



Süß und Gesund - Schlemmen ohne Reue

Teil 3 - Die guten Getreide

Zu den Feiertagen und natürlich für alle Tage wollen wir Ihnen Tipps zu vitaler Stärke geben. Durch Fritz Breymaier (konavital.de) durfte ich drei außergewöhnliche Getreidearten Triticordeum, Kamut und Hafer genauer kennenlernen. Diese Drei möchten wir Ihnen mit ihren überraschenden Eigenschaften und den vielfältigen Anwendungen hier vorstellen:

➤ Triticordeum

Triticordeum ist eine Getreidesorte, die durch natürliche Züchtung 1977 aus dem Hartweizen *Triticum durum* und der Wildgerste *Hordeum chilense* gewonnen wurde. Der Name ist eine Mischung aus den lateinischen Namen *Trit + ordeum* der Getreidearten.

Triticordeum enthält weniger und die am leichtesten verdaulichen Gluten als Weizen. Da der Prozentsatz an diesen problematischen Eiweißstoffen (Gluten) niedriger als bei Weizen, ist Triticordeum eine gute Alternative für Menschen mit Glutenunverträglichkeit (außer bei Zöliakie), da die enthaltenen Gluten besser verdaulich sind.

Triticordeum verfügt außerdem über reichlich Ballaststoffe, einen hohen Gehalt an Elektrolyten und die gute Ölsäure. Triticordeum gilt als Entzündungshemmend.

Außerdem enthält Triticordeum zehnmal mehr Lutein als üblicher Weizen (ein Antioxidans, das die Makula im Auge vor schädlichen Sonnenstrahlen schützt). Lutein ist auch für die appetitlich goldgelbe Farbe des Korns und des Mehls aus Triticordeum verantwortlich.

Bio Triticordeum kann man gut als ganze Körner verwenden und ist auch im Ganzen ohne vorheriges Einweichen kochfähig. So kann Triticordeum einfach und schnell mit einer Kochzeit von ca. 30 Minuten als Reisersatz oder für Suppen und Salate verwendet werden.

Das Mehl eignet sich hervorragend für köstliche Pasta Gerichte.

Auch das Vermahlen der ganzen Körner in der eigenen Getreidemühle ist selbstverständlich problemlos möglich.

Triticordeum wurde als ökologisch nachhaltiges Getreide ausgezeichnet. In der bei Konavital vorliegenden Qualität an Triticordeum sind die Körner sogar keimfähig und damit als lebendige Sprossen verzehrbar, was besonders für Low Carb Gerichte wichtig ist, da beim Keimen die Kohlenhydrate verbraucht werden und so der Keim nur noch ein geballtes Paket an Mineralien, Vitaminen, etwas Fettsäuren und viel Protein ist.

Das Triticordeum der Firma Konavital verfügt über eine geschlossene und kontrollierte Lieferkette, die zu 100% rückverfolgbar ist. Alle Produkte sind natürlich vegan.

Bei Konavital wird zur Herstellung von Nudeln der besonders hochwertige Grieß langsam und sorgfältig mit Wasser vermischt, um das Proteinnetzwerk zu erhalten. Das erhaltene Gemisch ist elastisch, zäh und dehnbar. Der notwendige Trockenprozess dauert im Schnitt 18 Stunden. So wird bei niedriger Temperatur dem Teig nach und nach die Feuchtigkeit entzogen, um die natürliche Struktur zu erhalten. Dadurch werden die organoleptischen und ernährungsphysiologischen Eigenschaften des Produkts erhalten.

➤ Kamut, auch Khorasan-Weizen

Khorasan-Weizen (*Triticum turgidum* × *polonicum*) ist bei uns unter dem für Bio Anbau geschützten Namen Kamut bekannt. Kamut ist eine alte Sorte des Sommerweizens und stammt nach dem heutigen Stand der genetischen Forschung aus Chorasán, einem historischen Gebiet im heutigen Iran und benachbarten Afghanistan. Charakteristisch sind die schwarz begrannete Ähre und ein Korn, das deutlich länger ist als das des Hartweizens. Die Sorte eignet sich wie Hartweizen besonders zur Herstellung von Teigwaren.

Kamut enthält mehr Eiweiß, aber weniger Gluten und höhere Anteile an den meisten ungesättigten Fettsäuren, Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen als herkömmliche Weizensorten. Kamut wird in



gleicher Weise wie Weizen und Dinkel verwendet, als ganzes Korn oder in Form von Mehl, Flocken oder Grieß und hat einen herzhaften, leicht nussigen Geschmack. Als Hartweizensorte (durum), so genannt wegen seines harten, meist glasigen Endosperms, ist er wegen des hohen Eiweißgehaltes und der Klebereigenschaften gut geeignet für elastische Teige, die sich besonders zur Herstellung von Teigwaren, insbesondere für die klassische italienische Pasta, eignen und für Couscous und Bulgur. Alle Produkte sind natürlich vegan.

