit Backpapier aus, denn nach der Hälfte der Backzeit wird das Brot am Backpapier aus der Form gehoben und auf ein Backblech umgesetzt (d.h. ohne Brotform weitergebacken). Das Bild zeigt übrigens ein Cashew-Nuss-Mohnbrot (süßlich).

8) Rühren und kneten Sie das Ganze durchaus drei, vier Minuten lang durch, bis Sie das Gefühl haben, dass alle Zutaten gleichmäßig vermischt sind.

9) Der Teig erscheint danach *nicht* homogen, sondern leicht flockig, ist *leicht* feucht – nicht nass, aber auch nicht trocken. Schalten Sie dann das Rührgerät aus, und kneten Sie den Teig von Hand zu einer homogenen Masse, die in sich geschlossen ist. Wenn sie auseinanderbricht, fehlt noch etwas Wasser, wenn sie zu feucht-beweglich ist, ist sie zu nass – in diesem Fall einfach etwas Psyllium und/oder Hafer, Buchweizen, Hirse zugeben.

10) Geben Sie die fertige, geformte Teigmasse in die vorbereitete Brotform (oben), decken Sie diese mit einem Geschirrtuch zu und lassen Sie sie *über Nacht* stehen bzw. ziehen.

Ausbacken

1) Wärmen Sie den Backofen gut vor (rund 20 Minuten).

2) Benetzen Sie die Oberfläche des Brotes mit ein wenig Wasser (Sprühflasche oder Pinsel). Nach Wunsch können Sie auf die Oberfläche des Brotes auch Kerne streuen, wie etwa Sonnenblumenkerne o.ä.

3) Backen Sie das Brot bei 180° C auf der mittleren Schiene im Backofen. Nehmen Sie es nach 30 Minuten heraus, benetzen Sie die Oberfläche erneut (Sprühflasche oder Pinsel) und backen Sie es dann *ohne* Backform weitere 30 Minuten auf 180°C aus. Nehmen Sie das Brot danach aus dem Ofen, lassen Sie es auskühlen, fertig!

Die angegebenen Backzeiten gelten für einen herkömmlichen Backofen ohne Umluft und ohne Schnickschnack. Bei modernen Backöfen oder Brotbackautomaten sind die Zeiten entsprechend anzupassen.

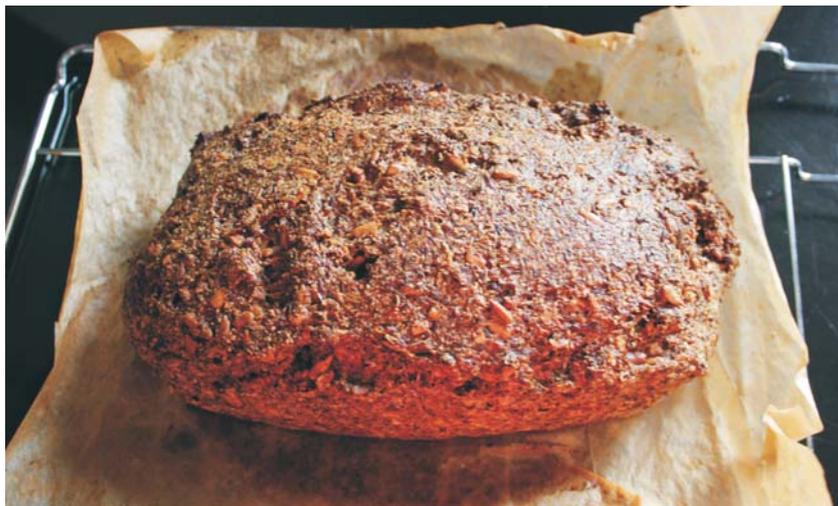
Sie können das Brot natürlich gerne kosten, wenn es ganz frisch ist (lecker), *sehr viel* bekömmlicher ist es ab dem Folgetag. Man kann es auch erst am dritten oder vierten Tag anschneiden (empfehlenswert), denn eine Besonderheit dieses Brotes ist es, dass es sehr lange frisch und feucht bleibt und auch nach einer Woche noch mit Genuss verzehrt werden kann – was u.a. am Psyllium und den Nüssen liegt.

Größere Brote

Exakt nach Rezept hergestellt, ergibt dies einen kleinen Laib von knapp einem Kilogramm Gewicht. Die kleinste Backform ist hierfür völlig ausreichend.

