



SPECIAL REPORT 18 EINKORN

Einkorn – ursprüngliche Kraft und Gesundheit aus dem Urkorn

Herzlich willkommen zu den 27 Special Reports über den essentiellen Lebensstil und das essentielle Leben!

“Wenn du ein Kind bist, ist es erstaunlich, wie alles um dich herum so groß erscheint; aber wenn du größer wirst, werden diese Dinge kleiner. Das war der Fall mit Weizen, den ich als Junge bestellte. Als ich an diese Kindheitstage zurückdachte, fiel mir ein, dass ich als 8- bis 10jähriger Junge um die 96 bis 106 cm groß war und aufrecht neben den Weizenähren stehen konnte. Aber als junger Erwachsener war der Weizen anders mit nur 35 bis 45 cm Höhe. Was war passiert? Es konnte doch gar nicht so viel Schrumpfung in den letzten 30 Jahren geschehen sein.”, erzählt Gary Young in seinem Buch “Ancient Einkorn – Today's Staff of Life”.

Wie kann sich der Weizen tatsächlich so verändert haben? Wie kommt es, dass heutzutage viele Menschen den modernen Weizen nicht mehr vertragen? Was kann man tun und worauf achten, um sich trotzdem gesund und ausgewogen zu ernähren? Diese Fragen beleuchtet dieser Special Report etwas genauer.

Bei Fragen und für Informationen wende dich bitte an die Person, die dich mit den Produkten von Young Living bekanntgemacht hat, oder gehe auf <http://oetq.net/> und kontaktiere die für dich (geographisch oder persönlich) adäquate Person unter den „Aromaexperten“.

Wir wünschen dir viel Freude und Inspiration!

Aditya Nowotny und das Team ENJOY

Special Report 18 - Einkorn

1/15

Lust auf mehr? Bestelle die Produkte mit der YL ID Nummer der Person, die dir Young Living vorgestellt hat: <https://www.youngliving.com/vo/#!/signup/new-start>



Besuche uns auf <http://oetq.net>

Geniesse und teile den Lifestyle!

Schaue dir die Bonusvideos über den Essentiellen Lebensstil auf <http://teamenjoy.com> an.

Im Überblick:

I.	Einleitung	... 3
II.	Was ist mit dem heutigen Weizen passiert?	... 4
III.	Gluten – Freund oder Feind?	... 6
IV.	Wo ist überall Hybridweizen drin?	... 7
V.	Die Lösung: Zurück zum Ursprung – Ursprüngliche Getreidearten	... 9
VI.	Leckere Rezepte mit Einkornmehl	... 10
VII.	Zeit, essentiell zu leben! Wie du echtes Einkornmehl gut und günstig bestellen kannst	... 14

I. Einleitung

„Wann immer ich mit meinem Vater in den Bergen war, sagte er: „Lausche dem Geräusch des Windes oder dem Rufen eines wilden Tieres. Guck dir die Spuren genau an: Welches Tier ist es, und wohin geht es? Beobachte die Bäume und guck, wie sie sich bewegen. Guck dir die Form eines Samens genau an oder die Pflanze, die daraus wächst. Die Natur wird dir immer das zeigen, was echt ist – sie wird dir immer die Wahrheit erzählen.“

Mein Vater war ein Mann der Natur. Er verstand die Berge. Er verstand die Böden und er verstand die Pflanzen, die aus dieser Erde wuchsen. Er brachte mir bei, die Samen genau beim Wachsen zu beobachten und zu sehen, was passierte, wenn diese genährt und gepflegt wurden im Gegensatz zu den Dingen, die die Menschen taten, um das Wachstum zu beschleunigen – Dinge, die oft nicht funktionierten.

Er mochte die Chemikalien nicht und sah deren zerstörerischen Einfluss, obwohl viele andere deren Wert betonten. „Glaube nicht, was du hörst, glaube, was du siehst. Höre zu, lerne und verstehe.“

Während ich beobachtete, wie meine Mutter leidete, ohne dass ich es verstand, begann ich, Fragen zu stellen. Als mein Körper nach dem Unfall so mit Medikamenten zugehörnt war und ich kaum wusste, wer ich war, wandte ich mich zurück an die Natur; um tief in meine Verletzungen zu schauen; um zu verstehen und einen neuen Weg zu wählen.

Dieser neue Weg erweiterte mein Denken und gab mir ein viel tieferes Verständnis, das mich immer tiefer schauen ließ in die Geschenke von Mutter Natur und ihrer Heilungskraft und mir die Fähigkeit gab, die Wahrheit zu sehen. Wenn wir die Wahrheit verändern, wenn wir Mutter Natur verändern – unsere Nahrung – unser Wasser – kommt sie mit Revanche zu uns zurück; und die Konsequenzen können verheerend sein.

