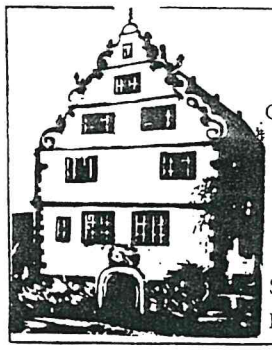
Rückblicke

Geschichtliche und heimatkundliche Beilage zum Amtsblatt

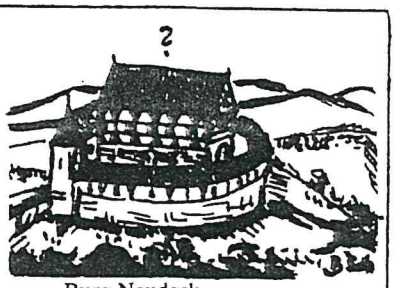
1. Jahrgang

Nr. 11



Schlößle Brettach

Kirchle L'beutingen



Burg Neudeck

Langenbrettach, 8. November 1984

Vom Ursprung des Getreides bis zur Neuzeit

Zweifellos war seit Jahrtausenden das Getreidekorn die Urnahrung der Menschheit.

Bis heute ist Getreide bei nahezu allen Völkern der Erde die Grundlage der Ernährung.
Getreidekörner sind die Frucht bestimmter Gräser.Die verschiedenen Arten,die wir heute kennen,haben sich erst im Laufe der Zeit durch Züchtung entwickelt.
In Europa wird hauptsächlich Weizen und Roggen angebaut,in Ostasien und Indien der Reis in verschiedenen Sorten und in weiten Teilen Mittel- und Südamerikas der Mais.
Bis zum Mittelalter kochte man Mus und Breie und backte Fladen.Triebmittel,um Brot herzustellen,kannte man noch nicht.Mit dem Beginn der Neuzeit führte die Entwicklung immer mehr von diesen Gerichten weg.Ein Teil kam auch durch die Einführung der Kartoffel.Das ging dann so weit,daß diese Gerichte fast in Vergessenheit kamen.Man mußte erst wieder auf die Vorzüge der Vollgetreidelebensmittel aufmerksam werden.

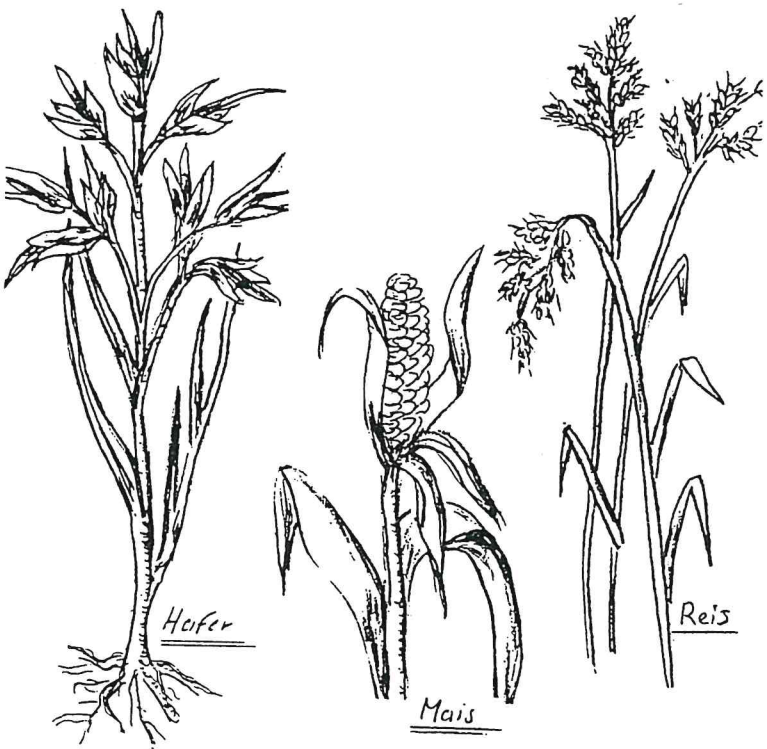
Getreide wurde jahrtausendelang in seiner Ganzheit verzehrt.Das heißt,unmittelbar nach dem Mahlvorgang bereitete man die Nahrung zu,entweder den Brei oder das Gebäck.
Im Zuge der Industrialisierung Ende des letzten Jahrhunderts trat jedoch eine entscheidende Änderung ein.Während bisher der tägliche Bedarf an Mehl mit Hilfe kleiner Mühlen gedeckt wurde, entstanden nunmehr Großmühlenbetriebe,die zur Versorgung der wachsenden Städte große Mengen Korn auf Vorrat mahlen konnten.
Da aber Vollkornmehl durch seinen Gehalt an Fett nicht lagerfähig war,sondern bald ranzig und ungenießbar wurde,ging man dazu über,die wertvollen Schalenbestandteile und den Keim vom Mehlkern zu trennen.Man erhielt so ein rein weißes Produkt,das fast nur aus dem kohlenhydrathaltigen Mehlkern bestand und jahrelang haltbar blieb: das Auszugsmehl.Den Rest,die Kleie,hielt man für wertlos und benutzte ihn zur Tierfütterung.

