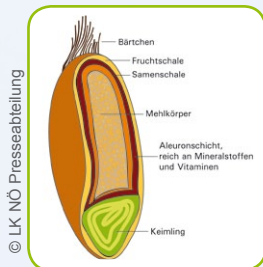




# Getreidevielfalt aus Österreich

# Getreide – viel mehr als Mehl!



Getreide ist eines der ältesten und wichtigsten Nahrungsmittel der Menschen weltweit. In Österreich werden Mais, Weizen, Gerste, Roggen, Hafer und Dinkel geerntet. Andere Sorten, wie Einkorn, Emmer oder Hirse werden nur in kleinen Mengen, häufig auch in Bioqualität angebaut. Getreide besteht überwiegend aus Kohlenhydraten, die uns mit Energie versorgen. Besonders wertvoll sind der Keimling und die äußeren Randschichten der Getreidekörner, sie strotzen vor Ballaststoffen, Mineralstoffen, Vitaminen und hochwertigen Fetten. Sie sind nur im Vollkornmehl enthalten, daher ist es wichtig, regelmäßig Vollkornprodukte zu essen! Ballaststoffe halten uns länger satt, senken den Cholesterinspiegel und schützen vor Darmkrebs.



## Getreidereis aus Österreich

Getreidereis wird meist aus Dinkel oder Einkorn hergestellt und ist eine regionale Alternative zu herkömmlichem Reis. Dabei werden die äußersten Schichten geschliffen. Getreidereis lässt sich schneller zubereiten als die ganzen Dinkel- oder Einkornkörner. Aus Getreidereis können dieselben Gerichte wie aus „echtem“ Reis zubereitet werden, also Milchreis, Risotto, als Beilage oder Laibchen.

**Energiespar-Tipp:** Getreidereis mit kochendem Wasser übergießen, Deckel auf den Topf und eine Stunde quellen lassen. Langes Kochen ist nicht notwendig, das Quellen reicht!



## Kochen für intelligente Faule

Je nach Getreidesorte ändern sich die erforderlichen Zeiten zum Einweichen, Kochen und Nachquellen (siehe Angaben im Blattinneren). Durch den Einsatz eines Druckkochtopfes verkürzt sich die Garzeit auf ein Drittel. Durch kurzes Anrösten der Körner in etwas Öl und anschließendes Aufgießen mit heißem Wasser verkürzt sich die Kochzeit ebenfalls. Für eine Tasse Getreide wird circa die doppelte Menge an Wasser benötigt.

**Energiespar-Tipp:** Wer das Wasser im Wasserkocher erhitzt, spart dabei Energie!

## Backrohr oder Pfanne?

Nicht jede Getreidesorte eignet sich für jedes Gericht. Für das Backen ist es wichtig, dass das Getreide Klebereiweiß (Gluten) enthält. Je höher der Glutengehalt, desto lockerer und flaumiger werden Brot und Kuchen. Glutenfreie Sorten können bis zu einem Drittel beim Backen beigemischt werden. Oder sie werden als Beilage, Bratlinge, Salat oder Auflauf zubereitet. Durch Quetschen oder Poppen wird Getreide leichter verdaulich und bildet die ideale Basis für Frühstücksbreie oder Suppen. Je frischer Getreide vermahlen oder gequetscht wird, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten! Die Anschaffung einer kleinen Mühle zahlt sich also aus.

**Unverträglichkeiten und Allergien:** Etwa 1 % der Menschen leiden an Glutenunverträglichkeit (Zöliakie). Sie müssen auf glutenhaltige Getreidesorten verzichten. Geeignete Produkte erkennt man an diesem Zeichen: Hirse, Mais, Quinoa, Buchweizen und Amaranth sind glutenfrei. Nur durch eine strenge Diät kann sich der Darm von der Entzündung erholen. Menschen mit Weizensensitivität können auf einige Sorten mit Entzündungen reagieren, sie vertragen andere Getreidesorten jedoch gut. Daher ist es sinnvoll, verschiedene Getreide und auch alte, besser verträgliche Sorten in die Ernährung einzubauen.



## Basisrezepte für einfache Getreidegerichte für 4 Personen

© Uedi-Kerschbaumer



### Kräftigende Getreidesuppe

Ein Bund Suppengemüse klein schneiden, in etwas Öl anbraten, je 2 EL voll Getreideflocken, Buchweizen- und Hirsekörner dazu geben, mit 1,5 L kochendem Wasser aufgießen, ca. 30 Min. köcheln lassen, kurz nachquellen, würzen und abschmecken.