➤ Hafer

Viele hundert Jahre lang war Hafer ein Hauptnahrungsmittel in der Mitte und im Norden Europas. Heute schaffen es nur noch etwa zwei bis drei Kilogramm pro Kopf und Jahr auf den Esstisch – meist als Flocken. Ganze Körner, Haferschrot oder Milch und Sahne aus Haferkörnern spielen eine untergeordnete Rolle. Schade eigentlich, denn Hafer ist der Primus unter den Körnern: Er enthält mehr Fett, Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine als alle anderen Getreide und liefert dazu heilsame Schleimstoffe.

Mit sieben Prozent weist Hafer zwei- bis dreimal so viel Fett auf wie Weizen und überzeugt durch ein günstiges Verhältnis von der einfach ungesättigten Ölsäure zur mehrfach ungesättigten Linolsäure. Auch mit seinem Proteingehalt von 12-20 Prozent und einer hohen biologischen Wertigkeit läuft er anderen Getreidearten den Rang ab. Die B-Vitamine, aber auch das fettlösliche Vitamin E sind überdurchschnittlich vorhanden. 100 Gramm Hafer decken rund 40 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin B1. Auch sein Gehalt an Calcium, Eisen, Mangan und Zink kann sich sehen lassen. Da Hafer allerdings auch reichlich Phytinsäure enthält, die Mineralstoffe bindet, ist die Verfügbarkeit eingeschränkt. Dafür wirken sich die Phytate aber vermutlich positiv auf den Blutzucker- und den Fettspiegel aus und schützen vor Dickdarmkrebs. Ob sich Hafer für Zöliakieerkrankte eignet, ist umstritten. Es gibt zwar Haferprodukte, die weniger als die gesetzlich vorgeschriebenen 20 ppm Gluten enthalten, aus Sicherheitsgründen wird Hafer aber von der Deutschen Zöliakiegesellschaft nicht bei Zöliakie empfohlen.

Bekannt ist Hafer vor allem wegen seiner Ballaststoffe. Sie senken den Cholesterinspiegel, bremsen den Blutzuckeranstieg, beugen Dickdarmkrebs vor und machen auch die diätetische Verwendung bei Magen-Darm-Beschwerden oder Durchfallerkrankungen aus. Vor allem die im Hafer enthaltenen Beta-Glukane binden im Darm freie Gallensäuren, die dann von der Leber aus Cholesterin neu gebildet werden müssen. Das wirkt sich positiv auf den Blutzucker aus.

Die wasserlöslichen Beta-Glucane sind zudem sehr quellfähig und bilden mit Wasser eine viskose Masse. Diese wird verzögert vom Magen weitergeleitet und Nahrungsbestandteile wie Zucker werden langsam herausgelöst. Der Blutzuckerspiegel steigt nur allmählich an. Beim Erhitzen bilden die Ballaststoffe zusammen mit anderen Schleimstoffen wie Xylan und Araban einen Schleim, der die Darmwand vor Reizungen durch Nahrungsbestandteile und Infekte abschirmt. Hafersuppen und -schleime haben sich daher bei Durchfallerkrankungen bewährt.

Nach einem Gutachten der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) von 2010 dürfen Lebensmittel, die mindestens drei Gramm Beta-Glukane aus Hafer enthalten, als vorteilhaft für den Cholesterinspiegel beworben werden. Neben den Ballaststoffen helfen aber wahrscheinlich auch andere bioaktive Substanzen im Hafer wie die Phytosterine und Polyphenole, den Cholesterinspiegel in Schach zu halten. Deswegen ist es sinnvoller, die ganzen Körner auf den Tisch zu bringen als Beta-Glucan-haltige Präparate.

Haferkörner sind unter anderem aufgrund ihres Fettgehalts relativ weich und lassen sich gut zu Flocken breitdrücken. In der industriellen Herstellung werden die Körner zunächst gedämpft und gedarrt, dann entspelzt und schließlich unter feuchter Hitze zwischen zwei Walzen zu Flocken gepresst. Zum Backen eignet sich Hafer weniger, weil er kein Klebereiweiß enthält. Er kann jedoch als Zusatz zu Kamut-, Tritordeum- oder Dinkelteigen Brot, Brötchen, Kuchen und Gebäck eine nussige Note geben. Wer die Körner zu knackigen Sprossen ziehen will, sollte zu Nackthafer greifen. Bei diesem ist garantiert, dass der Keimling unbeschädigt und noch keimfähig ist. Alle Produkte sind natürlich vegan.