Getreide und Pseudocerealien – "Powerkörner"

Andrea Wagner, aufgewachsen auf einem Bauernhof in einem kleinen Ort in der Steiermark, wurde bereits früh von der Liebe zu Lebensmitteln und zur Kultur von Obst, Gemüse, Getreide und Tieren gefangen. Ihr großes Interesse an Ernährung, Kochen, Backen und die Freude an Genuss & Geschmack entstand aus der großen Rolle der Küche, nicht nur als Arbeitsplatz zur Verarbeitung der Ernte im Jahreskreis, sondern auch als Kommunikationszentrale bzw. als Mittelpunkt des Familienlebens. Aus diesem Interesse studierte sie Diätologie an der Akademie für den diät- und ernährungsmedizinischen Beratungsdienst am Wiener AKH und ist mit Beratungstätigkeiten sowie Koch- und Backkursen für ihre KlientInnen aktiv und kann damit Theorie und Praxis wunderbar verbinden. Der Bereich der Verarbeitung von Getreide und getreideähnlichen Körnerfrüchten liegt ihr sehr am Herzen und so gibt sie nachfolgend Informationen dazu der Leserschaft weiter.



olentasterz, Rollgerstlsuppe, Breinwürste. Buchweizentorte und Bauernbrot, unsere steirische Küche beinhaltet eine Vielfalt an Getreidearten. Alle haben für unseren Organismus eines gemein, sie liefern uns Energie und viele wertvolle Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe). Der feine Unterschied liegt jedoch im Detail. Die Zusammensetzung ist von Getreide zu Getreide sehr variabel. Zum Beispiel ist Weizen eiweißreich, enthält viele Ballaststoffe und ist reich an Vitamin E, dahingegen liefert Buchweizen größere Mengen an Magnesium, Vitamin B2 und B6. Ouinoa. Amaranth oder Hirse stechen aufgrund ihres Eisen- und Magnesiumgehaltes hervor. Der hohe Carotingehalt in Ein-

korn, Emmer und Mais bewirkt die gelbe Färbung der Getreidesorten und Hafer vermindert, aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes an Beta-Glucan, einen Anstieg unseres Blutzuckerspiegels. Aus diesem Grund ist Vielfalt in der Küche angesagt. Nur so können wir eine optimale Nährstoffversorgung für unseren Körper sicherstellen. Übrigens, haben Sie gewusst, dass unser Gehirn nur aus Kohlenhydraten (Zucker) Energie gewinnen kann?

Getreide ist eines der ältesten und wichtigsten Nahrungsmittel der Menschen weltweit. In Österreich werden vorwiegend Mais, Weizen, Gerste, Roggen, Hafer und Dinkel angebaut. Ältere Sorten wie Einkorn, Emmer und Hirse finden sich aber immer häufiger in Supermarktregal, oft in Bioqualität. Bei genauerer Betrachtung des Getreidekorns sind der Keimling und die äußeren Randschichten des Korns besonders hervorzuheben, da sie eine Vielzahl an Ballaststoffen, Mineralstoffen, Vitamine und hochwertige Fette enthalten. Diese Inhaltsstoffe sind jedoch nur im ganzen Korn enthalten, daher ist es wichtig, regelmäßig Vollkornprodukte zu essen. Übrigens, Ballaststoffe halten

uns länger satt, senken den Cholesterinspiegel und schützen vor Darmkrebs.

Ein paar Tipps fürs Kochen und Backen

Verwenden Sie Getreidereis aus Einkorn oder Dinkel als Alternative zu herkömmlichen Reis. Dabei werden die äußersten Schichten geschliffen, wodurch die Zubereitung schneller ist. Als Tipp: Übergießen Sie Getreidereis mit kochendem Wasser und lassen Sie ihn zugedeckt eine Stunde quellen. Langes Kochen ist nicht notwendig, das Quellen reicht!

Beim Einkauf des Mehls achten Sie auf die Mehltypen. Je höher die Typenzahl, desto mehr Anteile von Keimling und Schale sind im Mehl enthalten und somit auch mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Die Type selbst gibt den Mineralstoffgehalt des Mehles an, also wie viel mg Mineralstoff pro 100 g im Mehl enthalten sind. Aus diesem Grund sind Vollkornmehle bzw. Mehle mit



in unserer täglichen Ernährung

höherer Type (z.B.: 700, 960 oder 1600) zu bevorzugen. Mischen Sie div. Vollkornmehle mit hellem Backmehl für die Zubereitung von Palatschinken, Spätzle und Kuchen. Beginnen Sie mit 1/3 der Menge, so gewöhnt sich die ganze Familie an den neuen Geschmack, den sie alsbald nicht mehr missen möchte.

