

Die Kraft des Korns

Geschichtlicher Abriss

Das Wort Getreide stammt vom althochdeutschen "getrigidi" ab und bedeutet "das, was getragen wird". Der Ur-Weizen hieß damals Emmer oder auch Einkorn, ist jedoch nicht das älteste uns bekannte Getreide. Denn das ist die Gerste, die vor 17.000 Jahren erstmals in Ägypten angebaut wurde. Dort verglich man damals den sterbenden Menschen mit einem Getreidekorn, das in die Erde fällt, um zu neuem Leben zu erwachen. Das macht auch verständlich, warum Getreide zu jener Zeit als Grabbeigabe verwendet wurde.

Römischen Gladiatoren wurde gekochte Gerste als Kraftnahrung vorgesetzt und die römischen Legionäre ernährten sich hauptsächlich von Getreidebrei und hatten deshalb auch immer eine kleine Getreidemühle in ihrem Gepäck.

Die mittelalterliche Äbtissin Hildegard von Bingen lobte den Dinkel mit folgenden Worten: "Wer den Dinkel isst, bekommt rechtes Fleisch und gutes Blut. Und die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit."

Bis zum 18. Jahrhundert wurde Getreidebrei zum Frühstück verzehrt, danach kam Brot in Mode.

Allerdings wurde es erst in diesem Jahrhundert aufgrund verfeinerter Mühlentechnik möglich, feines weißes, haltbares Mehl herzustellen. Crux oder Segen, das sollte sich später noch herausstellen.

Getreideverarbeitung

Es gibt heute 7 Hauptgetreide: Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Roggen und Weizen. Evtl. noch Buchweizen, der aber botanisch gesehen zu den Knöterichgewächsen gehört.

3/4 der deutschen Getreideernte wird als Tierfutter verwendet. Das restliche Viertel wird in unterschiedlichster Form für die menschliche Ernährung präpariert.

Und zwar:

- Schnaps = gebrannte Gerste und Roggen
- Getreidekaffee = Gerste, Hirse, Roggen, Weizen
- Getreideschrot = grob zerkleinerte Körner
- Grieß = gemahlener Mehlkörper von Hartweizen oder Mais, der jedoch keine Ballaststoffe mehr enthält
- Dunst = sehr feiner Grieß, der vor allem für Teigwaren verwendet wird
- Kleie = Siebrückstand nach dem Mahlen des Getreidekorns, der Siebrückstand enthält Schale, Rand und Keimling des Korns
- Bulgur = gekeimter Weizen, der gekocht, getrocknet, geschält und zerkleinert wird
- Cous-Cous = Hartweizenmehl, das mit Dampfdruck in die spezielle Cous-Cous-Form gepresst wird
- Graupen = entspelzte, geschälte, polierte Gerstenkörner, die hauptsächlich für Suppen verwendet werden
- Grütze = enthülstes, zerhacktes Getreide, das mit Wasser/Gemüsebrühe/Fleischbrühe gekocht wird
- Getreideflocken = angedämpfte, gepresste Getreidekörner, die sich besonders als Müsli eignen
- Cornflakes = in Malzsirup gekochte, getrocknete, gewalzte und geröstete Maisgrütze; Cornflakes sind sehr zuckerhaltig
- die verschiedenen Weißmehlprodukte

Inhaltsstoffe aus Sicht der europäischen Ernährungslehre

Generell gilt, dass, je mehr ein Getreidekorn behandelt wurde, es um so weniger wertvolle Stoffe enthält. Für Weißmehlprodukte z. B. wird nur der Mehlkörper eines Kornes verwendet, der einzig Kohlehydrate und Eiweiß enthält. Ballaststoffe, Mineralien, Enzyme und Vitamine sitzen jedoch in den Randschichten sowie dem Keimling des Kornes und sind hitzeempfindlich sowie luftunbeständig.

Das volle Getreidekorn hat nämlich einiges zu bieten. Es enthält neben Kalium, Phosphor und Mangan die für uns so wichtigen Mineralien Eisen, Zink, Kalzium, Magnesium, Fluor und Jod. Außerdem Vitamin B1, B2, B3, B6, B12 sowie Vitamin A und E.

Es ist unser wichtigster Energielieferant, denn es besteht zu 70 % aus Kohlehydraten. Weiterhin enthält es 12 % Wasser, 11 % essentielle Aminosäure, 3 % Ballaststoffe und 2 % ungesättigte Fettsäuren und schließlich noch Enzyme.

