

Ontbijten met graanvlokken

Verse graanvlokken bevatten zes maal zoveel vitaminen en mineralen als door hitte geconserveerde graanvlokken. Verse graanvlokken geven een ongekende vitaliteit. Een goed begin van de dag!

Bij lichtmeting is gebleken dat kiemkrachtige graankorrels weinig 'licht' (levensenergie) uitzenden, dit is van belang voor het behoud van de levenskracht van de graankorrel. Eenmaal gekneusd zenden ze veel 'licht' uit, wat na ongeveer drie dagen in kracht afneemt.

Hoe verser de graanvlokken hoe vitaler!

Graanmolens

In de graanschuur staan twee graanmolens en diverse granen voor u klaar om uw eigen granenpap samen te stellen en te malen. Er zijn ook diverse modellen graanmolens bij ons te koop van duurzame kwaliteit.

Voor u?

Voor wie zijn verse graanvlokken geschikt?

* Voor mensen met een zwakke maag of darmfunctie

* Voor mensen die extra energie kunnen gebruiken.

* Voor kinderen vanaf één jaar. Te beginnen met rijst, boekweit en gierst met zonnebloempitten. (geen tarwe)

* Voor moeders die borstvoeding geven. Vooral gerst, haver, zoete rijst en lijnzaad

geven binnen enkele dagen resultaat.

* Voor duursporters (marathonlopers ea).

Met name kamut, haver, rogge en gerst.

Granenpap (porridge) is eigenlijk geschikt voor iedereen die kiest voor optimale gezondheid! Het bevat naast vezels en waardevolle voedingsstoffen, weinig vet.

Granenpap als ontbijt:

Ingredienten

Ongeveer 60 · 70 gram vlokken per persoon. Maak een keuze uit maximaal 3 graansoorten plus evt. zonnebloempitten of sesamzaad. Voeg lijnzaad toe naar keuze. De verhouding graanvlokken en water is 1 deel vlokken en 2,5 a 3 delen water. Snufje zout toevoegen

Bereiding

Laat de vlokken, het zout en het water indien mogelijk een nacht weken. Breng de vlokken al roerend aan de kook en laat de pap op een vlamverdeler in 20 tot 25 minuten zachtjes gaar worden. (af en toe roeren)

Als uw pap gaar is kunt u naar smaak rijststroop, gerstemoutstroop of maismoutstroop om het te zoeten toevoegen. (Naar wens kunt u een deel soja- of rijstemelk gebruiken) Verse geraspte gember geeft de pap een frisse smaak en kan af en toe gebruikt worden.

Een goed begin van de dag!



Voedingswaarde & eigenschappen van de granen

Boekweit: Verwarmend (wintervoeding), licht verteerbaar, glutenvrij, goed bij spataderen, bloeddrukverlagend, heilzaam voor nieren en blaas. Rijk aan calcium, vitamine B, ijzer en kalium. Veel magnesium en lysine.

Gerst: Reinigend, geeft energie, goed voor lever en galblaas, verkoelend, arm aan vetstoffen. Bevat vitamine B, fosfor.

Gierst: Verwarmend, licht verteerbaar, glutenvrij, ontzurend, goed voor milt en maag. Rijk aan vitamine A, B, ijzer, magnesium, fosfor, mangaan en selenium.

Haver: Verwarmend, levert veel energie, rijk aan goede vetten, cholesterol verlagend. Bevat met name veel vitamine B.

Kamut: Goed alternatief voor tarwe, goed voor de lever, bevat relatief veel eiwit, geeft energie. Bevat ijzer, kalium, natrium, vitamine B1 +2, vitamine E. Rijk aan selenium.

Lijnzaad: Goed voor huid en nagels, stofwisseling en goede darmfunctie. Rijk aan calcium, magnesium, zink en essentiële vetzuren.

Rogge: Spierversterkend, bloedzuiverend, geeft energie. Bevat veel kalium, calcium,

natrium, jodium, ijzer, foliumzuur en fluor.

Sesamzaad: Bij lever en galaandoeningen, obstipatie en ontstekingen. Rijk aan calcium, lecithine, ijzer en magnesium.

Spelt: Goed alternatief voor tarwe, goed voor de lever, geeft energie. Bevat fosfor, Magnesium en ijzer.

Tarwe: Geeft energie, goed voor de lever, spierversterkend, veel gluten. Nb; We krijgen tegenwoordig in onze voeding al veel tarwe binnen, een beter alternatief is spelt of kamut.

Zoete rijst & rijst: Geen gluten, arm aan natrium. Goede invloed op de bloeddruk, vochtafdrijvende en stoppende werking.

Zonnebloempitten: Veel mineralen, voedingsstoffen en gezonde vetten.

Natuurvoedingswinkel

De Graanschuur

Bloemendalsestraat 19

3811 EP Amersfoort

Telefoon 033 470 1961

Broodbestellijn 033 470 1962

www.degraanschuur.info

G
R
A
A
N
S
C
H
U
U
R

**verse
GRAANVLOKKEN**
vitaliteit en energie
uit de natuur