Bevorzugen Sie frisch gemahlenes Mehl aus der Getreidemühle in ihrer Nähe. Reformhaus oder ihrer eigenen Getreidemühle.

Übrigens, Roggenbrote sind aufgrund der langsamen Sauerteigführung besonders bekömmlich. Einen Sauerteig können Sie ganz einfach selbst herstellen:

Sauerteig

1. Tag: Verrühren Sie 100 g Roggenmehl (Roggenvollkornmehl) mit 1/8 l Wasser (ca. 40°C) in einer Schüssel. Decken Sie den Teig ab und stellen Sie ihn bei Zimmertemperatur (20 °C) beiseite. Geben Sie ihm 24 – 48 Stunden Zeit.

2. oder 3. Tag: Setzen Sie nochmals eine Mischung aus 100 g Roggenmehl und 1/8 l Wasser (40°C) zu.

3. oder 4. Tag: Rühren Sie ein letztes Mal die gleiche Mischung von 100 g Roggenmehl und 1/8 l lauwarmen Wasser unter den nun schon säuerlich riechenden Teig. Lassen Sie ihn nochmals 24 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur

Dieser Sauerteig reicht für 2 Brote mit je 1 kg Mehl. Vergessen Sie nicht vor dem Backen, ein Glas voll Sauerteig wegzunehmen und in einem verschließbaren Gefäß (Marmeladeglas mit Schraubverschluss) kühl aufzubewahren. Der Sauerteig ist im Kühlschrank 3 - 4 Wochen haltbar. Vor dem nächsten Brotbacken den Sauerteig ca. 1 Tag vorher aus dem Kühlschrank stellen.

Hausgemachtes Roggen-Dinkelbrot mit Sauerteig

Zutaten:

1/2 kg Roggenmehl Type 960 250 g Dinkelmehl Type 700 30 q Leinsamen 70 g Sonnenblumenkerne 250 g Sauerteig frisch Ca. 600 ml Wasser 1/2 EL Zucker Ev. 1/2 Pkg. Germ frisch Ca. 1 1/2 EL Salz 1 EL Brotgewürz

Zubereitung:

Roggenmehl, Dinkelmehl, Leinsamen/Sonnenblumenkerne sowie Gewürze. Salz und Zucker gut verrühren.

Die Germ (Hefe) und den Sauerteig hinzufügen und zusammen mit dem lauwarmen Was-





Rührschüssel ca. 20 Minuten wirken lassen. In der Zwischenzeit das Gärkörbchen mit Roggenmehl gut bemehlen. Danach den Teig auf eine Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten und zu einem runden bzw. länglichen Brot formen oder gleich in das Gärkörbchen füllen. Das Brot mit einem befeuchtetem Geschirrhangerl gut abdecken und mind. 1 Stunde gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen 250 °C Umluft bzw. besser 250 °C Ober- und Unterhitze. Vor dem Backen eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und in den Ofen stellen. Das Brot auf ein Backblech stürzen und sofort in den Ofen schieben. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 190 °C reduzieren und weiter 45 Minuten backen lassen. Anschließend auf ein Kuchengitter geben und gut auskühlen lassen bevor man es anschneidet.

Haferflockenlaibchen

(4 Portionen bzw. 8 Laibchen)

Zutaten:

150 g Haferflocken grobblättrig 100 g gehackte Haselnüsse oder Mandeln 50 g Dinkelvollkornmehl 250 g Topfen ¹/₈ l Milch 150 q Hartkäse grob gerieben Salz. Curry. Cardamom. Liebstöckel, Petersilie, Majoran gehackt Rapsöl für die Pfanne

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren und mindestens 1 Stunde ziehen lassen oder bereits am Vormittag zubereiten. Mit einem Esslöffel ein Stück vom Teig abstechen, zu flachen Laibchen formen und in wenig Öl beidseitig goldgelb herausbacken.

Spinattorte bzw. **Spinatquiche**

für ca. 4 Portionen

Zutaten:

Mürbteig:

100 q Weizenvollkornmehl 1 TL Salz 1 EL Sauerrahm 80 q Butter

Fülle:

500 q Blattspinat frisch ode.TK 1 Zwiebel 1/2 Bund Dill, fein geschnitten 1 Stange Lauch, in dünne Ringe geschnitten 2 Eier verquirlt 2 EL Olivenöl 150 g Fetakäse (oder Mozzarella) Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Mürbteig aus Mehl, Ei, Sauerrahm, Butter und Salz bereiten. Den Teig zugedeckt für kurze Zeit in den Kühlschrank stellen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Lauch kurz darin dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Spinat, Dill, Käse die Eier sowie Salz und Pfeffer gut vermischen. Abschließend das Zwiebel-Lauchgemisch unterheben. 🍑 Eine Tortenform mit Öl bestreichen.

Danach den Mürbteig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen und in die Torten- bzw. Quicheform geben.