Die Wahrheit ist meine Leidenschaft, und die Forschung und Entdeckung, die in diesem Buch erklärt werden, haben mir mehr Richtung und Sicherheit gegeben, Entscheidungen zu treffen, für die ich für immer dankbar sein werde.“

Gary Young im Vorwort zu seinem Buch „Ancient Einkorn – Today's Staff of Life“.

1990 kam Gary während eines Aufenthaltes in Pakistan zufällig auf eine kleine Farm in Hunza. Dort bemerkte er erstaunt, dass das Getreide, das dort angebaut wurde, genau so aussah wie jenes, das er selbst als Kind mit seinen Eltern auf dem heimatlichen Hof angebaut hatte.

Von 1991 bis 1994 studierte Gary an der Universität in Kairo – und war fasziniert von den Hieroglyphen der alten Ägypter. So fand er eines Tages eine Hieroglyphe, die das Getreideernte zeigte. Dieses Getreide erinnerte ihn ebenso an das Getreide, das er selbst in seiner Kindheit mit seinen Eltern angebaut hatte.

Das Getreide, an das er sich aus seiner Kindheit erinnern konnte, war ca. 96 bis 106 cm hoch, genau wie es in der Hieroglyphe der alten Ägypter beschrieben ist. Dies ließ ihn neugierig werden.

Heutzutage wird Einkorn auf der Young Living-Farm in Südfrankreich angebaut.



II. Was ist mit dem heutigen Weizen passiert?

Seit Jahrtausenden weht der Wind die Pollen fleißig von einem Feld zum anderen, natürliche Hybridisierung findet statt, und verschiedene Gräser- und Getreidearten vereinen sich zu einer ganz neuen Vielfalt. Zu biblischen Zeiten und in den letzten Jahrtausenden wuchsen die drei Urgetreidearten des Weizens, Einkorn, Emmer und Spelt, nebeneinander und nährten die Menschen. Einkorn wurde erstmals in der Gegend um Euphrat und Tigris in Ägypten kultiviert und so als Nahrung für viele zugänglich. Die Einkornsamen reifen über drei Wochen und nutzen die Feuchtigkeit der Nacht, um Enzyme zu aktivieren, die uns das Getreide besser verdaulich macht, um dann als reife Körner von der Ähre abzufallen. Schon zu Zeiten der Ägypter erntete man die grünen Ähren daher noch unreif, bevor die einzelnen Körner abfielen, und ließ sie auf dem Feld fertig reifen. Durch diesen Prozess der Enzymaktivierung war das Getreide viel besser verdaulich und führte nicht wie heute oft zu Blähungen und Unverträglichkeiten. Mit seinen 14 Chromosomen war Einkorn (*Triticum monococcum*) mit seinen langen, dünnen Stielen und flachen Ähren uns Menschen und auch den Tieren sehr viel bekömmlicher und natürlicher.

Bis sich Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausbilden, braucht es in der Regel beim älteren Menschen ca. 5–10 Jahre, bei jüngeren Menschen zwischen 20–25 Jahren. Ab 1955 erschien der erste hybridisierte, im Labor genmanipulierte Weizen, einige Jahre später nahmen die Fälle an Unverträglichkeiten, Übergewicht und verschiedensten anderen Zuständen enorm zu. Die vielen im Labor manipultierten Extra-Chromosomen sind für Mensch und Tier unbekannt und sorgen damit für jede Menge Verwirrung im Verdauungs- und Immunsystem sowie im gesamten Organismus. Verschiedene Hybridweizenarten werden für entsprechende Zwecke gezüchtet: Brotweizen (*Triticum aestivum*) mit seinen 42 Chromosomen wird für stark aufgehendes Brot, harter Durmweizen (*Triticum turgidum*) dagegen für Pasta und flaches Brot verwendet. Diese Hybride wären in der Natur nicht mehr von selbst fähig, sich zu vermehren, sie sind steril und oft sogar auf eine bestimmte Art von Pestiziden gezüchtet, auf die sie dann am besten ansprechen.

Im heutigen Weizen finden sich so zum Beispiel mehr Gene für Glutenproteine als in der Natur bekömmlich wäre, was mit einem Anstieg an Glutenunverträglichkeit einhergeht. Eines dieser Proteine ist das Gliadin, welches direkt an die Opiatrezeptoren im Gehirn bindet und so den Appetit anregt, sodass wir ständig mehr essen, als wir eigentlich brauchen. Die entsprechenden Folgen sehen wir tagtäglich: Menschen, die sich oft von “gesundem Vollkorn” ernähren und trotzdem nicht gesund sind.