Weizen

Den Weizen bezeichnet man auch als den König aller Getreidearten.Er stammt ursprünglich aus Äthiopien und wurde erst relativ spät in Europa angebaut.Im Laufe der Zeit verdrängte er die dunkleren und geschmacksintensiveren Getreidesorten wie Roggen,Gerste und Hirse.Man unterscheidet zwischen Hartweizen,der nur in warmen trockenen Regionen wächst,und Weichweizen,der auch in gemäßigten Zonen wie Mitteleuropa gedeiht.Dank des hohen Klebereiweißgehaltes, der die voluminöse Beschaffenheit,Elastizität und Festigkeit eines Teiges bestimmt,hat dieses Getreide hervorragende Backeigenschaften.Es ist heute der Welt wichtigstes Brotgetreide.

Hirse

Hirse ist eine uralte Kulturpflanze,die schon vor 5000 Jahren den Chinesen bekannt war. Wie aus altgermanischen Gräberfunden hervorgeht, wurde sie zur Römerzeit auch bei uns angebaut und war sicherlich die wichtigste Nahrung.
In einigen Gebieten Afrikas und Asiens stellt Hirse auch heute noch eine wichtige Breifrucht dar,während sie in Europa vollkommen verdrängt wurde.Dabei kann von einer relativ kleinen Anbaufläche ein hoher Ertrag erzielt werden.



Roggen

Schon die Kelten und Germanen ernährten sich von Roggenfladen,während die Römer den kräftigen Geschmack ablehnten und den milden Weizen bevorzugten.Roggen stellt an Boden und Klima wenig Ansprüche und gedeiht auch,wo Weizen nicht mehr wächst,beispielsweise in Sibirien und Nordeuropa.Er reift relativ früh,bringt aber nicht so hohe Erträge wie Weizen.Reines Roggenmehl ist dunkel und hat einen kräftigen leicht bitteren Geschmack.Die Backfähigkeit ist nicht so gut wie die des Weizenmehls und deshalb werden zur Brotherstellung fast immer die Getreidesorten miteinander vermischt.

Grünkern (Dinkel)

Grünkern wird aus Dinkel,einer Urform des Weizens hergestellt.Früher war diese anspruchslose Weizenart sehr weit verbreitet,während sie heute nur noch vereinzelt im süddeutschen Raum,in der Schweiz und in Österreich angebaut wird.Schon im Juli,vor der eigentlichen Reife,wird Dinkel geerntet.Die Grünkerne werden danach schwach geröstet oder gedörrt und bekommen dadurch ihr typisches Aroma.

Gerste

Das "Korn der Brauer" ist ebenfalls eine alte Kulturpflanze.Schon vor 5000 Jahren war sie den Ägyptern bekannt und auch unseren Vorfahren diente sie in Form von Gerstenbrei und Gerstenfladen als Nahrung.Die Pflanze wächst auch auf schlechten Böden und ist klimatisch nicht anspruchsvoll.Heute wird Gerste hauptsächlich zu Nährfutter und für die Bierherstellung verwendet.Zur Brotherstellung ist sie wenig geeignet, weil sie nur geringe Mengen an Klebereiweiß enthält.Die Brote gehen nicht auf und schmecken leicht süßlich.

Hafer

Jahrhundertelang war Haferbrei oder Hafersterz die tägliche Nahrung unserer Vorfahren. Man schätzte ihn wegen seiner guten Sättigung und seinem typisch kräftigen Geschmack. Haferkörner sind von Spelzen eingehüllt, die vor der Verwendung entfernt werden müssen. Man spricht dann von geschältem Hafer. Durch besondere Züchtung kann heute Hafer ohne Spelzen "Sprießkornhafer" angebaut werden, der für die Weiterverarbeitung besser geeignet ist.

Buchweizen

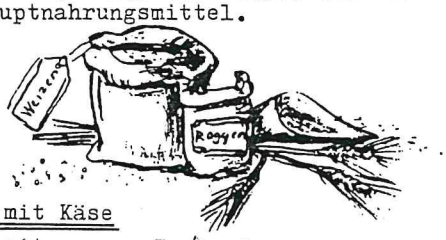
Buchweizen ist eigentlich kein Getreide, sondern ein aus Asien stammendes Knöterichgewächs. Die Tataren und Türken brachten es erst mit ihren Feldzügen zu uns.
Weil Buchweizen keine Ansprüche an den Boden stellt, kann er in gegenden Deutschlands, Rußlands und Afrikas angebaut werden, wo anderes Getreide längst nicht mehr wächst. Die dunkelbraunen bis silbergrauen Früchte sind dreieckige kleine Nüßchen, die leicht an Buchweizen erinnern und einen ganz typischen Geschmack haben.