Selbstverständlich können aber auch größere Brote hergestellt werden. Hierzu einfach die Mengenangaben verdoppeln oder verdreifachen. Werden größere Brote gebacken, muss unter Umständen auch die Backzeit verlängert werden. Das unten abgebildete Gewürzbrot, von dem ich einen recht großen Laib gebacken habe (Fotos diese Seite), ließ ich zweimal 45 Minuten backen.

Selbst gebackenes Psyllium-Vollkornbrot mit Gewürzen – Brotklee, Fenchelsamen, Kümmel, Anis, Koriander und Oregano.



Ganz frisch aus dem Ofen: selbst gebackenes Psyllium-Vollkornbrot mit Gewürzen (siehe auch unten, aufgeschnitten).

Die Variationen

Das Grundbrot schmeckt *leicht* süßlich-nussig, kann mit Butter, süßen und salzigen Aufstrichen gegessen werden. Wer es einmal gekostet hat, wird möglicherweise nie wieder „normales“ Brot essen wollen, denn es schmeckt, sättigt, hilft beim Abnehmen, ist eine Wohltat für den Darm und tut der Gesundheit spürbar gut.

Während es also passieren kann, dass „normales“ Brot plötzlich stinklangweilig wird, fängt das richtige Brotabenteuer dennoch erst mit den zahl-

losen Variationsmöglichkeiten des Grundrezeptes an!

Dabei lässt sich jeder einzelne Bestandteil des Grundrezeptes variieren – Flocken, Samen, Kerne, Nüsse, Gewürze, weitere Beigaben – was dem Hobbybäcker eine nahezu unendliche Palette an Variationsmöglichkeiten für immer neue Psylliumbrotabenteuer eröffnet:

Flocken

Statt der (glutenfreien) Haferflocken können natürlich beliebige andere Flocken verwendet werden: Urkornflocken, Dinkel-, Emmer-, Einkornflocken usw., aber auch glutenfreie Sorten wie Hanf-, Buchweizen-, Hirse- oder Reisflocken, Süßlupinen- oder Erdmandelflocken* (Chufa*, macht sich super bei süßlichen Broten), Braunhirse-, Teff- oder Amaranthflocken usw. – oder eben beliebige Variationen daraus. Der Auswahl sind keine Grenzen gesetzt. Außerdem können, vor allem natürlich bei süßlichen Brotvarianten, Kokosflocken o.ä., beigegeben werden.

Es müssen noch nicht mal zwingend Flocken sein. Selbstverständlich können Sie auch

Gries (z.B. Maisgries) benutzen oder sogar (in geringer Menge) ganze Körner, da der Teig ja die ganze Nacht über stehen bleibt und die Körner somit einweichen. Es sollten jedoch insgesamt nie zu viele Körner im Verhältnis zu den anderen Zutaten verwendet werden, da das Brot sonst zu bröselig wird und leicht auseinanderfällt. Bei sehr harten Körnern (Amaranth, Quinoa usw.) empfiehlt es sich, diese durchaus schon einen Tag vorher in Wasser einzulegen, so dass sie ankeimen und weich werden.

Kerne

Statt der Sonnenblumenkerne lassen sich auch Kürbiskerne nutzen, Pinienkerne, bei salzigen Broten evtl. auch (natürlich ungesalzene, ungeröstete) Pistazienkerne (Grünmandeln) – oder natürlich eine beliebige Mischung daraus.

Samen

Egal, wie viel und gerne Sie auch variieren, die Chia- und Leinsamen würde ich persönlich nicht aus dem Rezept streichen, da beide besonders verdauungsfördernd sind. Sie können aber ergänzt werden, etwa durch Sesam oder Mohn.

Nüsse

Eine sehr weite Palette an Variationsmöglichkeiten bietet sich durch die Zugabe der Nüsse. So können statt Haselnüssen natürlich jederzeit auch Walnüsse verwendet werden, Pekanüsse, Erdnüsse (ungesalzen, nicht geröstet), Macadamianüsse, Paranüsse, Mandeln, Cashewkerne usw. Selbstverständlich können auch etwa (zerkleinerte) Maroni beigegeben werden (leckeres Kastanienbrot) – einzeln oder natürlich auch in beliebiger Mischung.

Gewürze

Auch bei Gewürzen stehen die Türen für reichhaltige Variationen weit offen. Bei salzigen Broten kommt die ganze Palette von Brotgewürzen zum Tragen, die Hannelore Zech in ihrer kürzlichen Depesche zum Brotbacken vorgestellt hat: Salz, Brotklee, Kümmel, Koriander, Fenchelsamen, Anis, Muskat, Oregano, Majoran u.v.a. – oder natürlich auch fertige Brotgewürzmischungen aus dem Bioladen. Auch kann natürlich einmal mit orientalischen Gewürzmischungen experimentiert werden. Einfach der Intuition freien Lauf lassen und fröhlich experimentieren.

