

Kaffee für alle

Kaffee ist es ein umstrittenes Produkt. Rund um das schwarze Gold existieren unzählige Meinungen zum Nutzen und Schaden. Gesund & aktiv rät insbesondere Menschen der Blutgruppen 0 und B vom Konsum ab, da beide Genotypen Schwierigkeiten aufweisen das Alkaloid des Kaffees abzubauen.

Alternative Getreidekaffee

Für all diejenigen, die dennoch nicht auf den Geschmack von Kaffee verzichten wollen, bietet Getreidekaffee eine gute Alternative

Während des französischen Krieges stellte der deutsche „Muckefuck“, wie er aus dem Französischen „mocca faux“ – falscher Kaffee – abgeleitet wurde, bereits eine preisgünstige Alternative zum Bohnenkaffee dar.

Herstellung

Für die Herstellung werden Getreidekörner wie Dinkel, Gerste oder Roggen zunächst eingeweicht und zum Ankeimen gebracht. Dieser Vorgang des enzymatischen Abbaus der Stärke wird als Mälzen bezeichnet. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die Zichorie (Wegwarte). Sie ist mit dem Chicoree verwandt und sorgt für den charakteristischen, leicht bitteren Geschmack des Kaffees.

Die einzelnen Komponenten werden geröstet, dadurch wird auch der Keimungsprozess des Getreides gestoppt. Es entsteht ein leicht malziger Geschmack, der dem von Bohnenkaffee sehr nahe kommt.

Zubereitung

Getreidekaffee wird heutzutage als bereits fertiges Instantpulver oder als Aufguss mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser langsam übergossen. Für einen Aufguss rechnet man mit ca. einem Löffel pro Tasse.



Vorteile und Eignung

Die Vorteile liegen auf der Hand:

- Die Nebenniere wird nicht belastet, weil er nicht auf das zentrale Nervensystem wirkt.
- Der geringere Gerbstoffgehalt reizt die Magenschleimhaut weniger und die enthaltenen Bitterstoffe regen Leber und Galle an.
- Getreidekaffee ist frei von Koffein, was ihn für alle verträglich macht. Ausgenommen sind Personen, die unter einer Glutenintoleranz leiden. Aber auch für diejenigen gibt es eine Option - Lupinen- oder Sojakaffee.

Verzehr-Tipp

Um einen unnötigen Anstieg des Blutzuckerspiegels zu vermeiden, empfehlen wir Getreidekaffee direkt zu oder nach einer Mahlzeit ohne Zucker und Milch zu genießen. Wer nicht auf Milch verzichten kann, sollte verträgliche Milch- oder Milchersatzprodukte wählen.

Autorin: Sabrina Bertele
Bildhinweis: fotolia