

1. Getreide

1.15. Ernährung mit den 7 Getreidearten

Jeder Tag stellt neue Herausforderungen an uns, jeden Tag erhalten wir aber auch neue Impulse und Anregungen. Entsprechend benötigen wir täglich andere Energien, die uns bei dem unterstützen, was wir im Wochenrhythmus leisten müssen. Dabei können uns die verschiedenen Getreidearten helfen.

Getreide – Energielieferant für jeden Tag

Seit alters her ist Getreide das Grundnahrungsmittel der Menschheit. In allen vergangenen Hochkulturen spielte es eine wichtige Rolle in der Ernährung. Und zu allen Zeiten war die Basis für eine gesunde Bevölkerung eine ausgewogene und vollwertige Getreideernährung.

Getreide liefert nicht nur sättigende Kohlenhydrate, sondern versorgt unseren Körper auch mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Von besonderer Bedeutung sind die Inhaltsstoffe des Getreidekorns für die seelischen und geistigen Prozesse in unserem Körper. So unterschiedlich die Getreidearten von ihrer Gestalt her sind, so verschieden sind sie auch in ihrer feinstofflichen Zusammensetzung und in ihrer Wirkung auf unseren Körper.

Wie wirken die Getreide im Wochenrhythmus?

Unser Leben ist eingebettet in Rhythmen. Unsere Atmung und unser Puls sind rhythmisch und wir erleben den Tages-, Wochen- oder Jahresrhythmus. Wir können mit unseren Willenskräften gegen diese Rhythmen leben, doch das kostet Kraft. Andererseits stärkt ein Leben mit den naturgegebenen Rhythmen Körper, Seele und Geist.

Dem Rhythmus der Woche, den verschiedenen Wochentagen, sind seit jeher die Planeten zugeordnet. Bis heute zeigt sich das in vielen Tagesbezeichnungen (Sonntag – Sonne; Montag – Mond etc.) Im Französischen sind diese Namensentsprechungen noch viel weiter verbreitet. Wie die Wochentage mit

den Planeten sind die Getreidearten – über ihre korrespondierenden Planeten – mit den Wochentagen verbunden.

Was haben die Planeten damit zu tun?

Im anthroposophischen Verständnis wirken die verschiedenen Planeten, wie Mond und Sonne, Venus, Jupiter, Mars, Merkur und Saturn direkt und indirekt auf die Pflanzen. Während Mond, Venus und Merkur bei der Stoffbildung einen direkten Einfluss haben, fördern Sonne, Jupiter, Mars und Saturn indirekt die Gestaltung und Widerstandskraft. Jeder Planet zeigt eine andere Wirksamkeit auf die Pflanzen und steht damit auch für andere Eigenschaften und Energien. Dies zeigt sich am Erscheinungsbild und der Wirkungsweise der Pflanzen, denn jeder Planet bündelt bestimmte Energien und blockiert andere.

Die passende Energie für jeden Tag

In der anthroposophischen Ernährung wird diesen Zusammenhängen Rechnung getragen, indem an den jeweiligen Wochentagen die Getreidearten auf dem Speiseplan stehen, die eine Beziehung zum Planeten des jeweiligen Wochentags haben.

Spüren Sie, was Ihnen gut tut

Dies ist jedoch nicht zwanghaft zu verstehen. Es bietet aber die Möglichkeit, den Rhythmus der Woche hautnah zu erleben. Wie der Zusammenhang zwischen den Getreiden und den Wochentagen vor allem eine seelische Bedeutung hat, so bietet die Ernährung mit den sieben Getreiden eine Gelegenheit in der Stimmung der jeweiligen Wochentage zu leben.

Warum Sie sonntags Dinkel genießen sollten

Die aufrechte Gestalt des Dinkels strebt der Sonne zu – voller Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Wie die Sonne im Planetensystem, hat der Dinkel



im Organismus eine zentrale Funktion. Er gleicht zwischen den verschiedenen Organsystemen aus.

Die lichtvolle Energie des Dinkels liefert - unterstützt von der Sonne - sonntags alle die Impulse, die uns gerade am Wochenende gut tun. So hilft er uns, neue Kraft für die Woche zu sammeln.

Was Reis am Montag für Sie tut

Reis wächst im Wasser heran – einem Medium, das in besonderem Maße vom Mond beeinflusst wird. Er ist aus diesem Grund mit den Mondkräften des Keimens und der Fruchtbarkeit verbunden. Die Nährstoffe des Reises fördern die Stoffwechselorgane und unterstützen den Kräfteaufbau des Organismus.

Die anregende Kraft und Vitalität des Reises liefert - verstärkt durch den Einfluss der Kräfte des Mondes - alle die Energien, die wir besonders montags zu Beginn der Arbeitswoche benötigen. So können wir uns besser auf die Einsichten des Wochenendes besinnen und locker in die Woche starten.

Weshalb Gerste am Dienstag besonders wohltuend ist

Gerste gehört zu den ältesten Getreidearten der Erde. Sie wird bis heute in verschiedenen Kulturkreisen geschätzt. Gekennzeichnet ist sie von drei Eigenschaften: dem Zuckerprozess mit einer intensiven Malzbildung, der Verwandtschaft zum Kiesel, welcher insbesondere auf Haut und Sinnesorgane wirkt sowie einer Schleimbildung beim Kochen, die wohltuend auf die Verdauungsorgane wirkt.

