

*Getreide*

*Zubereitungen*

*zeitgemäß, schmackhaft und bekömmlich*

*Rezepte*

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.  
Bad Vilbel

ISBN 978-3-922290-18-6

Alle Rechte vorbehalten

5. überarbeitete Auflage 2021

1. Aufl. 1992 „Getreide Zubereitung“

Herausgeber:

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

Niddastr. 14

D-61118 Bad Vilbel

[www.ak-ernaehrung.de](http://www.ak-ernaehrung.de)

Druckerei Nolte, Iserlohn

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>5</b>
<b>Die Getreide .....</b>	<b>6</b>
Die Getreide als Nahrung .....	6
Die gesundheitliche Bedeutung der Getreide .....	7
Die Getreidearten und Wochentage .....	7
Getreide und Hülsenfrüchte .....	8
Getreide und weitere Lebensmittelkombinationen .....	9
Die Getreidepflanze .....	9
<b>Die einzelnen Getreidearten .....</b>	<b>10</b>
Weizen .....	10
Dinkel und Grünkern .....	12
Reis .....	13
Gerste .....	15
Hirse .....	16
Roggen .....	17
Hafer .....	19
Mais .....	20
<b>Die getreideähnlichen Samen (Pseudogetreide) .....</b>	<b>21</b>
Buchweizen .....	21
Amaranth .....	22
Quinoa .....	23
Wildreis .....	24
<b>Welche Getreideprodukte gibt es?.....</b>	<b>25</b>
Schnellkochgetreide .....	26
<b>Allgemeine Hinweise .....</b>	<b>27</b>
Qualität der Lebensmittel .....	27
Zubereitung von Getreide.....	27
Schroten von Getreide .....	28
Darren.....	28
Einweichen.....	28
Kochen.....	29
Nachquellen.....	30

Verarbeiten von Schrot für Suppen oder Saucen.....	30
Verträglichkeit von Getreide.....	30
Lockern und Binden .....	31
Salzen .....	31
Süßen.....	31
Würzen .....	32
Schnelle Küche.....	33
Zur Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln.....	34
Abkürzungen .....	35
Wieviel Getreide braucht man? .....	35
<b>Rezepte.....</b>	<b>36</b>
Müsli und Breie .....	36
Suppen und Eintöpfe.....	41
Getreide - Grundrezepte .....	50
Getreide mit Gemüse .....	54
Back-, Bratlinge und Schnitten .....	67
Gemüsekuchen und Pizza .....	75
Überbackene Speisen – pikant und süß.....	83
Saucen .....	89
Nachtisch und Süßspeisen.....	92
Brotaufstriche.....	101
Getreidesalate .....	107
Getränke aus Getreide .....	115
<b>Anhang.....</b>	<b>118</b>
Literaturhinweise .....	118
Sachverzeichnis .....	119
Rezeptverzeichnis .....	120

## Einleitung

Getreide stellt ein Grundnahrungsmittel in fast allen Ländern der Welt dar. Allerdings verzehren die Menschen verschiedene Getreide in unterschiedlichen Qualitäten. Der hohe Verzehr von Weißmehlprodukten in Verbindung mit einseitiger Ernährung hat zu einer negativen Einstellung zum Getreide besonders vom Weizen beigetragen. Anders sieht es mit Vollkornprodukten aus, denen gesundheitsförderliche Eigenschaften zugeordnet werden. Aber auch hier kommt es auf die Qualität und Zubereitung an.

Das Getreidekorn konzentriert seine Kräfte und Stoffe in sich. Es stellt eine Art „Naturkonserve“ dar. Um seine wertvollen Inhaltsstoffe und Kräfte zu nutzen, bedarf es ausreichender Verarbeitung und Zubereitung. Dies war ein Anliegen des Arbeitskreises für Ernährungsforschung (AKE) von Anfang an. Dazu gehört das *Einweichen* des ganzen Korns, um eine Art „Aufwachen“ aus der Samenruhe einzuleiten. Danach lockert das *Garen* das Korn, die Wärme „reift“ es nach. Im *Nachquellen* entfaltet es sich in der warmen Feuchtigkeit dann gänzlich. Diese Schritte der Zubereitung führen zu guter Bekömmlichkeit im Gegensatz zu Schnellrezepten oder nur eingeweichtem Getreide.

