

Die 5 häufigsten Fehler einer glutenfreien Ernährung.

Für die „Glutensensitivität“ verantwortlich sind das Klebereiweiß Gluten, oder aber andere gleichzeitig mit Gluten vorkommende Proteine (z.B. ATI's, Amylase-Trypsin-Inhibitoren, Prof. Schuppan, Mainz)

In beiden Fällen gilt für die Praxis: **Das Meiden von glutenhaltigen Nahrungsmitteln hat eine Schlüsselstellung in der erfolgreichen Behandlung von vielen Beschwerden. Symptome verschwinden, Laborwerte normalisieren sich.**

Getreideprotein-assoziierte Erkrankungen können sein:

- Migräne
- Kopfschmerz,
- Gelenksprobleme
- Magen-, Darmstörungen
- Akne, Ekzeme
- Allergien
- Osteoporose
- Hormonelles Ungleichgewicht
- Autoimmunerkrankungen (Morbus Basedow, Hashimoto Thyreopathie, Rheuma, Vitiligo, Typ I Diabetes, Perniziöse Anämie, Gastritis, Multiple Sklerose, Glomerulonephritis, Lupus, Sjögren Syndrom..)
- Verhaltensstörungen bei Kindern,
- Stimmungsschwankungen

Aber Achtung: **Glutenfrei ist nicht unbedingt mit gesund gleichzusetzen!**

Fehler 1) Die Junk-Food-Falle:

Der derzeitige Hype um die Glutenunverträglichkeit lässt ganze Regale in Bioläden und Supermärkten mit glutenfreien Produkten winken. Wir Konsumenten greifen zu diesen, da glutenfreie Zerealien, Kekse, Schnitten, Brot und Kuchen als gesünder gelten. Jedoch haben glutenfreie Getreide einige Fallstricke parat.

Industrielle Verarbeitung:

Die meisten glutenfreien Produkte sind industriell hochverarbeitet, nicht mehr naturbelassen und voll von raffinierten Kohlenhydraten und Zucker.

Die Lösung:

Greifen Sie weniger zu den abgepackten Produkten, sondern wählen Sie frische, lebendige Nahrungsmittel, die nicht industriell verarbeitet sind. Diese finden Sie meist nicht im „glutenfreien Regal“.

Ungünstiger glykämischer Index/glykämische Last:

2 Scheiben normales Weizenbrot ohne Aufstrich oder Streichfett erhöhen den Blutzucker schneller als eine Dose zuckerhaltiger Softdrink oder 6 Teelöffel reiner Haushaltszucker! Der glykämische Index/Last einiger glutenfreier Getreide ist noch ungünstiger als der ihrer glutenhaltigen Verwandten. Untenstehende Tabelle zeigt 4 verschiedene glutenfreie Brote, die einen höheren glykämischen Index als Haushaltszucker aufweisen. Aber auch glutenfreie Zerealien wie Flakes, Pops, Flocken, aber auch Schnitten, Kekse und Bällchen erhöhen den Blutzucker und somit auch Insulin stärker und schneller als die gleichen glutenhaltigen Produkte oder als zuckerhaltige Schokolade!

Die Lösung:

Portionsgrößen beachten. Nicht mehr als 1 Handvoll bzw. eine Faustgröße Nahrungsmittel aus glutenfreiem Getreide pro Mahlzeit (moderate Low Carb Ernährung).

Fehler 2) Verstecktes Gluten übersehen:

glutenhaltige Getreide sind in Bier, Sojasauce, Wurstwaren, Suppenwürze, Trockengerm und einigen Medikamenten als Streck- und Bindemittel versteckt.

Die Lösung:

Label lesen! Es gibt eine Kennzeichnungspflicht für Getreidebestandteile.

Fehler 3) auf die Darmsanierung vergessen.

Glutenintoleranz bzw. Immunität gegenüber Amylase-Trypsin-Inhibitoren oder Zöliakie verursachen eine Darmentzündung, die meist unerkannt viele Jahre lang besteht, mit der Folge einer Aufnahmestörung von Nährstoffen- und das selbst dann, wenn der Stuhl vollkommen normal ist!

