

Janny Hebel

DIE ALLESKÖRNER

Inklusive
VEGAN &
GLUTENFREI



❖ *Rezepte für Frühstück, Brunch und Lunch* ❖



Wir lieben das Landleben.

Janny Hebel

DIE ALLESKÖRNER



INHALT

GETREIDE IN ALL SEINEN FORMEN	4
GETREIDE	10
PSEUDOGETREIDE	19
HÜLSENFRÜCHTE	24
.....	
REZEPTTEIL	
FRÜHSTARTER	28
BRUNCH	64
LANGSCHLÄFER	94
.....	
REZEPTVERZEICHNIS	111
STICHWORTVERZEICHNIS	112





Flocken, Kleie & Pops

Getreide ist weltweit der Nahrungsmittellieferant Nummer 1. In unseren Breitengraden sind wir besonders an den Verzehr von verschiedenen Sorten Mehl gewöhnt, ist es doch die Grundzutat für Brot, Nudeln, Kuchen und manche Süßigkeiten. Doch Körner können noch viel, viel mehr. Geerntet in unterschiedlichen Reifestadien, verarbeitet zu Flocken oder vorbehandelt wie der arabische Bulgur – der Kreativität und dem Genuss sind mit Getreide in der Küche kaum Grenzen gesetzt.

Wenn wir von „Getreide“ sprechen, meinen wir im allgemeinen Sprachgebrauch die zahlreichen Sorten der Familie der Süßgräser. Ihre Körnerfrüchte sind ein Geschenk für Gesundheit und Wohlbefinden. Seit etwa zehntausend Jahren werden Weizen, Hafer & Co. kultiviert. Gerade für ein gesundes und stärkendes Frühstück eignet sich Getreide besonders gut. Die Körner können dazu in unterschiedlich aufbereiteter Form verwendet werden.

Die gängigsten sind:

Ganze Körner

Die Früchte einiger Getreidesorten eignen sich als ganze Körner – manche als tatsächlich körnige, „rohe“ Zugabe, die meisten sollten jedoch zuvor gedämpft, gequollen oder gekocht worden sein.



Flocken

Bei der Herstellung von Flocken werden die Körner nach der Waschung mit Dampf und trockener Hitze, der sogenannten Darre, behandelt und geschält. Danach werden sie maschinell platt gedrückt.





Getreide in all seinen Formen

Flakes

Für die Herstellung von Flakes werden die Körner zunächst grob zerkleinert, bevor sie – meist zusammen mit Zucker – aufgekocht werden. Die entstandene Masse wird ausgewalzt und zu Flakes geröstet. Haben die Flakes eher die Form und Konsistenz von Erdnussflips oder Loops, handelt es sich höchstwahrscheinlich um gekochte Grießmasse, die in Form gepresst und geröstet wurde.

Grieß

Der Grieß ist ein Teilstück des Kornes und wird ähnlich wie Mehl hergestellt, die Mühle wird dazu jedoch viel grober eingestellt. Feiner Grieß wird als Weichgrieß bezeichnet und lässt sich gut als Frühstücksbrei verarbeiten, Hartgrieß ist etwas körniger und wird z. B. für Knödel oder Pudding verwendet.



Graupen

Für die Herstellung von Graupen werden die Körner – zumeist Weizen oder Gerste – mit speziellen Schälmühlen geschält, geschliffen und poliert. Perlgraupen werden am feinsten geschält und sind daher besonders gut verwendbar.

Kleie

Genau genommen ist die Kleie ein Abfallprodukt aus der Mehlverarbeitung. Es handelt sich um kleinste Rückstände der Körnerschalen nach dem Mahlen. Sie enthalten viele Ballaststoffe, bei konventionell angebautem Getreide manchmal jedoch auch Reste von Pestiziden oder anderen Giften.



Pops

Zur Herstellung von gepufftem Getreide werden die Körner unter Dampf stark erhitzt, sodass ein hoher Druck entsteht. Entzieht man dem Korn schlagartig den Druck, verdampft das Wasser in den Körnern, und sie „plustern“ sich auf ein Vielfaches ihres Volumens auf.



Nicht jedes Getreide gibt es auch in jeder Darreichungsform. Jedes Korn hat seine ganz besonderen Eigenschaften und Vorzüge für eine gelungene Verarbeitung.

Eine Übersicht

über die gängigsten Getreidesorten finden Sie auf den nächsten Seiten.



DIESE GETREIDESORTEN
werden im Buch verwendet:



Getreide



Pseudogetreide



Hülsenfrüchte

Weizen



Hafer



Dinkel



Reis



Mais



Roggen



Hirse



Gerste



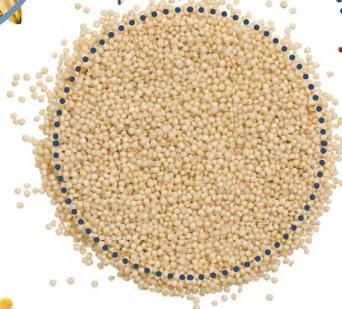
Canihua



Quinoa



Amaranth



Buchweizen



Linse



Sojabohne



Kichererbse



GETREIDE



Hafer Gerste Roggen Dinkel Weizen Hirse Reis Mais

Flocken

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

FLAKES

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Ganze Körner
Früchte

✓ ✓ ✓

GRAUPEN

✓ ✓ ✓ ✓

Grieß

✓ ✓ ✓ ✓ ✓

KLEIE

✓ ✓ ✓ ✓ ✓

Pops

✓ ✓ ✓ ✓ ✓



PSEUDOGETREIDE

HÜLSENFRÜCHTE

Canihua

Quinoa

Amaranth

Buchweizen

Sojabohne

Linse

Kichererbse

	✓	✓	✓			
	✓		✓			
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
			✓			
	✓					
✓	✓	✓	✓			



Hafer

Avena sativa

DAS KANN ER BESONDERS GUT:

Durch den hohen Ballaststoff-Anteil die Verdauung und den Stoffwechsel anregen. Gleichzeitig ist Hafer geeignet bei empfindlichem Magen.