Bei süßen Broten (und Fruchtbrotten) können ggf. zum Einsatz kommen: Zimt, Kokos, Vanille, *gemahlene* Gewürznelken, *gemahlene* Muskatblüten, *gemahlene* Weihnachtsgewürzmischungen oder auch Obstler und Rum(gewürz).

Flüssige Zutaten

Anstatt Ahornsirup kann natürlich nach Wunsch jede belie-

bige andere Süße verwendet werden: Vollzucker, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Agavendicksaft, bei süßen Broten und Fruchtbrotten aber empfiehlt sich natürlich auch (flüssiger) Honig. Wer mag, kann auch mal Stevia und Xylit probieren (was *mir persönlich* im Fruchtbrot nicht wirklich schmeckt).

Beim Öl empfiehlt sich geschmolzenes (hochwertiges) Kokosöl vor allem für neutrale und süße Brote. Bei salzigen oder Gewürzbrotten kann man wunderbar auch Olivenöl nehmen, gutes Sonnenblumenöl, Leinöl oder andere gute Öle. Nussbrote laden natürlich zur Verwendung von Nussölen ein.

Theoretisch kann sogar das Wasser ersetzt werden, bei Fruchtbrotten etwa durch Buttermilch. Wer aber auf der veganen Ebene bleiben möchte, kann auch einen Versuch mit Reis-Kokosmilch oder anderen Getreidemilchsorten (Hafermilch etc.) unternehmen. Alles ist möglich. Das Brot mit Psyllium klappt praktisch immer.

***Erdmandeln** (spanisch ***Chufa**, deutsch auch „Tigernüsse“): sind sehr wohl-schmeckende, braune, runde, etwa erbsengroße, stark ölhaltige Knollen (Verdickungen an den Wurzeln). Der Geschmack erinnert ein wenig an Haselnüsse oder Mandeln (aber süßer). Erdmandelflocken werden bei Darmträgheit oder auch als Schonkost empfohlen, da Hungergefühl durch die Ballaststoffe und den besonderen Nährstoffreichtum der Knollen abgemildert wird.



Beigaben

Für süße Brote (Früchtebrote): Datteln, Kokosraspeln, Feigen, Äpfel oder getrocknete Apfelingeringe (Apfelbrot), Trockenfrüchte (z.B. Birnen, Aprikosen, Dörrpflaumen), Rosinen, Cranberries (Moosbeeren).

Für salzige Brote bzw. Gewürzbrote: Oliven, Kapern, Kräuter, Pistazien, Nüsse.

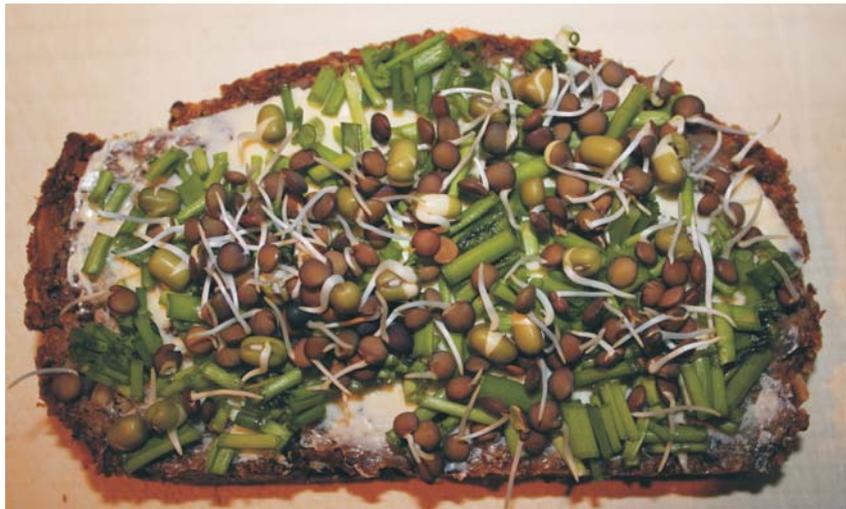
Rechnet man all diese Variationsmöglichkeiten zusammen, ergeben sich daraus potentielle Brotvariationen für die nächsten Jahrzehnte :-)

Da lässt sich nur sagen: Viel Spaß beim Ausprobieren!

Einige der Variationen, die ich selbst innerhalb der letzten paar Tage ausprobiert und mit großem Genuss verspeist habe, präsentiere ich im Folgenden.

