



## THEMA

# WEIZEN IN ALLER MUNDE

Unsere Vorfahren in der Steinzeit haben gegessen, was die Natur gerade bot – vor allem rohe Pflanzenteile, Wildgemüse und Obst. Mit dem Ackerbau hat sich das grundlegend geändert und mit der industriellen Lebensmittelproduktion erst recht: Heute essen wir sehr viel Getreide, denn es ist billig im Anbau, lange haltbar, schmeckt gut und kann sehr bequem zubereitet werden. Und so liefert Getreide auch die meisten Kalorien: Das belegte Brötchen oder das Müsli zum Frühstück bestehen hauptsächlich aus Getreide, genauso Brot, Pasta, Pizza zum Mittag- oder Abendessen und auch die meisten Snacks: Kuchen, Sandwiches, Müsliriegel, Kekse etc.

Schon dadurch ist die Ernährung vieler Menschen einseitig geworden. Dazu kommt noch, dass auch unter den Getreidearten keine große Vielfalt mehr besteht. Wir essen hauptsächlich Weizen, weil die Industrie ihn so ertragreich anbauen kann wie kaum ein anderes Lebensmittel. Noch nie zuvor wurde so viel Weizen verzehrt wie heute, sogar in Ländern wie China und Indien.

Und gleichzeitig vertragen immer mehr Menschen Weizen schlecht. Eine Ursache dafür liegt wohl darin, dass der Weizen auf bessere Backfähigkeit und höheren Ertrag hin gezüchtet wurde und dabei die Verträglichkeit für manche Menschen gelitten hat, die auf bestimmte Eiweiße im Weizen reagieren – am bekanntesten ist da das Gluten, das die gute Backeigenschaft ausmacht. Dazu kommt, dass auch Umweltgifte, Stress, Medikamente usw. das Immunsystem mehr strapazieren als früher.

Als Alternativen sind alte Getreidesorten wie Dinkel oder Emmer interessant. Sie schmecken intensiver, sind oft besser verträglich und auch nahrhafter: Sie enthalten z. B. mehr Mineralstoffe und mehr Eiweiß als Weizen. Dazu kommen andere Getreidesorten wie Hafer, Hirse, Mais oder Reis, die ähnlich nährstoffreich und bekömmlich sind und geschmacklich eine gute Abwechslung bieten.

Und dann gibt es noch Pseudogetreide. Sie haben ähnliche Eigenschaften wie Getreide, zählen aber botanisch nicht zu den Getreidearten. Amaranth, Buchweizen und Quinoa sind die bekanntesten, auch Chia-Samen und Leinsamen werden dazugezählt, auch wenn sie weniger Kohlenhydrate haben und sich auch in der Verarbeitung anders verhalten. Pseudogetreide hat keine guten Backeigenschaften, weil es glutenfrei ist. Dafür ist es reich an Proteinen, Fetten und Mineralstoffen – und dass es glutenfrei ist, finden viele Menschen gut.



## KLEINES NÄHRSTOFFLEXIKON

### Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind für uns lebensnotwendig, sie zählen mit Eiweiß und Fett zu den drei wichtigsten Energielieferanten, den Makronährstoffen. Sie versorgen vor allem Gehirn und Muskeln, auch für die unbewussten Bewegungen wie den Herzschlag oder die Atmung. Sie sollten daher gut die Hälfte des Energiebedarfs decken. Der Körper kann Kohlenhydrate in der Leber oder in der Muskulatur speichern. Dort kann er sie wieder abrufen, wenn wir mehr Kohlenhydrate benötigen, als uns gerade über die Nahrung zur Verfügung stehen.

