

Der ideale Krisenvorrat – Empfohlene Getreidesorten

Allgemein ist festzuhalten, dass das Getreidekorn von der Natur aus so aufgebaut ist, dass **es seine lebensspendenden Eigenschaften auch bei längerer Lagerung nicht verliert. Indikator ist hier die Keimfähigkeit des Getreidekorns.** Denn da es sich um einen Samen handelt, der alle nötigen Stoffe enthält, um eine neue Pflanze hervor zu bringen, ist dessen Funktions- und damit Keimfähigkeit der Indikator für die Güte der enthaltenen Vitalstoffe.

Durch die ideale „Verpackung“ dieser Inhaltsstoffe im Korn kann Getreide ohne Qualitätsverluste jahrelang gelagert werden.

Weizen eignet sich hervorragend für die Herstellung von Backwaren. Teig aus Weizenmehl geht sehr zuverlässig und leicht, so dass luftige und weiche Brote garantiert sind. Er ist zudem sehr kalorien- und mineralstoffreich. Weizen enthält neben den Kohlenhydraten kostbares pflanzliches Eiweiß sowie ungesättigte Fettsäuren und die lebensnotwendigen Fermente und Vitalstoffe. Beachten Sie, dass im Fall von Weizenkleberallergien auf Dinkel ausgewichen werden sollte. Bei richtiger Lagerung mit einem Feuchtigkeitsgehalt unter zwölf Prozent ist Weizen beinahe ewig lager- und keimfähig. Hauptaugenmerk muss auf dem Schutz vor Feuchtigkeit und Wärme liegen, denn dann kann Weizen über Zeiträume von über 15 bis 20 Jahre eingelagert werden und ist damit auch angesichts der günstigen Anschaffungskosten das Vorsorggut schlechthin.

Dinkel, so wusste die heilkundige Heilige Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) bereits zu berichten, sei das beste Korn, denn es „macht seinem Esser rechtes Fleisch und rechtes Blut, frohen Sinn und freudig menschliches Denken“. Als naher Verwandter des Weizens besticht der Dinkel durch einen höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Dinkel eignet sich hervorragend als Backgetreide und ist gerade dem Backanfänger äußerst zu empfehlen. Durch den hohen Kleberanteil (Glutengehalt) geht der Dinkelteig hervorragend. Durch Zumischung von Dinkel lassen sich darum auch bei Verwendung von schwerem Roggenmehl sehr gute Backresultate erzielen. Jedoch ist darauf zu achten, den Teig nicht zu überkneten.

Erwähnenswert ist auch die Tatsache, dass Dinkel für Weizenallergiker zumeist problemlos ist und daher eine ideale Alternative darstellt. Mit einem Eiweißgehalt von etwa 11,6 Prozent, der alle essenziellen Aminosäuren umfasst, ist der Dinkel ein hervorragender Proteinlieferant.

Der **Grünkern**, bei dem es sich um unreife und getrocknete Dinkelnkörner handelt, ist für die Zwecke der langfristigen Einlagerung und damit zur Krisenbevorratung weniger geeignet. Hinsichtlich seiner Lagerfähigkeit gelten in etwa dieselben Ansätze wie auch für Weizen.

Gerste wird zu unrecht heute fast ausschließlich als Futtergetreide eingesetzt. Mit einem Eiweißgehalt zwischen 12 bis 15 Prozent ist sie ein hervorragender Lieferant von Aminosäuren auch für den menschlichen Organismus. Als Zugabe zu selbst gemachten Mischbroten sorgt sie mit ihrem malzigen Aroma für sehr gute Resultate. Wegen des niedrigen Glutengehalts eignet sie sich beim Backen jedoch nur als Zugabe in geringen Mengen. Gerste lässt sich in Form von Graupen sehr gut in Suppen verarbeiten. Zusätzlich stellt sie die Basis für die Bierherstellung dar, wobei hier Gerstensorten mit niedrigerem Eiweißgehalt eingesetzt werden.

Bemerkenswert ist die Tatsache, dass sich aus Gerste das so genannte Gerstenwasser herstellen lässt. Hierfür wird das Gerstenkorn ungemahlen ausgekocht. Das Gerstenwasser ist reich an Eiweißen, Mineralien und Vitaminen und wurde in früheren Zeiten als Diätahrung für Kranke, aber auch als Babynahrung verwendet. Gerste ist bei richtiger Lagerung problemlos über zehn Jahre lagerfähig.