Früchtebrot

Bei Früchtebrot belässt man das Grundrezept im Wesentlichen und gibt einfach verschiedene Trockenfrüchte, Nüsse und Gewürze hinzu. Dabei sollte die Salzmenge etwas reduziert und dafür die Ahornsirupmenge etwas erhöht werden (nach Geschmack).



So sieht (m)ein Frühstücksbrot aus: Selbst gebackenes Psyllium-Vollkornbrot mit Butter, Kräutern und Sprossen – herrlich!

Ich habe in der Zwischenzeit vier Früchtebrote ausprobiert:

Das erste davon buk ich mit Haferflocken, Hirse und Erdmandeln, mit Sonnenblumenkernen, gehackten Haselnüssen, Walnüssen und Cashewkernen. Ich benutzte *weniger* Leinsamen und Chia-Samen als im Grundrezept, einen Teelöffel Salz, drei Esslöffel Ahornsirup und sehr viele, ganz verschiedene Trockenfrüchte: Cranberries, Rosinen, getrocknete Pflaumen (kleingeschnitten), Aprikosen (kleingeschnitten), Weichspeckbirnen (siehe Foto, ebenfalls kleingeschnitten) sowie kleingeschnittene Datteln. Dieses Brot hatte praktisch keine Chance, richtig kalt zu wer-

den, da war es schon ratzfatz weg :-). Man hätte natürlich auch noch Feigen beigeben können – nur hatte ich die vergessen einzukaufen :-)

Das zweite Früchtebrot buk ich ganz ähnlich, nur dass ich noch 200 Gramm Mohn dazugab. Das schmeckte exzellent, ergab allerdings eine recht bröselige Konsistenz (grade so an der Grenze). Auf die Mengenangabe im Grundrezept bezogen empfiehlt sich also maximal 50 Gramm Mohn.

Beim dritten Früchtebrot ließ ich den Mohn weg, gab dafür aber Gewürze bei: eine gute Portion Zimt, gemahlene Gewürznelken, einen Schuss Obstler

Unvergleichlicher Gaumenschmaus: selbst gemachtes Früchtebrot!



Weichspeckbirnen



(ca. 20 ml) und einen Schuss Rum (ca. 30 ml). Keine Bange: der gesamte Alkohol verfliegt beim Backen *restlos*, zurück bleibt das reine Aroma. Ebenfalls super lecker.

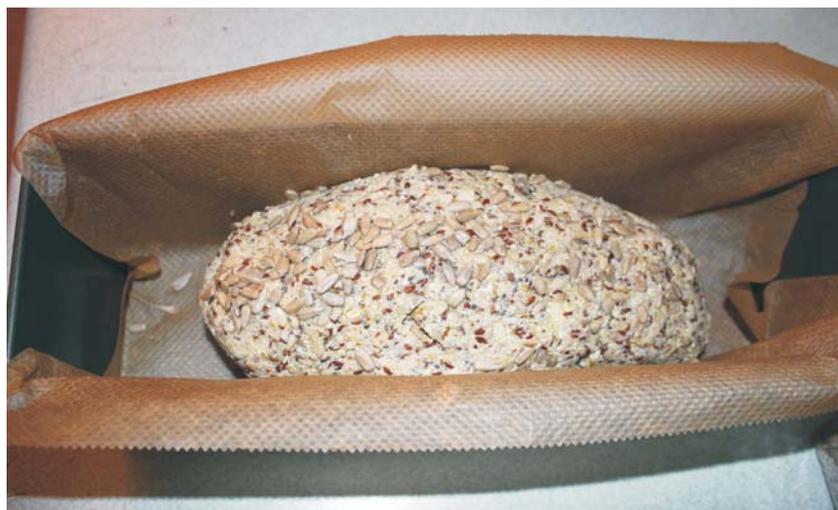
Als viertes buk ich mal ein richtiges Hutzelbrot, also mit weniger anderen Früchten, vielen Weichspeckbirnen (Foto), Rosinen, reichlich Mandeln, ein wenig Gewürzen (Zimt und Nelken), ohne Obstler oder Rum-Aroma, dafür aber mit fünf Esslöffeln flüssigem Honig.

Wir sehen, dass sich allein bei den Früchtebrot schon ohne Ende experimentieren lässt.

„Normale“ Brote

In noch ausgeprägterem Maße trifft dies natürlich auf die nicht-süßen, „normalen“ Brotvarianten zu.

