

Nicht nur laut Populärkultur, sondern auch laut Wissenschaft ist Getreide gut für Sie.

Lassen Sie uns dank leckerer, einfacher und schneller Rezepte einige nützliche Informationen über Getreide herausfinden, sogar über einige weniger bekannte. Deshalb sind Cerealien gut für dich: Ballaststoffe, Aminosäuren, Proteine und Vitamine ganz oben im Inhalt.

Andere Artikel, die wir Ihnen empfehlen zu lesen: Welche Zutaten der natürlichen Küche könnten in Ihrer Speisekammer und damit in Ihrer Ernährung fehlen? Sie haben vielleicht noch nie darüber nachgedacht, aber es gibt einige Arten von Getreide, die wir selten (oder sogar überhaupt nicht) konsumieren, obwohl sie wertvolle Quellen für Aminosäuren, Ballaststoffe, Vitamine und Proteine sind.

- Die häufigsten Getreidearten sind normalerweise Weizen, Mais, Gerste und Reis, aber andere fehlen oft auf unseren Tischen: Hirse, Dinkel, Amaranth, Buchweizen, Roggen, Hafer und das unbekanntere Einkorn.
- Dann gibt es die neuen importierten Cerealien exotischer Herkunft wie Bulgur, Quinoa und Kamut.

Erinnern wir uns daran, dass es immer besser ist, Vollkorn zu konsumieren.

Sie alle sind köstlich, einfach zu kochen und an verschiedene Rezepte anpassbar sowie für unser Wohlbefinden unerlässlich. Versuchen wir, sie näher kennenzulernen und sie in so vielen wirklich appetitlichen Rezepten, die zu jeder Jahreszeit gut geeignet sind, von ihrer besten Seite zu genießen.

Getreide Warum Müsli auf dem Tisch?

Hoher Ballaststoffgehalt Getreide zeichnet sich durch einen hohen Ballaststoffgehalt aus, insbesondere Hafer und Gerste. Es gibt zwei Arten: lösliche Ballaststoffe: Sie werden vom menschlichen Körper nicht aufgenommen, verlangsamen jedoch die Zuckeraufnahme im Blut und sind daher ideal für Menschen mit Diabetes.

Sie geben ein anhaltendes Sättigungsgefühl, wodurch Sie den Appetit kontrollieren und das richtige Gewicht halten können. unlösliche Ballaststoffe: nehmen das Körperwasser auf und tragen zur Darmgesundheit bei, da sie helfen, das Verdauungssystem zu regulieren, insbesondere bei chronischer Verstopfung und Divertikulitis.

Sie ermöglichen es Ihnen auch, den ganzen Tag über eine gute Flüssigkeitszufuhr aufrechtzuerhalten. Es wird empfohlen, 25 bis 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu sich zu nehmen. Reich an komplexen Kohlenhydraten Getreide besteht hauptsächlich aus komplexen Kohlenhydraten.

- Im Gegensatz zu einfachen wie Zuckern sind diese
- Makronährstoffe aufgrund ihrer molekularen Struktur, die untrennbar mit unserem Dünndarm verbunden ist, unverdaulich.



Sie bringen dem Körper jedoch Energie und das über einen langen Zeitraum, gerade weil sie im Dickdarm gären und vom Körper langsamer verstoffwechselt werden. Viel Vitamin B Getreide ist eine gute Quelle für Vitamin B. Unter den vielen Vorteilen können insbesondere die Vitamine B12, B9 und B6 den Cholesterinspiegel und das Risiko von .

Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Sie tragen auch zur Vorbeugung von Osteoporose bei, einer Knochenerkrankung, die normalerweise Menschen über 65 betrifft. Darüber hinaus helfen die Vitamine B2, B6, B9 und B12, Depressionen vorzubeugen. Aber sehen wir uns die wichtigsten und viele Rezepte an, um sie auf gesunde, aber schmackhafte Weise zuzubereiten.

Die Meile Trotz ihres Nährwerts ist Hirse einer der wichtigsten, in den westlichen Ländern nicht weit verbreitete Getreidearten und wird hauptsächlich als Bestandteil von Futter, Mehl, Vogelfutter und Futter für Tiere und Kleinvögel verwendet.



Dabei ist Hirse ein hochverdauliches, glutenfreies Lebensmittel, reich an Vitamin A und B, Mineralsalzen und Rohfaser.

