

Getreide liefert wichtige Nährstoffe:

Kohlenhydrate - überwiegend in Form von Stärke, die sich im Körper langsamer abbaut als Zucker und so eine gute Energieversorgung gewährleistet

- als sogenannte **Ballaststoffe** reichlich vorhanden in Vollkornmehlen (aus den Randschichten des Korns), die den Sättigungswert erhöhen und die Darmtätigkeit regulieren

Eiweiß - wichtig für den Zellaufbau

- pflanzliches Eiweiß wird von unserem Körper nicht so gut aufgenommen wie tierisches (in einer Mischkost wird es durch tierisches Eiweiß ergänzt)

Fette - nur wenig enthalten (im Keimling)

- sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren und enthalten kein Cholesterin.

Vitamine - in beachtlichen Mengen enthalten sind die Vitamine der B Gruppe, wichtig z.B. für unser Gehirn und das Nervensystem

- Vitamin E (u. a. als Hautschutzvitamin bekannt)

Mineralstoffe, besonders:

Calcium (u. a. wichtiger Baustein im Körper), Eisen (u. a. wichtig für die Blutbildung), Kalium (u. a. wichtig für Muskeltätigkeit), Magnesium (u. a. wichtig für Knochenaufbau und Muskeltätigkeit)

Spurenelemente, z. B. Selen, Mangan, Kupfer & Chrom (beteiligt an den Stoffwechselfvorgängen in unserem Körper)

Weizen	...ist das wichtigste Brotgetreide weltweit, es hat eine besonders gute Backfähigkeit, ist gut geeignet für Feingebäck
Dinkel	...alte Kulturform des Weizens, besonders geeignet zum Backen
Grünkern	... ist unreif geernteter Dinkel, hat einen nussartigen Geschmack geeignet für Bratlinge, Eintöpfe, Aufläufe, Beilagen
Roggen	... Geschmack ist kräftiger als bei Weizen, wird vorwiegend zum Brotbacken verwendet, Roggenbrot ist dunkler, bleibt länger frisch
Triticale	... Kreuzung aus Roggen & Weizen, wird als Futtergetreide verwendet
Gerste	... wird zum Bierbrauen verwendet (spezielle Braugerste), für Aufläufe, Bratlinge, Malzkaffee & Suppeneinlagen (Graupen)
Hafer	... vor allem bekannt als Haferflocken, wird auch verwendet für Grütze & Gebäck, bekannt in der Kinder- und Krankenkost
Mais	... bei uns hauptsächlich als Futtermais angebaut, auch als Gemüse (Zuckermais), wird ansonsten zu Maisstärke und Maisgrieß oder auch zu Cornflakes, Popcorn u. a. Knabbereien verarbeitet, aus dem Keimling wird Maiskeimöl gewonnen

Mahlgrade des Getreide:

Schrot:	Brot, Müsli, Aufläufe
Feinschrot:	Babybrei
Grieß:	Griesbrei, Flammeri, Klöße, Suppen, Soßen
Dunst:	Hefegebäckteilchen
Mehl:	Brot, Brötchen, Nudeln, Toast, Klöße
Kleie:	Tierfutter



KreislandFrauenverband Paderborn - Büren



Getreideküche - super gut!

Popcorn vom Grill (eine Portion)

1 Eßl. Popcornmais, etwas Oel, Salz/ Zucker, 30 x 60 cm Alufolie

Zubereitung: Öle die Alufolienzuschnitte auf der stumpfen Seite ein, lege dann 1 Eßl Popcornmais auf die Mitte. Falte die Folie auf die Hälfte um und schliesse die Ränder der Folie zu einem geschlossenen Folienpäckchen. Steche einige Löcher in die Folie, damit Luft entweichen kann. Dann lege das Päckchen auf den heißen Grill und schüttele es zwischendurch. Wenn es in dem Päckchen nicht mehr poppt ist das Popcorn fertig. Die Folie öffnen und das Popcorn je nach Geschmack mit Zucker oder Salz betreuen.