Etlliche verarbeitete Getreideprodukte mit schnellerer Zubereitung gibt es heute zu kaufen, so dass Getreidegerichte auch für Menschen mit wenig Zeit praktikabel sind. Dazu zählen Schnellkochgetreide wie Bulgur, Kornfix, Cous-Cous, parboiled Getreide. Sie sind bei den Rezepten ebenso berücksichtigt wie Grundrezepte, mit denen man das Korn direkt verarbeiten kann.

Dieses Buch möchte in seiner Neuauflage einerseits Grundkenntnisse vermitteln, weiterhin die große Breite der Getreidezubereitungen vorstellen und zum Tun anregen. Es enthält bewährte Rezepte des AKE. Diese wurden ergänzt durch die Ernährungstherapeutin Cornelia Velut, die neue Rezepte zufügte, weitere überarbeitete und etliche Fotos beisteuerte.

Guten Appetit!

# Die Getreide

Das Getreide begleitet den Menschen bereits seit über 10.000 Jahren. War es zunächst das Wildgras, dessen Körner die Menschen sammelten, entstand mit dem Ackerbau eine regelmäßige Getreidekultur. Die Menschen züchteten Kulturformen, die höhere Erträge und gute Anbauqualitäten zeigten. Dabei dominierten in den verschiedenen Weltgegenden bestimmte Getreidearten: Reis in Asien, Hirse in Afrika, Mais in Südamerika, Weizen in Nordafrika und Südeuropa, Gerste in Mitteleuropa und bei Bergvölkern Asiens. Hafer kam aus den Steppen Westasiens nach Europa und Roggen fand sich vor allem in Osteuropa. Heute haben sich die Getreidearten in alle Welt verteilt. Mais, Reis und Weizen sind mengenmäßig die wichtigsten Getreide weltweit.

## Die Getreide als Nahrung

Die Bedeutung der Getreidepflanze in der Welternährung ist ihrer Komposition von Nährstoffen zu verdanken. Getreide enthält viele Kohlenhydrate (Stärke) zur Versorgung von Nerven und Muskeln, Eiweiß für den Körperaufbau, hochwertige Öle im Keimling, Vitamine und Mineralstoffe in den Randschichten. Dies trifft vor allem auf Vollkorngetreide zu. Weißmehle sind vermindert an Vitaminen und Mineralstoffen, durch Abtrennung des Keimlings fehlen die Öle und fettlöslichen Vitamine. Daher empfehlen wir weitgehend Vollkorngetreide zu verwenden. Allerdings müssen diese Gerichte auch vertragen werden. Darum ist ein „Aufschluss“ des Korns, d.h. eine angepasste Verarbeitung und Zubereitung Voraussetzung. Hierauf wird besonderer Wert gelegt. Wer trotzdem auf Vollkornspeisen mit Blähungen reagiert, greift besser auf gering verarbeitete Getreideprodukte wie Bulgur oder Graupen zurück. Ebenso helfen Gewürze die Bekömmlichkeit zu verbessern. Hier sind besonders die Gewürzsamen der Doldenblütler wie Kümmel, Fenchel, Anis, Kreuzkümmel geeignet. Im Übrigen sind Körner wie Hirse oder Hafer, grobe und feine Hafer-, Dinkel- oder Hirseflocken immer Vollkorn.

Teilweise wird ein Getreideverzehr wegen des hohen Kohlenhydratgehalts kritisch gesehen. Hierbei handelt es sich fast immer um Auszugsmehle und Produkte daraus. Auch zu viel Getreide in der Ernährung, vor allem, wenn nur eine Art wie Weizen verzehrt wird, führt zu

einer Einseitigkeit. Die Ernährung sollte ebenso Gemüse, Milch- und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Obst, Öle und Ölsaaten in ausreichendem Maße enthalten. Ebenso ergibt die Verwendung der verschiedenen Getreidearten eine wünschenswerte Vielfalt. Wer möchte kann sich dabei auf die glutenfreien Getreidearten Reis, Hirse, Hafer und Mais beschränken. Im Rezeptteil finden sich dafür viele Gerichte. Ferner sind die getreideähnlichen Samen Buchweizen, Quinoa und Amaranth glutenfrei. Insgesamt stellt das Getreide im Rahmen einer pflanzenbetonten oder vegetarischen Ernährung ein wichtiges Grundnahrungsmittel dar.

## Die gesundheitliche Bedeutung der Getreide

Verschiedene Studien ergaben, dass Vollkorngetreide gesundheitsförderliche und krankheitsvorbeugende Eigenschaften besitzt. So vermag der regelmäßige Verzehr von Vollkorngetreide und -brot das Risiko für Diabetes Typ 2, für Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck und Übergewicht zu senken. Ebenso vermindert sich der Cholesteringehalt des Blutes.