Den Teig mit etwas Olivenöl auspinseln – ev. mit einer Gabel ein paar Löcher stechen. Darauf die Fülle verteilen und im Backofen ca. 45 Min. bei 180°C backen.

Amaranthnockerl: Dessert & Zwischensnack

Zutaten für 4 Portionen:

Nockerl:

50 g Amaranth gepoppt
1 EL Kokosflocken
50 g Akazienhonig
(geschmacksneutraler)
Vanillezucker
Zimt
250 g Topfen
1 großer fein geraspelter
Apfel (150 g)
100 g Schlagobers
Saft von ½ Zitrone

Erdbeersauce: 300 g Erdbeeren

Honig zum Süßen

Zubereitung:

Amaranth, Kokosflocken, Akazienhonig, Vanillezucker, Zimt und dem Topfen vermengen. Apfel fein raspeln, mit Zitronensaft beträufeln und unter die Masse heben. Die Nockerlmasse ca. 15 Minuten quellen lassen.

Dann das geschlagene Obers unterheben. Nockerl mit einem nassen Esslöffel ausstechen und mit Erdbeersauce servieren.

<u>Tipp:</u> Auch ein guter Snack zur Jause ohne Sauce!



ca. 30 Stück

Zutaten:

200 g Dinkelvollkornmehl 1 gestr.TL Backpulver 80 g Haferflocken 120 g Rohrzucker 100 g Butter 2 Eier ½ gestr. TL Salz 100 g dunkle Schokolade grob gehackt bzw. Schokodrops

Zubereitung:

Vollkornmehl mit dem Backpulver vermischen. Übrige Zutaten hinzufügen und in der Rührschüssel mit den Knethaken gut verrühren. Den Teig anschließend in ca. 30 gleich große Stücke teilen und zu flachen, dünnen Taler formen. Diese auf ein befettetes Backblech legen und 12 – 15 Minuten bei Heißluft 170°C backen



Zum Bestreichen:

1 Stk. Ei Sesam oder Leinsamen oder grobes Salz

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Germteig bereiten. Anschließend gut gehen lassen. Den Teig in kleine Teile zu je 80 – 90 g teilen, diese kurz schleifen und zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Danach die kleinen Teigkugeln zu Dreiecken ausrollen und zu Stangerl formen. Diese

Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Anschließend die Masse auskühlen. Das hartgekochte Ei schälen und fein hacken. Kräuter waschen und ebenfalls fein hacken (Zwiebel, Petersilie, Kerbel, Basilikum, ...). Das Ei mit dem überkühlten Grünkernschrot, Sauerrahm, Zitronensaft, Salz und Kräuter verrühren. Vor dem Servieren kurz kühl stellen.

<u>Tipp</u>: Der Aufstrich kann auch mit klein geschnittenen roten Paprikawürfel oder Knoblauch verfeinert werden.

Gutes Gelingen!



"Mit Liebe gekocht", klassische Vollkorngerichte aus kontrolliert biologischem Anbau praktisch erprobt, Ingrid Koppold-Adler, Eigenverlag

"die umweltberatung" www.umweltberatung.at Land schafft Leben www.landschafftleben.at



Kornstangerl

<u>Zutaten:</u>

500 g Weizenmehl Type 700 400 g Roggenmehl T 960 100 g Sonnenblumenkerne 100 g Leinsamen, ungeschält 1,5 EL Salz 1 KL Zucker 1 EL Brotgewürz 40 g Germ (2 Pkg. Trockenhefe) 500 ml Buttermilch Ca. 300 ml Wasser 1 ½ EL Öl auf ein befettetes Blech legen, mit Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Vor dem Backen nochmals zugedeckt für ca. 30 Minuten gehen lassen und danach im vorgeheizten Rohr bei 170°C Heißluft ca. 20 Minuten backen.

Grünkernaufstrich

Zutaten:

50 g Grünkern geschrotet

1/8 l Wasser

2 EL Kräuter der Saison

1 EL Zitronensaft

½ TL Salz

2 EL Sauerrahm

1 Ei, hartgekocht

Zubereitung:

Grünkernschrot im Wasser aufkochen und die Masse ca. 20

Quellen für hochwertige Getreideprodukte und Mehle in der Steiermark (kein Anspruch auf Vollständigkeit, viele bäuerliche Betriebe können auch hochwertige Nahversorger sein):

- Berghofer-Mühle, Fehring www.berghofermuehle.at
- Haindl-Mühle, Kalsdorf www.haindlmuehle.eu
- Watzl-Mühle, St.Ruprecht/Raab www.watzlmuehle.at
- Brantner, Graz, Gleisdorfergasse www.reformhaus-brantner.at
- Kornwaage, Graz, Hasnerplatz www.kornwaage.at/