Chronische Krankheiten, die durch den Lebensstil und die Nahrung ausgelöst werden, bringen heutzutage mehr Menschen um als Infektionskrankheiten. Im Hybridweizen findet sich eine naturfremde Superstärke in Form von Amylopektin A, die uns aufgehen lässt wie ein Kuchen, ein neuartiges Supergluten, das superentzündliche Effekte hat sowie eine Superdroge, die superabhängig macht und ein brennendes Verlangen nach mehr Essen schafft. Das schädigt auf Dauer nicht nur Verdauungstrakt und Gehirn, sondern den gesamten Körper. Der Mensch wird träge, depressiv, hat diesen ständigen Hunger nach mehr Kohlenhydraten, und Nährstoffe können durch die verklebten Darmwände nicht mehr optimal aufgenommen werden.

Das neue Gluten ist ein Superkleber, es verklebt nicht nur die Darmwände, sondern wird mit diesen Eigenschaften in vielen Lippenstiften, Stabilisatoren, Emulsifikatoren, in Stärke, Bindemittel und Füllstoffen verarbeitet. Es absorbiert die zweifache Menge an Wasser und klebt zu einer klebrigen Masse zusammen. Wer als Kind mal mit Pappmaché gebastelt hat, erinnert sich, wie Weizenmehl und Wasser zu einer klebrigen Masse wurde, die dann das Papier gut zusammengehalten hat.

Auch Tiere leiden unter dem Hybridweizen: Pferde zeigen seither mehr Koliken, Schweine mehr Gastritis. Synthetische Pestizide töten die wenigen Enzyme, die im frühzeitig geernteten und schnell gedreschten Weizen kaum noch vorhanden sind, und der Weizen wandelt sich im Verdauungssystem dreimal schneller zu Einfachzucker um als weißer Zucker.

Das veränderte Gluten kann vom Körper nicht richtig verdaut werden, es fermentiert und macht den Körper sauer, was zu Entzündungen und Sauerstoffmangel im Gewebe führt und dadurch letztendlich zu Schmerz. Bei Glutenunverträglichkeit greift das Immunsystem die Zotten (Villi) im Dünndarm an, sodass der natürliche, enge Zusammenschluss der Zellen, die sogenannten „Tight Junctions“, löchrig wird und Gase und Fremdstoffe durch die Darmwand durchgelassen werden, die sonst nie so unverarbeitet ins Blut gelangen würden. Eine Folge davon ist unter anderem „Brain Fog“, ein „nebliges“ Gefühl im Kopf.

Hinzu kommt, dass heutzutage über 80% unseres Essens keine natürlichen Enzyme mehr enthält, welche aber eigentlich dringend gebraucht werden, um lebensnotwendige Vitamine und Mineralien aufzunehmen sowie Hormone und Proteine für den gesunden Stoffwechsel zu bilden. Wer sich in seinem Freundes- und Bekanntenkreis umhört, wird kaum noch jemanden finden, der nicht „dieses oder jenes nicht verträgt“.

Warum haben wir heutzutage kaum noch natürliche Enzyme in unserer Nahrung? Zum einen werden viele Früchte in fernen Ländern oft unreif geerntet, damit sie auch nach langer Transportzeit noch „frisch und saftig“ auf unseren Obststellern landen. Zum anderen werden sie auf stark gedüngten Böden angepflanzt und chemisch gedüngt, bis sie geerntet werden. Zusätzlich dazu ernähren sich die meisten Menschen nicht mehr von frischer, unbelasteter Nahrung aus dem eigenen Garten, sondern von „Convenience Food“ aus dem Supermarkt, das stark verarbeitet, erhitzt oder verändert ist. Durch den Verarbeitungsprozess gehen viele bioaktive Stoffe wie Enzyme und Vitamine verloren, und wir haben Blähungen oder Unwohlsein nach dem Essen. Ohne die richtigen Enzyme können wir nicht richtig verdauen – die meisten Stoffwechselaktivitäten des Körpers hängen von einer Vielzahl an Enzymen ab. Kommen dann Fremdstoffe wie das gentechnisch veränderte Supergluten im Hybridweizen dazu, ist das Chaos im Körper vorprogrammiert.



III. Gluten – Freund oder Feind?

Gluten ist ein wichtiges Element für unseren Körper. Wie bei allem in der Natur ist die gesunde Balance entscheidend: nicht alle Glutensorten sind schlecht, wohl aber eine zu einseitige „Diät“, wenn wir uns „glutenfrei“, „kohlenhydratfrei“, „fettfrei“ oder gar „proteinfrei“ ernähren. Lassen wir eines dieser wichtigen Elemente fast komplett weg, kann unser Körper leicht ins Ungleichgewicht kommen.