Kohlenhydrate unterscheiden sich vor allem in ihrem chemischen Aufbau, in der Länge ihrer Zuckermolekülketten. Lebensmittel, die kurze Zuckerketten enthalten, werden sehr schnell in Energie umgewandelt. Das kann günstig sein, wenn man kurz vor einem Wettkampf steht oder wenn man gerade ein Konzentrationstief hat. Für eine gesunde Ernährung sollten sie aber die Ausnahme sein, denn sie halten nicht lange satt, und wir haben schnell das Bedürfnis nach mehr – auch nach mehr, als unser Körper eigentlich braucht. Die überschüssige Energie wird dann in unserem Fettgewebe eingelagert. Zu Lebensmitteln mit kurzen Zuckermolekülketten zählen z. B. Weißbrot, helle Weizennudeln und gesüßte Produkte wie Eis und Süßigkeiten.

Im Alltag sind deshalb Lebensmittel mit langen Zuckerketten wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse besser. Sie werden langsamer verdaut und geben daher ihre Energie auch langsamer ab, so dass wir länger gesättigt sind. Außerdem enthalten sie noch andere wichtige Stoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: [www.foodstamatic.de](http://www.foodstamatic.de)

iss dich fit! auch online: [www.click-dich-fit.de](http://www.click-dich-fit.de) !  
Den aktuellen und die vorigen Newsletter finden Sie im Downloadbereich.

 lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!

Landeshauptstadt  Hannover Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLSSEN-STIFTUNG  


  
DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen.  
Anfragen und Anregungen bitte an: [info@soretz.de](mailto:info@soretz.de)

Das Projekt iss dich fit! wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt. Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.

Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung [www.soretz.de](http://www.soretz.de)

Fotos: Soretz, iStock, unsplash; Jonathan Borba (Tisch mit Brot)



# lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 2/2022

## THEMA: WEIZEN IN ALLER MUNDE

### Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Der Sommer ist da und mit ihm vieles, was die Leichtigkeit des Lebens ausmacht: Das Leben findet wieder mehr im Freien statt, man kann draußen sitzen und die wärmende Sonne genießen, laue Sommerabende laden dazu ein, die Seele baumeln zu lassen. In die Leichtigkeit mischt sich auch die Sorge über das, was uns aus anderen Ländern erreicht.

Wir erleben gerade, dass viele Dinge, die für uns selbstverständlich sind, sich plötzlich dramatisch verändern: Nicht nur ist Benzin teurer geworden, es wird auch der Weizen knapp. Und das betrifft uns, weil Weizen unsere Ernährung dominiert. Wir sehen plötzlich im Alltag, wie viele Lebensmittel Weizen enthalten, daran, dass sie teurer werden oder ausverkauft sind. Ein guter Zeitpunkt, die Gewohnheiten zu überdenken. Während manche sich schon lange für Alternativen interessieren, weil sie Weizen nicht so gut vertragen, ist es für andere ein aktueller Anlass, sich einmal mit der Vielfalt an Möglichkeiten zu beschäftigen, die es jenseits des Weizens gibt. Wir haben Ihnen ein paar Vorschläge zusammengestellt, wie Sie diese Vielfalt wieder auf den Teller bekommen können.

Ihr iss dich fit! Team

# REZEPTE & TIPPS

## BUCHWEIZENWAFFELN

Süße Waffeln mit einer nussigen Note.

Zutaten: (für 8 Waffeln)

250 ml Milch oder Pflanzendrink (z. B. Hafermilch)  
200 g Buchweizenmehl  
120 g weiche Butter  
50 g Zucker  
50 g Speisestärke  
3 Eier  
3 EL Puderzucker  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz

### ZUBEREITUNG:

Das Buchweizenmehl mit der Stärke und dem Backpulver in einer Schale mischen. In einer Rührschüssel die Eier mit dem Zucker, einer Prise Salz und der Butter schaumig schlagen. Anschließend erst die Milch und dann das Mehlgemisch dazu geben. Den Teig für 15 Minuten ruhen lassen.

Das Waffeleisen vorheizen und mit etwas Butter einfetten, damit die Waffeln sich später gut aus dem Waffeleisen lösen lassen. Wenn das Waffeleisen heiß ist, portionsweise die Waffeln backen, bis sie goldbraun sind. Die fertigen Waffeln mit etwas Puderzucker bestreuen und noch warm genießen.

