



# GENUSSVORTEIL: GETREIDE

Bewusst gekauft - Selbst zubereitet!



**LAND-WISSEN<sup>de</sup>**  
FÜR SIE AUFGEABELT

# GENUSSVORTEIL: GETREIDE

## Bewusst gekauft - Selbst zubereitet!

### INHALT



		Seite
1.	Herkunft und Geschichte des Getreides	3
2.	Weizen	5
3.	Roggen	8
4.	Gerste	9
5.	Hafer	10
6.	Mais	11
7.	Diese tun nur so als ob: Pseudo-Getreide	13
8.	Gesundheitswert	15
9.	Mahlerzeugnisse & Mehltypen	17
10.	Richtig Lagern & Zubereiten - Korn, Mehl & Brot	19
11.	GENUSSVORTEIL: GETREIDE Selbst zubereitet mit den besten Rezepten!	23

# Herkunft und Geschichte des Getreides

## „Modernes Getreide“

Die Werbung nennt sie „Cerealien“ und meint damit Getreide und seine Produkte. Also nichts Neues? Nein - neu sicher nicht, aber noch lange nicht abgedroschen!

Zugegeben - wohl kaum ein Nahrungsmittel hat eine solch lange und bedeutende Geschichte wie unser Getreide. Aber es gibt auch kein Nahrungsmittel, das immer wieder auf so köstliche Weise neu entdeckt wird.

## Ins Gras beißen

Dabei fing alles so unerfreulich an, denn als unsere Vorfahren in Zeiten des Hungers die Samen der Wildgräser sammelten und verzehrten, bissen sie im wahrsten Sinne des Wortes ins Gras. Die hartschaligen Samen stellten das Verdauungssystem auf den Kopf und erhöhten die Sterblichkeit. Erst die Verarbeitung - also Zermahlen, Quellen zu Brei, später Backen in der Asche des Feuers - brachte den gewünschten Erfolg. Von da an ließ sich der Siegeszug des

Getreides auf unserem Planeten nicht mehr aufhalten und prägte ganze Kulturen.

## „Die Seele der Erde“

Auf welchem ungewöhnlichem Weg Historie wieder auf unserem Teller landen kann, zeigt die Geschichte des ägyptischen Urweizens. "Kamoot" (= „Seele der Erde“) nannten die Ägypter ihren Weizen, den sie im fruchtbaren Nil-Delta anbauten. Dieses Brotgetreide wurde als heilig verehrt und in den großen Getreidespeichern der Pharaonen für Notzeiten gelagert. Bei der Ausgrabung einer Grabstätte wurde 1948 eine Kiste mit Weizenkörnern aus der Zeit von 4000 v. Chr. gefunden, die aber in Vergessenheit geriet. 1977 wurde ein Mustanglas mit diesen Körnern wiederentdeckt und festgestellt, dass sie – nach immerhin 6000 Jahren – noch keimfähig waren. Inzwischen wird dieser Urweizen der alten Ägypter als "Kamut" wieder angebaut.



## Römer aßen to-go

Natürlich darf ein Völkchen nicht fehlen, wenn es um Erungenschaften alter Kulturen geht - die Römer. Sie beherrschten die Welt auch deshalb, weil sie statt des aufwändigen Transportes von Fertignahrung oder Tieren auf den Nachschub von "Power-Food" setzten, nämlich von konzentrierter Nahrung in Form von Weizenkörnern. Jeder römische Soldat hatte ein kleines Werkzeug zur Zerkleinerung von Getreidekörnern, damit sich überall eine nahrhafte Mahlzeit herstellen ließ. Die Tagesration betrug ca. 1 kg Getreide. Sizilien, Spanien und Nordafrika waren die Kornkammern des römischen Reiches. Mit ihrem Verlust blieben die Getreidelieferungen aus und das römische Weltreich zerfiel.



### Göttin „Ceres“

Übrigens ist es eine römische Göttin, die der Werbung heute das "neue" Wort für unsere Getreideprodukte liefert: Ceres, die Göttin des Getreides und des Ackerbaus.

### Getreide in der Welt zuhause

Das göttliche Essen kommt heute aus aller Welt und bereichert die Regale des Lebensmittelhandels und somit auch unseren Speiseplan.

Reis aus Asien, Hirse aus Afrika - die Vielfalt ist groß. In unseren Breitengraden werden vor allem Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Mais angebaut.



## 2. Weizen

### Das wichtigste Backgetreide

Nicht nur bei uns spielt Weizen im Getreideanbau eine überragende Rolle. Es ist weltweit das wichtigste Backgetreide.

Zum Weizen werden fünf Arten gezählt:

- **Weichweizen** (*Triticum aestivum* L.),
- **Dinkel** (*Triticum aestivum* subsp. *Spelta* (L.)),
- **Emmer** (*Triticum turgidum* subsp. *Dicoccum* THELL),
- **Hartweizen** (*Triticum turgidum* subsp. *Durum* HUSN) sowie
- **Einkorn** (*Triticum monococcum* L.)

### Als das Weißbrot in Mode kam

Die "Wurzeln" des Weizens liegen in Vorderasien. Hier entstanden die Vorgänger des Weizens wie Einkorn und Emmer. Aus einer Kreuzung von Emmer ging die heutige Kulturform des Weizens hervor. Weizen ist nach Gerste die älteste kultivierte Getreideart. Während der Römerzeit wurde Weizen zur Hauptgetreideart. Danach fiel der Anbau wieder hinter den der Gerste zurück, bis im 12. Jahrhundert das Weißbrot in Mode kam.

### Gluten

Das sogenannte Klebereiweiß (Gluten) sorgt beim Backen für eine feste Krume, Lockerheit und gute Porenbildung. In den letzten Jahren ist die Zahl derer gestiegen, die gegen dieses Klebereiweiß allergisch sind. Die Betroffenen bekommen nach dem Verzehr von glutenhaltigen Getreiden Bauchschmerzen und Verdauungsprobleme. Wie intensiv die Symptome ausfallen, hängt von der Ausprägung der Unverträglichkeit ab. Zöliakie ist eine Erkrankung des Magen-Darm-Traktes, die durch eine Glutenunverträglichkeit hervorgerufen wird.

### Pflanz- und Erntezeit

Es gibt Sommer- und Winterweizen. Die Aussaat für Winterweizen erfolgt im frühen Herbst von Ende September bis Dezember, die für Sommerweizen erst im frühen Frühjahr. Beide Sorten werden im darauffolgenden Sommer geerntet. Den größten Anteil beim Anbau macht der Winterweizen aus, da er eine höhere Kornausbeute liefert.

### Dinkel = Weichweizen

Dinkel ist eine Weichweizensorte, die im Mittelalter fast überall in Deutschland angebaut wurde. Heute liegen die Hauptanbauggebiete in Süddeutschland, aber auch im Rheinland wird er wieder kultiviert.

Dinkel ist eine anspruchslose, winterharte Weizenart, bei der die Spelzen fest am Korn verwachsen sind. Durch ein spezielles Verfahren werden die Spelzen vom Dinkeln Korn getrennt. Je nach Verwertung wird der Dinkel halbreif als Grünkern geerntet oder nach völliger Reife als Dinkeln Korn.



### Vielfältige Verwendung

Diese Weizenart schmeckt nussig und leicht rauchig. Dinkel gibt es in unterschiedlichen Formen zu kaufen. Dinkeln Körner in natürlichem Zustand haben eine glänzende dunkelolive Farbe und eignen sich als Müslizutat, Reisersatz, für Füllungen oder als Grundlage für leckere Bratlinge. Außerdem wird Dinkel, wie andere Getreidearten, zum Beispiel zu Nudeln oder Flocken weiterverarbeitet. Da Dinkeln Mehl reichlich Klebereiweiß enthält, eignet es sich hervorragend zum Backen, vor allem für feineres Gebäck und Kuchen. Backwaren, die einen hohen Gehalt an Dinkeln Mehl enthalten, haben ein besonders feines Aroma und halten sich lange frisch.