Eine Darmsanierung ist eine mehrwöchige Kur bestehend aus:

- allergenfreier Darmschonkost
- Erlernen des gründlichen Kauens (Vorverdauung im Mund)
- Darmfloraaufbau
- Unterstützung der Entgiftungsorgane mit Kräutern, Kneipp-Wickeln und Akupunktur
- Bauchmassage
- Reinigung des Darms mittels Trinken von Magnesiumsalzen oder
- optional ColonHydroTherapie

Darmsanierung auf Immuntherapie.at

Fehler 4) Ignorieren von Vitamin- und Mineralstoffmängeln

Neben einer Darmsanierung müssen Mangelzustände ausgeglichen werden:

- in erster Linie durch nährstoffreiche, vollwertige, biologische Ernährung
- in zweiter Linie durch hochwertige, ausreichend hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel (professionelle Beratung ist empfehlenswert!)

Fehler 5) andere wesentliche Elemente einer gesunden Ernährung ignorieren, nach dem Motto: „Hauptsache glutenfrei“, „Glutenfrei“ heißt noch lange nicht „gesund“!

wesentliche Elemente einer gesunden Ernährung:

Verhinderung von Übersäuerung:

- ausreichend Gemüse und Obst (1-2 Portionen Obst und 5 bis 8 Portionen Gemüse pro Tag. 1 Portion = 1 Doppelhand voll)
- die Hälfte jeder Hauptmahlzeit sollte aus Gemüse(rohkost) bestehen
- Reduktion von Kohlenhydraten = „Low Carb“-Ernährung
Faustregel: Für Menschen, die körperlich aktiv sind oder ihr Gewicht halten möchten, können 100 bis 150 Gramm pro Tag optimal sein. Für Menschen, die abnehmen wollen, aber deren Stoffwechsel blockiert ist, wäre 20 bis 50 Gramm pro Tag eine gute Richtlinie (siehe Kohlenhydrattabelle).
- keinen Zucker – stattdessen unschädliche Süßungsmittel wie Stevia oder Erythrytol.
- ausreichend gesunde Fette (Leinöl, Hanföl, Kokosöl, Olivenöl..)
- ausreichend gesunde Proteine (ca. 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht, siehe Tabelle)
- Nahrungsmittel nach Möglichkeit biologisch und schadstoffarm
- Lebensmittelauswahl nach Stoffwechseltyp und hormoneller

Glutenintoleranz – Mode-Hype oder Schlüssel zur Heilung?

Brot, Gebäck oder Müsli zum Frühstück, mittags Nudeln, Knödeln oder etwas Brot dazu, Mehlspeise oder Kekse zum Kaffee am Nachmittag und ein belegtes Brot zum Abendessen... Die meisten Menschen der westlichen Welt essen mindestens dreimal täglich etwas Mehlhaltiges. Und Mehl bedeutet in unseren Breiten in der Regel Gluten. Immer mehr Patienten werden mit „Glutenintoleranz“ diagnostiziert. Und tatsächlich, wenn sie glutenhaltige Nahrungsmittel meiden, bessern sich viele Krankheitssymptome!

Modeerscheinung oder Schlüsselrolle im Heilkonzept? Getreideintoleranz ist ernstzunehmen und dennoch eine Erscheinung der modernen Zivilisation.

„Breeder's Dilemma“: Seit den 1960er Jahren wurden mit Hochdruck Getreidesorten gezüchtet, die hohe Erträge bei gleichzeitiger Schädlingsresistenz zum Ziel hatten. Das hatte einen Preis:

1. Minderung des Nährstoffgehalts (Vitamine, Proteine, Mineralstoffe..)
2. Zunahme des Gehalts an immunogenem Gluten (und ATI's)!

Aber ist Gluten auch wirklich der Bösewicht? Die Wissenschaft bestreitet das. Die Existenz einer nicht-zöliakischen Glutensensitivität ist umstritten, da sie in keiner Studie nachgewiesen werden konnte. „Glutensensitivitäts-Patienten sind Waisen im diagnostischen Niemandsland“ (Zitat von Prof.

Schuppan, Uni Mainz). Aber davon später mehr.

Was ist Gluten?

Gluten [glu'te:n] (aus lat. *Glūten* „Leim“), **Kleber** oder **Klebereiweiß**, ist ein Sammelbegriff für ein Stoffgemisch aus Proteinen, das im Samen einiger Arten von Getreide vorkommt. Bei der deutschen Aussprache liegt die Betonung auf der 2. Silbe, im Englischen auf der 1. Silbe.