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für unsere Darmflora, und das natürliche Gluten, wie es im ursprünglichen Einkorn vorkommt, hat wichtige elastische Proteine namens Prolamine (dazu zählt auch Gliadin), die sich natürlicherweise in vielen Getreiden finden. Zum Vergleich beträgt der Glutenanteil in modernem Vollkorn 9,9%, in Brot 8,7%, in Kuchen 6,7%, in den Urgetreiden Kamut hingegen nur 1,6% und in Einkorn 1,2%.

Unser Verdauungssystem ist darauf angelegt, natürliche, wilde Gräser mit vielen Enzymen wie Einkorn zu verdauen. Wir verfügen nicht über die Enzyme, um hybridisierte Getreide mit einem Vielfachen an Chromosomen und Gluten zu verdauen – diese neuartigen, gentechnisch veränderten Proteine können von unserem Immunsystem nicht als natürlich erkannt werden, sodass es gegen diese fremden Stoffe aktiv wird und eine Immunreaktion startet. Vor allem die Gliadine wurden gentechnisch so verändert, dass sie völlig neue, für den Körper schädliche Strukturen bilden, die einen ganz ähnlichen Effekt auf unser Gehirn wie Opioide ausüben. Interessanterweise konnten Heißhungerattacken und das Gefühl des Benebeltheits nach Hybridweizenverzehr in verschiedenen Studien durch Opiatblocker wie Naloxon geblockt werden.

Was sehr interessant ist: Nach dem Verzehr von Urgetreiden wie dem ursprünglichem Einkorn fühlen sich die meisten Menschen weder überbläht noch müde, sondern gesättigt und erfüllt ohne Heißhunger zwischendurch.

Frage dich vor dem Essen immer selbst:

- „Was esse ich, das eventuell nicht gut für mich ist?“
- „Was esse ich jeden Tag und jede Woche?“
- „Nach welchem Essen fühle ich mich frisch, kräftig und energetisiert?“
- „Nach welchem Essen fühle ich mich schwer, lethargisch und aufgebläht?“

Und dann die Frage:

- „Wie möchte ich mich jetzt fühlen?“
- „Wie möchte ich mich in 1, in 2, in 5, in 10 Jahren fühlen?“
- „Will ich meinen Körper wirklich vergiften?“
- „Will ich wirklich diese Stimmung, diese Unbeweglichkeit, dieses Unwohlsein?“

Hast du als Kind schon mal Pappmaché-Ballons gebastelt? Da hast du sicherlich in der Küche voller Freude eine riesige Sauerei aus Milch, Mehl und Wasser gemacht, und das hat dann wunderbar das Papier auf den Ballon geklebt. Was nicht so witzig ist, wenn dasselbe auch in deinem Darm passiert ...

IV. Wo ist überall Hybridweizen drin?

Hybridweizen ist in fast allen Backwaren drin. Lies am besten immer die Etiketten genau. Oft ist eine Menge Weizenmehl im Brot, auch wenn es „Roggenbrot“ oder „Bio-Körnerbrot“ heißt. Zu den Backwaren mit Hybridweizen zählen fast alle Brote, Brötchen, süßen Backwaren, Kekse, viele Süßigkeiten und auch Kuchen. In den meisten Lebensmitteln, die nicht ohne Listen für Inhalts- und Zusatzstoffe auskommen, ist Weizen oder gentechnisch verändertes Gluten enthalten und versteckt als „Stärke“, „Emulgatoren“, „Backtriebmittel“, „Farbstoffe“, „Verdickungsmittel“, „Füllmittel“... Auch Couscous, Matzo, Orzo sowie Kleie, Seitan, Paniermehl und Fertigbackmischungen enthalten puren Weizen.

Gluten aus hybridisiertem Weizen wird außerdem verwendet in Stabilisierungsmitteln, Emulsifikatoren, Stärke, Bindemitteln, Füllstoffen und Kosmetika – es absorbiert die zweifache Menge an Wasser verglichen mit seinem Gewicht und sorgt dafür, dass Brot-, Muffin- und Kuchenteig richtig hoch aufgehen.

Wir alle haben einen anderen Körper – anderer Bluttyp, andere Körpertypen, andere Bedürfnisse. Lerne, auf deinen Körper zu hören, und handle im Einklang mit ihm und dem, was er braucht. Es ist egal, in welchem Alter du dich befindest – eine gute und gesunde Ernährung macht den größten Teil von ganzheitlichem Wohlbefinden aus.