Zuerst probierte ich ein großes Vollwertbrot mit gut der doppelten Zutatenmenge des Grundrezepts. Ich nahm etwas weniger Nüsse, nur 1 EL Ahornsirup, etwas mehr Salz als angegeben und gab proportional mehr Flocken bei. Als Gewürze benutzte ich Kümmel, Fenchel, Anis, Brotklee und ein



Mein Psyllium-„Hellbrot“, ein einfaches, glutenfreies Brot aus Hirse-, Reis- und Buchweizenflocken, ohne Nüsse, ohne Gewürze. Herrlich als neutrales Brot für Aufstriche aller Art oder als Butterbrot zum Salat. Ewig sättigend.

wenig Oregano sowie – maßvoll – andere italienische Kräuter. Das Ergebnis lässt sich auf Seite 10 bewundern. Es schmeckte ebenfalls hervorragend und wurde nicht sehr alt.

Zum Vergleich probierte ich dann auch einmal ein *helles* glutenfreies Brot aus (Fotos oben und unten) – ohne Hafer, ganz ohne Nüsse, ohne Sonnenblumenkerne (nur auf der Kruste), mit Hirse-, Buchweizen- und Reisflocken. Proportional benutzte ich mehr Psyllium (insgesamt 8 gehäufte Esslöffel), keine Gewürze, Salz nach Angaben, etwas weniger Ahornsirup. Es schmeckte naturgemäß

neutral, aber dennoch sehr angenehm. Es war Sabines Lieblingsbrot (bisher).

Körnerbrote

Als nächstes probierte ich ein Körnerbrot völlig ohne Flocken aus, nur mit Quinoakörnern, Amaranth, Leinsamen, Chiasamen usw. Ich wollte erkunden, ob der Zusammenhalt des Brotes allein durch das Psyllium gewährleistet würde. Das Ergebnis war allerdings ein Fehlschlag. Geschmacklich zwar sagenhaft (!!), viel schlimmer noch als zuvor beim Mohnbrot führte das Anschneiden jedoch zu einem Haufen kaum zusammenhaltender Brösel.

Von daher lässt sich sagen: Wer mit Körnern arbeiten will, OK, das geht, aber nur in bestimmten Mengen. Die Körner aus dem Grundrezept (Lein- und Chiasamen) lassen sich (ggf. etwas reduzieren) und in gewissem Umfang durch andere Körnersorten ergänzen. Größere Mengen allerdings lockern den Zusammenhalt des Teigs auf und das Brot wird bröslig. Wer also mit anderen Getreide- oder Samenarten usw. arbeiten will,

Eine Scheibe Psyllium-Hellbrot (siehe auch Foto oben)



sollte diese zumindest als Schrot (= grob zerkleinert bzw. gewalzt), besser aber als Flocken verwenden: Quinoa, Amaranth, Erdmandeln, Teff, Lupinen – all das ist in den meisten Bio- und Naturkostläden bzw. Reformhäusern problemlos in Flockenform erhältlich.

Das Verdauungsbrot

Etwa 20 Prozent der Deutschen leiden offiziellen Angaben zufolge an Verstopfung. Während man viel tun kann, um dem Problem auf *natürlichem* Wege beizukommen (kein Fleisch essen, morgens direkt nach dem Aufstehen einen halben Liter lauwarmes, reines Wasser trinken, immer wieder frisches Obst essen, EM Präparate* mit gesunden Darmbakterien zuführen), leistet auch das nachfolgende „Zauberbrotrezept“ Abhilfe:

Psylliumschalen sind ein Wundermittel für den Darm – wie generell alle ballaststoffreichen Lebensmittel unterstützenden Einfluss auf die Darmtätigkeit ausüben (*alle* Brotzutaten sind ballaststoffreich). *Leinsamen* sind sehr gut für die Verdauung, *Chia-Samen* noch besser, *Erdmandelflocken* ebenfalls und *Dörripflaumen* gelten als Abführmittel schlechthin. Da bietet es sich an, genau diese Zutaten miteinander zu kombinieren, aus der Not eine Tugend zu machen und ein super leckeres „Verdauungsbrot“ zu backen. Dazu einfach das Grundrezept benutzen, den Haferflockenanteil zur Hälfte mit Erdmandelflocken ersetzen, den

*EM: Abkürzung für „Effektive Mikroorganismen“, eine vom Japaner Prof. T. Higa entwickelte Kombination gesunder Bakterien, die auch in Darmpräparaten eingesetzt werden wie etwa „EM1“ (emiko.de, em-produkte.de u.a.) „Pro-EM-san“ (von tisso.de), Vitabiosa (biossa.de) u.v.a.

