

# Kleine Kraftpakete

Neben dem Getreide, das zur Herstellung von Mehl und damit zum Backen von Brot verwendet wird und damit ein Grundnahrungsmittel darstellt, gibt es noch eine ganze Reihe anderer Körner, die teilweise auch aus fremden Küchen zu uns kommen und unseren Speiseplan bereichern.

Hirse ist eine der ältesten Getreidesorten und gehört beispielsweise in Afrika zu den Grundnahrungsmitteln. Auch bei uns erfreut sie sich zunehmender Beliebtheit, denn sie ist leicht verdaulich und ist daher auch für einen empfindlichen Magen gut geeignet. Sie enthält viel Eiweiß und Eisen. Das macht sie vor allem auch für Vegetarier und Veganer interessant. Hirse ist zudem ein glutenfreies Getreide und kann daher auch von Menschen, die unter Zöliakie leiden, bedenkenlos verzehrt werden. Sie schmeckt leicht nussig und lässt sich zubereiten wie ein Risotto, man kann aber auch frikadellenähnliche Bratlinge daraus formen oder sie zum Füllen von Gemüse verwenden.

Quinoa ist kein Getreide sondern gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Die Pflanze stammt aus den Anden und wird dort seit etwa 5000 Jahren als Kulturpflanze angebaut. Die gelblichen oder weißen Samen sind ebenfalls glutenfrei und sehr proteinreich. Sie eignen sich daher gut für eine Low-Carb-Ernährung. Quinoa liefert übrigens viel Eisen. Schon 50 g davon decken den Tagesbedarf ab.

Ebenfalls eine glutenfreie Getreidealternative ist Buchweizen. Trotz des Namens ist es kein Getreide sondern gehört zur Familie der Knöterichgewächse. Die kleinen grün-braunen Körner enthalten sehr viel Kieselsäure. Daher sind sie gut für Haare und Nägel. Aus Buch-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

weizen kann man z.B. leicht nussig schmeckende Aufläufe zubereiten.

Bei dem in der orientalischen Küche häufig verwendeten Couscous handelt es sich tatsächlich um ein Getreideprodukt. Couscous wird aus Weizen, Hirse oder Gerste hergestellt. Dazu wird das Getreide zu Grieß vermahlen und danach mit Salzwasser zu Klumpen vermischt und getrocknet. Diese Klumpen werden dann so lange zerrieben, bis kleine Kügelchen entstehen. 100 Gramm Couscous liefert 70 Gramm Kohlenhydrate und ist dabei recht fettarm. Couscous ist schnell zubereitet, denn er muss nur mit heißem Wasser oder Brühe übergossen werden und quillt dann aus. Man kann Couscous als Beilage zu Fisch und Fleisch servieren oder zu Salaten oder auch süßem Nachtischen verarbeiten.

Bulgur wird aus Hartweizen hergestellt. Die Körner werden gedämpft, getrocknet und dann klein geschnitten. Es handelt sich also um einen mit Dampf und Druck vorgegarten Weizen. Man bezeichnet dies wie beim Reis als Parboiledverfahren. Bulgur kann wie Reis verwendet werden oder

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**