



## Getreide

Gekochte Getreide sind nährend, harmonisierend, stärken die Energie und die Säfte. Sie enthalten neben Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen bedeutende Mengen Eiweiss. Alle Getreidearten sind von mildem, eher neutralem bis süsssem Geschmack. Getreide stärkt die Verdauungskraft und nährt die Mitte.

Dies trifft insbesondere für Vollkorngetreide zu, aber auch für die weniger „schweren“ Getreidesorten weisser Reis, Risotto, Haferflocken, Dinkelflocken, Hirse, und die getreideähnlichen Samen Buchweizen, Quinoa und Amaranth.

Diese guten Eigenschaften sind in Produkten aus gemahlten Getreide verändert. Je nach Verarbeitungsgrad, handwerklicher oder industrieller Verarbeitung und Ausgangsprodukten sind Teigwaren und Brot viel weniger stärkend. Stattdessen wirken sie befeuchtend und bei schwacher Verdauung verschleimend. Das führt bei Personen mit schwacher Verdauungskraft zu einem Anstieg des Körpergewichts, wenn sie (viel) Brot und Nudeln essen.

Vorgekochte Getreide sind ideal für schnell zubereitete Morgen- oder Abendessen; mittags können Sie zum Beispiel gut zur Arbeit mitgenommen werden und mit einfachen Zutaten wie ein gekochtes Ei oder Gemüse/Salat kombiniert werden.

## Grundrezepte und Wirkung

### Hirse

Hirse gründlich kalt und heiss waschen; doppelte Menge Wasser erhitzen, Hirse einstreuen und aufkochen; dann auf kleinster Heizstufe mit geschlossenem Deckel etwa 15-30 Minuten quellen lassen.

Variante: Hirse anrösten vor dem Kochen; wirkt erwärmender

Wirkung: baut Energie und Blut auf, gut bei Erschöpfung, Blutmangel, Verdauungsschwäche, Wasseransammlungen, Hautauschlägen, Husten.

Rezeptideen: Hirse zum Frühstück (mit Gewürzen und Butter), ein Ei dazu; Hirsotto mit Zwiebeln und Kräutern; Hirserösti mit geraffelten Rüeblen, Zwiebeln und Kräutern

### Polenta (Maisgriess)

In einem Topf mit 1 l kochendem Wasser 250 g feine Polenta einstreuen und unter Rühren aufkochen, auf kleiner Heizstufe 20-30 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen und gelegentlich umrühren.

Varianten: Minutenpolenta ist sehr schnell zubereitet

Wirkung: nährend, baut Substanz auf, stärkt die Mitte/Verdauungskraft, hilft bei Schwäche, Unruhe, hohem Blutdruck, Nachtschweiss, Blasenreizung

Rezeptideen: Polenta als Beilage zu Gemüse, Fleisch; mit Butter, Muskat, Salz, fein geriebene Zitronenschale und Rosenpaprika würzen; süsse Polentaschnitten

### Reis

Vollkornreis mit kaltem Wasser waschen; mit doppelter Menge Wasser aufkochen und auf kleiner Heizstufe ca. 30 bis 40 Minuten köcheln (je nach Sorte).

Varianten: weisser Reis, Risottoreis, Wildreis, Süsreis etc.; Reis vor dem kochen rösten



Wirkung: nährend, baut Energie und Blut auf, reguliert Darmflora, hilft bei Erschöpfung, Verdauungsschwäche, Hautproblemen, Blasenentzündung, Wasseransammlungen

Rezeptideen: Gewürzreis mit Kokosrapseln, Rosinen, Pinienkernen, Salz, Zitronensaft, Kardamon; Gemüserisotto; Reis mit süss-saurer Sauce, Poulet oder Tofu, Gemüse

### **Hafer**

Wird meist als Haferflocken verwendet, diese mit doppelter Menge Wasser ca. 10 Minuten kochen

Wirkung: stärkt und wärmt die Mitte, nährt Blut und Nerven, beruhigt den Geist, steigert Antrieb, kräftigt die Muskulatur, hilft bei Verstopfung, Kälteempfinden, Immunschwäche.

Rezeptideen: Porridge (Haferbrei süss oder salzig); Hafer-Gemüsebratlinge

### **Quinoa**

Zubereitung: kurz kalt und heiss abspülen; 5-15 Minuten in doppelter Menge Wasser garen

Wirkung: baut Energie und Blut auf

Rezept-Ideen: Quinoa-rote Bohnen-Rüebli-Gericht mit Curcuma

### **Dinkel**

Ganze Dinkelkörner mit kaltem Wasser waschen; über Nacht in Wasser einweichen; den Dinkel im Einweichwasser etwa 30-60 Minuten kochen. 30-60 Minuten ausquellen lassen

Variante: Dinkelflocken, müssen kürzer kochen; Dinkelrisotto von Biofarm (kürzer kochen)

Wirkung: nährend, stärkt die Mitte, baut Blut und Säfte auf; hilft bei Erschöpfung, Blutmangel, Nachtschweiss, Darmentzündungen, Verstopfung

Rezeptideen: Dinkelbrätlinge aus Dinkelschrot, Mehl, Quark, Kräutern, Kurkuma, Rosenpaprika, Ei, Zwiebel; Omeletten mit Dinkelhalbweissmehl

### **Weizen**

Zubereitung wie Dinkel

Varianten: Griess oder Flocken müssen weniger lange kochen; Couscous=gedarrte Weizenkügelchen; Bulgur=vorgekochte Weizengrütze

Wirkung: kühlend; nährend, baut Energie, Blut und Säfte auf, hilft bei Erschöpfung, Unruhe, Schlafstörungen, Nachtschweiss, trockener Haut, Durchfall

Rezeptideen: Chapatis mit Weizenvollkornmehl; Weizentee mit roten Datteln, Süssholz, bei Schlafstörungen und Hitze in der Nacht; Gemüse-Bulgur, Couscous-Salat

### **Gerste**

Zubereitung: Gerste mit warmem Wasser waschen. Über nach in warmem Wasser einweichen. Gerste im Einweichwasser ca. 30-120 Minuten kochen (je nach Sorte)

Variante: Rollgerste muss weniger lange gekocht werden.

Wirkung: kühlend und nährend, baut Energie und Säfte auf, hilft bei Erschöpfung, Wasseransammlungen, schwachem Bindegewebe, Entzündungen, Hautproblemen

Rezeptideen: Gerstensuppe, Gerstotto mit Tomatensugo