**Eisen, Vitamine und Co.**

Viele Verbraucher schätzen Dinkel wegen seiner vielen gesunden Inhaltsstoffe.

Er weist einen weitaus höheren Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen auf als Weizen. Dinkel enthält die Aminosäuren Tryptophan und Tyrosin in besonders hoher Konzentration.

Außerdem sind bestimmte Mineralstoffe in Dinkel reichlich enthalten. Neben Mangan, Eisen und Phosphor auch reichlich Magnesium.

Zudem ist Dinkel reich an den Vitaminen A, E, B1, B2 und Niacin.

Außerdem steckt im Dinkel jede Menge gesunde Kieselerde.

Diesem Inhaltsstoff wird eine positive Wirkung auf Haut und Haar sowie auf Konzentration und Denkvermögen nachgesagt.

Für Menschen, die an einer Weizenallergie leiden, ist Dinkel ein guter Ersatz und wird in den allermeisten Fällen hervorragend vertragen. Allerdings ist Dinkel nicht glutenfrei und deshalb für Zöliakie-Patienten ebenso wenig geeignet wie Weizen.

**Grünkern = unreifer Dinkel**  
Grünkern ist unreif oder „grün“ geernteter Dinkel, der durch das Darren (= Rösten) sein herzhaft würziges Aroma gewinnt. Die gequollenen Körner eignen sich für Aufläufe und Suppeneinlagen, aus Schrot

werden Bratlinge, Klöße oder Müsli gemacht. Als Backgetreide ist er dagegen nicht geeignet.

**Weizensorten**

Es gibt eine Vielzahl von Weizensorten, die in unterschiedlichen Klimazonen wachsen.

Weichweizen, Hartweizen, Emmer (alte historische Weizenart) und Einkorn (älteste Weizenart).

Weichweizen ist die wirtschaftlich wichtigste Sorte, denn sie liefert das Mehl für Backwaren wie Brot, Brötchen, Kuchen und Kekse.

Hartweizen ist besonders kleberreich und eignet sich hervorragend für die Herstellung von Teigwaren.

Arten	Pflanze	Inhaltsstoffe	Geschmack & Besonderheit	Verwendung
<p><b>Weichweizen</b> <i>Triticum aestivum L.</i> *Erste Funde um 7.000 v. Chr. in der Türkei</p>	<p>Wächst 0,5 bis 1 m hoch Korn mehlig</p>	<p>Reich an Ballaststoffen Hoher Gehalt an Vitamin B und E Geringer Proteinanteil</p>	<p>Weicheres, mehliges Korn</p>	<p>Brot und Gebäck Backwaren Malz für Weizenbier Tierfutter</p>
<p><b>Hartweizen</b> <i>Triticum turgidum subsp. Durum HUSN</i></p>	<p>Spelzgetreide (muss vor Gebrauch entspelzt werden) Liebt Wärme Benötigt weniger als 500 mm Niederschlag pro Jahr</p>	<p>hoher Proteingehalt hoher Anteil an Gelbpigmenten</p>	<p>glasig gelblich</p>	<p>vorzugsweise Grieß und Teigwaren Bulgur und Couscous Pizzamehlbeimischung</p>

<p><b>Emmer</b> <i>Triticum turgidum</i> <i>subsp. Dicoccum</i> THELL *seit mindestens 10.000 Jahren, Ursprung im Nahen Osten</p>	<p>Auch Zweikorn genannt  lang begrannete, meist zweiblütige Ährchen</p>	<p>Ist eiweiß- und mineralstoffreich</p>	<p>Herzhafter, leicht nussiger Geschmack  Emmerbier ist dunkel und sehr würzig  Mehl ist goldfarben, Brot aus Emmermehl hat charakteristische dunkle Färbung und besonders würziges Aroma</p>	<p>Trotz mäßiger Klebereigenschaften auch für die Brotherstellung geeignet  Bierherstellung</p>
<p><b>Dinkel</b> <i>Triticum aestivum</i> <i>subsp. Spelta</i> (L.)</p>	<p>Anspruchslose, winterharte Weizenart  Spelzen fest am Korn verwachsen</p>	<p>Hohe Konzentrationen der Aminosäuren Tryptophan und Tyrosin  Reich an Mangan, Eisen, Phosphor und Magnesium  Reich an den Vitaminen A, E, B1, B2 und Niacin  Hohe Mengen Kieselerde</p>	<p>Feines nussig, leicht rauchiges Aroma  Backwaren halten lange frisch</p>	<p>Feineres Gebäck und Kuchen  Nudeln und Flocken  Müslizutat  Reisersatz</p>
<p><b>Einkorn</b> <i>Triticum monococcum</i> L. *Seit rund 10.000 Jahren, Herkunft stark umstritten</p>	<p>Relativ anspruchslos in Bezug auf Bodenqualität  Resistent gegen viele Schädlinge wie Wurzelfäule, Spelzenbräune oder den Mutterkorn-Pilz</p>	<p>Mehr Mineralstoffe und Aminosäuren als Saatweizen</p>	<p>Sehr bekömmlich  Enthält sehr viel Eiweiß und wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Zink und Eisen  Leicht nussiges und besonders feines Aroma  Hoher Gelbpigmentgehalt – gelbliche Farbe</p>	<p>Brot und Kleingebäck  Kuchen  Pfannkuchen und Waffeln  Suppen  Nudeln  Alternative für Weizenallergiker</p>

### 3. Roggen

#### Anerkannte Mehlsorte

Roggen, dessen eigentliche Heimat in Russland zu finden ist, wird zu Mehl gemahlen und als Grundlage für kräftiges Brot verwendet. Im 12. und 13. Jahrhundert galt Roggen sogar als Hauptbrotfrucht in Deutschland. Hauptsächlich ernährte sich die ländliche Bevölkerung von Roggen, während die wohlhabenden Städter weiterhin Weizen bevorzugten.

Heute hat sich Roggen einen festen Platz unter den Mehlsorten erobern können und zählt zu den wichtigsten Getreidesorten bei der Brotherstellung. Brot aus Roggenmehl ist aromatischer und bleibt wegen der beim Backen verwendeten Säure (Sauerteig) länger frisch. Für Feingebäck eignet er sich nur in einer Mischung mit Weizen. Roggenmehl und Roggenschrot sind an ihrer dunklen Farbe leicht zu erkennen.

#### Nicht leicht verdaulich, aber gesund!

Im Roggenvollkornmehl wird das ganze Korn vermahlen. Wem das Roggenvollkornmehl zu kräftig und zu schwer ist, findet als Alternative auch ein leichteres dunkles Roggenmehl Typ

1150. Brot aus diesem Roggenmehl hat eine dicke Kruste, die längeres Kauen erfordert.

Backwaren aus Roggenmehl haben einen kräftigen, würzigen Geschmack.

Roggenmehl verfügt über einen beachtlichen Anteil an essenziellen Aminosäuren, Vitaminen der B-Gruppe und Vitamin E, Mineralstoffen und Spurenelementen (z. B. Magnesium, Eisen, Zink, Mangan).

Roggenprodukte sind nicht so leicht verdaulich wie die aus Weizenmehl.



#### Alkohol im Brot?

Roggenmehl kann mithilfe von speziellen Milchsäurebakterien zu einem Sauerteig werden. Ohne diese Versäuerung ist Roggenmehl nicht backfähig. Sauerteig wird mithilfe von Gärung hergestellt. Gärung kennen wir aus der alkoholischen Gärung oder der Bierherstellung, daher gehen viele davon aus, dass in dem Sauerteig ebenfalls Alkohol enthalten ist, dies ist jedoch ein Trugschluss. Im Brot ist trotz Gärung kein Alkohol enthalten.