Leckere Herz - Brötchen



Zutaten für 10 Herzchen:

250 g Mehl, 100 ml Milch, 10 g Hefe, 25 g Zucker, 24 g Butter und 5 g Salz
Als herzhafte Brötchen wird der Zucker weggelassen und 1 Teelöffel Pizzagewürz, Speck oder Käse in den Teig gearbeitet.

Zubereitung: Das Mehl in eine große Schüssel sieben und Salz darauf streuen. Eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln, mit 1/3 der Milch verrühren. Etwas Mehl darüber streuen und zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Risse zeigen. Mehl, Hefeansatz, die restliche Milch und die Butter zu einem Teig durcharbeiten. Etwa 10 Minuten kräftig weiterkneten, bis der Teig elastisch ist und nicht mehr klebt. Zugedeckt an einem warmen Platz erneut etwa eine Stunde ruhen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat. Dann den Teig etwa fingerdick ausrollen, Herzchen ausstechen und auf ein Backblech legen. Die Herzchen werden mit ein wenig Eiermilch bestrichen, man kann sie auch noch mit Mohn oder Sesam bestreuen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen, die Herzchenbrötchen bei etwa 170 °C ca. 15 Minuten backen.

Honig - Marzipan - Kugeln

200 g gemahlene Mandeln, 180 g. Honig, 50 g gemahlene Hafer (Schokostreusel)
Die Zutaten abwägen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend kleine Kugeln formen und in Schokostreuseln rollen.

Gerstenschnitten - Snack

1 kg Gerste geschrotet, 1 Essl. Kräutersalz, 200g geriebenen Käse
Die Gerste schroten und lauwarmes Wasser dazu geben bis ein sämiger Teig entsteht. Nach Belieben Kräutersalz hinzufügen (ca. 1 Essl.). Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen und den geriebenen Käse darüber streuen. Bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

Variante: rote Paprikastreifen unter die Teigmasse rühren

Müsliriegel

125 ml Wasser, 500 g Honig, 200 g kernige Haferflocken, 200 g kernige Weizenflocken, 100 g Kokosraspel, 50 g Sesamsamen, 300 g Dörrobst (z.B. Aprikosen, Pflaumen, Äpfel), 1 Msp. gemahlene Vanille, 1 Teel. gemahlen Zimt, 1 Prise Salz, 2 Eiweiß, 2 Eigelb
Wasser & Honig in kleinem Topf erhitzen, bis sich der Honig aufgelöst hat. Fülle Haferflocken, Weizenflocken, Kokosraspel, Sesamsamen, Dörrobst, Vanille, Zimt & Salz in eine große Rührschüssel, mische alle Zutaten mit dem Kochlöffel. Nun gibst du das Honigwasser und die Eigelbe dazu, rührst alles noch einmal gut durch und lässt die Masse 10 Min. quellen. Schlage die beiden Eiweiße mit einem Handrührgerät halb steif und rühre den Eischnee unter die Müslimischung. Belege das Backblech mit Backtrennpapier und streiche die Müsliriegelmischung darauf. Belege die Masse mit Frischhaltefolie und drücke sie dann mit einer Teigrolle fest auf das Backblech. Entferne danach die Folie. Schiebe das Backblech in den Backofen (Strom etwa 160 Grad / Gas Stufe 1-2), backe die Müsliriegel 20 -30 Minuten. Nun schneide noch kleine Riegel.

Bircher-Müsli (1 Portion) Dr. Maximilian Bircher-Benner ist der Vater des Fruchtemüsli.

1 geh. Essl. Haferflocken, 3 Essl. Joghurt oder Milch, ½ Teel. Honig, 1 Apfel, ½ Orange, ½ Banane, 1 Essl. gemischte Beeren, 1 Essl. gemahlene Nüsse.
Haferflocken mit Joghurt, Honig und etwas Zitronensaft mischen. Den Apfel reiben und ihn mit den Beeren, Orangen- und Bananenstücken unterheben. Zum Schluss wird das Müsli mit den geriebenen Nüssen bestreut.

