

Getreide – Warenkunde

Sorte / Art	Gäste-Kommunikation	Tipps für die Küche
Weizen	Gut fürs Klima! 1 Hektar Weizen bindet ca. 9 t Kohlenstoffdioxid und setzt ca. 6 t Sauerstoff frei. Natürlich wird für den Anbau von Weizen auch CO₂ freigesetzt (ca. 1 t pro ha), netto werden trotzdem 8 t je Hektar in den Ernteprodukten vorübergehend gebunden.	Weizenmehl Type 405: Der Allrounder: Perfekt für feine Backwaren, Biskuit, Strudel, zum Binden von hellen Saucen und Mehlschwitze Weizenmehl Type 550 / Tipo 00 (Pizzamehl): Etwas gröber, ideal für Pizzateig, der lange gehen muss, sowie für lockeres Weißbrot und Baguette
Dinkel	- Dinkel ist in unreifem Zustand Grünkern und wird zum Beispiel als Beilage, als Salat oder als “Pflanzerl” zubereitet - Das olivgrüne Korn schmeckt leicht nussig und ein wenig rauchig und ist sehr beliebt	Dinkelmehl (Type 630 oder 1050): Die beliebte Alternative zu Weizen. Type 630 ersetzt 405 in fast allen Rezepten.
Roggen	Die typische Münchner Brotzeitsemmel “Riemische/Remische” ist eine rustikale, traditionelle Semmel mit einem deutlichen Roggenanteil im Teig und oftmals gewürzt mit Kreuzkümmel. Sie werden nur noch in wenigen Bäckereien im Raum Münchens angeboten.	Roggenmehl (Type 997 oder 1150): Essenziell für herzhafte Sauerteig- und Mischbrote sowie kräftige Saucen-Grundlagen.

Gerste	Gerste wird auch zur Herstellung von Bier und Whisky verwendet: Beim Brauen von Bier bildet sie zusammen mit Wasser, Hopfen und Hefe die Grundlage für das deutsche Reinheitsgebot. Im Brauprozess werden durch die Gerste Enzyme aktiviert, die Stärke in Zucker umwandeln. Der wiederum wird für die Gärung benötigt	Perfekt als Suppeneinlage oder Beilage (Alternative zu Reis)
Hafer	Hafer wurde in der vorindustriellen Zeit als “Benzin” bezeichnet. Dort wurde sehr viel Arbeit von Pferden übernommen: in der Landwirtschaft, im Transport, bei der Post, beim Militär oder im Bergbau. Ein Arbeitspferd konnte damals täglich 4-6 kg Hafer benötigen - bei mehreren Millionen Pferden ergibt das einen riesigen Bedarf.	- Lieber Großblatt- statt zu Instantflocken. Zweitere lassen den Blutzuckerspiegel zu schnell ansteigen während Großblatfflocken für eine langsame Kohlenhydratfreisetzung und ein konstanteres Sättigungsgefühl sorgen - Perfekt als regionales Superfood zum Beispiel in modernen, ballaststoffreiche Bowls
Hirse	- Glutenfreies Pseudogetreide - Mit Hirse behältst du die Nerven: Hirse liefert reichlich Magnesium, nämlich 123 mg pro 100 g. Dieser Mineralstoff unterstützt eine gute Funktion der Muskeln und des Nervensystems	- ernährungsphysiologisch wertvolle Alternative zu Couscous oder Reis (z.B. Risotto aus Hirse: "Hirsotto") - Bitterstoffe entfernen: Hirse vor dem Kochen in einem feinen Sieb mit heißem Wasser gründlich abspülen, um den natürlichen Fettfilm abzuwaschen - Mit Hirse kann ein hervorragendes nussiges Röstaroma erzeugt werden: Die trockene oder eingeweichte Hirse vor dem Kochen mit etwas Öl und Gewürzen (z. B. Kreuzkümmel, Kurkuma) kurz in der Pfanne anrösten - Lässt sich auch gut in einem Reiskocher zubereitet werden - Wasserverhältnis von 1 zu 2 bis 1 zu 3 (eingeweichte Hirse benötigt etwas weniger Wasser)

Mais	• glutenfrei • verschiedene Zuchtformen: Zuckermais (als Gemüse), Puffmais (für Popcorn), Hart- und Weichmais (zur Gewinnung von Stärke und Alkohol) • Hierzulande wird Mais hauptsächlich (oft als Silomais) für die Tierfütterung und zur Biogasproduktion angebaut - nur ein kleiner Teil dient als Körnermais oder Zuckermais	• Um den Mais extra saftig und süß zuzubereiten, den Kolben vor dem Grillen oder Kochen in einem Mix aus Milch und etwas Salz garen
Reis	• glutenfrei • Es gibt weltweit schätzungsweise über 40.000 verschiedene Reissorten ○ Unterteilung in: Langkornreis (bleibt locker) und Rundkorn-/Mittelkornreis (wird klebriger) • Reisanbau ist sehr wasserintensiv (3.000 bis 5.000 Liter Wasser pro 1kg Reis)	• Je länger bzw. öfter man den Reis vor dem Kochen abspült, desto körniger wird er: ○ Wenn man ihn zwei Stunden vor dem Kochen in Salzwasser einweicht, wird der Reis besonders locker (empfehlenswert für Gerichte wie Briyani oder Kebab-Reis)
Emmer	• Urgetreide (Urform des Weizen) • Nährstoffreicher und bekömmlicher als moderner Weizen • Wird auch "bayerischer Reis" genannt	• Kann wie Milchreis zubereitet werden • Eher schwache Klebereigenschaft
Einkorn	• sehr altes Urgetreide, das sich durch einen nussigen Geschmack und eine hohe Nährstoffdichte (Eisen, Zink, Carotinoide) auszeichnet	• Perfekt als Beilage (mit der doppelten Menge an Wasser 20-30 min köcheln lassen) • Eignet sich auch sehr gut für sommerliche Salate • Mit Einkornflocken und Einkornmehl lassen sich hervorragende, nussige Porridges oder Kaiserschmarrn zubereiten

Kamut	• Urgetreide • Sehr nährstoffreich (40% mehr Eiweiß als moderner Weizen) und gut bekömmlich • Das Korn ist etwa doppelt so groß wie von modernem Weizen • Das Mehl hat eine goldgelbe Farbe	• Eignet sich hervorragend für Teige, da das Mehl eine sehr gute Klebereigenschaft hat • Kann aber auch als Beilage oder für Salate verwendet werden
-------	--	---