#### Anbaubedingungen

Es gibt Sommer- und Winterroggen, wobei in Mitteleuropa fast ausschließlich Winterroggen angebaut wird.

Winterroggen keimt bei niedrigsten Temperaturen und ist die winterhärteste Getreideart, die Wintertemperaturen bis  $-25\text{ °C}$  übersteht.

Er kann die Winterfeuchtigkeit besser nutzen, übersteht eine Frühjahrstrockenheit leichter und ist deshalb im Kornertrag der Sommerform weit überlegen.

Winterroggen wird in Deutschland zwischen Mitte September und Mitte Oktober ausgesät. Roggen ist ein anspruchsloses, aber besonders robustes Getreide, welches wenig Ansprüche stellt und selten von Schädlingen befallen wird.



## 4. Gerste

Gerstenfelder gibt es fast überall auf der Welt, Gerste ist anpassungsfähig und gedeiht deshalb im Norden Europas genauso wie im Süden.

### Das Lieblingsgetränk der Deutschen

Die Gerste ist auch eine der ältesten Getreidesorten und ist vielfältig einsetzbar.

Gerstenflocken sind gewalzte Körner der Gerste, sie sind vereinzelt im Müsli zu finden.

Gerstengraupen, auch Perlgraupen genannt, sind die geschälten und durch Schleifen und Polieren abgerundeten Körner der Gerste und werden in der Küche zur Beilage verarbeitet. Graupen werden in drei verschiedenen Größen hergestellt - fein, mittel und grob. Die aus Gerste gewonnenen Graupen sind meistens in Suppen und Eintöpfen zu finden. Sie schmecken aber auch gut als Frikadellen oder Risotto.

Zum Backen sind sie nicht geeignet.

Die ganzen gequollenen Körner werden für Aufläufe und Salate verwendet. Und natürlich entsteht der Deutschen liebste Getränk - das

Bier - aus Gerstenmalz. Das ist gekeimte und anschließend getrocknete Gerste. Gerstenmalz ist auch Grundlage für den Malzkaffee, auch Muckefuck genannt.

### Mit Haut und Haaren

Das Getreide enthält wenig Fett, aber viele wertvolle Stoffe wie Phenolsäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente (z. B. Kalzium, Magnesium, Eisen), Vitamine der B-Gruppe und Schleimstoffe. Besonders hervorheben lässt sich die Kieselsäure der Gerste, die sich positiv auf Haut, Haare und das Bindegewebe auswirkt.



### Gerstensorten

Es wird zwischen Sommer- und Wintergerste unterschieden.

Wintergerste wird im Herbst gesät und in der Regel als Tierfutter verwendet. Die Gerste, die für die menschliche Ernährung genutzt wird, z. B. zum Bierbrauen, wird im Frühjahr gesät.



### Gerstenanbau

Durch ihre niedrigen Ansprüche an ihre Umgebung, ist Gerste zwar geografisch weit verbreitet, rangiert aber in ihrer Bedeutung als Nahrungsgetreide weit hinter Weizen, Roggen und Mais.

Gerste reift schneller als andere Getreidearten, sie ist nach drei bis vier Monaten bereits reif.

Die Körner der Gerste sitzen an den dichtbehaarten Ähren und sind mit einer Spelze umgeben, die vor dem Verzehr entfernt werden muss. Um diesen Arbeitsschritt zu umgehen, gibt es spelzenfreie Nacktgerste.

In reifem Zustand hängen die vollen Ähren der Gerste in einem Bogen zum Boden herab.

## 5. Hafer

"Hafer macht munter und hält gesund." Bereits im antiken Griechenland war der hohe gesundheitliche Wert des Hafers bekannt.



### Der angesagte Hafer

Dieses an Inhaltsstoffen besonders reiche Getreide kennen wir überwiegend in gequetschter Form, nämlich als Haferflocken. Keine Müsli-Mischung ohne Haferflocken. Aber auch als Gebäck - gemischt mit Weizenmehl - findet Hafer viel Anklang.

Haferflocken sind die am meisten gegessenen Hafererzeugnisse. Dafür wird das entspelzte, geschälte und gedörrte Haferkorn platt gewalzt. Für kernige Haferflocken wird das ganze Korn, für zarte Haferflocken das gebrochene Korn und für lösliche Schmelzflocken wird das Hafermehl verwen-

det. Haferbrei hat in der Kinder- und Krankenkost seinen festen Platz.

Der „moderne“ Haferbrei wird Porridge genannt. Auch die Engländer genießen den Hafer als Porridge. Dafür werden Mehl oder Flocken in Milch oder Wasser gekocht. Der Brei wird mit etwas Salz, Milch, Sahne oder gebräunter Butter und Sirup serviert. In der angesagten Form kommen Früchte und Obst auf den Porridge.

### Küchentipps

Da Hafermehl nicht das Klebereiweiß Gluten aufweist, kann es zum Backen nicht alleine verwendet werden, sondern muss mit anderen Mehlsorten (z. B. Roggen- oder Weizenmehl, im Verhältnis 1 Teil Hafermehl zu 10 Teilen Roggen- oder Weizenmehl) vermischt werden. Reine Haferbrote sind schwer und feucht.

Haferflocken eignen sich jedoch zur Herstellung von Plätzchen oder Kuchenböden, sowie Krusten oder auch Aufläufen.

### Hafersorten

Hafer unterscheidet sich optisch von anderen Getreidesorten wie Weizen oder Gerste, da er keine Ähren, sondern Rispen als Fruchtstand ausbildet.

Die länglichen Körner sind beim Hafer von Spelzen fest umgeben. Diese müssen für den menschlichen Verzehr entfernt werden.

Es gibt auch sogenannten Nackthafer, der ohne Spelzen wächst. Er ist allerdings deutlich weniger ertragreich als Hafer mit Spelzen.

### Gesunde Fette

Erwähnenswert ist der hohe Anteil an Eiweiß. Auch ungesättigte, also die guten Fettsäuren sind reichlich enthalten. Kohlenhydrate und Vitamin B1 und B6 sowie Kalzium, Eisen, Zink und Mangan sind ebenfalls im Hafer zu finden.



## 6. Mais

### Das süße Gold

Der Mais, von Kolumbus entdeckt, ist eine über 700 Jahre alte Kulturpflanze. In der Küche sehr beliebt ist vor allem der süße, goldgelbe Zuckermais.

Die im Handel erhältlichen und für den Verzehr geeigneten Maissorten zählen alle zum Zuckermais, auch Speise- oder Gemüsemais genannt.



Die Kolben werden nicht ganz reif, sondern im Stadium der Milchreife geerntet. Die Körner sind dann rund und glatt und auf leichten Druck entweicht eine milchige Flüssigkeit.

Zuckermais gibt es in verschiedenen Größen, Formen und Farben. Inzwischen werden auf dem Markt auch extrasüße Züchtungen angeboten.

Körnermais hat im Gegensatz zum Zuckermais größere Kolben. Er wird als Futtermittel genutzt oder in

Form von Getreide gemahlen und für Teige und Brote verwendet.

### Ernährungstipps

Mais enthält im Vergleich zu andere Getreidearten wenig Vitamine der B-Gruppe, dafür aber viele Mineralstoffe und Ballaststoffe. Im Gegensatz zu anderen Getreidesorten enthält Mais kein Gluten und ist somit auch für Menschen mit Zöliakie geeignet ist.

### Maissorten

**Zuckermais:** Da Zuckermaisarten ein Gen fehlt, wandelt sich bei der Reife der Zucker nicht in Stärke um. Die Körner schrumpfen bei der Reife. Zuckermais wird vor Ende des Reifeprozesses geerntet.