Wenn Wasser zu Getreidemehl gegeben wird, dann bildet das Gluten beim Anteigen aus dem Mehl eine gummiartige und elastische Masse, den Teig. Der Kleber hat für die Backeigenschaften des Mehls eine zentrale Bedeutung (Wikipedia).

Der Kleber setzt sich aus den Proteinen Prolamine und Gluteline und zusammen, Im Weizen werden sie als „Gliadine“ (Prolaminfraktion) und „Glutenine“ (Glutelinfraktion) bezeichnet. Prolamine und Gluteline kommen im Weizen in einem Verhältnis von etwa 1:1 vor und stellen mit rund 80 % die mengenmäßig größte Proteinfraction dar. Es gibt mehr als 50 verschiedene immunogene Peptide in den mehr als 100 verschiedenen Glutenproteinen pro Weizensorte.

Getreide mit hohem Glutengehalt :

- Weizen
- Dinkel
- Kamut
- Hartweizen

Getreide mit niedrigerem Anteil an Klebereiweiß:

- Hafer
- Gerste
- Urdinkel
- Emmer
- Einkorn

Glutenfreie Getreide, Pseudogetreide, Nüsse als Mehlersatz etc.:

- Teff
- Hirse
- Mais
- Reis
- Quinoa
- Amaranth
- Buchweizen
- Kichererbsen
- Soja
- Esskastanien (Maroni)
- Nüsse
- Mandeln

Echte Zöliakie:

1. Mindestens Marsh II Klassifikation der Darmschleimhautschädigung mit entzündlicher Schädigung und Atrophie der Darmzotten:
2. Genetische Veranlagung: HLA-DQ2 oder DQ8 positiv
3. TG2 Antikörperbildung unter glutenhaltiger Ernährung (Tissue-Transglutaminase-Antikörper gegen Reticulin und Endomysium).
4. Das Vollbild der Zöliakie mit profusen Durchfällen mit massenhaft Stuhl und Gedehestörungen des Kleinkindes sind zum Glück selten.
Hier zeigt sich das histologische Vollbild der kompletten Zottenatrophie (Verkümmern) in der Darmschleimhaut auf Grund einer toxischen Autoimmunreaktion mit Antikörperbildung gegen Getreideproteine.
5. Die meisten Fälle werden erst später im Leben diagnostiziert, da sie ohne Durchfälle oder Malabsorptionssyndrom (Aufnahmestörung von Nährstoffen aus dem Darm) einhergehen.

Hier bleibt die Antikörperkonzentration niedrig und das Zottenbild ist nur wenig bis gar nicht sichtbar geschädigt.

Was ist die nicht Zöliakie bedingte Glutensensitivität?

Definition: Krankheitssymptome nach glutenhaltigen Nahrungsmitteln aber ohne, dass die Charakteristika der echten Zöliakie (Glutenenteropathie) anzutreffen wären, also ohne Autoantikörper oder Zottenatrophie. Häufigkeit: 3-7%. Ursache der Glutensensitivität: Genetisch veranlagte Immunreaktion

Was sagt die Wissenschaft?

Von der Zöliakie ist die **nicht-zöliakische Glutensensitivität** (engl. **non celiac gluten sensitivity, NCGS**) zu unterscheiden. Die Existenz einer nicht-zöliakischen Glutensensitivität ist umstritten, da sie in keiner Studie nachgewiesen werden konnte. Was ist dann der Schuldige im Getreide, wenn nicht Gluten? Professor Schuppan, Universität Mainz postuliert andere Proteine im Getreide, gegen die der Körper „allergisch“ reagieren könnte. Zufälligerweise kommen diese aber gemeinsam mit Gluten vor, sodass auch hier die glutenhaltigen Nahrungsmittel betroffen sind. ATI's Amylase-Trypsin-Inhibitoren: das sind Fraßschutzstoffe, die die Verdauungsenzyme hemmen und die Darmschleimhaut irritieren. (2012 Entdeckung der Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI) aus Weizen als Ursache der Nicht-Zöliakie/Nicht-Allergie Weizensensitivität, damit Paradigmenwechsel in der Forschung zur „Glutensensitivität“<https://de.wikipedia.org/wiki/Amylase-Trypsin-Inhibitoren>)

Folge:

- Entzündung der Darmschleimhaut, die endoskopisch nicht erfassbar ist, da sie sich im mikroskopischen Bereich abspielt (mikroskopische Colitis)
- Entwicklung des s.g. Leaky Gut Syndroms mit Undichtwerden der Tight Junctions, der Nahtstellen

zwischen den Darmschleimhautepithelzellen.

