

Grünkern hat Aroma

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 11: **Johanniskraut bringt Sonne ins Gemüt**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558354>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Grünkern hat Aroma

Schlechte Witterungsverhältnisse ließen den auf dem Feld stehenden Dinkel nicht reifen, die Bauern standen vor der Wahl, die Ernte zu vernichten oder durch Hitzeeinwirkung das noch unreife Korn haltbar zu machen. Eine Getreidedelikatesse wurde geboren – Grünkern, der geröstete Dinkel.

Heute wird der Dinkel extra schon sehr früh geerntet – wenn die Stärke noch nicht ausgebildet ist und die Körner noch weich und saftig sind. Er wird auf speziellen Darranlagen, die mit Buchenholz beheizt werden, bei ca. 120° C gedarrt und anschließend in der Gerbmühle vom Spelz befreit. Das Darren macht ihn hart, mahlfähig und besonders haltbar. Diese Spezialbehandlung fördert seinen würzig-aromatischen Geschmack und seine oliv-grüne Farbe. Da Grünkern unreifer Dinkel ist, sind die Inhaltsstoffe im wesentlichen die gleichen.

Dank des nußartigen und leicht rauchigen Aromas wird der Grünkern vor allem für pikante Speisen verwendet. So mancher hat schon die würzigen Grünkernfrikadellen mit Hackfleisch verwechselt, besonders wenn das Aroma der Masse mit Majoran und abgeriebener Zitronenschale abgerundet wird. Für die Umstellung auf Getreidekost sind die würzigen Körner bestens geeignet. Das ganze Korn kann zu Schrot, Flocken und Mehl weiterverarbeitet werden. Grünkern ist ideal für die Zubereitung von Bratlingen, Suppeneinlagen, Aufläufen, Gemüsefüllungen wie z.B. für Paprika, Krautwickel, Kohlrabi und Brotaufstrichen.

So wird Grünkern gekocht:

Ganze Körner mit doppelter Menge Flüssigkeit (Wasser oder Gemüsebrühe) 10 Minuten kochen und bei schwacher Hitze 30–40 Minuten quellen lassen. Zeit und Energie können Sie sparen, wenn Sie die Körner über Nacht im kalten Wasser einweichen und am nächsten Tag mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen. Dann beträgt die Garzeit nur

10–15 Minuten. Schrot braucht dagegen nur 15–20 Minuten bei schwacher Hitze zu garen.

Gewürze, die besonders gut zu Grünkern passen, sind Majoran, Thymian, Koriander, Paprika, Curry und Ingwer, Petersilie, Schnittlauch und Zitronenmelisse, abgeriebene Zitronenschale, Senf, Knoblauch und Sojasauce.

Grundrezept für eine pikante Grünkernmasse

Geeignet für 8 Bratlinge oder als Füllung von Gemüse. **Zutaten für 4 Personen:**

250 g Grünkern
 2 Lorbeerblätter
 ½ Liter Wasser
 1 gehäufte Teelöffel Plantaforce
 2 Eier
 2 Teelöffel Kräutersenf
 1 Knoblauchzehe
 2 Teelöffel getrockneter Majoran
 abgeriebene Zitronenschale
 1 Teelöffel Paprikapulver
 Kräutersalz (z.B. Herbamare von A. Vogel) zum Abschmecken und frische Petersilie

So wird's gemacht:

Grünkern mittelfein schroten und Lorbeerblätter, Wasser und Gemüsebrühe zusetzen. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und bei kleinster Flamme 20 Minuten ausquellen lassen. In die abgekühlte Masse die Eier geben und mit Gewürzen pikant abschmecken. Je nach Zubereitungsart weiterverarbeiten. **Bratlinge** mit feuchten Händen formen und in ungehärtetem Kokosfett ausbacken. Sie schmecken warm oder kalt sehr gut. Mit Tomaten, Käse oder Ananas überbacken sind sie lecker und gut geeignet zum Mitnehmen ins Büro oder zum Picknick.

Für den **Brotaufstrich** reicht die halbe Menge der Zutaten, ohne Eier. Mit zwei Eßlöffel Sonnenblumenöl verfeinern und nach Belieben mit einer kleinen Zwiebel oder feingeschnittenen Oliven, Kapern oder Peperoni abschmecken. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank zwei Stunden durchziehen lassen. Hält gut gekühlt eine Woche. ●