Tipp: Zu den Waffeln schmeckt neben Puderzucker auch frisches Obst oder Kompott sehr gut. Ein Rezept für Rhabarberkompott finden Sie auf [click-dich-fit.de](http://click-dich-fit.de)

## AMARANTH-QUARK-AUFLAUF

Auflauf kann auch süß.

Zutaten: (für 4 Portionen)

250 g Magerquark  
100 g Amaranth  
100 g Beeren, z. B. Himbeeren, Heidelbeeren oder Johannisbeeren  
50 g Zucker  
2 Eier  
1 Zitrone  
1 Päckchen Vanillezucker  
2 EL Vanillepuddingpulver  
1 Prise Salz  
etwas Fett für die Form

### ZUBEREITUNG:

Den Amaranth mit 250 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und mit geschlossenem Deckel 5–10 Minuten quellen lassen. Anschließend kurz abkühlen lassen. Eine Auflaufform mit Butter oder neutralem Pflanzenöl einfetten. Den Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit dem Quark, dem Zucker, dem Vanillezucker und einer Prise Salz in einer Schüssel glatrühren. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft zusammen mit dem abgekühlten Amaranth und dem Puddingpulver in das Quarkgemisch geben und unterrühren.

Zum Schluss den Eischnee und die Beeren vorsichtig unter die Masse heben. Alles in eine Auflaufform geben und in den Backofen schieben. Nach 45–60 Minuten ist der Auflauf fertig. Vor dem Verzehr am besten kurz abkühlen lassen.

## POLENTASCHNITTEN

Vom Armeleuteessen zur Leckerei.

Zutaten: (für 4 Portionen)

600 ml Gemüsebrühe  
120 g Maisgrieß  
30 g Parmesan  
2 EL neutrales Pflanzenöl  
1 EL Butter  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss

### ZUBEREITUNG:

Die Gemüsebrühe im Topf kurz kochen lassen und den Maisgrieß einrühren. Unter ständigem Rühren den Maisgrieß aufkochen lassen. Anschließend die Herdplatte ausschalten und die Polenta mit geschlossenem Deckel 15 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Parmesan reiben. Wenn der Maisgrieß weich ist, den Parmesan und die Butter hinzufügen und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Wer mag, kann die Polentamasse auch schon so verzehren.

Ein Küchenbrett mit kaltem Wasser abspülen. Die fertige Polenta darauf geben und mit einem Messer oder Teigschaber circa 2 Zentimeter hoch glattstreichen. Die Polentamasse abkühlen und fest werden lassen. Die Polenta in viereckige Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Polentaschnitten goldbraun braten.

Tipp: Zu den Polentaschnitten passt gebratenes Gemüse oder Salat.

## GEBRATENES GEMÜSE

Das Rezept finden Sie unter [www.click-dich-fit.de](http://www.click-dich-fit.de).

## ORIENTALISCHER HIRSESALAT

Ein bisschen Fernweh auf dem Teller.

Zutaten: (für 4 Portionen)

150 g Hirse  
4 Frühlingszwiebeln  
2 Möhren  
1 kleines Bund Minze  
1 kleines Bund Petersilie  
50 g Rosinen  
Saft einer Zitrone  
4 EL Olivenöl  
1 EL Honig oder Zucker  
1 TL Salz  
½ TL Kreuzkümmel  
½ TL Kurkuma  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
½ TL Zimt  
1 Prise Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Die Hirse nach der Anleitung auf der Verpackung kochen und quellen lassen. Die Hirse abkühlen lassen. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln abschneiden und den Rest in Ringe schneiden. Die Petersilie und die Minze fein hacken. Für das Dressing in einer Schale den Saft der Zitrone, das Olivenöl, den Honig und die Gewürze mischen.

Wenn die Hirse abgekühlt ist, das Gemüse, das Dressing und die Kräuter dazugeben und alles gut vermengen. Zum Schluss die Rosinen hinzufügen und den Salat abschmecken. Der Salat lässt sich gut vorbereiten und hält sich im Kühlschrank 1–2 Tage. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.