



Überblick (Pseudo-) Getreide und Hülsenfrüchte

	Einweichdauer	Zubereitung	Vorteile	Rezepte
Amaranth (Pseudogetreide, Fuchsschwanzgewächs, glutenfrei)	keine	Amaranth in einem feinen Sieb unter fließendem, heissen Wasser abspülen. In der doppelten Menge Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten leicht köcheln lassen. Danach noch 10 Minuten quellen lassen.	Weniger Kohlenhydrate als alle anderen Getreide. Hoher Ballaststoffanteil für langanhaltende Sättigung und Darmgesundheit. Hoher Proteinanteil mit allen essentiellen Aminosäuren, einer Wertigkeit von 75% und einem hohen Lysinanteil. 70% ungesättigte Fettsäuren (u.a. Omega 3 und Omega 6). Enthält Lecithin für Fettverdauung sowie Aufbau von Gehirn und Nervengewebe. Höchster Vitalstoffanteil bei den Getreiden. Insbesondere Magnesium und Kalzium, Eisen und Zink. Eisengehalt ist doppelt so hoch wie bei Fleisch.	Amaranth Porridge Lauchsuppe mit rohem Apfel und Amaranth Karotten-Fenchel-Apfel-Suppe mit Amaranth Amaranth-Bratlinge mit Avocado-Dörrtomaten-Mus und Kichererbsenpüree
Bohnen (Hülsenfrucht, glutenfrei)	über Nacht	Einweichwasser abgiessen und die Bohnen in frischem Wasser je nach Sorte und Einweichdauer 45 bis 75 Minuten weich garen.	Liefere grosse Mengen an Ballaststoffen. Bohnen sind ein starkes Antioxidans (Krebs, Arteriosklerose). Hoher Gehalt an B-Vitaminen, Folsäure und Kalium. Reduzieren Prostatakrebsrisiko. Niedriger Glykämischer-Index (Diabetes).	Dreierlei-Bohnen-Reis-Auflauf Salbei Bohnen mit Tomaten-Oliven-Couscous Chili sin Carne Gemüse-Plätzchen mit Bohnen-Dip



	Einweichdauer	Zubereitung	Vorteile	Rezepte
Buchweizen (Knöterichgewächs, glutenfrei)	keine	Buchweizen in der doppelten Menge kaltem Wasser erhitzen und leicht köcheln lassen bis das Wasser aufgebraucht ist. Während des Kochens nicht umrühren und nicht zu lange kochen. Nach dem Kochen den Buchweizen noch etwas ruhen lassen.	Liefert alle essentiellen Aminosäuren. Reguliert Blutzuckerspiegel und den Blutdruck (Rutin), wirkt gegen Krampfadern. Reich an Ballaststoffen und Lezithin. Beides reguliert den Cholesterin spiegel. Reich an Eisen, Kalium und Jod.	Kirsi Muffin mit Kokosbutter Asiatische Buchweizennudeln mit Krautstil, Champignons und Cashewnüssen Buchweizen Pancakes mit Apfel- und Bananen Topping
Bulgur	keine	Bulgur ca. 20 Minuten in der doppelten Menge Wasser quellen lassen.	Bulgur beschreibt ein vorgekochtes Getreide meist aus Hartweizengriess oder Buchweizen. Bulgur wird aus dem ganzen Korn hergestellt und enthält so viele Nährstoffe.	Linsen-Bulgur mit Nusstofu und Thaibasilikum Topinambur mit Zuccettitabbouleh
Couscous	keine	Mit heissem Wasser im Verhältnis 1:1 übergiesen.	Couscous besteht meist aus Hartweizengriess, Hirse, Gerste oder auch Quinoa. Vollkorncouscous weist eine hohe Dicht an Vitaminen (B-Gruppe, E), Mineralien und Spurenelementen (Magnesium, Kalzium, Zink) auf.	Turbo-Karotten-Couscous Couscous mit gebackenen Randen und Süsskartoffeln Kräuer-Couscous Orientalischer Sommergemüse Couscous Salbei Bohnen mit Tomaten-Oliven-Couscous Couscous mit Berglinsen, Apfel und Cashewkerne



	Einweichdauer	Zubereitung	Vorteile	Rezepte
Dinkel / Grünkern	über Nacht	Einweichwasser abgiessen und den Dinkel in der doppelten Menge frischem Wasser ca. 45 Minuten weich garen.	Enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente (Eisen, Magnesium, Zink, Mangan, Kupfer). Enthält Silizium (Kieselsäure) für Festigkeit und Elastizität der Gewebe, Haut, Haare und Nägel sowie Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Wirkt harmonisierend auf die Verdauung. Viele Vitamine (B Vitamine, E). Hochwertiges Eiweiss mit allen essentiellen Aminosäuren (insbes. Tryptophan für die Bildung von Serotonin). Fettsäuren mit hoher Qualität.	<u>Dinkelkernli mit jungem Kohlrabi</u> <u>Dinkelkerne mit Spinat, süss-scharfem Lauch und Bohnen-Hummes</u> <u>Farbiger Grünkern mit Kürbiskernöl</u> <u>Grün knackiger Dinkelsalat</u>
Gerste	über Nacht	Einweichwasser abgiessen und die Gerste in frischem Wasser ca. 40 Minuten weich garen.	Hoher Ballaststoffanteil für langanhaltende Sättigung und Darmgesundheit. Vitamin B und E sowie Mineralstoffe (v.a. Magnesium, Kalzium, Eisen und Phosphor). Viele essentielle Aminosäuren.	