Die Hafer-Beta-Glucane haben zudem einen positiven Effekt auf Cholesterin- und Blutzuckerspiegel. Ein Großteil der enthaltenen Fette sind ungesättigte Fettsäuren.

SO KOMMT ER AUF DEN TISCH:

- Flocken • Flakes
- Kleie • Pops

UND SONST SO?

- Futtermittel • Hafermilch • Mehl
- Stroh • Whiskey

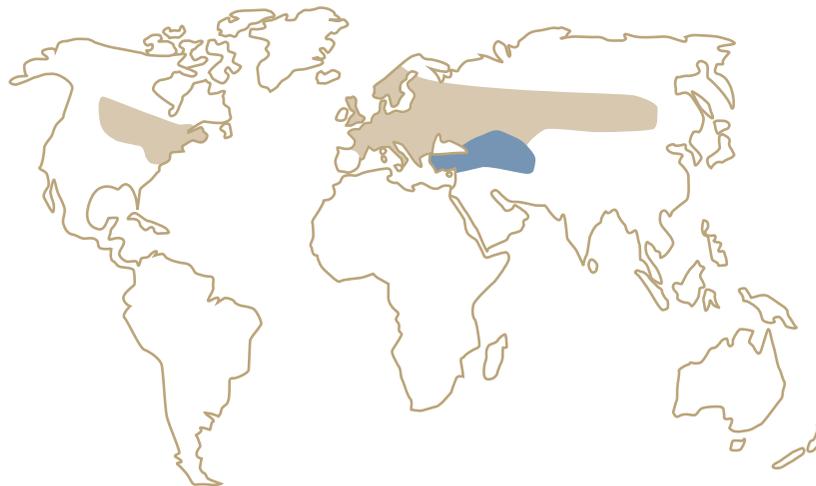
HIER KOMMT ER HER:



Ursprungsgebiet



Verbreitungsgebiet



Gerste

Hordeum vulgare



DAS KANN SIE BESONDERS GUT:

Ein gutes Sättigungsgefühl erzeugen und die Verdauung anregen. Außerdem hält sie Aminosäuren, die für die Bildung des positiven Hormons Serotonin benötigt werden, bereit.

Die Gerste beeinflusst besonders positiv den Kalzium-, Magnesium- und Eisenspiegel im Körper.

SO KOMMT SIE AUF DEN TISCH:

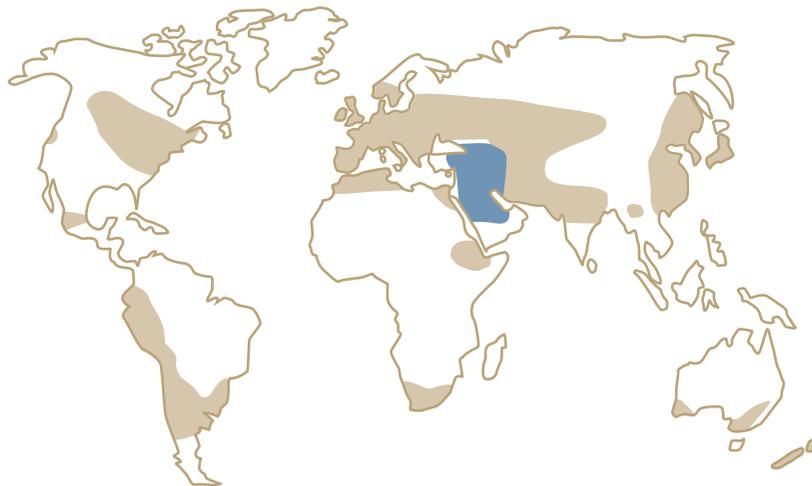
• Flocken • Graupen • Couscous

UND SONST SO?

• Bier • Stroh • Mehl • Getreidekaffee
• Futtermittel

HIER KOMMT SIE HER:

 Ursprungsgebiet  Verbreitungsgebiet



Roggen

Secale cereale

DAS KANN ER BESONDERS GUT:

Eine ausgewogene Versorgung mit Aminosäuren und Mineralstoffen garantieren.

Roggen enthält außerdem viele B-Vitamine, die den Stoffwechsel aktivieren und den Kohlehydrat-, Fett- und Eiweißhaushalt regulieren.

SO KOMMT ER AUF DEN TISCH:

• Flocken • Kleie

UND SONST SO?

• Futtermittel • Mehl • Korn
• Wodka • Biogas

HIER KOMMT ER HER:



Ursprungsgebiet



Verbreitungsgebiet