- Aufnahmestörung von Nährstoffen, Vermehrung von pathogener Darmflorabakterien und Pilzen, Blähungen, Durchfälle oder Verstopfung

Die Schwere der Symptome von Glutensensitivität oder Zöliakie ist abhängig von:

- der Glutendosis,
- der HLA-DQw (DQ8)- Gendosis (nur bei der echten Zöliakie)
- der angeborenen Immunität durch ATI's
- durch die Beeinflussung durch andere Gene
- durch Umwelt-Faktoren als zusätzliche Belastung bzw. Auslöser

Fazit:

Bei der „Glutensensitivität“ ist Gluten wahrscheinlich zu Unrecht der Sündenbock, aber für die Therapie macht das keinen Unterschied. Diese ist dieselbe wie bei der echten Zöliakie. Gibt es einen Unterschied für die Ernährungspraxis? Zöliakie bedeutet lebenslanger und völliger Verzicht sogar auf Spuren von Gluten. „Glutensensitivität“ ist hingegen verbesserbar. Das heißt, es dürfen auch mal Ausnahmen gemacht werden. Hier ist die Wahrscheinlichkeit sogar hoch, dass mit zunehmender Heilung des Darmes auch die Robustheit gegenüber den Proteinen im Getreide steigt und diese dann wieder vertragen werden.

Tipps für die Praxis:

Backwaren:

müssen als glutenfrei gekennzeichnet sein. Auch „Maisbrot“ kann einen Anteil an Weizenmehl enthalten! Es gibt brauchbare Rezepte für glutenfreie Brote, die Sie leicht selbst herstellen können. Glutenfreies Mehl verhält sich jedoch anders als glutenhaltiges Mehl. Die Mengenangaben für einzelne

Zutaten können daher von klassischen Rezeptangaben abweichen. Backwaren ohne Gluten gelingen oftmals nicht so luftig und saftig wie mit herkömmlichem Mehl, denn Gluten sorgt beim Backen auch für gute Blasenbildung und eine knusprige Kruste. Glutenfreie Backwaren führen Spezialbäckerein wie die Bäckerei Gradwohl, Grimm etc und dank des Booms praktisch jeder große Supermarkt und natürlich auch jedes Reformhaus bzw. Bioladen.

Persönliche Empfehlung:

Der Merkur Supermarkt führt Produkte der Bäckerei Grimm. Empfehlenswert ist z.B. das glutenfreie „Gewürzbrot“ das sehr gut schmeckt. Alternativen: glutenfreies „Hausbrot“, „Sesambrot“, „Sonnenblumenbrot“ .Kann tiefgekühlt oder 20 Minuten lang aufgebacken gekauft werden.

Teigwaren:

Es gibt glutenfreie Nudeln, Lasagne, Gnocci und andere Nudelfertigwaren aus Mais,- Reis,- oder aus Buchweizenmehl (müssen als glutenfrei gekennzeichnet sein).

Stärke:

- glutenfreie Stärke ist gekennzeichnet mit: „modifizierter Stärke“ oder „Stärke“.
- glutenhaltige Stärke: „Weizenstärke“ oder „modifizierte Weizenstärke“.

Seitan:

Seitan besteht aus reinem Gluten! Seitan als Fleischersatz ist verarbeitetes Weizenmehl, Wasser und Marinade.

Glutamat:

ist glutenfrei.

Tofu:

Naturtofu besteht aus Soja und ist glutenfrei. In mariniertem oder gewürztem Tofu kann aber Gluten enthalten sein.

Backpulver:

Muss die Bezeichnung „glutenfrei“ anzeigen. Viele Backpulversorten sind nicht glutenfrei!

Trockenhefe:

Trockenhefe muss als glutenfrei gekennzeichnet sein.

Bindemittel, die bei glutenfreier Ernährung verwendet werden können:

- Kichererbsenmehl
- Johannisbrotkernmehl
- Pfeilwurzelstärke
- Kuzu
- Guarkernmehl
- Pektin
- Carrageen
- Maisstärke
- Kartoffelstärke
- Reismehl

Die meisten Fertiggerichte sind nicht für die glutenfreie Diät geeignet – außer mit der Bezeichnung „glutenfrei“.

