Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 12: Der grosse Energietest : wie haushalten Sie mit Ihrer Kraft?

Artikel: Der König der Körner
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558433

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 24.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der König der Körner

Der Weizen ist der König der Getreidearten. In der ganzen Welt wird er wegen seiner vorzüglichen Backeigenschaft als Brotgetreide geschätzt. Seine günstigen genetischen Anlagen machten ihn zur entwicklungsfähigsten Kulturpflanze der Erde. Man schätzt die Sortenvielfalt des Weizens auf ungefähr 12 000.

Bis vor 150 Jahren wurde der Weizen als ganzes Korn mit Keim und Randschichten verwendet. Im Zuge der Industrialisierung und der damit verbundenen Weiterentwicklung der Mühlentechnik, wurden Keim und Randschichten vom Mehlkörper getrennt und so das vitaminarme Weißmehl gewonnen. Durch die Verbreitung der neuen Mahltechnik konnte sich nun auch das einfache Volk Weißbrot leisten, das zuvor als Brot der Reichen galt.

Durch die Entfernung des leicht verderblichen Keimes wurde das weiße Auszugsmehl haltbarer. Ernährungsexperten sehen darin die Geburtsstunde der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Bei keinem anderen Getreide wird so deutlich, welche Konsequenzen es für die Gesundheit hat, wenn die wichtigsten Bestandteile, Keim und Randschichten, fehlen. Übergewicht, Verdauungsstörungen, Darmkrankheiten, Vitaminmangelerscheinungen (vor allem B und E) sowie Gebißverfall können die Folge sein. Die Verwendung des vollen Korns ist dagegen für die Gesundheit von großem Wert. Der Weizenkeim versorgt uns mit Vitaminen der B-Gruppe, er ist Hauptlieferant für das wichtige Vitamin B1 und liefert das wertvolle Vitamin E. Die Randschichten enthalten eine Vielzahl von verdauungsfördernden Ballaststoffen, Mineralien und Spurenelementen (Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium).

Nußkipferl (-hörnchen)

Zutaten:

250 g fein gemahlenes Weizenvollkornmehl
200 g fein geriebene Haselnüsse
1 TL Vanillezucker oder $^1/_2$ frische Schote
200 g kalte Butter
120 g milder Honig
Backtrennpapier für's Blech

So wird's gemacht:

Mehl, Nüsse und Vanille in einer Schüssel gut mischen. Die kalte Butter in kleinen Stücken darüberschneiden und mit der Mehl-Nuß-Mischung verreiben. Den Honig dazugeben und alles rasch zu einem Teig verkneten. 2 Rollen von 4 cm Ø formen und 2 Stunden kühl stellen.

Die kalten Rollen in 1,5 cm breite Stücke schneiden und mit der flachen Hand zu einem Kipferl formen. Nußkipferl auf das mit Backtrennpapier ausgelegte Backblech legen und nochmals kühlen. Sobald die Hörnchen fest sind, bei 150° - 175°C ca. 20 Minuten hellbraun backen. Erkalten lassen und in einer Blechdose aufbewahren.

Feine Lebkuchen

Zutaten.

200 g feingemahlenes Weizenvollkornmehl
200 g feingeriebene Haselnüsse
100 g ungeschwefelte Rosinen
je 100 g Zitronat und Orangeat
$^1/_8$ l Milch
70 g zerlassene Butter
100 g Honig
1 TL Zimt, 1 Msp. Nelkenpulver
2 Eier
2 TL Kakao
1 Päckchen Weinsteinbackpulver
runde Oblaten, Schokoglasur

So wird's gemacht:

Mehl und Nüsse in einer Schüssel vermischen. Rosinen, Zitronat und Orangeat mit der Milch im Mixer pürieren und zusammen mit der Butter unter die Mehl-Nußmasse geben. Die restlichen Zutaten gut unterrühren. Den Teig 30 Minuten quellen lassen.

Lebkuchenmasse auf die Oblaten streichen, bei 200°C ca. 20 Minuten backen. Nach dem Erkalten mit Schokoglasur bestreichen und in einer Dose aufbewahren.