

# 10 Getreidesorten und ihre Zuordnungen

Buchweizen	neutral	süß-bitter	glutenfrei
Dinkel	neutral-kühl	süß-sauer-salzig	hoher Glutengehalt
Gerste	kühl	süß-salzig	hoher Glutengehalt
Grünkern	neutral-warm	süß-sauer	hoher Glutengehalt
Hafer	warm	süß	geringer Glutengehalt
Hirse	neutral (kühl)	süß-bitter-salzig	glutenfrei
Mais	neutral	süß	glutenfrei
Reis	neutral	süß	glutenfrei
Roggen	kühl	süß-bitter	hoher Glutengehalt
Weizen	kühl	süß-salzig	hoher Glutengehalt

Was du bei der Zubereitung von Getreide beachten solltest:

Um Getreide bekömmlicher zu machen, sollte es traditionell zubereitet werden. Diese Zubereitung kann dabei, je nach Getreide, das vorherige Einweichen einschließen. So werden bereits Enzyme aktiviert, die dir bei der Verdauung helfen. Das Kochen schließt die Pflanzenzellen auf. Ein anschließendes Ausquellen zwischen 10 – 50 Minuten erhöht die Verfügbarkeit der Inhaltsstoffe und verbessert weiter die Bekömmlichkeit.

Quelle: Checkliste – Chinesische Diätetik von Stefan Englert

Getreideart	Flüssigkeitsmenge	Einweichzeit in Stunden	Kochzeit in Minuten	Nachquellzeit in Minuten
Amaranth	doppelte	-	25	15
Buchweizen	doppelte	-	5-10	15
Dinkel	doppelte	10	25	40
Gerste	doppelte	10	15	40
Grünkern	doppelte	-	15	20
Hafer	knapp doppelte	5	15	20
Hirse	doppelte	-	10-15	10
Kamut	doppelte	10	30	15
Quinoa	doppelte	-	15	10
Natur Reis	doppelte	2	25-40	15
Roggen	doppelte	10	45	30
Weizen	doppelte	10	30	15

Quelle: Erfahrungen Rosemarie Zehetgruber, Landwirtschaftskammer OÖ, 1998