



BROT EINMAL ANDERS

DAS ESSENER BROT

Von Renate Hofmarcher - Randegg

UNSER TÄGLICH BROT ...

Brot ist für viele vom Speiseplan nicht wegzudenken. Kein Wunder reicht doch der Anbau von Getreide und das Backen von Brot Tausende von Jahren zurück. Brot war oft das einzige Lebensmittel, welches in schlechten Zeiten das Überleben sicherte.

Vor ca. 10.000 Jahren begann der Mensch mit dem systematischen Anbau von Getreide zur eigenen Ernährung. Ursprünglich wurde das Getreide gemahlen und mit Wasser vermengt als Brei gegessen. Später wurde der Brei auf heißen Steinen oder in der Asche als Fladenbrot gebacken. Erst mit der Erfindung des Brotbackofens und der Entdeckung der Hefebakterien wurde Brot in ähnlicher Form gebacken, wie wir es heute kennen.

Leider hat das Brot, welches in unserer heutigen Zeit konsumiert wird, mit dem Brot, das noch vor 50 Jahren gebacken wurde, sehr wenig gemein. Das Getreide wurde hochgezüchtet und enthält veränderte Anteile von Stärke und Gluten. Pestizide und Herbizide, die beim konventionellen Getreideanbau auf die Felder gebracht werden, finden sich im Brot wieder. Außerdem kommen oft noch weitere Chemikalien und Zusatzstoffe ins Brot, damit es möglichst flaumig und lange haltbar ist. Solches Brot, im Übermaß genossen, kann zu Störungen des körperlichen Gleichgewichtes und Wohlbefindens führen.

Es gibt jedoch eine Art von Brot, die besonders bekömmlich, vitalstoffreich und voller Lebensenergie steckt und von dem schon Jesus sprach:

DAS ESSENER BROT

Der Name für das Essener Brot hat seinen Ursprung in der Volksgruppe der Essener. Die Essener waren eine religiöse Gruppierung und lebten in Palästina zur Zeit Jesus Christus, der zeitweilig mit ihnen gelebt haben soll. Der Überlieferung nach aßen die Essener ein Brot, eher ein Fladen, aus gekeimten und zerdrückten Getreidekörnern. Diese wurden auf heißen Steinen in der Sonne gebacken, das heißt getrocknet und hatten keinerlei Triebmittel. Im Buch „Schriften der Essener - Friedensevangelium der Essener, Buch 1“ von E.B. Székely beschreibt Jesus die Herstellung dieser Brote mit Hilfe der Engel des Wassers, der Sonne und der Lüfte.

Durch den Prozess des Ankeimens wird das Getreide besonders reich an Vitalstoffen und sehr leicht verdaulich. Stärke und Proteine werden dabei aufgespalten, Vitamine und Enzyme werden gebildet. Auch die Phytinsäure wird teilweise abgebaut und macht so die Mineralstoffe besser verwertbar. Durch das Trocknen in der Sonne speichert das Essener Brot zusätzlich Energie. Der Genuss von Brot in dieser lebendigen Art zubereitet entlastet unsere Verdauung und versorgt unseren Körper mit hochwertigen Vitalstoffen. Steigernde Energie und Vitalität werden dadurch förmlich spürbar!

.....

Bei Interesse an einem Kurs für die Zubereitung von Essener Broten und weiteren Rohkost-Crackern mit vielen Detailinfos bitte um Kontaktaufnahme:

RENATE HOFMARCHER

A-3263 Randegg, Puchberg 48

Tel: 0664/182 12 02

Mail: r.hofmarcher@naturundwissen.net,

Web: www.renate-naturundwissen.net

» Essener Brot

ZUTATEN: 400g Getreide (Roggen, Urgetreide wie Emmer, Einkorn, Kamut, Urdinkel, Buchweizen), 2-3 TL Brotgewürz gemahlen, Naturbelassenes Kristallsalz

BELAG: Die Getreidesamen für 12 – 16 Stunden in frischem Quellwasser einweichen. Anschließend das Wasser abgießen und die Samen gut durchspülen. Die Körner in einer Schüssel locker verteilen und an einen hellen Ort bei Zimmertemperatur stellen. Jeden Tag mit Wasser durchspülen und das Wasser gut abtropfen lassen. Das Getreide so lange sprossen lassen, bis der Keim etwa die halbe Länge des Samenkorns erreicht hat. Nun die Keimlinge mit einem Fäsierrgerät zerkleinern und mit Brotgewürz und Salz abschmecken. Es kann nach Belieben auch mit verschiedensten Kräutern und Wildkräutern verfeinert werden. Den Teig dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Trockengitter streichen und in der Sonne oder im Ofen bzw. Dörrgerät bei höchstens 40°C trocknen, bis es knusprig ist. Die Brote dabei öfters wenden.