Bewusste Ernährung beinhaltet:

- Die Inhaltsstoffe auf den Etiketten zu lesen.
- Deine gesunde Verdauung zu verstehen.
- Nicht alles, was man im Bio-Laden kaufen kann, ist tatsächlich chemikalienfrei und nährstoffreich.
- Halte dich, so gut es geht, von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, mit Fett und Zucker überladenen glutenfreien Produkten, Zusatzstoffen, Farbstoffen, Bleichmitteln, unnatürlichen Zutaten, toxischen Chemikalien, Stabilisatoren und Konservierungsstoffen fern.
- Lerne die Bedeutung der Enzyme kennen und warum wir ohne sie nicht leben können.
- Nicht alle „glutenfreien“ Produkte sind gesund.
- „Ohne Zucker“ bedeutet nicht automatisch, dass es gesund ist. Oft sind die chemischen Süßungsmittel hochgiftige Substanzen.
- Die Kraft einer Darm- und Leberreinigung, das Einnehmen von guten Enzymen, Nahrungsergänzungen und Probiotika.

Könnte es sein, dass ein Zusammenhang zwischen deinem Unwohlsein auf vielen Ebenen und deiner Ernährung besteht?

Der durchschnittliche Stadtbewohner in der heutigen westlichen Welt ist mit über 700 toxischen Chemikalien und Schwermetallen vergiftet. Diese Chemikalien und Schwermetalle kommen von den Haushaltsreinigern, persönlichen Pflegeprodukten, Lufterfrischern, von der Luftverschmutzung, Pestiziden, Düngemitteln, Dosenahrung, wiederverwendeter Luft, z.B. in Flugzeugen, verschriebenen und frei verfügbaren Medikamenten und der Nahrung, die wir zu uns nehmen.

Dies sind die heimlichen, aber höchst effektiven Killer.

Wie fühlst du dich nach dem Verzehr von Hybridweizenprodukten?

Viele Menschen fühlen sich permanent erschöpft. Ein Teil mag sicherlich von stressigem Lebensstil, Schlafmangel oder wachsenden Anforderungen kommen – doch ein großer Teil kommt bei vielen durch den Verzehr von Hybridweizen. Sie trinken dann literweise Kaffee oder schwarzen Tee, um sich den Tag über krampfhaft wachzuhalten. Vor allem abends erleben viele dann regelrechte Heißhungerattacken. Tagsüber haben sie sorgfältig auf ihre „gesunde“ Ernährung geachtet, doch der Heißhunger ist dann oft so groß, dass abends nochmal der Kühlschrank geplündert wird. Wird nicht rechtzeitig alle zwei Stunden wieder etwas gegessen, fühlt die Person eine innere Unruhe bis hin zur Aggressivität. Blähungen, Unwohlsein und Gehirnnebel begleiten den Alltag.



V. Die Lösung: Zurück zum Ursprung – Ursprüngliche Getreidearten

Getreide sind ein wichtiger Bestandteil unserer täglichen Ernährung und Energiezufuhr. Um sich nicht mit gentechnisch veränderten, mit Pestiziden überladenen modernen Getreiden zu vergiften, ist die Lösung, zurück zu den Ursprüngen zu gehen und sich von den ursprünglichen Getreidearten zu ernähren. Das sind vor allem Einkorn, Emmer oder Dinkel. Achte jedoch genau darauf, wo der Hersteller das Getreide bezieht, denn oft handelt es sich um Mischgetreide.

Einkornmehl und den leckeren Einkorn-Pancake-Pfannkuchen-Mix gibt es von Young Living aus den naturbelassenen Feldern Südfrankreichs. Interessant ist, dass Einkorn etwas süßer als Weizenmehl ist, obwohl Einkorn nur einen glykämischen Index von 65 hat (im Vergleich: hybridisierter Weizen: 85). Der Pfannkuchen-Mix ergibt nicht nur sehr leckere Pfannkuchen, sondern der Körper ist viel schneller gesättigt, sowohl physisch als auch vom Zufriedenheitsgefühl nach dem Essen.

Anstatt also mit Weizenmehl deine Pfannkuchen, dein Brot & dein tägliches Essen zuzubereiten, verwende gesündere Proteinquellen wie braunen Reis, Amaranth, Sorghum, Hülsenfrüchte, Bio-Rohkakaopulver für Schokomuffins und dazu Mehl aus Einkorn, Kokosnuss, Linsen, Reis, Tapioca und Mandeln.