**Stärkemaïs:** Die Körner haben ein weiches und stärkehaltiges Nährgewebe und lassen sich daher besser zu Mehl mahlen.

### Maisanbau

Die Aussaat erfolgt im April/Mai, der Erntezeitraum richtet sich nach den Sorten, er ist von August bis Oktober. Zuckermaiskolben werden schonend von Hand geerntet.



### Das Leckere an einem Kinobesuch

Bei uns wird Mais hauptsächlich als Futtergetreide für Tiere angebaut. Nur ein geringer Anteil wird als Gemüse- oder Zuckermais angeboten. Maisanbau für die Herstellung von Mehl, Grieß und Stärke ist in unserer Region noch die Ausnahme, obwohl die Palette der Maisprodukte immer größer wird. Aus den Keimen stammt das hochwertige Maiskeimöl und auch im Kino darf der Mais - in Form von Popcorn - nicht fehlen. Cornflakes sind für viele ein fester Bestandteil des Frühstückes und werden aus einem gekochten, süßen Maisbrei durch Trocknen, Flockieren und Rösten hergestellt.

Zur Zubereitung wird der Mais aus seinen grünen Blättern gepellt. Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen, den Mais kurz abspülen und in den Topf geben. Etwa 15 Min. garen bis der Mais goldgelb ist. Anschließend leicht mit Butter oder Kräuterbutter bestreichen.

Alternativ stellt er eine wunderbare Abwechslung auf dem Grill dar. Roh ist er ebenfalls ein toller Snack für zwischendurch.

Da das Maismehl kaum Kleberanteile enthält, sollte es zum Backen mit anderen Mehlen gemischt werden.



Sorte	Besonderheit bzw. Reife	Optik	Verwendung
<b>Hartmais</b>	Spröde Stärke	Reife Körner rund	Futtermittel Herstellung von Maisstärkemehl
<b>Puffmais</b> Aus den USA *mindestens 4.000 Jahre alt	Korn innen: weich, Korn außen: hart	Dünne, aber harte Schale Glasige Schale	Popcorn
<b>Spelzmais</b>	Mutation mit falsch lokalisierten Blättern	Körner von Hülsenpelzen ummantelt	
<b>Stärkemais</b>	Weiche Stärke Optimal zur Vermahlung geeignet	Matte Hülle	Mehl zur Herstellung von z.B. Tortillas oder Brei Maisstärke Whiskey
<b>Wachsmais</b>	Stärke besteht größtenteils aus Amylopektin	Äußere Schicht wachsartig	Verdickungsmittel
<b>Zahnmais</b>	Stärke innen weich Hülle hart	Körner sehen nach der Abreife aus wie Zähne	Futtermittel Stärke Alkohol Keimöl
<b>Zuckermais</b> Aus Mexiko *mindestens 5.000 Jahre alt	Umwandlung von Zucker in Stärke verspätet Körner lange süß Widerstandsfähig gegenüber Schädlingen und Krankheiten	Schrumpeliges Aussehen	Pasten Teige Als Gemüse



## 7. Diese tun nur so als ob: Pseudo-Getreide

### Alternativen zum Getreide

Es gibt eine Reihe von Pflanzen, die keine echten Getreidearten sind, aber deren "Körner" wie Getreide verwendet werden und die eine ähnliche Zusammensetzung haben.

Am bekanntesten ist bei uns der Buchweizen. Er ist ein Knöterichgewächs und seine kleinen dreieckigen Früchte haben einen kräftig-herben Geschmack.

Eine wiederentdeckte Pflanze der Inkas ist Quinoa (gesprochen: Kinwa). Verwendet werden die Früchte dieses Reismeldegewächses ähnlich wie Reis, aber auch zum Backen.

Auch Amaranth war bei den Inkas ein Grundnahrungsmittel. Die Samenkörner des Fuchsschwanzgewächses werden zu Mehl, Schrot und Grieß verarbeitet und sind für Menschen mit Gluten-Allergien eine interessante Alternative.

### Buchweizen

Buchweizen ist anspruchslos, wächst auf mageren Böden (Sand und Moorböden) und galt lange Zeit als "Arme-Leute-Getreide".

Die einjährige Sommerfrucht wird zwar zu den Ge-

treidesorten gerechnet, gehört botanisch jedoch zu den Knöterichgewächsen.

Wer Buchweizen kennt, der schätzt seinen kernigen, kräftigen, nussigen Geschmack, der einen Hauch Bitterkeit haben kann.



### Küchentipps

Buchweizen schleimt beim Aufkochen stark. Deshalb ist es sinnvoll, ihn vorher heiß zu waschen und nach dem Kochen durchzuspülen.

Bei der Zubereitung von ganzen Buchweizenkörnern ist zu beachten, dass ein Teil Buchweizen mit mindestens der anderthalbfachen Menge Wasser und etwas Salz und Gewürzen für ca. 5 Min. gekocht werden muss. Danach muss er ausquellen.

Bei der Zubereitung von ganzen Buchweizenkörnern können beim Garen bereits Kräuter und Gewürze dazu gegeben werden.

Buchweizen lässt sich mit vielen Gemüsearten wie Möhren, Porree, Spinat und Tomaten kombinieren. Käse passt immer zu Buchweizen, zum Überbacken oder als Beimischung zu Füllungen.

Wer das erste Mal Buchweizenmehl oder Buchweizengrütze verarbeitet, ist vielleicht über das graue Aussehen etwas irritiert. Aber zu Pfannkuchen oder Gebäck verarbeitet, wird die Mahlzeit ein Hochgenuss. Versüßt werden können Buchweizengerichte sehr gut mit Honig und Apfeldicksaft.

### Vorteile in der Ernährung

Buchweizen weist einen hohen Gehalt an wertvollem Eiweiß auf. Zudem enthält er viele essenzielle Aminosäuren wie Lysin, Arginin und Tryptophan und die Vitamine B, E sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium ebenso wie Kieselsäure.

Einer der wichtigsten Inhaltsstoffe im Buchweizen ist Rutin, ein Bioflavonoid, das in den Blüten und Blättern steckt.

Trotz des hohen Anteils an unverdaulichen Ballaststoffen ist Buchweizen gut bekömmlich und leicht verdaulich.

Im Buchweizen ist kein Klebereiweiß (Gluten) enthalten. Wer gegen Klebereiweiß allergisch ist, kann also Buchweizen und Backwaren aus Buchweizen problemlos verzehren.

### **Buchweizenanbau**

Die krautige Buchweizen-Pflanze wird 20 bis 60 Zentimeter hoch und bevorzugt warmes, trockenes Klima. Temperaturen unter 3 Grad mag die Pflanze nicht, dafür ist sie bei der Wahl des Bodens nicht ganz so anspruchsvoll und wächst auch auf unfruchtbaren Heide- und Moorböden.

Da Buchweizen zum Keimen Bodenwärme braucht, findet die Aussaat von Ende Mai bis Anfang Juni statt.

Sobald der Stängel, an dem die herzförmigen Blätter sitzen, sprießt, färbt sich dieser rot. Von Juli bis Oktober zeigen sich weiße bis rosa-rote Blütenknäule. Aus dem Fruchtknoten entwickelt sich ein einzelnes, dreikantiges Nüsschen, das etwa vier bis sechs Millimeter lang und drei Millimeter dick ist.

Nach drei Monaten ist der dreikantige harte Samen ausgereift und wird im September mit Mähdreschverfahren geerntet.

Vor der weiteren Verwendung muss die Samenschale entfernt werden. Buchweizen ist stark witterungsabhängig, weshalb der Ertrag mit weitaus mehr Unsicherheiten behaftet ist, als bei üblichen Getreiden.



## 8. Gesundheitswert

### Gesund - na und?

"Körnerfresser" und "Müsligurus" werden sie abfällig genannt. Weißes Mehl lehnen sie ab und lassen nur Produkte aus dem vollen Korn gelten. Sicher ist, ein Zuviel an Weißmehl tut uns nicht gut. Doch mal ehrlich - was wäre ein Brotkorb ohne herzhaft deftiges Schwarzbrot? Und wer ganz vorurteilsfrei an einen Auflauf aus ganzen Getreidekörnern herangeht, wird sich wundern, wie gut "gesund" schmecken kann.