Hafer eignet sich hervorragend für die Herstellung eines gesunden Frühstücks in Form von Frischmüsli oder Frischmehlbrei oder auch zum Backen von Keksen. Hafer sollte als Nackthafer eingelagert werden. Nackthafer hat einen im Vergleich mit anderen Sorten höheren Gehalt an hochwertigen Ölen und Fermentstoffen. Mit einem Eiweißgehalt von 14 bis 20 Prozent ist er ebenso ein hervorragender Lieferant von Aminosäuren. Das Korn des Nackthafers ist sehr weich und leicht verdaulich. Es lässt sich leicht mahlen oder flocken. Hafer ist drei bis fünf Jahre lagerfähig und eignet sich damit gut für die Krisenvorsorge.

Reis bildet das Grundnahrungsmittel der überwiegenden Bevölkerungsmehrheit der Erde. Mit einem Anteil von etwas über 75 Prozent an Kohlenhydraten ist er ein sehr guter Energielieferant. Trotz seines relativ geringen Eiweißgehalts von sieben bis acht Prozent ist er reich an Mineralien. Er eignet sich für eine entwässernde und natriumarme Ernährung. Reis enthält kein Vitamin A, B12, C und D, was hinsichtlich einer ausgewogenen Kost bei der Zusammenstellung der Vorräte beachtet werden sollte.

Brauner Vollkornreis ist nach dem Dreschen nicht zusätzlich geschält. Er enthält in seiner äußeren Hülle deutlich mehr hochwertige Öl- und Fettverbindungen und auch hochwertige Vitamine B1 und B2. Der Ölgehalt der äußeren Schichten führt jedoch dazu, dass Vollkornreis schneller ranzig werden kann. Seine Haltbarkeit ist deshalb auf zwei bis vier Jahre begrenzt. Bei Vollkornreis ist auf ideale Lagerungsbedingungen zu achten. Weißer Reis ist zusätzlich poliert und eignet sich mit einer Haltbarkeit von zehn bis zwölf Jahren besser für die langfristige Lagerung. Jedoch ist sein Vitalstoffgehalt niedriger.

Roggen bildet die Grundlage für die Herstellung der wirklich guten Wodka-Sorten. Aber auch als Beimischung zu Vollkornbrot ist Roggen unverzichtbar. Roggen ist reich an der Aminosäure Lysin, und den in ihm enthaltenen hohen Mengen an Pentosanen werden krebsvorbeugende Wirkung zugeschrieben. Empfindliche Menschen sollten auf Roggen verzichten, wenn sich eine Hautreizung nach dem Roggenverzehr einstellt, was jedoch sehr selten der Fall ist.

Zu beachten ist, dass Roggenteig wegen der Anwesenheit von Schleimstoffen im Glutenmolekül sehr schlecht geht, da sich keine ausreichend haltbare Konsistenz für ein Klebergerüst aufbaut. Reine Roggenrezepturen sind deshalb für jeden Hobbybäcker eine böse Erfahrung. Reine Roggenbrote sind im Prinzip reine Stärkekumpen mit geringem Poren- oder Luftanteil, was die Brote oder den Pizzateig fest und schwer macht. Jedoch zeichnet sich Roggen durch einen vollen und würzigen Geschmack aus, der jedes Brot adelt. Aus diesem Grund empfiehlt sich die Zugabe zu Weizen oder auch zu Dinkelmischbrot, wodurch die negativen Backeigenschaften kompensiert werden können. Will man wohlschmeckende reine Roggenbrote backen, muss dies unter Sauerteigverwendung erfolgen, was jedoch ungleich aufwendiger ist. Roggen ist vier bis sechs Jahre lagerfähig und eignet sich für die Bevorratung bestens.

Weitere Getreidesorten, deren Einlagerung möglich ist, sind Mais, Kamut und Hirse. Da die Verbreitung jedoch in unserer täglichen Kost gering ist, wird auf eine ausführliche Vorstellung verzichtet. Unsere Basis für die Krisenvorsorge wird durch die oben genannten Getreidearten gebildet, von denen sich vor allem Dinkel, Weizen, Roggen und Hafer zur Einlagerung geradezu zwingend anbieten.