Ein bisschen Disziplin gehört in der heutigen Welt schon dazu, nicht unterwegs schon beim weizenüberladenen Bäcker zu naschen, wenn man hungrig ist, oder als Zwischenmahlzeit überzuckerte Kekse oder Chips zu essen. Doch wer diese Giftstoffe aus seinem Ernährungsplan streicht und sich stattdessen proteinreich, mit den gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten (angepasst an die körperliche Leistung) ernährt, wird nach nur wenigen Wochen belohnt: der Geruch des Bäckers oder des Fertiggerichts ist nicht mehr länger attraktiv, das gesamte Körperbewusstsein stellt sich um und verlangt nun nach gesünderer Nahrung.

Das Sättigungsgefühl ist ganz anders, sobald die Sucht nach den schnellen Kohlenhydraten des Hybridweizens und Industriezuckers überwunden ist, der Körper ist ausgeglichener und gesättigter.

Hilfreich ist, sich ganz bewusst als Bild vor Augen zu führen, was genau im Körper stattfindet, wenn du Hybridweizen isst: anstatt schnell das Brötchen beim Bäcker zu essen, das deinen Darm reizt und dich müde, schwer und unkonzentriert macht, warte lieber bis zuhause, und iss gesundes Getreide.



VI. Leckere Rezepte mit Einkornmehl

Weizenmehl lässt sich am besten durch Einkorn-, Reis-, Amaranth-, Tapioca-, Quinoa- oder Mandelmehl ersetzen oder gleich durch ein anderes Rezept, zum Beispiel einen Pizzaboden aus Blumenkohl oder selbstgemachte Spaghetti aus Zucchini.

Einkorn hat einen sehr niedrigen glykämischen Index, nur wenig Gluten und 2,5 x mehr Protein als der kommerzielle Weizen, 3 x mehr Antioxidantien, 2 x mehr Vitamin A, 3–4 x mehr Beta-Carotin, 4–5 x mehr Riboflavin, kann leicht verdaut werden und ist ein uraltes Getreide reich an Mineralien und Vitaminen.

Einkorn ist nicht nur einfacher zu verdauen und viel gesünder als anderes Getreide, es kann sich beim Backen auch anders verhalten als herkömmliches, gewohntes Getreide.

Hier einige Tips, die dir helfen werden, die besten Ergebnisse mit Einkornmehl zu erzielen:

- Grundsätzlich kann Einkorn in den meisten Rezepten 1:1 gegen herkömmliches Mehl ausgetauscht werden. Doch manchmal kann es notwendig sein, den Anteil an Flüssigkeiten um ca. 15–20% zu verringern.
- Wenn du in einem Brotteig mehr Mehl verwendest, um den Teig weniger klebrig zu machen, wird das Brot später sehr trocken und fest werden. Einkorn nimmt Flüssigkeit viel langsamer auf als herkömmliches Mehl. Lasse den Teig deshalb schön feucht und klebrig sein.
- Das Gluten von Einkorn wird nicht wie bei herkömmlichem Mehl durch Kneten zur Entfaltung gebracht. Deshalb ist es nicht notwendig, Einkornbrotteig lange zu kneten. Von Hand kneten, bis die Flüssigkeit sich gleichmäßig verteilt hat, ist genug. Auf keinen Fall einen Mixer verwenden.
- Das Gluten im Einkorn ist schwächer als das Gluten von anderen Mehlsorten. Wenn du dein Brot mit Trockenhefe backst, dann lass es nicht, wie normalerweise, bis auf die doppelte Größe aufgehen. Denn wenn der Teig zu sehr aufgeht, wird er später im Ofen zusammenfallen.
Es reicht, wenn der Teig nach einem leichten Eindrücken mit dem Finger wieder zurückkommt. Bei Einkorn ist es besser, das Brot eher etwas zu wenig als zu viel aufgehen zu lassen.
- Da Einkorn weniger Stärke als Weizen enthält, kann der Kuchenteig etwas fester werden, als wenn er mit Weizen gebacken wird. Deshalb empfiehlt es sich, ein extra Ei oder Eischnee beizufügen.
- Rühre und schlage den Teig mit weniger Geschwindigkeit oder am besten überhaupt mit der Hand, um eine leichtere Konsistenz zu erhalten, speziell in Kuchen- und Muffinrezepten.

Einkorn-Pizzateig

Pizza, die mit Einkornmehl gemacht wird, hat ein herrlich angenehmes, nussiges Aroma und wird durch den höheren Bestandteil an Carotinoiden im Einkorn wunderschön gold-gelb.