### Ballaststoffe

Tatsächlich enthält unser Getreide vieles, was wir Menschen zum Leben brauchen: wertvolles Eiweiß, energiespendende Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe und die Stoffe mit dem irreführenden Namen - die Ballaststoffe. Deshalb sollten Getreide und Getreideprodukte bei unserer täglichen Nahrungsaufnahme den größten Anteil ausmachen.

Die Getreidearten unterscheiden sich in ihren Inhaltsstoffen nicht wesentlich, dafür sind aber die Inhaltsstoffe im Korn selbst ganz ungleichmäßig verteilt.

### Innenleben des Getreidekorns

Der Keim enthält die meisten Vitamine (besonders B-Vitamine und Vitamin E), Mineralstoffe (Kalium, Phosphor, Magnesium) und geringe Mengen an Fett, dafür aber wertvolle Fettsäuren (Linolsäure).

Im Mehlkörper stecken die Kohlenhydrate (Stärke), die unserem Körper relativ langsam und gleichmäßig zur Verfügung gestellt werden und damit eine kontinuierliche Energieversorgung gewährleisten - also ganz anders als bei der Aufnahme von Zucker. Die enthaltenen Eiweiße sind einerseits für unseren Körper wichtig, andererseits machen sie als sogenannte Klebereiweiße (Gluten), die gute Backfähigkeit aus, besonders beim Weizen.

Die innere Randschicht, auch Aleuronschicht genannt, enthält Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und sehr geringe Mengen Fett. Die äußere Schale enthält die Ballaststoffe, die aber keineswegs wertlos sind, sondern unseren oft allzu trägen Darm auf Vordermann bringen. Also haben die "Körnerfresser" recht. Nur wenn wir das ganze Korn verzehren, nehmen wir alle wertvollen Bestandteile auf.

Und wo bleibt der Genuss? Ganz bestimmt nicht auf der Strecke, denn viele Gerichte oder Backwaren aus Vollkorn sind echt lecker.

### Schönheits-Tipps aus der Mehlkiste

Schönheit kommt auch von innen: neben einem strahlenden Lächeln kann durch eine günstige Ernährung viel für glänzendes Haar, eine ausgeglichene Haut und schöne Fingernägel getan werden.

Grundlage dafür ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Gerade die Vitamine der B-Gruppe sind für die Erneuerung und Feuchtigkeitsregulierung unserer Haut wichtig, Vitamin E schützt sie als Antioxidans. Kupfer bringt Elastizität für Haut und Haar und Eisen verhindert brüchige Nägel.





### **Vollkorn hat's voll in sich**

Kaum ein anderes Lebensmittel liefert genau diese Stoffe in so ausgewogener Kombination wie Getreide. Vollkornprodukte enthalten reichlich B-Vitamine und Spurenelemente, besonders Roggen ist reich an Vitamin E.

### **Volles BrainFood**

Und wer mehr auf Intelligenz als auf Schönheit setzt: Vitamin B1 ist wichtig für unser Gehirn und das Nervensystem. Es fördert die Konzentration und die Leistungsfähigkeit - und es ist in Vollkornprodukten reichlich enthalten.

Es lohnt sich also, Getreide und vor allem Vollkornprodukte zu verzehren! Sie können schön und schlau machen. Es gibt jedoch keine Garantie dafür.





## 9. Mahlerzeugnisse & Mehltypen

### Mehl - ma(h)l auszugswiese

In unseren modernen Mühlen laufen unter strengen Qualitätskontrollen viele komplizierte Arbeitsschritte ab. Schließlich wollen wir ganz unterschiedliche Mehle, Schrote usw., aus denen wir die enorme Vielfalt an Getreideprodukten herstellen.

Dazu wird das ganze Korn vermahlen oder es werden vor dem Mahlen mal mehr, mal weniger Bestandteile entfernt.

Über den Daumen gesagt: Je weißer ein Mehl ist, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe wurden ihm entzogen.

Das bei uns ganz überwiegend verarbeitete klassische Haushaltsmehl, auch Weißmehl genannt, enthält nur noch die Kohlenhydrate und Eiweiße des Mehlkörpers. Die Schalenbestandteile und Randschichten des Korns (Kleie) und der Keimling wurden entfernt. Dieses Mehl wird für feine Backwaren und Konditoreiprodukte verwendet. Ganz anders das Vollkornmehl, das dunkel ist und alle Bestandteile des Korns enthält. Es duftet und schmeckt würziger und wird zur Herstellung von Broten ebenso verwendet wie für Kuchen.

Im Rezeptteil finden Sie leckere Beispiele aus verschiedenen Mehlsorten.

### Das sind vielleicht Typen!

Auf den Mehlpackungen in den Geschäften finden Sie Typen-Bezeichnungen. Da steht zum Beispiel Type 405 oder Type 1050. Diese Zahlen geben Ihnen einen Hinweis darauf, dass mehr oder weniger hohe Anteile von Kleie, also der mineralstoff- und ballaststoffreichen Schalen im Mehl enthalten sind. Die **Faustregel** ist einfach: Je höher die Typenzahl, desto mehr Schalenbestandteile sind im Mehl enthalten und desto dunkler ist es.

### Wissen für Schlaumeier

In der Fachsprache wird vom Ausmahlungsgrad gesprochen.

Je mehr Schalenbestandteile ins Mehl gelangen, desto höher der Ausmahlungsgrad.

Die Mehltypen sind in einer DIN-Norm festgelegt. Die Typenzahl wird folgendermaßen bestimmt: 100 g Mehl werden bei 900 °C verglüht, bis nur noch die Mineralstoffe (als Asche) übrigbleiben. Ihr Gewicht in Milligramm (mg) entspricht der Typenzahl.

Also: Wenn auf einer Packung Weizenmehl "Type 1050" steht, dann sind in 100 g Weizenmehl 1050 mg Mineralstoffe enthalten.

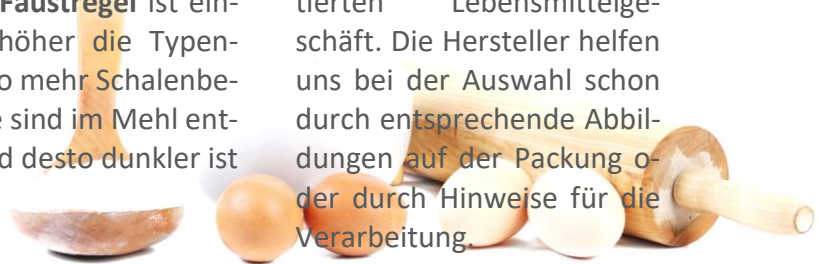
Etwas ganz anderes ist der Feinheitsgrad. Er beschreibt, welchen Durchmesser Teilchen nach dem Mahlen haben. Er sagt aber nichts über den Gehalt an Nährstoffen aus. Wir kennen z. B. Schrot (grob gemahlen), Grieß (körnig gemahlen) und Mehl (fein gemahlen).

### Keine staubtrockene Sache

Mehle mit unterschiedlichen Typenzahlen finden wir heute in jedem gut sortierten Lebensmittelgeschäft. Die Hersteller helfen uns bei der Auswahl schon durch entsprechende Abbildungen auf der Packung oder durch Hinweise für die Verarbeitung.

### Tipps rund ums Mehl

Wer noch nie Vollkornmehl verarbeitet hat, kauft zum Ausprobieren das frisch gemahlene Korn am besten direkt beim Bauern, in einem Naturkostladen oder Reformhaus. Wer seine Liebe zu Vollkornprodukten entdeckt hat, für den lohnt sich die Anschaffung einer Haushaltsgetreidemühle. Diese bekommen Sie in vielen Bauernläden, in den Mühlen, bei landwirtschaftlichen Genossenschaften, im Naturkostladen oder im Reformhaus. Die beiden zuletzt genannten oder einige Höfe bieten auch Bio-Getreide an.