Anteil der Lein- und Chia-Samen erhöhen, dasselbe gilt beim Psyllium. Dann noch etliche Dörripflaumen beigegeben – backen – fertig!

1001 Variation

So viel zu den Brotvariationen, die ich selbst ausprobiert habe. Dutzende werden folgen. Mich juckt es schon in den Fingern. Doch es wäre fade, hier zu viele Einzelrezepte zu präsentieren, denn ein Mensch alleine kann niemals dieselbe Kreativität entfalten wie ein Team.

Viel interessanter also als das, was ich mir so alles ausdenken und probieren könnte, ist die Frage, was *Sie* können? Wenn Sie sich durch die heutige Depesche inspiriert fühlen, legen Sie los, experimentieren Sie – und dann freuen wir uns riesig, wenn Sie uns Ihre Rezepte zuschicken, damit wir sie für alle Depeschenbezieher abdrucken können. Bestimmt kommen da die leckersten und gesündesten Varianten heraus, die man sich nur vorstellen kann!

Die drei wichtigsten Elemente

Es sind drei wesentliche Elemente, die das vorgestellte Brot zu einem regelrechten „Zauberbrot“ machen. Deren besondere Bedeutung möchte ich abschließend noch einmal zusammenfassend hervorheben:

(1) Psyllium: Es macht Hefe und Sauerteig überflüssig, lässt das Brotbacken zum Kinderspiel werden, sorgt für den Zusammenhalt des Teigs und hohe Wasserspeicherung (Frische) – sowie für hervorragende Sättigung und verbessert die Darmgesundheit.

(2) Gesunde Zutaten: Fast sämtliche Zutaten des Brotes sind sog. „Superfoods“, wertvollste, gesunde Supernahrungsmittel, glutenfrei, gut verträglich und extrem nährstoffreich.

(3) Das Einweichenlassen: Indem der Brotteig über Nacht ziehen kann, keimen die beigefügten Samen an. Streng genommen handelt es sich also um ein Keimbrot. Deshalb ist diese Phase auch elementar für das gute Gelingen des Brotes und sollte nicht abgekürzt werden.

Wenn es einmal gar nicht anders geht und man dringend ein Brot braucht, kann man den Teig nach der Zubereitung vier Stunden gehen lassen und dann ausbacken. Kürzere Zeiten sind nicht zu empfehlen.

Ausnahme: Wenn man die harten Körner weglässt und einfach nur ein Brot aus Flocken und Psyllium usw. backt. Doch selbst dann sollte der Teig noch ca. zwei Stunden ziehen.

Wer sehr harte Körner verwenden will, kann diese auch einen ganzen Tag vorkeimen lassen (einen Tag in Wasser legen), bevor er sie im Teig verarbeitet. Voraussetzung ist dabei natürlich, dass man auch *keimfähige* Körner eingekauft hat! (*Alle* Körner, die man in Reformhaus usw. einkauft, sollten generell ihre Keimfähigkeit noch besitzen, sonst ist 'was faul).

Veganes Brot

Dieses Brot ist ideal geeignet für Veganer, die sich Sorgen um ihre Versorgung mit Proteinen und manchmal auch mit gesunden Fetten (Ölen) machen. Alle Nüsse, Sprossen, Keime und Samen in diesem Brot sind ä-

ßerst reich an pflanzlichen Proteinen und gesunden Fetten.

Ich suche im Internet immer wieder Vegetarier-Foren und Gruppen auf, und verfolgte dort neulich eine Diskussion, wo die Teilnehmer ihre Sorge zum Ausdruck brachten, dass langjährige Vegetarier teils sogar noch nach 20 Jahren „rückfällig“ werden könnten – so schlimm sei die *Sucht* nach Fleisch.

Nein, so ist das nicht! Es gibt keine Sucht nach Fleisch – zumindest nicht mehr als nach Bohnen oder Salat! Es mag möglicherweise eine Art Gewohnheitsverlangen geben in den ersten Tagen nach einer Umstellung auf fleischlose Kost. Es mag eventuell ein psychisches Verlangen geben, aber keine *körperliche* Sucht!

Wenn der Körper des Vegetariers zu ihm „spricht“ und „sagt“, ja regelrecht „schreit“: „Los, iss Fleisch, kauf Dir ein Steak – blutig, beiß rein, los, mach! Jetzt!!“ dann handelt es sich dabei nicht um ein Indiz für eine Sucht, sondern um ein ernst zu nehmendes Warnsignal, dass dem Körper einerseits Eisen fehlt und andererseits Proteine – und ganz vielleicht ein bisschen Vitamin B12. Es ist in diesem Zusammenhang bemerkenswert, dass der Verzehr des Zauberbrottes dazu führt, dass dieses Verlangen *nachlässt*!