Welche Getreide sind die Spitzenreiter bei bestimmten Inhaltsstoffen?

- Fettsäuren: Hafer
- Kohlehydrate: Reis
- Eiweiß: Hafer
- Eisen: Hafer, Hirse, Roggen
- Magnesium: Hirse, Reis, Weizen
- Kieselsäure: Gerste
- Vitamin B1 und B6: Hafer
- Vitamin B3: Gerste, Hirse, Reis, Weizen
- Vitamin E: Mais

Der Kornkeimling stellt mit fast der doppelten Menge an hochwertigen Inhaltsstoffen wie das volle Getreidekorn eine richtige Vitamin- und Mineralstoffbombe dar. Und er enthält zudem noch das für unsere Nervenzellen so wichtige Lecithin.

Nicht alle Getreide enthalten Klebereiweiß, das sogenannte Gluten, welches das Brot zusammenhält.

Deswegen eignen sich die glutenfreien Getreide nur als Beigabe zu den glutenhaltigen Getreiden Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Roggen und Weizen.

Lagerung und Haltbarkeit

Flocken und Mehl sollten möglichst frisch verwendet werden, da sonst ihr Qi verloren geht bzw. sie leicht ranzig werden.

Die ganzen Getreidekörner sind mindestens 2 Jahre lagerfähig. Voraussetzung ist, dass sie trocken, aber nicht luftdicht verschlossen gelagert werden. Sie sollten regelmäßig auf Schimmelpilzbefall und Mehlmotten kontrolliert werden.

Medizinische Wirkung des Getreides

Es wirkt:

- entgiftend
- diuretisch
- durchfallhemmend
- Kleie wirkt Verstopfung entgegen
- kräftigend und stärkend
- beruhigend

Es wird bei folgenden Krankheiten eingesetzt:

- Allergien
- Stoffwechselerkrankungen
- Krankheiten des rheumatischen Formenkreises
- chron.-entzündl. Darmerkrankungen
- Übergewicht
- Bluthochdruck
- hohe Cholesterinwerte
- chron.-entzündl. Erkrankungen der Atemwege
- Immunschwäche
- Krebs
- Erschöpfungszustände
- Depression

Bedeutung des Getreides aus Sicht der traditionellen chinesischen Ernährungslehre und Medizin

Das Getreidekorn enthält die gesamte Lebenskraft der Pflanze und ist von daher sehr reich an Qi. Es ist sozusagen geballte Energie auf kleinstem Raum. Alle Getreidesorten schmecken mild, fast neutral. Beim Kauen entfaltet sich bald ein süßlicher Geschmack, der ihre Zugehörigkeit zum Erdelement anzeigt. Getreide beseitigen Feuchtigkeit und Schleim, stützen den Milz-/Magenfunktionskreis, also unsere Mitte, scheiden Wasser aus, beheben Durchfall, nähren das Qi und vermehren Blut.

Jede Getreidesorte hat auch eine thermische Wirkung, die nach Bedarf angewendet wird. Neben den thermisch neutral wirkenden Getreidearten, gibt es solche mit einer kühlenden Tendenz wie z.B. Amaranth, Buchweizen, Gerste und Hirse, die bei Hitzeproblematik eingesetzt werden. Die Getreide mit leicht erwärmender Eigenschaft wie Grünkern, Klebreis und Langkornreis hingegen werden bei Kältezuständen verwendet. Gekeimt wirkt Getreide zusätzlich erfrischend und reinigend und eignet sich von daher besonders bei Hitzeproblematik im Frühjahr und Sommer.

Getreidesuppen und Getreidebrei schenken ein langanhaltendes Sättigungsgefühl, ohne zu beschweren und sind aufgrundessen bestens geeignet, abzunehmen.

Wird das Getreide vor dem Kochen kurz trocken angeröstet, mit kochendem Wasser übergossen und dann mit Kümmel, Fenchel oder Koriander gekocht, so wird es leichter verdaulich und wirkt erwärmender.

Spezielle Heilwirkungen der folgenden Getreidegerichte

Buchweizen hilft bei Arterienverkalkung und Bindegewebsschwäche.

Grünkern wirkt ausgleichend auf Leber und Galle sowie Gefühlsschwankungen.

Hirse stärkt Knochen, Bindegewebe, Zähne und wirkt sich günstig bei Krebserkrankungen aus.

Gerste heilt Magenschleimhautentzündungen und hilft bei Ödemen.