Frischkornmüsli

Je, 3 Esslöffel Weizen, Hafer, Roggen und Gerste grob schroten. Mit ca. 14-16 Esslöffel Wasser mischen und 1 Tag quellen lassen.
Nun mit 4 – 6 Esslöffel Sahne und 8–12 Esslöffel Milch unter das Getreide rühren, 2–4 abgewaschene Äpfel entkernen und ungeschält klein schneiden, 2–4 Esslöffel Nüsse grob reiben oder hacken, sofort unter das Müsli mischen, 2 Bananen pellen, klein schneiden, und zuletzt 2 abgewaschene Birnen entkernen, klein schneiden, unter das Müsli mischen.

Stockbrot für Griller und Camper (3 Portionen)

Zutaten: 400 g Mehl, ½ Tel. Salz, 2 Teel. Backpulver, 50 g Margarine, 1/8 l Milch
Der Grundteig lässt sich mit Kräutern, Schinkenwürfeln oder Zwiebeln verfeinern. Das Mehl vermischt mit Backpulver und Salz in eine Schüssel geben. Die Margarine solange unter das Mehl kneten bis ein krümeliger Teig entsteht. Die Milch dazu gießen und den Teig weiter kneten bis ein geschmeidiger, aber fester Teig hergestellt ist. Aus dem Teig werden 15 cm lange Rollen geformt, die spiralförmig und überlappend um die vorbereiteten Stöcke wickelt. Wenn die Stöcke lang genug sind können auch Kinder ihre Stöcke in die offenen Flammen des Grill oder das Lagerfeuer halten. Die Stockbrote etwa 5 Minuten hellbraun und knusprig backen, dabei den Stock immer wieder drehen.
Als Stöcke verwendet man am besten etwas dickere Zweige, von denen man im oberen Bereich die Rinde mit einem scharfen Messer abschält. Um dieses frei geschälte Stück wird der Brotteig gewickelt. Das Stockbrot vom Stock essen.

Tipp: Für Kinder oder als Nachspeise gesüßten Teig (4 Essl. Zucker) verwenden.

Quarkbrötchen

Zutaten: 200g Mehl, 50 g Vollkornmehl, 2 Tl. Backpulver, 125 g Quark, 5 EBl. Öl, 4 EBl. Zucker, 1 Prise Salz, evtl. 2-3 EBl. Milch

Pikante Quarkbrötchen

Zutaten: 200g Mehl, 50 g Vollkornmehl, 2 Tl. Backpulver, 125g Quark, 5 EBl. Öl, ½ Tl. Zucker, 1 gestr. Tl. Salz, 40g gewürfelten Schinken, 15 g Röstzwiebeln, evtl.2-3 EBl. Milch

Zunächst das Backpulver unter das Mehl mischen, dann aus den übrigen Zutaten jeweils einen Teig herstellen. Eine Rolle daraus formen und in 12 Teigstücke teilen. Aus den Teigstücken Brötchen rollen und sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Brötchen bei 180 Grad ca. 20 min. backen.

Schwarzbrot

500g Weizenschrot, 500 g Roggenschrot, 500 g Weizenmehl Type 550 mit den Geschmackszutaten, 1-2 Teel. Salz und ½ Teel. Pfeffer mischen.

3 Würfel Hefe in 1 Liter Buttermilch zerbröseln und mit 300 g Rübengrün verquirlen.

Alle Zutaten miteinander verkneten und in eine große mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Das Schwarzbrot bei 135°C (Umluft 120°C) 4 bis 5 Stunden backen. Nach 1 Stunde Backzeit die Form mit Pergamentpapier abdecken.

Tipp: 500 g gehackte Haselnusskerne unter den Teig mengen.