Ernährungsumstellung

Das bringt mich zu einem weiteren Punkt: Wenn Sie das heute vorgestellte Brot backen, sollten Sie sich darauf gefasst machen, dass dies Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten ändern wird. Es ist mir vergangene Woche gleich zweimal passiert,

dass ich um ca. 16.00 Uhr zwei, drei Scheiben eines frisch fertiggestellten Brotes gekostet habe. Ich hatte schon frische Lebensmittel fürs Abendessen eingekauft. Es wurde 18:00 Uhr, 18:30, 19:00, 19:30 und schließlich 20:00 Uhr – und ich hatte noch immer keinen Hunger, so dass ich das Abendessen *ausfallen* ließ.

Essen Sie das Brot also besser nicht zwischendurch und richten Sie sich darauf ein, dass Sie generell kleinere Portionen brauchen werden (ich esse abends seither nur etwa zwei Drittel der Menge, die ich zuvor zu mir genommen habe) und dass sich das Verlangen nach Fleischlichem reduzieren und den Appetit nach Frischem und Gesundem steigern könnte.

Doch nicht nur das Essverhalten ändert sich, ganz besonders auch das Trinkverhalten. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie mehr Durst haben.

Falls Sie täglich Psylliumbrot essen, kann es passieren, dass Sie locker einen Liter mehr pro Tag trinken werden. Einfach so, weil Sie mehr Durst haben. Das ist kein Anlass zur Sorge, Psyllium zieht Wasser, bindet Wasser an sich, und scheidet dieses Wasser letztlich auch wieder aus (erhöhte Stuhlmenge).

Die Flüssigkeit, die Sie dann „nachgießen“ sollte aber definitiv nur *echte* Flüssigkeit für den Körper sein, also reines Wasser oder aber Kräutertee.

Generell gilt: Selbst dann, wenn Sie sich – wie ich – total in dieses Brot verlieben sollten, selbst dann, wenn Sie am liebsten eine Variante nach der anderen ausprobieren würden, so

lassen Sie es dennoch bitte langsam angehen!

Denn selbst dann, wenn das Brot gut tut, selbst dann, wenn es der Verdauung spürbar auf die Sprünge hilft usw., jede (beliebige) Veränderung der Ernährungsweise sollte (immer) in kleinen Schritten vollzogen werden. Denn viel zu viel auf einmal, tut selbst von diesem Brot nicht gut.

Zuletzt sei vorwarnenderweise auf eine letzte Besonderheit hingewiesen: Da Psyllium Wasser bindet, kann das Volumen Ihres Darminhaltes zunehmen, sobald Sie größere Mengen dieses Brotes essen, d.h. ein eventuell vorhandenes Bäuchlein könnte anfangs „aufgeblähter“ erscheinen. Tatsächlich jedoch ist zu jeder beliebigen Zeit einfach nur mehr Inhalt (gebundenes Wasser) im Darm als früher. Während Psyllium mittelfristig das Abnehmen begünstigt, könnte es anfangs so aussehen, als sei das Gegenteil der Fall. Lassen Sie es dann einfach zwischendurch mal wieder weg und Sie werden bemerken, dass das Bäuchlein aufs frühere Niveau zurückgeht.

Das war auch schon alles an „Warnungen“. Bei dieser Gelegenheit: Auf der Verpackung meines im Reformhaus gekauften Psylliums steht der bemerkenswerte Satz: „Bei insulinpflichtigen Diabetikern kann eine *Reduzierung der Insulinmenge* erforderlich sein.“

Krass, was? Andere Nebenwirkungen des Psylliums sind nicht bekannt. Also, hinein ins Vergnügen und lassen Sie es sich schmecken!!

Michael Kent

mehr wissen besser leben

Tel.: (0 70 21) 737 9-0, Telefax: 737 9-10 · Mail: info@sabinehinz.de
Depesche: www.kent-depesche.com · Verlag: www.sabinehinz.de

Sabine Hinz Verlag
Alleestraße 85

73230 Kirchheim/Teck

(Fax: 07021 - 737 910)

