

Majas News über Ernährung

Getreide

Getreide ist sehr sattwisch und es empfiehlt sich, es täglich zu essen. Emma Graf hat die Getreideküche im Rhythmus der Wochentage erforscht. Sie empfiehlt montags Reis zu essen, dienstags Gerste, mittwochs Hirse, donnerstags Roggen, freitags Hafer, samstags Mais und sonntags Weizen. Das Getreidekorn sollte ganz gegessen werden, samt der Schale, die sehr viele Ballaststoffe enthält. Ballaststoffe sind sehr wichtig für eine gute Verdauung. Sie fördern die Tätigkeit des Darms, indem sie Wasser binden, den Darminhalt vergrößern und ihn geschmeidiger machen. Zudem helfen sie, Schadstoffe zu binden und durch Ausleitung von Gallensäuren, erhöhte Cholesteringehalte des Blutes zu senken. Untersuchungen haben ergeben, daß die Dauer der Darmassage und die Stuhlmenge in Beziehung zum Gehalt der Nahrung an Ballaststoffen stehen. Heute geht man davon aus, daß es nützlich ist, wenn Ballaststoffe das Stuhlvolumen vergrößern und die Darmassagezeit verkürzen. Es mindert die Berührung der Dickdarmschleimhaut mit Schadstoffen und ist vermutlich der Grund, weshalb eine ballaststoffreichere Ernährung zur Verhütung von Dickdarm- und Mastdarmkrebs beitragen kann. In der Makrobiotik wird Vollkorngetreide als Hauptnahrungsmittel empfohlen und sollte 40 % - 60% der ganzen Nahrung ausmachen. Vollwerternährung ist reichlich mit naturgegebenen Ballaststoffen versehen. Vollwertnahrung liefert sie aus Getreideschrot-, Getreideflocken-, Naturreis-, Vollkorn Teigwarengerichten, aus Vollkornbrot, Gemüse, Kartoffeln und Obst. Aus Getreide kann man ganz viele verschiedene Rezepte erstellen. Nicht nur das selbst gemachte Vollkornbrot ist sehr schmackhaft und nährend, sondern auch das ganze gekochte Korn. Wird das ganze Korn über Nacht in Wasser eingeweicht (maximal 10 Stunden), so verkürzt sich die Kochzeit. Das Getreide wird dann in frischem Wasser ohne Salzzusatz weich gekocht. Salz wird erst am Schluss beigefügt, sonst wird das Korn nicht ganz weich. Das ganze gekochte Korn wird warm zu Gemüse und Sauce gegessen. Er kann auch abgekühlt werden und schmeckt dann als Salat sehr gut. Aus dem Korn können Sprossen gezogen werden. Dabei wird das Korn über Nacht in Wasser eingelegt, abgewaschen und in einem geschlossenen Gefäß ein Paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt. Darauf achten, dass das Korn im trocknen liegt und nicht im nassen. In dieser Zeit wachsen Keimlinge. Das Korn mit dem Keimling besitzt in diesem Zustand bis zum 100-fachen an mehr Lebensenergie. Sie schmecken sehr gut als Salat. Aus Getreide gibt es auch einen Kaffeeersatz, der Getreidekaffee. Dazu 1 TL Getreidekaffee und etwas Kardamon in eine kleine Tasse geben und mit kochendem Wasser übergießen. Etwas abkühlen lassen, umrühren... und genießen. Kardamon wirkt ausgleichend und verhindert eine Übersäuerung im Magen.

Einige Getreide Sorten: Quinoa, Hirse, Mais, Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Vollkornreis Grünkern, Bulgur. Hier noch Rezepte aus Getreide:

Getreidebrei zum Frühstück

Zutaten: 1 Tasse Reis, Dinkel-, Gersten- oder Haferflocken, 2,5 Tassen Wasser, etwas Salz und etwas Ingwer. Alle Zutaten mischen und zum kochen bringen. Umrühren und

weiter köcheln bis der Brei sämig geworden ist. Mit Honig oder Ahornsirup abschmecken. Eventuell etwas Zimt und zerkleinerte, frische Früchte dazu geben. Getreidebrei macht warm und entspannt von innen heraus.

Getreide als Beilage

Zutaten: Getreide, Wasser, Salz, Galgant, frische Kräuter, 1-2 EL wertvolles Öl (Sesamöl oder Leinöl). Getreide braucht eine lange Kochzeit, ca. 1,5 Stunden. Besser ist es, das Getreide zuvor einzuweichen, zum Beispiel über Nacht (nicht länger als 10 Stunden). Das verkürzt die Kochzeit auf ca. 30-45 Minuten, je nach Sorte und das Getreide behält seine wertvollen Inhaltsstoffe. Getreide nach dem einweichen gut waschen und in Wasser weich kochen. Das Salz sollte erst am Schluss, nach dem weich kochen beigefügt werden, weil sonst das Getreide nicht richtig weich wird. Vor dem servieren können noch frische Kräuter, Galgant und etwas Sesamöl oder Leinöl beigefügt werden.

Salat aus Getreide oder aus Getreidesprossen (Keimlinge)

Zutaten: gekochtes Getreide. Für die Salatsauce: 2 EL Kräuternessig, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer, Ingwer, Kräuter, Koriander, 1 TL Mandelpüree, 4 EL Olivenöl. Aus den Zutaten eine Sauce machen, dabei der Reihe nach eine Zutat nach der anderen beimischen und gut verrühren. Die Sauce mit dem Getreide mischen und servieren.

Vollkornfladenbrot

Zutaten: 500g Vollkorn Dinkelmehl, 9g Trockenhefe, 3 dl Wasser, 1 TL Salz, 2 EL Olivenöl
Mehl und Salz mischen. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Die Flüssigkeit dem Mehl beifügen und zu einem Teig kneten. Teig zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen, ca. 1 Stunde. Er kann auch über Nacht stehen bleiben. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig zu einem flachen Fladen auswallen. Auf das mit Backfolie belegte Blech legen und mit einer Gabel den Teig mehrmals einstechen. Mit einem Pinsel Olivenöl darüber streichen und eventuell nochmals etwas Salz darüber streuen. Ca. 20-25 Minuten lang auf 200 Grad backen. Rausnehmen und auf dem Gitter auskühlen lassen.