Getreideart	Mehl-Type	Verwendung
<b>Weizen</b>	Type 405	Feingebäck wie Kuchen und Torten
	Type 550	Helle Brote, Brötchen, Kleingebäck
	Type 1050	Dunklere Brote
<b>Roggen</b>	Type 997	Pikantes Gebäck, Mischbrote (mit Weizenmehl gemischt)
	Type 1150	Für Mischbrote
	Type 1740 oder Vollkornmehl	Für herzhaftere Roggenbrote

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Fertig-Backmischungen, in denen die wichtigsten Backzutaten bereits enthalten sind (z. B. Zucker, Milchpulver, Backpulver).



## 10. Richtig Lagern & Zubereiten - Korn, Mehl & Brot

So haben wir es von unseren Müttern gelernt: Brot gehört nicht in den Kühlschrank, denn dort wird es schneller altbacken. Aber inzwischen haben sich unsere Haushalte verändert. In vielen Wohnungen steht ein Vorratsraum mit optimalen Bedingungen nicht mehr zur Verfügung. Stattdessen greifen wir auf gut verschließbare Brotkästen oder Brottöpfe aus Keramik zurück. So gelagert sind Weizenbrote

auch nach 3 Tagen und Roggenvollkornbrote nach 10 Tagen noch ein Genuss. Bei feuchtwarmer Witterung aber ist das Brot - luftdicht verpackt - im Kühlschrank bestens aufgehoben. Wenn der Brotvorrat allzu groß ist: ab damit in das Gefriergerät. Dort hält sich Brot bis zu 6 Monate.

Und wie sieht es mit den Mehlen aus? In jedem Haushalt lagert Weißmehl

und wir wissen aus Erfahrung, dass es sich - selbst in der feuchten, warmen Küche - sehr lange hält. Ganz anders ist das bei dunkleren Mehlen, die ja durch die enthaltenen Randschichten und den Keimling auch Fett enthalten und deshalb verderblicher sind. Auch hier ist die Lagerung keine Wissenschaft, aber ein paar Regeln sollten Sie beachten!

- **Dinkel**  
Dinkel sollte trocken gelagert werden. Dinkelbrot und Dinkelgebäck trocknen sehr schnell aus und werden hart; sie sollten in geschlossenen Gefäßen gelagert werden.
- **Roggen**  
Roggenbrote schmecken aromatisch und würzig, sind saftig und sollten wegen des enthaltenen Sauerteiges vor dem Verzehr einen Tag gelagert werden. Nicht nur der gute Geschmack spricht für den Genuss von Roggenbrot, sondern auch die lange Haltbarkeit.
- **Hafer**  
Durch den hohen Anteil an Ölen sind Haferprodukte nicht so lange lagerfähig wie andere Getreideprodukte. Das Verfallsdatum sollte unbedingt beachtet werden. Haferflocken sollten trocken und in gut verschlossenen Packungen gelagert werden.
- **Gerste**  
Gerste, Gerstengraupen und Gestenflocken sollten trocken lagern und sind so mehrere Monate lagerfähig.
- **Mais**  
Frische Maiskolben lassen sich im Kühlschrank 14 Tage lagern, die Blätter sollten dabei um den Kolben bleiben. Maismehl und Maisgrieß sind trocken bis zu über einem Jahr haltbar.
- **Buchweizen**  
Buchweizen lässt sich trocken und luftig für mehrere Monate lagern. Durch den hohen Anteil an essenziellen Fettsäuren kann Buchweizen nach zu langer Lagerdauer leicht ranzig schmecken, daher sollte das Verfallsdatum beachtet werden.

Form des Getreides	Lageransprüche	Haltbarkeit
Ganze Körner	trocken, dunkel, kühl (ca. 15 °C) in Papiertüten	mindestens 2 Jahre
Weißmehl (Weizen Type 405)	trocken, dunkel, kühl und geruchsfrei in Originalverpackung oder fest verschließbaren Behältern (Dosen)	mindestens 2 Jahre
Vollkornmehl (selbst gemahlen)	im Kühlschrank oder in sehr kühlem Raum in fest verschließbaren Behältern (Dosen)	ca. 3 Wochen <b>aber:</b> sehr schneller Verbrauch zu empfehlen
Handelsmehle	kühl, trocken in Originalverpackung	siehe Herstellerangaben

## Tipps für die Küche

- Wenn in Ihrem Rezept nur "Mehl" steht, ist Weißmehl gemeint. Wollen Sie es durch ein dunkleres Mehl ersetzen, müssen Sie mehr Flüssigkeit hinzugeben, z. B. ca. 10 % mehr bei Mehlen der Type 1050, bei Vollkornmehlen sogar 20 % mehr Flüssigkeit.
- Sämtliche Mehlsorten können auch miteinander vermischt werden. Viel Spaß beim Ausprobieren!
- Gekeimtes Getreide erhöht den Nährwert, vor allem den Vitamingehalt. Es ist eine leckere Variante für Müslis, Salate oder als Brotbelag.
- Es empfiehlt sich, die Körner - z.B. für Getreideaufläufe - vorzuquellen (am besten über Nacht und kühl halten), denn das verkürzt die Garzeit und erhöht die Bekömmlichkeit.
- Kochen Sie gleich Körner auf Vorrat, denn sie lassen sich problemlos einfrieren.
- Körner mögen kräftige Würze. Kräuter und Gewürze liefern den richtigen Geschmack.



## Am Ende steht nicht nur das Brot!

Die ganz unglaubliche Vielfalt der Produkte aus Getreide macht die Bedeutung für unsere tägliche Ernährung deutlich. Vom Korn zum Brot ist der übliche Gedankengang. Dabei ist "Brot" nur ein Oberbegriff, denn mit ca. 300 verschiedenen Brotsorten steht Deutschland an der Weltspitze.

Wie viele andere Getreideprodukte und Gerichte aus Getreide es gibt, soll die Aufzählung verdeutlichen, wobei Ihnen bestimmt auf Anhieb noch weitere einfallen.

- Nudeln
- Speisestärke
- Malzkaffee
- Aufläufe
- Suppen
- Cornflakes
- Fladen
- Grieß
- Kuchen
- Bier
- Flocken
- Kleie
- Torten
- Grütze
- Bratlinge
- Keimöl
- Popcorn
- Branntwein
- Graupen
- Schrot
- Brei
- Pudding
- Müsli
- Kleingebäck
- Beilage zu Fleisch / Gemüse
- Mehle
- Knabbereien



## Bezugsquellen für Getreide

Für die, die Getreidekörner selbst mahlen oder verarbeiten möchten, gibt es eine Auswahl vieler Sorten im örtlichen (Bio-)Handel.

Auch auf vielen nordrhein-westfälischen Höfen können Sie verschiedene Getreide (-erzeugnisse) und eine große Auswahl weiterer frischer Produkte einkaufen.

Einen Bauernhof, der Ihre Wünsche erfüllt, finden Sie im Internet unter:

[www.landservice.de](http://www.landservice.de)



# GENUSSVORTEIL: GETREIDE

Selbst zubereitet  
mit den  
besten Rezepten!