Zutaten:

- 3 g aktive Trockenhefe
- 240 g warmes Wasser (40 °C)
- 4 g Salz
- 464 g Young Living Einkornmehl
- 3 g Olivenöl
- Maismehl

Zubereitung:

1. Gib die Hefe mit dem warmen Wasser in eine kleine Schüssel, bis sie sich aufgelöst hat (ca. 5 Minuten).
2. Mische das Salz mit dem Mehl und gib dann die Hefe hinzu. Knete den Teig, bis er sich zu Kugeln formen lässt. Falls der Teig zu klebrig ist, gib noch etwas Mehl hinzu.
3. Forme den Teig in eine große Kugel und gib ihn in eine leicht eingölte Schüssel. Drehe die Kugel in der Schüssel, sodass sie überall mit Öl bedeckt ist.
4. Bedecke die Schüssel mit einer Klarsichtfolie, und lass den Teig ca. 2 Stunden an einem warmen Ort ruhen, bis er die doppelte Größe erreicht hat.
5. Teile den Teig nun in 2 Teile. Du kannst einen Teil auch in das Gefrierfach geben, falls du ihn erst später verwenden möchtest.
6. Lege die Kugeln auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche, bedecke sie mit einem Tuch, und lass sie eine weitere Stunde ruhen, bis sie die doppelte Größe erreicht haben.
7. Nun geht das Pizzamachen los: Walke den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche aus, bis er ca. noch 0,5cm hoch ist. Falls er noch viel zu klebrig ist, streue noch etwas Mehl darüber.
9. Bestäube das Backblech mit dem Maismehl, lege den ausgewalkten Teig sorgfältig hinein und belege die Pizza nach Wunsch, beginne hierbei mit der Sauce. Verteile die Sauce mit einem Löffel, gib den Käse darüber und belege die Pizza dann mit Gemüse.
Backe die Pizza bei 218 °C 12–15 Minuten.

Tipp: Eines oder mehrere der folgenden Zutaten können vor dem zweiten Mal Ruhenlassen in den Teig geknetet werden:

- frische Kräuter wie Rosmarin, Dill oder Thymian
- Eingelegte Tomaten
- Gehackte Frühlings-Zwiebeln
- Gehackter Knoblauch

Einkornbrot

Zutaten:

- Ca. 1320 g Young Living Einkornmehl
- Ca. 700 ml warmes Wasser
- 55 g Honig
- 55 g Kokosnuss Öl
- 1 TL Salz
- 1 ½ TL Hefe

Zubereitung:

1. Mixe die Hälfte des Mehls und das warme Wasser in einem Mixer, bis die Masse geschmeidig ist. Füge nun den Honig und das Kokosnuss Öl hinzu, dann die Hefe und das Salz.
2. Mixe den Teig weiter, gib nun nach und nach das restliche Mehl hinzu. Lass den Teig für 20 Minuten ruhen.
3. Nach dieser kurzen Ruhephase mixe den Teig weiter und gib mehr Mehl hinzu, bis der Teig nicht mehr an der Schüssel klebt.
4. Gib den Teig nun geformt in die Brotform oder auf das Blech, und lass ihn ca. 90 Minuten lang aufgehen und ruhen.
5. Backe das Brot bei 176 °C ca. 30 Minuten lang.

Einkorn-Pitas

Zutaten:

- 470 ml warmes Wasser
- 2 TL Honig
- 1½ TL Salz
- 600 g Young Living Einkornmehl
- 2 TL Hefe

Zubereitung:

1. Mische alle Zutaten zusammen, und gib so viel Mehl hinzu, bis der Teig nicht mehr an der Seite der Schüssel kleben bleibt. Knete den Teig ca. 8 Minuten lang.
2. Teile den Teig in 18 kleine Bällchen, streue ein bisschen Mehl darüber und walke sie zu kleinen, glatten Kreisen aus, bis sie ca. 1 cm dick sind.
3. Decke die Pitas nun zu, und lasse sie für 30 Minuten ruhen.
4. Heize den Ofen in der Zwischenzeit auf 260 °C vor und backe die Pitas 3–4 Minuten lang. Sobald sie aufgegangen und leicht goldbraun geworden sind, nimm sie schnell aus dem Ofen und lege sie in eine Tasche, um sie schön weich und flach werden zu lassen.
5. Fülle die Pitas nun mit deiner Lieblingsfüllung und genieße sie.

Tipp: Fülle dir deine Pitas mit Salat, Mayonnaise, Salz, Pfeffer, Tofu oder Feta, Tomaten, Oliven, Sprossen und Avocados.