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Tel. / Mobil _____

Fax _____

E-Mail / Internet _____



Datum, Unterschrift für Ihre Bestellung

Ich möchte die Depesche regelmäßig haben

Plus zusätzlichem
E-Mail-Versand (PDF) ↓

- | | | |
|--|-------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Monatsbezug* von „mehr wissen - besser leben“, alle 13 Tage neu | 8,20 | <input type="checkbox"/> 8,70 |
| <input type="checkbox"/> Quartalsbezug* von „mehr wissen - besser leben“, 7 Hefte im Quartal | 24,80 | <input type="checkbox"/> 26,30 |
| <input type="checkbox"/> Jahresbezug von „mehr wissen - besser leben“, 28 Hefte im Jahr | 94,00 | <input type="checkbox"/> 100,00 |
| <input type="checkbox"/> Mehrfachbezug (Depesche für Freunde vergünstigt mitbestellen) | _____, ____ | <input type="checkbox"/> _____, ____ |

*Monatsbezug nur per Lastschriftverfahren. Quartalsbezug und Jahresbezug per Rechnung.
Wenn Sie die Depesche erstmalig beziehen möchten, können Sie auch den vergünstigten Kennenlernbezug wählen (unten).

Vertiefendes & Ergänzendes



Depesche 21/2014: „Gesundes Brot selbst backen!“

Hannelore Zech verrät in ihrer Serie „Was unsere Omas noch alles selber machen konnten“, wie man gesundes, leckeres Brot selbst backt – in allerlei interessanten Variationen. Wie setzt man Sauerteig selbst an? Wie kann man sogar Hefe selbst herstellen? Welche Gewürze eignen sich? Das Heft beinhaltet Rezept für Sonntagsbrötchen, Emmerbrot, leckeres Pfannbrot, Chips sowie ein Basis-Brotrezept für allerlei Brotvariationen. 16 Seiten, A4, s/w: € 3,60



Themenhefter „Was unsere Omas alles noch selber machen konnten!“

Salben für Lippen, Haut, Zerrungen, blaue Flecken, Wundbehandlung. Hustensaft, Hausmittel bei Erkältung, Schnupfen, Heiserkeit. Apfelessig, Kräuternessig, Himbeeressig, Kräuteröle. Kernseife, Schmier-, Flüssig- und duftende Naturseifen. Waschmittel, Spülmittel, Haushaltsreiniger (Boden, Fenster, Bad, WC). Zahnpasta, Mundwasser, Hautpflege, Deo. Hausmittel bei Narben, Falten, Sonnenbrand, Muskelkater, Leberfleck, Dorn im Finger. Shampoo, Haarwasser, Kuren, Haarfestiger, natürliches Färben. Außerdem: Einwecken, Einkochen, Dörren, Aufbewahren, Haltbar machen. 50 Anwendungen des Allzweckmittels Natron. 100 Seiten, DIN A4, s/w, Farbcover, gebunden mit Klemmschiene, € 9,90



Themenhefter „DARM“

Der Darm: unser wichtigstes Organ! Die Ausbildung zum Selbstheiler. Ausführliche Vorstellung von 9 Darmreinigungsverfahren, einschließlich der im Text erwähnten Kräuterdarmreinigungskur „Clean-me-out“. 60 Seiten, A4, Farbcover, Klemmschiene: € 9,90



Depesche 05/20036 (renoviert): „Macht und Magie der Massenmanipulation“

Wie Alltagsweisheit entsteht, warum zu manchen Fragen alle dasselbe glauben und wer dafür sorgt bzw. bezahlt! Die Erzeugung der sog. „öffentlichen Meinung“! Gekaufte Medien und „Öffentlichkeitsarbeit“ im Dienste des Geldes! Edward Bernays und die Psychologie der Massen. Angriffssprache und die Sprache der Verdrehung. Die Eigenschaften „erfolgreicher Propaganda“. Einzeldepesche, „renoviert“, A4, s/w: € 2,40

Bitte senden Sie mir auch:

€ _____

Menge/Preis

€ _____
zuzüglich Porto

Ich möchte die Depesche gerne kennenlernen

- Ich möchte Michael Kents Depesche „mehr wissen - besser leben“ gerne unverbindlich kennenlernen.
Bitte schicken Sie mir den Kennenlernbezug: drei Monate lang, insgesamt 8 Hefte für nur € 10,-
Es entstehen mir daraus keine Verpflichtungen, kein zwingender Übergang ins reguläre Abo!

SEPA-Lastschriftmandat (vormals „Einzugsermächtigung“)

Hiermit ermächtige ich den Sabine Hinz Verlag, Alleestr. 85, 73230 Kirchheim, von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Sabine Hinz Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname _____ Straße und Hausnummer _____ PLZ und Ort _____

Kreditinstitut (Name und BIC) _____ DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____
IBAN _____

(Datum und Unterschrift)

Wer den Jahresbezug 2015 vor dem 31.12.2014 begleicht, bekommt 5 % Nachlass!