Daneben weisen einzelne Getreidearten spezielle präventive Wirkungen auf. Hafer und Gerste sind sogar mit einem Health Claim (Gesundheitskennung) der Europäischen Lebensmittelbehörde (EFSA) ausgezeichnet worden, da ihr regelmäßiger Verzehr sowohl den Blutzucker also auch den Cholesteringehalt des Blutes senkt. Auch hier sind die Ballaststoffe in den Randschichten dafür verantwortlich, die  $\beta$ -Glukane. In Haferkleie sind sie besonders konzentriert.<sup>1</sup> Beide Getreide bilden beim Kochen Schleime, die auch schützend auf die Magenschleimhaut wirken. Hirse wirkt stabilisierend auf die Haut, was mit dem Spurenelement Silizium zu tun hat.

## Die Getreidearten und Wochentage

In den 1970iger Jahren entwickelte der Ernährungsmediziner Udo Renzenbrink den Zusammenhang der Getreide mit den Planeten und damit den Wochentagen.<sup>2</sup> Er griff dabei zurück auf alte traditionelle Beziehungen wie Weizen und Sonne aus altpersischen sowie Reis und

---

<sup>1</sup> Hafer - das Energiegetreide. Arbeitskreis für Ernährungsforschung. Bad Vilbel 2017

<sup>2</sup> Udo Renzenbrink: Die sieben Getreide. Verlag am Goetheanum. 5. Aufl. Dornach 2014

Mond aus asiatischen Kulturen. Es gibt 7 Getreidearten, die bestimmte Eigenschaften aufweisen wie Reis, der im Wasser heranwächst und dem Mond, der mit seiner Anziehungskraft auf Wässriges wirkt. So ließen sich aus Ernährungssicht die 7 Getreide jeweils einem Planeten zuordnen. Da in den deutschen und romanischen Sprachen die Wochentage nach den Planeten benannt sind, ergab sich eine entsprechende Reihenfolge. Bereitete man jeden Tag ein entsprechendes Getreide zu, so konnte man alle sieben Getreide in der Woche kennen lernen und gestaltete zugleich seinen Wochenrhythmus. Diese Beziehung wurde vor allem von der Waldorf-Kindergartenbewegung aufgegriffen, die damit einen Speiseplan aufstellte, der ein heilsames rhythmisches Essenangebot im Getreidebereich ermöglichte. Solche Beziehung weist aber keine Zwangsläufigkeit auf. Es gibt sogar veränderte Zuordnungen von anderen Autoren. Wir Menschen sind in unserem Essverhalten nicht mehr abhängig von kosmischen Bezügen, sondern können uns frei entscheiden. Heute ist eine individuelle Ernährung anzustreben, die aber durchaus solch einen Wochenrhythmus wählen kann.

<b>Wochentag</b>	<b>Planet</b>	<b>Getreideart</b>
Sonntag	Sonne	Weizen*
Montag	Mond	Reis
Dienstag	Mars	Gerste
Mittwoch	Merkur	Hirse
Donnerstag	Jupiter	Roggen
Freitag	Venus	Hafer
Samstag	Saturn	Mais

\* Zum Weizen gehören die „Verwandten“ Dinkel, Einkorn, Emmer und Kamut (Khorasanweizen).

In diesem Buch ist die Reihenfolge der Getreideportraits und vieler Rezepte nicht alphabetisch, sondern nach dem Planeten bzw. Wochentag erfolgt. Wer sich neu mit der Getreideküche befasst, möchte solch einen Rhythmus vielleicht probieren.

## **Getreide und Hülsenfrüchte**

Neu aufgenommen in dieser Ausgabe sind Hülsenfrüchte in einigen Rezepten. Hülsenfrüchte wurden nach dem Getreide früh domestiziert.

Sie liefern eiweißreiche Nahrung, die den Nährwert des Getreides optimal ergänzt. Gleichzeitig reichert der Anbau von Hülsenfrüchten den Boden mit Stickstoff an. Das Wissen um vorteilhafte Kombinationen der beiden Nahrungspflanzen ist sehr alt, sie wurden oftmals gemeinsam gezüchtet. So begleitete der Anbau von Weizen und Gerste im Nahen Osten und Nordafrika denjenigen von Erbse, Linse, Ackerbohne und Kichererbse, in Mittelamerika erfolgte dies bei Mais zeitgleich mit Bohnen, Erdnuss und Lupine. In Indien und Afrika ergänzen unterschiedliche Linsensorten die Hirsearten sowie in China Reis und Sojabohne. Die Optimierung der Nährstoffkombinationen und verstärkte Nutzung pflanzlichen Eiweißes wird für eine nachhaltige Ernährung immer bedeutsamer und aktueller.

