

Liebe Kundin, lieber Kunde,

als Alternativen zu Reis, Nudeln und Kartoffeln werden sie immer beliebter: Couscous, Bulgur, Quinoa, Amaranth und Co. bereichern die Küche als Beilagen oder Hauptgerichte und sind Grundlagen schmackhafter und gesunder

Salatvariationen. Wir stellen sie Ihnen auf diesem Handzettel vor. Bei darüber hinausgehenden Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit gerne zur Verfügung.  
Ihr Apothekenteam

## Alternativen zu Kartoffeln und Co.

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der mediterranen und orientalischen Küche und wird überwiegend aus dem Grieß von (Hart)Weizen hergestellt. Dazu wird das gemahlene Getreide vorgequollen, zu kleinen Kügelchen zerrieben und getrocknet. Couscous ist schnell zubereitet. Er muss nur ein paar Minuten in heißem Wasser oder Brühe quellen und kann dann pikant oder süß gewürzt werden. Couscous schmeckt als Beilage zu Fisch, Fleisch und Gemüse, verfeinert aber auch Suppen und Eintöpfe. Durch seinen milden Geschmack eignet sich Couscous auch für Desserts, beispielsweise angereichert mit Milch, Mandeln und (Trocken-)Früchten. Couscous enthält Gluten und ist für Zöliakiepatienten nicht geeignet.

### Bulgur und Polenta

Auch Bulgur stammt aus dem orientalischen Raum und wird in der Regel aus Hartweizen hergestellt. Die Körner werden eingeweicht, gedämpft, getrocknet und erst dann zu Grieß vermahlen. Durch das Dämpfen gelangen Vitamine und Mineralstoffe aus den Randschichten ins Innere des Korns und erhöhen seinen gesundheitlichen Wert. Bulgur schmeckt aromatisch nussig und muss nicht gekocht werden. Wie Couscous muss er nur in heißem Wasser oder Brühe quellen. International bekannt ist das libanesische Gericht Tabouleh – ein Bulgursalat mit Tomate, Minze und Olivenöl. Auch Bulgur enthält Gluten und ist für Zöliakiepatienten nicht geeignet.

Polenta wird aus Maisgrieß zubereitet, der vorgegart und grob gekörnt bis fein gemahlen erhältlich ist. Der fett-

haltige Keimling wird vor der Verarbeitung der Maiskörner entfernt. Polenta schmeckt in Kombination mit Parmesan und zerlassener Butter, ist aber auch eine schmackhafte Beilage zu Fleischgerichten und Eintöpfen. Mais ist glutenfrei, Polenta ist deshalb für Zöliakiepatienten geeignet.

### Amaranth

Amaranth ist eine uralte Nutzpflanze, die mit unseren Getreidesorten nicht verwandt ist (Pseudogetreide). Seine an Hirse erinnernden Körner werden ähnlich wie Getreide verwendet. Amaranth ist sehr nährstoffreich, vor allem Ballaststoffe, Zink, Eisen, Magnesium und Calcium machen ihn zu einer wertvollen Bereicherung unserer Ernährung. Auch sein Protein- und Fettgehalt ist hervorzuheben. Da es sich bei Amaranth nicht um Getreide handelt, sind die Körner glutenfrei. Amaranth eignet sich vor allem als Beilage zu deftigen Gerichten, aber auch für Suppen, Gemüsepfannen, Aufläufe und Süßspeisen.

### Quinoa

Auch Quinoa ist, wie Amaranth, ein uraltes Pseudogetreide. Seine Körner sind nahezu glutenfrei und damit für Zöliakiepatienten unter Berücksichtigung der individuellen Verträglichkeit geeignet. Quinoa ist sehr nährstoffreich, der Eiweißgehalt liegt bei etwa 15 Prozent und übertrifft somit den von anderen Körnerprodukten erheblich. Hervorzuheben ist der hohe Gehalt an lebenswichtigen Aminosäuren wie beispielsweise Lysin. Quinoa ist außerdem reich an ungesättigten Fett-



Foto: arinasabi – iStockphoto.com

Couscous und Co. werden in verschiedensten Gerichten verarbeitet.

säuren, Calcium, Magnesium, Eisen und Zink und enthält verschiedene Vitamine der B-Gruppe sowie viel Vitamin E. Quinoa kann als Beilage wie Reis gekocht werden.

Apothekenstempel