*Mehr Köstliches auf [land-wissen.de](http://land-wissen.de)*





## Couscous mit Trockenfrüchten

### Für 4 Personen

4 getrocknete Feigen  
 300 ml Wasser  
 50 g getrocknete  
 Aprikosen  
 4 getrocknete Birnen-  
 hälften  
 50 ml Orangensaft  
 50 g Sultaninen  
 20 g Butter  
 2 EL brauner Zucker  
 250 g Couscous  
 (vorgegartener Hart-  
 weizengrieß)  
 25 g Nüsse  
 300 ml Kokosnussmilch

Die Feigen halbieren und den harten Stiel entfernen. Anschließend die Feigen im Wasser quellen lassen. Die Aprikosen und die Birnen in Streifen schneiden. Das Trockenobst inklusive des Einweichwassers mit den Sultaninen, der Butter und dem Zucker zusammen aufkochen. Wenn es kocht, den Couscous einstreuen, den Deckel auf den Topf geben, von der Herdplatte nehmen und 10 min quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel lockern. Kurz vor dem Servieren die gehackten Nüsse daruntermischen und die erwärmte Kokosnussmilch darüber träufeln.

**Tipp:** Hervorragend als Frühstück oder als originelle Abwechslung für den Brunch geeignet!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: RoyBuri © www.pixabay.de, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com





## Müslikuchen

### Für 6 Personen

100 g Dörripflaumen  
100 g Rosinen  
3 EL Wasser  
2 EL Rum  
3 Eier (Größe M)  
150 g brauner Zucker  
100 g Haferflocken  
50 g Weizenvollkornmehl  
1 TL Backpulver  
100 g gemahlene Haselnüsse

Die Dörripflaumen kleinschneiden und mit Rosinen, Wasser und Rum vermischen und durchziehen lassen. Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Haferflocken, Vollkornmehl, Backpulver und Haselnüsse dazugeben und mit den Rosinen und den Pflaumen locker unter die Schaummasse rühren.

Den Müsliteig in eine gut ausgefettete Kastenform füllen, glattstreichen und dann für 50 bis 60 min bei 175°C Ober- und Unterhitze auf der unteren Schiene backen.

**Tipp:** Der Kuchen schmeckt am besten, wenn Sie ihn erst am Tag nach dem Backen essen. Der Kuchen lässt sich außerdem ohne Probleme ein paar Tage lagern.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: kate\_smirnova © stock.adobe.com, Jeanette Dieltl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



## Joghurtwaffeln

### Für 4 Personen

125 g weiche Butter  
4 Eier  
1 Päckchen  
Vanillezucker  
50 g Zucker  
250 g Dinkelvoll-  
kornmehl  
1 TL Backpulver  
400 g Joghurt  
1 unbehandelte Zitrone  
Ggf. Milch

Die Eier trennen. Die Butter schaumig rühren und nacheinander Eigelb, Vanillezucker und Zucker unterrühren, bis die Masse schaumig ist.

Das Vollkornmehl und das Backpulver sieben und mit der abgeriebenen Zitronenschale unter die Butterschaummasse rühren. Bei Bedarf Milch hinzufügen. Das Eiklar steif schlagen und unter die Masse heben. Die Waffeln auf mittlerer Stufe backen und zum Auskühlen auf ein Kuchengitter geben.

**Tip:** Dazu schmecken je nach Jahreszeit Vanilleeis und heiße Kirschen oder warme Vanillesauce.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: congerdesign © www.pixabay.de, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com





## Buttermilchbrot

### Für 2 Personen

700 ml Buttermilch  
1 Prise Salz  
60 g frische Hefe  
700 g Weizenvollkorn-  
mehl  
350 g Roggen, bzw.  
Roggenvollkornmehl

Buttermilch und Salz in eine Schüssel geben und die Hefe hineinbröckeln.

Weizen und Roggen fein mahlen bzw. das fertige Vollkornmehl nehmen und löffelweise in die Hefe-Buttermilch geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Den Teig für 30 min ruhen lassen. In dieser Zeit einige Male durchkneten. Nach dem Formen in eine Backform geben und in den kalten Backofen schieben. Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze anschalten und das Brot für 35 min backen. Anschließend noch weitere 15 min bei 200 °C backen.

**Tipp:** Am Abend vorher 250 g Rosinen in der Buttermilch einweichen. Zum Backen die Rosinen aus der Milch nehmen und erst nach der Teigruhe einarbeiten.

Der Teig ist alternativ auch ideal als Pizzateig oder für einen Zwiebelkuchen geeignet.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!





## Muffins aus Dinkelmehl

### Für 12 Muffins

- 350 g Dinkelmehl
- 125 ml Milch
- 150 g Zucker
- 2 Eier
- 100 ml Öl
- 1 Glas Sauerkirschen
- 150 g Schokolade

Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Öl und Milch zugeben und verrühren. Mehl und Backpulver nach und nach unterrühren. Schokolade zerkleinern und Kirschen abtropfen lassen. Anschließend den Teig mit der Schokolade und den Kirschen vermengen. 12er Muffinbackform mit Muffinförmchen auslegen. Jedes Förmchen  $\frac{3}{4}$  voll mit Teig befüllen. Bei 180 °C 15-20 min backen.

**Tipp:** Die Muffins schmecken auch mit Pflaumen und Zimt.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: ulleo, © www.pixabay.de, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com





## Vollkorn-Käsegebäck

Für 650 g Gebäck

250 g Weizenvollkornmehl  
200 g geriebener Käse (Emmentaler)  
1 TL Salz  
1 TL Paprika, edelsüß  
100 g Butter  
65 g süße Sahne  
1 Eigelb  
Milch  
Nach Belieben:  
Mohn, Kümmel oder Sesam

Mehl, Salz, Paprikapulver, Butter und Sahne zu einem Mürbeteig zubereiten. Den Teig für mindestens 30 min kühl stellen.

Anschließend den Teig ausrollen, beliebige Formen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Das Eigelb mit etwas Milch verquirlen und das Gebäck damit bestreichen. Danach können die Stücke je nach Geschmack mit Mohn, Kümmel oder auch Sesam bestreut werden.

Zum Backen den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Gebäck auf der zweiten Schiene von unten für 15 min abbacken.

**Tip:** Für die geschmackliche Variation können verschiedene Körner oder Gewürze hinzugegeben werden.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: Hans © www.pixarbay.de, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



## Bandnudeln selbstgemacht!

### Für ca. 500 g Nudeln

- 350 g Mehl
- 150 g Grieß
- 3 Eier
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Salz

Eier mit Öl und Salz in einer Schüssel verrühren. Mehl und Grieß werden miteinander vermischt und dazu gegeben. Zutaten in der Schüssel miteinander vermengen und anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5 – 10 min zu einem glatten Teig kneten. Teig kurz ruhen lassen! Anschließend dünn ausrollen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Nudeln in reichlich Salzwasser 10 - 12 min kochen.

**Tipp:** Variieren Sie die Nudeln mit verschiedenen Saucen und Beilagen.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: congerdesign © www.pixabay.de , Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com





## Polenta mit Äpfeln

Für 4 Personen

¼ l Wasser  
¼ l Milch  
1 Prise Salz  
150 g Maisgrieß  
6 EL süße Sahne  
3 EL Honig  
2 Eier (Größe M)  
1 Zitrone, unbehandelt  
500 g Äpfel (z. B. Elstar  
oder Cox Orange)  
50 g Rosinen  
50 g gehobelte  
Mandeln

Wasser, Milch und Salz zum Kochen bringen. Dann den Maisgrieß einrühren und unter Rühren aufkochen lassen, bis eine dickliche Masse entsteht. Die Sahne, den Honig, die Eier und die abgeriebene Schale der Zitrone in die Masse einrühren. Die Polenta in eine gefettete Auflaufform füllen. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Anschließend auf dem Maisbrei verteilen und mit den Rosinen sowie den Mandeln bestreuen. Die Polenta bei 200 °C Ober- und Unterhitze für 20 bis 25 min auf der mittleren Schiene backen.