Milchersatz:

- Reismilch, Mandelmilch, Sojamilch, Kokosmilch sind glutenfrei.
- Hafermilch, Gerstenmilch, Getreidemilch sind glutenhaltig.

Süßungsmittel:

Zucker, Marmelade, Honig, Zucker, Gelierzucker, Kandiszucker, Traubenzucker, Ahornsirup, reiner Reismalz (Achtung auf

eventuelle Beimengung von Weizen-, oder Gerstenmalz) , reiner Reissirup (Achtung auf eventuelle Beimengung von Weizen-, oder Gerstenmalz), enthalten kein Gluten.

Malzprodukte:

Malzkaffee, Malzzucker, Malzsirup, Gerstenmalz sind glutenhaltig

glutenfreier Alkohol:

Rotwein, Weißwein, Sekt, Schnaps, Rum, Weinbrand, Gin, Tequila, Wodka, Korn, Liköre und Whisky (außer Malt-Whisky).

glutenhaltiger Alkohol:

Malzwhisky, Malzbier, alkoholfreies Bier, Bier ist grundsätzlich glutenhaltig, wird aber bereits auch glutenfrei angeboten –Kennzeichnung „glutenfrei“!

Wurstwaren:

Auch Wurst kann durch Zugabe von Bindemitteln und Gewürzmischungen Gluten enthalten, obwohl kein Mehl auf der Zutatenliste steht. Unbehandeltes und frisch verarbeitetes Fleisch enthält naturgemäß kein Gluten. Bei Wurst und Aufschnittware sieht es ein bisschen anders aus. Vor allem unverpackte Ware lässt sich schlecht auf Gluten überprüfen. Gewürzmischungen, Bindemittel oder auch die Wursthülle selbst kann Gluten enthalten. Am Besten Sie vergewissern sich beim Fleischhauer/Metzger selbst und fragen nach, ob die Wurst glutenfrei ist, oder nicht. Oder Sie verlassen sich sicherheitshalber nur auf Ware, die eindeutig als „glutenfrei“ gekennzeichnet wurde.

Suppenwürze:

Muss als „glutenfrei“ gekennzeichnet sein.

Gewürzmischungen:

gelten ebenfalls als potentiell glutenhaltig. Müssen als „glutenfrei“ gekennzeichnet sein.

Glutenhaltige Nahrungsmittel:

- Praktisch alle Fertigprodukte (Label lesen! Modifizierte Stärke)
- Bier
- Grieß
- Cous-Cous
- Bulgur

Aber auch glutenfreie Lebensmittel können durch glutenhältige Getreide, welche in der gleichen Maschine verarbeitet werden, kontaminiert sein (Getreidemühlen!) Die Lebensmittelkennzeichnungsverordnung schreibt neuerdings für die Zutaten Stärke und modifizierte Stärke den zwingenden Hinweis auch auf die Herkunft vor, wenn diese Gluten enthalten kann (z.B. modifizierte Stärke Weizen). Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse sind zu nennen.

Garantiert glutenfreie Lebensmittel sind mit folgendem Zeichen gekennzeichnet:



Körpergewicht und Schlaf

Kühl ruhen kurbelt Stoffwechsel an.

Abnehmen im Schlaf kann die Forschung zwar nicht bieten-, dafür aber wissenswerte Daten zu aktuellen Studienergebnissen. So gilt jetzt als gesichert, dass sowohl **Schlafdauer als auch die Temperatur des Schlafzimmers einen wesentlichen Einfluss auf das Körpergewicht haben**. Für Diätwillige gilt: kühl und ausreichend lang schlafen.

Neu ist die Erkenntnis nicht, dass man am besten bei geöffnetem Fenster-, zumindest aber in einem gut gelüfteten, frisch temperierten Raum schlafen sollte. Eine aktuelle Studie des amerikanischen nationalen Gesundheitsinstituts (NHI) belegt nun erstmals, dass **niedrige Schlaftemperaturen den Stoffwechsel ankurbeln, und das Abnehmen erleichtern**. Dieser

Effekt ist einer Erhöhung des braunen Fettgewebes geschuldet, welches sich im Nacken und Rücken findet. Zur Unterscheidung: während das sogenannte weiße Fett hauptsächlich weiteres Fett speichert, und die Depots ungern wieder hergibt, dient braunes Fett zur Energiegewinnung.