## Getreide und weitere Lebensmittelkombinationen

Neben den traditionellen Kombinationen von Getreide und Hülsenfrüchten gibt es gute Nährstoffergänzungen bei Eiweiß von Getreide und Nüssen, Getreide und Milchprodukten sowie Getreide und Ölsaaten. Dies wird in den Rezepten berücksichtigt.

## Die Getreidepflanze

Die Getreidearten reifen in Rispen, Ähren oder Kolben heran. Sie sind botanisch betrachtet Früchte und Samen (Karyopsen). Man unterscheidet zwischen Spelzgetreide, bei dem die Körner fest mit der Spelze verwachsen, und Nacktgetreide, bei dem die Körner lose umschlossen sind. Bei Spelzgetreide muss der Spelz vor der Verarbeitung entfernt werden. Außer den Getreidearten gibt es die getreideähnlichen Samen, zu denen das Knöterichgewächs Buchweizen oder das Fuchsschwanzgewächs Amaranth gehört.

Spelzgetreide	Nacktgetreide	Getreideähnliche Samen
Reis	Weizen	Buchweizen
Dinkel	Roggen	Amaranth
Gerste	Hirse	Quinoa
Hafer	Mais	Wildreis
Einkorn	Nackthafer	
Emmer	Nacktgerste	

## Getreide mit Gemüse



- Grünkernpfanne mit Sesam
- Paprika gefüllt mit Grünkern
- Grünkohl mit Dinkelreis
- Gemüselasagne
- Risotto mit Tomaten
- Gerstengrütze mit Käse
- Hirse-Gemüsepfanne
- Polenta mit Lauch
- Buchweizenbulgur mit Gemüse
- Quinoa-Linsen-Teller
- Cous-Cous mit Gemüse
- Polentanocken mit Gemüse

Getreidegerichte ergänzen sich gut mit Zutaten wie Gemüse, Hülsenfrüchten, Käse, Ölsaaten, Kräutern und Gewürzen zu schmackhaften, vollwertigen Mahlzeiten.

### Grünkern-Pfanne mit Sesam und Zwiebeln

*vegan*

150 g	Grünkern	grob schroten, im Topf ohne Öl rösten, bis er duftet
300 ml	heißes Wasser	langsam zugeben, aufkochen 15 Min köcheln, 30 Min. nachquellen
2	Zwiebeln	fein würfeln
1	EL Öl	in Topf geben, mit
1	EL Wasser	Zwiebel darin dünsten
1	TL Salz	
¼	TL Paprika, gemahlen	
3-4	Basilikumblätter	Gewürze und Grünkern zufügen abschmecken
1	EL Sesam	in Pfanne trocken anrösten, beides
1	EL Mandeln, gehackt	über die fertige Grütze streuen

*Tipp:* Grünkern durch Schnellkochgetreide wie Kornfix oder Bulgur ersetzen, dann entfällt das Rösten.

## Paprikaschoten gefüllt mit Grünkern

- |        |  |   |
|--------|--|---|
| 150 g  | Grünkern                                     | grob schroten, in   |
| 350 ml | Wasser                                       | aufkochen, 10 Min. köcheln, 20 Min. nachquellen, abkühlen   |
| 1      | Zwiebel                                      | fein würfeln, in  |
| 1      | EL Öl  |   |
| 1      | EL Wasser                                    | andünsten   |
| 2      | Tomaten                                      | klein schneiden   |
| 60 g   | geriebener Schnittkäse                       |   |
| 100 g  | Magerquark                                   |   |
| 2      | EL Haferflocken, fein                        |   |
| je 1   | TL Paprika, Salz                             |   |
| ½      | TL Oregano                                   |   |
| 3      | Basilikumblätter                             |   |
| 1      | Knoblauchzehe                                | pressen   |
|        |  | alles für Füllung mischen, kräftig würzen   |
| 4      | große Paprikaschoten<br><b>oder</b> 8 kleine | Stiel entfernen, Deckel abschneiden<br>Kerne und Häute herausnehmen,<br>Grünkernmasse einfüllen, Paprikadeckel auflegen |

Auflaufform fetten, gefüllte Paprikaschoten mit etwas Wasser hineinsetzen, im Backofen bei 180°C 40 Min. garen, bis Schoten weich sind. Dazu passt ein Salat.

