

INHALT

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