© "die umweltberatung"



### Pikante Getreide-Laibchen

200 g Getreide in doppelter Menge Wasser, je nach Sorte (Angaben im Blattinneren) einweichen, kochen und nachquellen lassen. 400 g Gemüse der Saison klein schneiden. 2 Eier, Salz, Pfeffer, frische Kräuter und Brösel zum Binden darunter mischen. Laibchen formen, in einer Pfanne mit Öl anbraten.

© "die umweltberatung"



### Kaiserschmarrn

6 Eiklar mit Prise Salz zu Schnee schlagen. 6 Dotter mit 40 g Zucker schaumig rühren, Milch, Vanille und einen Schuss Zitronensaft einrühren. 160 g Vollkornmehl (Dinkel oder Einkornmehl) mit den restlichen Zutaten unterheben. Den Teig in einer Pfanne mit Öl langsam herausbacken, wenden und in kleine Stücke reißen.

Weitere Rezepte unter  
[www.umweltberatung.at/rezepte](http://www.umweltberatung.at/rezepte)

# Komm & koch mit den Bäuerinnen!

**lk** Landwirtschaftskammer  
Niederösterreich



In den **UrGut!**  
**Kochseminaren**  
vermitteln Seminar-  
Bäuerinnen über-  
liefertes Küchen-  
wissen für moderne  
Ansprüche.

Die **UrGut!** Kochseminare der Landwirtschaftskammer NÖ.

Für **Informationen und zur Anmeldung** stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:  
**Telefonisch:** 05 0259 26202 **Per E-Mail:** [urgutkochen@lk-noe.at](mailto:urgutkochen@lk-noe.at)

Weitere Informationen unter  
**[www.urgutkochen.at](http://www.urgutkochen.at)**



**Impressum:** 1. Auflage 2016; Herausgeber, Medieninhaber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien, "die umweltberatung" Wien; für den Inhalt verantwortlich: Mario Rieder, Geschäftsführer; Markus Piringer, Leiter von "die umweltberatung" Wien; Redaktion: Gabriele Homolka "die umweltberatung" Wien; Layout: Monika Kupka; Druck: Janetschek, gedruckt nach der Richtlinie „Schadstoffarme Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens auf ökologischem Druckpapier aus der Mustermappe von „ÖkoKauf Wien“. "die umweltberatung" Wien ist eine Einrichtung der Wiener Volkshochschulen GmbH und wird von der Wiener Umweltschutzabteilung – MA 22 basisfinanziert.



**StoDt+WiEn**  
Wien ist anders.



[www.lemberona.at](http://www.lemberona.at)



- **Langfristige Zusammenarbeit mit der österreichischen Bio-Landwirtschaft**
- **100% österreichische Herkunft**
- **100% österreichische Rohstoffe**
- **100% österreichischer Anbau**
- **100% Bio**
- **100% Vegan**
- **In Österreich verarbeitet**
- **Förderung heimischer Landwirte**



[www.lemberona.at](http://www.lemberona.at)

**13<sup>te</sup>** BILDUNG-JUGEND  
WIR BEWEGEN WIEN.

StoDt+WiEn

# Getreidevielfalt aus Österreich

## Weizen *Triticum aestivum, Süßgras*

🕒 3-10 h 30 min 15 min

mild

Backwaren aller Art - Mehlspeisen, Kuchen, feine Bäckerei, Brot & Gebäck, Nudeln

eiweißreich, reich an Ballaststoffen und an Vitamin E



© Vitalina Rybakova - Fotolia.com

© eAlisa - Fotolia.com

## Roggen *Secale cereale, Süßgras*

🕒 3-10 h 45 min 30 min

kräftig, würzig

vor allem Brot mit Sauerteig, aber auch Lebkuchen, Vinschgerl

ist reich an Ballaststoffen und Vitamin E, Pentosane halten Brot lange frisch



© Björn Wylezich - Fotolia.com

© Christian Jung - Fotolia.com

## Dinkel *Triticum spelta, Süßgras*

🕒 3-10 h 25 min 40 min

leicht nussig

Backwaren aller Art - Mehlspeisen, Kuchen, feine Bäckerei, Brot & Gebäck, Nudeln, Risotto mit Dinkelreis

enthält mehr Eisen und essentielle Aminosäuren als Weizen



© Elena Schweitzer - Fotolia.com

© IrisArt - Fotolia.com

## Einkorn *Triticum monococcum, Süßgras*

🕒 2 h 45 min 30 min

mild, süßlich

Backwaren aller Art - Palatschinken, Mehlspeisen, Kuchen, feine Bäckerei, Brot & Gebäck, Nudeln, Risotto mit Einkornreis

hoher Carotingehalt bewirkt gelbe Färbung, reich an Mineralstoffen



© "die umweltberatung"

