

B

U

C

H

W

E

I

Z

E

N

Pseudogetreide

Darunter versteht man Lebensmittel die einem Getreide sehr ähnlich aber kein wirkliches Getreide sind. Sie sind sehr gesund, ohne Gluten und stellen eine gute Alternative oder Ergänzung zum Getreide dar.

Pseudogetreide wird von Menschen mit Unverträglichkeiten und Allergien sehr gut vertragen und unterstützen uns auch bei unserem eigenen inneren kleinen Gesundheitssystem gegen Krankheiten.

Ich möchte über die beiden wohl Bekanntesten schreiben:

Buchweizen

schmeckt wie Getreide, gehört aber zu den Knöterichgewächsen.

Den Buchweizen kann man auf viele verschiedene Arten genießen:

- roh, als Snack zwischendurch oder als Topping für das Müsli, den Porridge
- gekocht als Beilage, ich mag es auch wie Risotto gekocht
- gekeimt auf Salate, Suppen oder Gemüse
- gemahlen für Brot, Kuchen, Torten, Teige (Vorsicht, Buchweizenmehl hat einen sehr intensiven Eigengeschmack!)

Er ist reich an Aminosäuren, Enzymen und Nährstoffen als Getreide und somit eine sehr gesunde Alternative.

Der Buchweizen ist auch gut bei verschiedenen Krankheiten. Er senkt den Blutzuckerspiegel, Blutdruck, reguliert den Cholesteringehalt, ist gut für unsere Blutgefäße, beugt daher Krampfadern und Hämorrhoiden vor und er schützt auch unsere Leber.

Ich persönlich mag Buchweizen sehr gerne ... in allen Varianten!
Er ist ein fixer Bestandteil in meiner Küche!

Q

W

I

N

O

A

Quinoa

stammt aus Südamerika, Ecuador, Peru, Bolivien und gehört zu den Gänsefussgewächsen, wie auch unser Spinat oder die Rote Beete. Die Andenvölker bezeichnen ihr wichtigstes Grundnahrungsmittel als das „goldene Korn“, der Name bedeutet übersetzt „die Mutter aller Samen“.

Quinoa ist eine hohe Eiweißquelle, enthält viele Ballaststoffe und Aminosäuren. Aufgrund von seinen Inhaltsstoffen macht Quinoa einen Verzehr von Fleisch und tierischen Milchprodukten überflüssig.

Außerdem enthält das kleine Körnchen dreimal so viel gesunde Fette wie Getreide.

Quinoa verdreifacht sich mengenmäßig beim Kochen und ist gekocht sehr locker und rieselt in den Teller. Außerdem hält er lange satt, liefert viel Energie und ist geeignet für Diabetiker und Leute die mit Übergewicht kämpfen.

Quinoa wird eine krebshemmende, entzündungshemmende Wirkung nachgesagt.

Das Korn schützt vor Herz-Kreislauferkrankungen, senkt den Cholesterinspiegel, beugt Diabetes, Migräne und Übergewicht vor.

Mittlerweile wird das Gänsefussgewächs auch in unseren Breiten angebaut, in Österreich hauptsächlich in der Steiermark.

Quinoa kann man

- zu Mehl verarbeiten
- als Flocken
- gepufft ist er erhältlich für Müsli
- gekocht als Beilage

Ich selbst weiche ihn gern ein und püriere ihn mit etwas Wasser zu einem Teig zB für Flammkuchen.

Und bei meinen Currys ist er für mich die erste Wahl als Beilage.

Du siehst er ist vielseitig und schmeckt einfach!