

INHALT

Vorwort	6				
Einleitung	7	Welche Inhaltsstoffe machen die Pseudozerealien Amarant und Quinoa so wertvoll?	18	Tipps zum Brotbacken	28
				Brotgewürz	28
Historisches und Anbaubedingungen	8	Getreideunverträglichkeit	19	Unser ABC zum Buch	30
Die häufigsten Getreidearten (Zerealien)	8	Zöliakie und Getreide – unvereinbar?	20	Grundrezept Gemüsesuppe	31
Weizen	9	Weizenallergie	21		
Dinkelreihe	9	Glutensensitivität – ein weites Forschungsfeld	21	Rezeptteil	33
Emmerreihe	10			Allgemeines zu den Rezepten	33
Roggen	10				
Hafer	11			Rezeptverzeichnis	34
Gerste	11	Vom Getreide zum Mehl	22	Amarant	36
Reis	12	Das Vermahlen zu Mehl	22	Buchweizen	42
Hirse	13	Typenzahl –		Bulgur	52
Mais	13	Ausmahlungsgrad	23	Couscous	58
Pseudozerealien	14	Vergleich Auszugsmehl und Vollkornmehl	23	Dinkel	64
Buchweizen	14	Lagerung und Haltbarkeit	23	Einkorn	78
Amarant	14			Gerste	84
Quinoa	15			Grünkern	88
		Keime	24	Hafer	98
Das Getreidekorn	16	Keimgefäße	25	Hirse	108
Inhaltsstoffe des Getreidekorns	16	Vorgehensweise	25	Kamut	116
Ernährungsphysiologische Bedeutung	16	Umgang mit fertigen Keimen	26	Mais	120
Welche Inhaltsstoffe machen das Getreide so wertvoll?	18	Verwendung von Keimen	26	Quinoa	130
Ballaststoffe – kein unnötiger „Ballast“!	18	Geschmack von Keimen	26	Reis	136
				Roggen	142
		Brot backen	27	Weizen	150
		Sauerteig	27		
				Die Autorinnen	176