Konkret entziehen die braunen Fettzellen dem Blut bei kühleren Temperaturen Zucker, um Kalorien zu verbrennen, und so die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Die Studie zeigte: **Kühlte man das Schlafzimmer der Probanden längere Zeit auf 19 Grad, verdoppelte sich bei ihnen der Anteil des braunen Fettgewebes.** Die Kalorienverbrennung wurde gepusht und der Stoffwechsel verbesserte sich.

Wie steht es nun um den Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Körpergewicht? Kanadische Forscher haben sechs Jahre lang speziell diese beiden Parameter an 276 Probanden untersucht. Das aktuelle Ergebnis zeigt, dass Kurzschläfer (5 – 6 h) ein um 27 % höheres Risiko für Übergewicht haben, als Normalschläfer (7 – 8h). **Konkret nahmen die, die sich wenig Nachtruhe gönnten, im Schnitt um knapp 2 Kilo mehr zu, als jene, die ausreichend in Morpheus Arme ruhten.** Die Ursache dafür liegt in unserem Hormonhaushalt, wobei hier besonders Leptin eine wichtige Rolle spielt. Dieses Hormon, welches am Fettstoffwechsel und der Appetitregulierung beteiligt ist, wird während des Schlafes ausgeschüttet. Bei einem Mangel an Leptin kommt es zu einem verstärkten Hungergefühl. Auch, wenn ausreichend gegessen wurde!

Hilft es also, für die schlanke Linie extra lang zu "mützeln"? Leider nein, so die Forscher im Journal "Sleep". Wer täglich etwa 10 h schläft, dessen Risiko für Übergewicht liegt a la longue bei 25 %. **Wer Abnehmen- oder einfach die schlanke Linie halten will, dem sei die optimale Schlafdauer ans Herz gelegt. Nämlich 7 – 8 Stunden!** Weitere Empfehlungen des Forscherteams aus Quebec: 2 Stunden vor dem zu Bett gehen keinen Sport, das Schlafzimmer ordentlich abdunkeln, und Sorgen oder konfliktträchtige Gespräche draußen lassen.

Mandeln, Nüsse, Samen - Nährstoffbomben, gesunde Nascherei oder heimliches Gift?

Nährstoffbomben, gesunde Nascherei oder heimliches Gift?

Rohe Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten aber auch unerhitztes Getreide enthalten Fraßschutzstoffe, wie z.B. die Phytinsäure oder das Inhibin, welche Verdauungsenzyme blockieren und Bauchschmerzen verursachen können. So hofft die Pflanze, dass ihre tierischen Feinde von Ihresgleichen zukünftig Abstand nehmen. Beim Erhitzen, also dem Kochen oder Backen werden diese Enzymhemmstoffe zerstört. Aber auch, sobald die Samen zu keimen beginnen, werden sie abgebaut.

Einweichen von Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten:

Das Einweichen von Samen ist eine über 3000 Jahre alte Weisheit. Es macht die Nüsse und Samen verträglicher. Gleiches gilt auch für Getreide. Auch bevor es für einen Frischkornbrei geschrotet wird, sollten die Körner mindestens 12-24 Stunden lang eingeweicht werden.

Die Samen, Nüsse etc. in eine Schüssel geben und sauberes Wasser bis 2 Zentimeter überstehend einfüllen. 4 bis 24 Stunden lang einweichen, je nach Größe. Alle 12 Stunden Wasser wechseln. Kleine Samen wie Hirse, Kresse, Brokkolisamen, Alfalfa werden nur 2 Stunden eingeweicht, größere wie Kichererbsen, Mungobohnen, Mandeln und andere Nüsse 24 Stunden lang.

Weiterverarbeitung:

Nüsse und Mandeln grob hacken und im Dörrapparat oder Backrohr bei 50 Grad trocknen. Ev. anschließend kurz bei 160°C hellbraun rösten, was köstlich schmeckt. Allerdings leiden dadurch die ungesättigten Fettsäuren.

Die Samen können nach dem Einweichen zum Sprossen in einem Sprossenglas, -schale oder Keimapparat gezogen werden.