© Janine Fretz Weber - Fotolia.com

## Grünkern *Triticum spelta, Süßgras*

🕒 0 h 15 min 20 min

würzig

eignet sich für Aufstrich, „Faschierter“ Braten, Laibchen, Getreidesuppe

unreif geernteter und gedarrter Dinkel, reich an Eisen



© photocrew - Fotolia.com

© pixelrobot - Fotolia.com

## Emmer *Triticum dicoccum, Süßgras*

🕒 2 h 20 min 20 min

mild, süßlich

Backwaren aller Art - Nudeln, Brot & Gebäck, Auflauf mit Emmerreis

hoher Carotingehalt bewirkt gelbe Färbung, reich an Mineralstoffen



© "die umweltberatung"

© IrisArt - Fotolia.com

## Kamut, Khorasan Weizen *Triticum turgidum polonicum, Süßgras*

🕒 3-10 h 30 min 15 min

nussig

Backwaren aller Art - besonders flaumiges Brot, Toast, Gebäck, Gemüsepfanne

eiweißreich, besonders viel Selen, Vitamin E, Carotinoide



© "die umweltberatung"

© Roger Culos, wikipedia.com

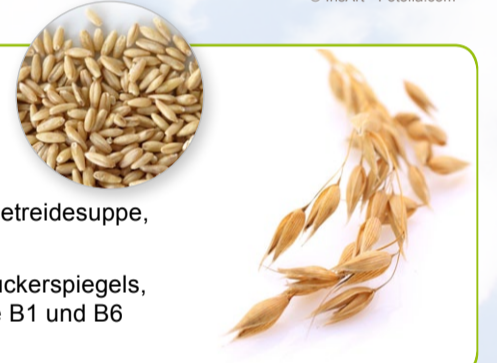
## Hafer *Avena sativa, Süßgras*

🕒 0 h 15 min 20 min

mild, nussig

Porridge, Beimischung in Brot & Gebäck, Getreidesuppe, Laibchen, Hafermilch, Hafermehl

Beta-Glucan vermindert Anstieg des Blutzuckerspiegels, hochwertige Fette, reich an Eisen, Vitamine B1 und B6



© "die umweltberatung"

© Simon Jung - Fotolia.com

## Gerste *Hordeum vulgare, Süßgras*

🕒 3-10 h 15 min 40 min

würzig

Beilage, Rollgerstsuppe, Ritschert, Eintopf, Gemüsepfanne

Beta-Glucan vermindert Anstieg des Blutzuckerspiegels, hoher Gehalt an Vitaminen B2 und B6



© emuck - Fotolia.com

© IrisArt - Fotolia.com

## Mais, Polenta *Zea mays*

🕒 0 h 10 min 20 min

süßlich

als Grieß, Tortillas, Maisbrot, Polentaschnitten, Maisgrießsuppe, Maissalat

enthält besonders viel Carotinoide, Vitamine B2 und E



© dasuwan - Fotolia.com

© margo555 - Fotolia.com

## Buchweizen *Fagopyrum esculentum*

Knöterichgewächs

🕒 0 h 10 min 15 min

leicht herb

Palatschinken, Sterz, als Beimischung in Brot & Gebäck, Bratlinge, Getreidesuppe, Buchweizenkeimlinge in Salaten oder Müslis

enthält viel Magnesium, Vitamine B2 und B6, sehr fettarm



© amy\_lv - Fotolia.com

© Tim UR - Fotolia.com

## Hirse *Panicum miliaceum, Süßgras*

🕒 0 h 10 min 10 min

mild, süßlich

Frühstücksbrei, süßer oder pikanter Auflauf, Laibchen, Gemüsesuppe, Knödel, Gemüsepfanne, Hirsotto

mineralstoffreich, besonders hoher Gehalt an Eisen und Magnesium, B-Vitamine



© "die umweltberatung"

© Gabriele Homolka

## Quinoa *Chenopodium quinoa*

Fuchsschwanzgewächs

🕒 0 h 10 min 10 min

nussig

Müsli, Getreidesuppe, Eintopf Beimischung in Brot & Gebäck

eiweißreich, besonders reich an Mineralstoffen wie Eisen und Magnesium und Vitamin E



© Picture Partners - Fotolia.com

© dianamower - Fotolia.com

## Amaranth *Amaranthus sp.*

🕒 0 h 20 min 20 min

intensiv nussiges Aroma

Müsli, Getreidesuppe, Süßspeisen, als Beimischung im Brot & Gebäck

eiweißreich, besonders reich an Mineralstoffen wie Eisen, Calcium, Magnesium und auch B-Vitaminen



© joanna wnuk - Fotolia.com

© dadalia - Fotolia.com

🚫 glutenfrei

🕒 **Zubereitungszeit:** 1. Einweichen in kaltem Wasser 2. Kochen 3. Quellen mit Deckel