Gerste liefert dynamische Energie und unterstützt die Tatkraft. Durch den Einfluss des Mars stärkt sie unsere Willenskraft und unseren Mut, dienstags die Herausforderungen anzugehen und zu lösen, die die neue Woche bringt.

Wie die Hirse am Mittwoch wirkt

Das Wesen der Hirse ist bestimmt durch die Wärme und den Kiesel. Die Ernährung mit Hirse aktiviert den Kieselprozess im Körper, was sich an einer gesunden Haut und einer gestärkten Wahrnehmung zeigt, die der spirituellen Sensibilität ihren Raum lässt.

Die erhellende Kraft der Hirse wirkt - beeinflusst von Merkur - besonders mitten in der Woche, am Mittwoch, positiv auf die Sinnesorgane und hilft so unsere Wahrnehmungen zu schärfen und positive Impulse zu setzen.

Was Ihnen Roggen am Donnerstag gibt

Die starke Wurzelbildung des Roggens zeigt seine enge Verbundenheit mit der Erde und ist der Grund für seine hohe Standfestigkeit. Diese Kräfte wirken auch in der Ernährung. Sie stärken insbesondere den Kopf und das Nerven- und Sinnessystem.

Die erdende Kraft des Roggens stärkt im Einfluss von Jupiter die Denkkraft. Daraus schöpfen wir in der zweiten Wochenhälfte, am Donnerstag, Ener-

gie, die uns hilft dem bisher Geleisteten Substanz zu geben.

Wie Sie der Hafer am Freitag unterstützt

Die gute Verträglichkeit und die leistungssteigernde Wirkung des Hafers werden seit alters her geschätzt. Dabei belastet das Getreide das Verdauungssystem nicht. Die emotional anregende Wirkung des Hafers zeigt sich insbesondere bei Kindern ganz unmittelbar. Wie die Gerste bildet auch der Hafer eine schützende Schleimschicht im Magen.

Die unverfälschte Kraft des Hafers gibt im Einfluss der Venus unserer Seele und unserem Körper Kraft und Energie und lässt uns die Schönheit und die Harmonie des Lebens und der Welt entdecken.

Warum samstags Mais besonders gut tut

Von seiner Gestalt her ist Mais weniger feingliedrig als andere Getreidearten, doch steht auch er für feine, tiefgründige Prozesse. So wirkt in seinen Ähren ein intensiver Zuckerbildungsprozess, weshalb aus dem Mais Korn eine feine Stärke gewonnen werden kann. Auch in der Ernährung spielt Mais eine besondere Rolle. Im Übermaß genossen kann er zu Mangelerscheinungen führen, in einer abwechslungsreichen Ernährung jedoch liefert er einen wertvollen Beitrag.

Die Kristallisationskraft des Mais hilft uns - mit dem Einfluss des Planeten Saturn - neue Energien zu tanken. So können wir samstags im Rückblick leichter einen Zusammenhang und Sinn in den Geschehnissen der Woche finden.

7 Getreide im SPIELBERGER Sortiment

Das SPIELBERGER Sortiment bietet eine Fülle von Produkten zu allen sieben Getreidearten. Vom ganzen Korn über die Mehle bis hin zur breiten

Auswahl an Getreideflocken. Damit stehen verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl, Getreideküche im Rhythmus der Wochentage zu genießen. Ein besonderes Angebot in diesem Zusammenhang ist die SPIELBERGER Müsliwoche.

Die SPIELBERGER Müsliwoche

Die SPIELBERGER Müsliwoche greift dieses Konzept auf und bietet vollwertige, wohlschmeckende und stärkende Frühstückscerealien für jeden Wochentag. Jede Müsliart basiert ausschließlich auf einer Getreideart und liefert damit die für den jeweiligen Wochentag benötigten Energien. Dabei ist für jede Geschmacksrichtung etwas dabei - von Frucht bis Schoko, von kernigem Müsli bis zum warmen Frühstücksbrei. Alle Müslis sind ohne Zuckerzusatz und erhalten ihre Süße nur aus Trockenfrüchten oder Schokolade.

- **demeter Dinkel-Früchte-Müsli** mit 45% Trockenfrüchten
Neue Kräfte sammeln
- **demeter Reis-Exotic-Müsli** mit 42% Fruchtanteil
Vitalität erleben
- **demeter Gerste-Mandel-Müslibrei** ungesüßt mit 40% Saaten und Mandeln
Unterstützt die Tatkraft
- **demeter Hirse-Apfel-Müslibrei** mit getrockneten Äpfeln und Mandeln, schmeckt kalt und warm
Positive Impulse setzen
- **demeter Roggen-Urkorn-Birchermüsli** mit Waldstauden-Roggen und anderem Urgetreide
Gibt Substanz und Energie
- **demeter Hafer-Schoko-Müsli** mit über 40% schokolierten Zutaten
Für Körper und Seele
- **demeter Mais-Schoko-Knuspermüsli**, glutenfrei schmeckt auch pur für zwischendurch
Zu Dir selbst finden
- **demeter Müsliwoche** enthält eine Tagesportion von allen sieben Müsliarten

