DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

Amarant & Co: Kleine Körner GROSSE Wirkung

„Pseudogetreide“: Das ist wirklich kein attraktives Wort und es ist schwer, sich darunter etwas vorzustellen! Gemeint sind Pflanzen, die essbare Körner bilden, aber nicht, wie unsere üblichen Getreidesorten, botanisch zur Familie der Gräser gehören.

Die Körner dieser Pflanzen übertreffen Weizen & Co bei weitem an wertvollen Inhaltsstoffen, insbesondere an Eiweiß, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren. Amarant, dem nachgesagt wird, dass es als Hauptbestandteil der Nahrung der Inkas diesem Volk die Kraft gegeben hat, alle Feinde souverän zu besiegen, strotzt geradezu vor wertvollen Inhaltsstoffen. Es enthält alle essentiellen Aminosäuren sowie Calcium, Magnesium, Eisen, Selen und Kalium in großzügigen Mengen. Durch seine Aminosäurezusammensetzung ist es - wie ja auch Soja - die perfekte Ergänzung einer Ernährung, in der weitgehend auf tierische Produkte verzichtet wird. Auch Quinoa punktet in gleicher Weise mit seiner Ausstattung an Aminosäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Neben Amarant und Quinoa sind auch Hirse, Buchweizen und Teff wahre Kraftkörner. Es lohnt sich sehr, den küchentechnischen Umgang mit ihnen kennen zu lernen und sie in unseren Speiseplan zu integrieren. Die Pseudogetreide sind in unendlichen Varianten, ob salzig/pikant oder süss, kombinierbar mit Obst und Gemüse. Lecker zubereitete Speisen mit Pseudogetreide schmecken auch Kindern besonders gut.

Pseudogetreide enthalten kein Gluten und sind deshalb bei Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit besonders wertvolle Ergänzungen des Speiseplans. Allerdings können sie aus demselben Grund auch nicht zum Backen verwendet werden, allenfalls in kleineren Mengen dem Mehl für ein Backwerk hinzugefügt.

Im Winter lassen sich viele gerne einen warmen Brei zum Frühstück munden. Wer eine Getreidemühle hat, kann täglich die Kraftkörner in beliebiger Zusammensetzung frisch mahlen und zu einem Brei verarbeiten. Ich nehme gern etwas Hafer dazu: etwa 1/4 Hafer, 1/4 Hirse, 1/4 Quinoa, 1/4 Amarant ist eine in unserem Haushalt beliebte Mischung. Fein mahlen, für zwei Portionen in 300 ml Wasser 5 gehäufte Esslöffel der Mischung und etwas Salz aufkochen und einige Minuten kochen lassem (RÜHREN!), dann ca. 5 Minuten weiter nachquellen lassen. Sehr locker und noch wertvoller wird der Brei, wenn man zum Schluss noch gepufften Amarant unterrührt. Am Frühstückstisch „dekoriert“ jeder seine Portion mit Nüssen, Kernen, Trockenfrüchten oder frischen Früchten/Beeren, etwas Rahm, u.U. etwas Ahornsyrup. Selbst hergestelltes Fruchtmark aus Aroniabeeren, Heidelbeeren, Holunder, anderen Beeren oder eingeweichten Trockenfrüchten (Feigen, Zwetschen), leicht gesüßt, in kleinen Portionsgläschen eingefroren und kurz vor dem Frühstück im warmen Wasserbad aufgetaut, ist ebenfalls ein wunderbares „Obenauf“ für den Brei. Ist keine Getreidemühle vorhanden, wäre es vielleicht möglich, die Körnermischung im Reformhaus mahlen zu lassen. Dann bitte eingefroren oder zumindest im Kühlschrank aufbewahren und rasch verbrauchen, damit möglichst wenige von den wertvollen Inhaltsstoffen durch die Lagerung verloren gehen.

Wie vielfältig der Gesundheitsschutztrupp „Pseudogetreide“ sonst noch verwendet werden kann zeigt u.a. das Kochbuch von Erica Bänzinger: „Quinoa, Amarant, Teff & Co: glutenfreie und vegetarische Genussrezepte“

Mag. Heidi Reber