**Tipp:** Vanillesoße schmeckt perfekt dazu!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: Nata Bene © stock.adobe.com, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



## Möhren-Brokkoli-Tarte

### Für 4 Personen

200 g Dinkelmehl  
 50 g geriebene  
 Mandeln  
 130 g Butter  
 2 Eier  
 1 Prise Salz  
 300 g Brokkoliröschen  
 300 g Möhren  
 2 Zwiebeln  
 150 g Joghurt  
 (3,5 % Fett)  
 150 g Magerquark  
 4 EL Milch  
 2 EL gehackte Petersilie  
 Geriebene Muskatnuss  
 Salz und Pfeffer

Mehl und Mandeln mit 100 g Butter, einem Ei und einer Prise Salz zu einem Mürbeteig kneten, anschließend für mind. 30 min kaltstellen. Den Teig etwas größer als die Springform (28 cm ø) ausrollen, Boden und Rand damit auslegen. Teigboden mehrmals mit der Gabel einstechen, im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 10 min vorbacken.

Brokkoli waschen, klein schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Die Möhren waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln pellen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln und Möhren in der restlichen Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Guss Joghurt, Quark, Milch und Eier verquirlen und mit Petersilie, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse aus dem vorgebackenen Boden verteilen und mit dem Guss übergießen. Die Tarte bei 180 °C (Umluft 160 °C) 35-40 min auf der unteren Schiene abbacken.

**Tipp:** Kann auch mit anderem Gemüse variiert werden.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!







## Würziger Zwiebelkuchen

### Für 4 Personen

250 g Weizenvollkornmehl  
 1 TL Salz  
 ½ TL gem. Kümmel  
 ½ Päckchen Backpulver  
 4 Eier  
 40 g weiche Butter  
 100 g Magerquark  
 500 g Gemüsezwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 30 g Butter od. Margarine  
 200 g gek. Schinken  
 Pfeffer  
 4 EL gehackte Petersilie  
 200 g saure Sahne  
 100 g geriebener Käse  
 (Emmentaler/  
 Parmesan)

Mehl mit Salz, Kümmel und Backpulver in einer Schüssel mischen. 2 Eier, Butterflocken und den gut abgetropften Quark hinzugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig etwas größer als die Springform (28 cm ø) ausrollen. Den Boden damit auslegen und den Rand etwas hochdrücken. Zwiebeln pellen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch pellen, zerdrücken und gemeinsam mit den Zwiebeln in 30 g Butter/Margarine weich dünsten. Den Schinken in Würfel schneiden und zusammen mit den abgekühlten Zwiebeln auf dem Teig verteilen. Anschließend mit Pfeffer würzen und mit der Petersilie bestreuen. Für den Guss, Sahne und die restlichen Eier verquirlen und den Käse unterrühren. Den Guss über die Zwiebel-Schinken-Masse gießen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) 40-45 min auf der unteren Schiene abbacken.

**Tipp:** Statt des Knoblauchs können auch 2 TL Kümmelkörner hinzugefügt werden.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!





## Grünkernbratling

### Für 4 Personen

½ l Wasser  
 1 Gemüsesuppenwürfel  
 200 g Grünkernschrot  
 ½ EL Schnittlauch  
 ½ EL Petersilie  
 ½ EL Kerbel  
 ½ EL Majoran  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ TL Salz  
 2 Eigelb  
 Öl

Wasser mit dem Gemüsesuppenwürfel zum Kochen bringen und den Grünkernschrot hineinrühren. Den Schrot 15-20 min garen und anschließend abkühlen lassen.

Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Kräuter, Zwiebeln, Knoblauch und Salz zu einem Grünkernschrot-Brei vermischen und mit den Eigelben binden. Aus dem Teig flache Bratlinge formen und diese im erhitzten Öl von beiden Seiten jeweils 5 min braten.

**Tipp:** Die Bratlinge eignen sich hervorragend für vegetarische Burger!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!







## Käsespätzle

### Für 4 Personen

500 g Weizenvollkornmehl  
 2 Eier (Größe M)  
 1 TL Salz  
 1/8 l Wasser  
 (ggf. auch etwas mehr)  
 100 g geriebener Käse

Mehl in eine Teigschüssel geben, die Eier hineinschlagen und das Salz dazugeben. Unter langsamen Rühren das Wasser dazugeben. Der Teig darf nicht zu fest sein. Den Teig tüchtig schlagen, bis er zähflüssig ist und Blasen wirft. Dann geben Sie den Teig in eine Spätzlepresse und drücken den Teig über dem kochenden Salzwasser in den Topf. Wenn die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig und können abgeschöpft werden. Lassen Sie die Spätzle gut abtropfen.

Geben Sie die Spätzle in eine gefettete Auflaufform und verteilen Sie den geriebenen Käse darüber. Die gefüllte Form für ca. 5 min in den auf 200°C vorgeheizten Ofen geben.

**Tip:** Spätzle nach Geschmack garnieren; dazu passt ein Rohkostsalat!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: JuSa2000 ©www.pixabay.de, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com

## Es hat Ihnen gefallen?

Die komplette Heimvorteil-Serie finden Sie unter [www.land-wissen.de](http://www.land-wissen.de)

**LAND-WISSEN: spannend, kompakt, verständlich & nur einen Klick entfernt!**

In der Rubrik LAND-WISSEN liefert das Internetportal [www.landservice-nrw.de](http://www.landservice-nrw.de) Antworten auf all die großen und kleinen Alltagsfragen rund um die regionstypischen Erzeugnisse nordrhein-westfälischer Bauernhöfe. Praktische Verbrauchertipps erleichtern den Einkauf sowie das sachgerechte Lagern und Verarbeiten der frischen Produkte. Alle Informationen sind praxisnah und verständlich aufbereitet.

In den „NRW-Küchengeschichten“ finden sich überlieferte Erzählungen voller regionaler Bezüge. Die kulinarischen Bräuche vermitteln und erklären, wie die wertvollen Urprodukte seit jeher verarbeitet werden - und auch der Humor kommt nicht zu kurz.

LAND-WISSEN - eine verlässliche Informationsquelle für Verbraucher und eine optimale Ergänzung der Kundenkommunikation für jeden Hof.

*Reinklicken & Genießen!*

**LAND-WISSEN  
FÜR SIE AUFGEGABELT**  
Wertvolles & Heiteres  
rund um Hofschätze in NRW!

*Jetzt kennenlernen!*

## IMPRESSUM

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen.

Die Verwendung der Publikation ist zulässig, vorausgesetzt, die betreffenden Dokumente werden nicht gewerblich genutzt oder verändert. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. dürfen nur nach vorheriger Zustimmung durch die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen erfolgen. Die Erstellung von Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch ist erlaubt. Anerkannte Bildungseinrichtungen wie Schulen und Hochschulen dürfen die Dokumente als Klassensätze vervielfältigen. Die Vervielfältigung für andere Zwecke setzt die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen voraus.

### Herausgeber

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen  
Fachbereich 52 - Landservice, Regionalvermarktung  
Nevinghoff 40 | 48147 Münster

Texte: Carola Weber, Dr. Katrin Quinckhardt, Rebecca Drees

Redaktion: Dr. Katrin Quinckhardt

Layout: Renate Miethe

Stand: 11 / 2019

Fotos Titelseite: Printemps, Viktor, Liddy Hansdottir, sandra zuerlein @ Fotolia.com | joseclaudioguima, Alexas\_Fotos, stevepb, congerdesign © pixabay.com

Fotos Innenteil: Bru-nO, Blackout\_Photography, Nordwing, Alexas\_Fotos, hansbenn, Alicja, RitaE, LAWJR, dbreen, monicore, danastajic016, congerdesign, Sergii Moscaliuk, RoyBuri, fancycrave1, ulleo, Hans, Hans Braxmeier, JuSa2000 © pixabay.com | Björn Wylezich, s\_kucherav, artmim, Rawpixel, danastajic016, indigolotos, kate\_smirnova, Nata Bene, A\_Lein, Hyрма, Jörg Lantelme © Fotolia.com

Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätenfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation.“