Blaubeeren-Einkorn-Blechkuchen

Zutaten:

- 180 g Young Living Einkornmehl
- 1½ TL Backpulver
- ⅛ TL Salz
- Schale von einer Zitrone
- Stevia oder Xylit (sollte einer Menge von 150 g Zucker entsprechen) plus 30 g für die Dekoration
- 2 große Eier
- 122 g Joghurt
- 120 g Blaubeeren

Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 176 °C vor.
Bestreiche ein ca. 20 cm großes Blech mit Butter.
2. Mische in einer mittleren Schüssel Mehl, Backpulver und Salz.
3. Mixe dann die Butter mit einem Mixer, bis sie cremig geworden ist. Füge dann den Zucker (150 g) oder Zuckerersatzstoff hinzu und mixe ihn eine weitere Minute unter, bis die Masse hell und cremig erscheint. Füge nun die Eier und die Zitronenschale hinzu und vermische alles.
4. Gib die folgenden Zutaten nacheinander hinzu: die erste Hälfte des Mehls, die erste Hälfte des Joghurts, dann die zweite Hälfte des Mehls und des Joghurts.
5. Fülle die Masse in das Blech, gib die Blaubeeren oben drauf und gib die 2 TL Zucker oben drüber.
6. Backe den Kuchen ca. 40 Minuten. Lasse ihn dann vor dem Servieren ca. 15 Minuten auskühlen.

VII. Zeit, essentiell zu leben! Wie du echtes Einkornmehl günstig und bequem für dich bestellen kannst...

Beziehe Young Livings ätherische Öle und Einkornprodukte als Kunde (Einzelhandelskunde) oder **werde gratis zu einem Young Living-Mitglied** (Grosshandelskunde bzw. Vertriebspartner). Als Young Living-Mitglied bekommst du das Starterset Premium und alle anderen Produkte zum Grosshandelspreis - 24% günstiger als der Einzelhandelspreis, ohne dass du die Öle und anderen Produkte vertreiben musst.

Wenn du regelmäßig bestellen möchtest, solltest du dich in jedem Fall ins “Essential Rewards” Programm (Autoship, ALS) **einschreiben**. Ähnlich wie beim Sammeln von Flugmeilen bekommst du **in den ersten drei Monaten bereits 10%** der PV deiner Produktkäufe gutgeschrieben, die du nach bereits zwei Monaten in Produkten einlösen kannst. **Nach vier Monaten bekommst du bereits 20%** auf jeden deiner Produktkäufe gutgeschrieben und **ab 25 Monaten im “Essential Rewards” Programm bekommst du 25%** auf das PV deiner Produktkäufe – *ein ganzes Viertel des Einkaufswertes!* Insgesamt sind das 49% Marge im Vergleich zum Einzelhandelspreis!

Im Essential Rewards Programm kannst du frei den jeweiligen Liefertag innerhalb des Kalendermonats verändern sowie die jeweiligen Produkte für deine Monatsbestellung einstellen – vergiss dabei nicht, die bestellten Produkte aus dem Vormonat aus dem Bestellformular zu löschen.

Du bekommst in “Essential Rewards” vergünstigte Lieferkosten und zusätzlich 5ml Gratisöle im 3., 6., 9., 12.Monat und ab dann jedes Jahr einmal (die “Loyalty” Ölmischung) sowie ausserdem ein 5ml Gratisöl jedes Mal, wenn deine Bestellung 120 PV Bestellwert übersteigt. Bei normaler Bestellungen (100PV) sparst du dir im Jahr 400,- bis 500,- nur dadurch, dass du in Essential Rewards bist.

Die Teilnahme am “Essential Rewards” Programm kann jederzeit einfach durch Anruf beim YL-Kundenservice oder durch E-Mail an kundenservice@youngliving.com gekündigt werden – vergiss nicht, deine gesammelten Punkte *einzulösen*.

Wenn du dich über ein Mitglied des Team ENJOY bei Young Living angemeldet hast (siehe <http://oetq.net/aromaexperten/>), bist du immer herzlich eingeladen, regelmäßig Öletrainings, Ölewebinare und Business Trainings zu besuchen, die dir die vielen Anwendungstechniken sowie tieferes Wissen um den essentiellen Lebensstil bieten.

Werde Teammitglied im Team der Person, die dir diesen Special Report zukommen hat lassen oder such' dir auf <http://oetq.net/aromaexperten/> die Person aus, zu der du den besten Draht hast.

Bildquellen:

Flickr: <https://www.flickr.com/photos/youngliving/albums>

Pixelio: <https://www.pixelio.de/>

Unsplash: <https://unsplash.com/>

Pexels: <https://www.pexels.com/>

Depositphotos: <https://de.depositphotos.com/>



Special Report 18 - Einkorn
15/15

Lust auf mehr? Bestelle die Produkte mit der YL ID Nummer der Person, die dir Young Living vorgestellt hat: <https://www.youngliving.com/vo/##/signup/new-start>



Besuche uns auf <http://oetq.net>
Geniesse und teile den Lifestyle!

Schaue dir die Bonusvideos über den Essentiellen Lebensstil auf <http://teamenjoy.com> an.