Aufgrund ihres hohen Gehalts an Kieselsäure gilt Hirse als sehr wertvoller Verbündeter für die Gesundheit und Schönheit von Haut, Haaren und sogar Zahnschmelz. Hirse ist außerdem das einzige Getreide, das alkalischierend auf das Blut wirkt, die Nierenfunktion verbessert und mehr Eisen enthält als jedes andere Getreide.

Sein Geschmack ist leicht erdig, ähnlich dem von Haselnüssen, aber sehr angenehm, und er eignet sich für langes Kochen in Wasser und ähnliche Zubereitungen wie Polenta. Mit einem schützenden Bittermantel (Saponin) versehen, muss es vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden.

Das Rezept: Salat aus Hirse, Mais und gelbem Kürbis Die Düfte des Herbstes fügen sich perfekt in dieses auf Hirse basierende Rezept ein, dessen erdiger Geschmack durch die Süße von Kürbis gut temperiert und mit Kurkuma angereichert ist, einem natürlichen Entzündungshemmer mit starken heilenden und entgiftenden Eigenschaften.

Kurkuma ist auch die beste Quelle für Beta-Carotin, die in der Natur vorkommt, und reinigt nicht nur die Leber, sondern stärkt auch das Immunsystem.

Der warme Kürbis-Hirse-Kurkuma-Salat, den wir anbieten, ist quasi das, was man als „Superfood“ bezeichnet: ein Konzentrat aus natürlichem Wohlbefinden, gut für Körper und Gaumen, perfekt für jede Tageszeit (Frühstück, Mittag- und Abendessen). Hier sind die Zutaten für die Zubereitung (6 Portionen):

- 1 Tasse Hirse
- 1 rote Zwiebel
- 3 Tassen Kürbis
- 1 Tasse Mais
- ¼ Teelöffel Kurkuma
- 1 Prise Salz
- 2 Tassen Wasser

- 1 Spritzer Leinöl

1 dünn geschnittene Schalotte Nelke geröstete Kürbiskerne zum Garnieren Vorbereitung. Den Kürbis in Stücke schneiden, die inneren Fäden und Samen abziehen und für 10-15 Minuten in den Ofen stellen. Schalen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel putzen und in Würfel schneiden. Die gewaschene Hirse 12/24 Stunden in kaltem Wasser einweichen und dann abtropfen lassen.

Alle Zutaten in einen großen Topf geben, aufkochen und bei schwacher Hitze und Deckel etwa 30 Minuten weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Nach dem Kochen vorsichtig umrühren, mit Salz und Öl würzen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit ein paar Schalottenscheiben und gerösteten Kürbiskernen garnieren.

4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Dinkel Dinkel ist eine der ältesten und am weitesten verbreiteten Weizensorten auf unserem Planeten. Sein Verzehr reicht bis in die Jungsteinzeit zurück und war jahrhundertlang das Grundnahrungsmittel der Römer.

- Obwohl er auch auf kargen Böden wächst und der Kälte gut widersteht, wurde der
- Dinkelanbau im Laufe der Jahrhunderte allmählich zurückgefahren und durch Weichweizen und Hartweizen, seine direkten Nachkommen, verdrängt.
- Obwohl sein Verbrauch langsam zurückgegangen ist, ist Dinkel aufgrund seines hohen Protein- und Vitamingehalts und seiner geringen Kalorienaufnahme (100 Gramm Produkt entsprechen 345 Kalorien) ein sehr wichtiges Lebensmittel für die Ernährung.



Darüber hinaus ist Dinkel viel bekömmlicher als gewöhnliches Getreide und wird in kalorienarmen Diäten auch wegen seiner abführenden und entschlackenden Eigenschaften angezeigt.

Das Rezept: Dinkelsalat mit Erbsen, Feta und aromatischen Kräutern Lecker und vitaminreich ist der Salat, den wir anbieten, angereichert mit einer großzügigen Handvoll zerbröckeltem Feta und duftend mit vielen aromatischen Kräutern, die wir je nach Jahreszeit auch sammeln und aufbewahren konnten, damit sie immer einsatzbereit sind.

Denken Sie bei diesem Rezept daran, dass Dinkel vom Vortag in kaltem Wasser eingeweicht werden muss. Hier sind die Zutaten, die für die Zubereitung benötigt werden: 4 frische oder eingelegte Radieschen 3 Teelöffel Apfelessig 1 1/2 Tassen Dinkel 3 Esslöffel natives Olivenöl extra 2 Tassen Erbsen 300 g Feta-Käse Petersilie.