	Einweichdauer	Zubereitung	Vorteile	Rezepte
Hafer (glutenarm)	über Nacht (Porrdige)	Ja nach Rezept	Hafer ist ein hervorragender Nährstofflieferant und versorgt bereits über kleine Verzehrsmengen mit einer grossen Anzahl Nähr- und Vitalstoffe: Botin (Haare, Haut, Nägel und Nervensystem), Zink und Eisen (mehr als in Fleisch), Vitamin B1 (Nervensystem), Vitamin B6 (Psyche, Blutgesundheit), Magnesium und Silizium (Bindegewebe, Knochengesundheit, Ausscheiden von Aluminium). Optimale Ballaststoffe. Antioxidantien.	Vegan Oat-Cranberry-Chocolate-Cookie
Hirse (glutenfrei)	keine	In kochendem Wasser ca. 20 Minuten weich kochen.	Hirse enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente, insbesondere Silizium, Eisen und Magnesium (Knochen, Gelenke, Haut, Haar, Nägel, Bindegewebe, Blut und Sauerstoffversorgung). Enthält Vitamin E, Provitamin A und verschiedene B-Vitamine.	Farbenfrohe Hirsetätschli Hirse-Spiessli mit Soja-Joghurtdip



	Einweichdauer	Zubereitung	Vorteile	Rezepte
Kichererbsen (Hülsenfrucht, glutenfrei)	über Nacht	Einweichwasser abgiessen und die Kichererbsen in frischem Wasser ca. 90 Minuten weich garen.	Kichererbsen wirken sich äussert positiv auf die Verdauung, das Herz-Kreislaufsystem und den Blutzuckerspiegel aus. Hoher Anteil an Proteinen, Mineralstoffe und Spurenelemente. Reich an B-Vitaminen und Ballaststoffen	<u>Kichererbsen-Pizza mit Curry-Avocado und karamellisiertem Kürbis</u> <u>Minzecurry mit grünem Gemüse, Kichererbsen und Rhabarber</u> <u>Kichererbsen-Tätschli</u>
Linsen (Hülsenfrucht, glutenfrei)	über Nacht	Einweichwasser abgiessen und die Linsen in frischem Wasser je nach Sorte 20 bis 30 Minuten weich garen.	Hoher Eiweiss- und Ballaststoffanteil (niedriger glykämischer Index). Viele komplexe Kohlenhydrate. Reich an sekundären Pflanzenstoffen. Hoher Anteil an Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Signifikante Menge an B-Vitaminen, Folsäure und Molybdän. Purinreich.	<u>Linsen-Bulgur mit Nusstofu und Thaibasilikum</u> <u>Indische Sommerrollen mit Linsen-Koriander-Füllung und Karotten-Mango-Salat</u> <u>Couscous mit Berglinsen, Apfel und Cashewkerne</u> <u>Linsen-Bulgur mit Nusstofu und Thaibasilikum</u> <u>Linsen-Nuggets</u> <u>Cremiges Süsskartoffel-Curry mit Berglinsen</u> <u>Spitzkohl-Linseneintopf mit Fladenbrot und Raita</u>



	Einweichdauer	Zubereitung	Vorteile	Rezepte
Quinoa (Pseudogetreide, glutenfrei)	keine	In einem Sieb gut mit Wasser spülen bis kein Schaum mehr entsteht. Dann Quinoa in der doppelten Menge frischem Wasser ca. 10 Minuten köcheln und anschliessend 10 Minuten quellen lassen	Eine der besten pflanzlichen Eiweissquellen. Enthält alle essentiellen Vitamine, Mineralien und Nährstoffe wie Eisen, Kalzium, Magnesium (Migräne), Vitamin E, Mangan, Kupfer (Knochengesundheit, gegen schädliche Oxidationsprozesse), Riboflavin (Energistoffwechsel), Tryptophan (Serotoninbildung) und Lysin (antikanzerogen).	<u>Quinoa-Couscous mit Früchte-Curry</u> <u>Roter Quinoa mit gebratenen Birnen</u>
Vollreis (glutenfrei)	über Nacht	Einweichwasser abgiessen und den Reis in der doppelten Menge frischem Wasser ca. 45 Minuten weich garen.	Enthält viele Vitamine (v.a. Vitamin E, sowie verschiedene aus der B-Gruppe), Mineralien (Magnesium, Eisen, Zink und Kalium), ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe. Enthält Protein aus essentiellen Aminosäuren.	<u>Orangen-Risotto mit Kürbiskernöl und gebackenen Randen</u> <u>Kräftiges Tomatenrisotto</u> <u>Gefüllte Peperoni mit Reis, Tomätli & Oliven</u> <u>Bärlauchrisotto mit Pilzliragout</u>