Mais

Mais stammt aus Mittelamerika und war schon lange vor Columbus bei den Indios verbreitet. Erst die Spanier brachten ihn nach Europa, verfütterten ihn allerdings zu Anfang nur dem Vieh. Heute wird er in allen wärmeren Gegenden Europas und in den USA angebaut. Er liegt bei der jährlichen Welternte dicht hinter Weizen und Reis. In weiten Teilen der Welt ist er das Hauptnahrungsmittel. Wegen des Fehlens von Klebereiweiß ist Maismehl nur bedingt bachfähig und wird daher auch mit Weizenmehl gemischt.

Reis

Reis ist eine uralte asiatische Kulturpflanze und wird auch heute noch vorwiegend in Vorder- und Hinterindien, China und Japan (allerdings auch in USA und Europa) angebaut. Die Reispflanze braucht viel Wärme und Feuchtigkeit, um zu gedeihen. Die jährliche Welternte übertrifft alle Getreidearten, denn Reis ist für die Hälfte der Erdbevölkerung das Hauptnahrungsmittel.



Rezepte:

Buchweizenauflauf mit Käse

Für vier Personen mit ganzem Buchweizen
250 g = etwa zwei mittelgroße Tassen Buchweizen, zwei Tassen Wasser,
zwei Eßl. kaltgeschlagenes Öl (z.B. Sonnenblumenöl), 1 mittelgroße Zweibel
100 g geriebenen Käse

Zubereitung:
Das Wasser mit der kleingehackten Zwiebel und dem Öl zum Kochen bringen. Eventuell etwas Würze ins Wasser geben, je nach Geschmack. Den Topf von der Feuerstelle nehmen, den Buchweizen hineinschütten und im Backofen 30-40 Min bei 160-180° quellen lassen bei geschlossenem Topf.
Zum Schluß etwas gereibenen Käse aufstreuen und noch 5 Min im Ofen lassen.
Dazu paßt grüner Salat mit Tomatensoße.

Einfache Graupensuppe aus Graupen = Rollgerste

2 Eßl. kaltgeschlagenes Öl (Sonnenblumenöl),
1 L Wasser,
1 Zwiebel,
1 kleine Stange Lauch,
auch sonstiges Gemüse wie Erbsen, kleingeschnittene Karotten,
1 kleine Kartoffel,
etwas Würze.
Zubereitung:
In dem Öl das kleingeschnittene Gemüse und die Zwiebel kurz andünsten. Die Graupen zugeben, kurz mitdünsten lassen.
Wasser aufgießen, 20-30 Min kochen lassen, dann abschmecken.

Grünkernbratlinge oder Plätzchen (für 4 Pers.)

1/2 L Wasser oder Brühe,
200 g Grünkerngrieß oder Schrot,
1 Zwiebel, kleingeschnitten,
2 Eßl. kleingehackte Petersilie,
2 Eßl. Öl.

Zubereitung:
In das kochende Wasser (oder die Brühe) den Grünkerngrieß oder Schrot einrühren und 5-10 Min quellen lassen. Petersilie und die Zwiebel in Öl kurz andünsten und unter die Grünkernmasse geben.

Nach Abkühlung der Masse Bratlinge formen und kurz von beiden Seiten anbraten.
Beigabe: Grüner Salat, Tomatensalat, Gurkensalat

Hafermehlpfannkuchen (Palatschinken) mit Äpfeln

für 4 Personen

Hafer hat eine bemerkenswert starke Schleimentwicklung, die sich sehr positiv auf Magen und Darm auswirkt.
250 g Hafermehl, 2 Eier, 1/8 L Milch oder Wasser, 2 Äpfel in dünne Scheiben und Stücke schneiden, Kokosfett zum Braten.

Zubereitung:

Mehl, Eier und Milch zu einem Teig verrühren und die Äpfel untermischen. Dünne Pfannkuchen in heißem Kokosfett von beiden Seiten goldgelb backen.

Hirsebrei mit Kompott (1 Person)

Die Hirse gehört zu den sehr mineralstoffreichen Nahrungsmitteln, wobei der besonders hohe Gehalt an Kieselsäure (wichtig z.B. bei der Zahnbildung) bemerkenswert ist.
In manchen ländlichen Gegenden waren gesunde Zähne bis ins hohe Alter keine Seltenheit - dank täglich genossener Hirsenahrung.

40-50 g ganze Hirse = eine halbe mittelgroße Tasse, die doppelte Menge Wasser.

Zubereitung:

Hirse in das kochende Wasser einstreuen und bei geschlossenem Topf im Backofen 30 Min quellen lassen bei 160-180°C.

Die dickflüssige Masse in den Teller geben, etwas Sahne und Zimt, auch kleine Butterflöckchen drüberstreuen und das Kompott dazu reichen.

Maiswaffeln mit Mandeln für vier Personen

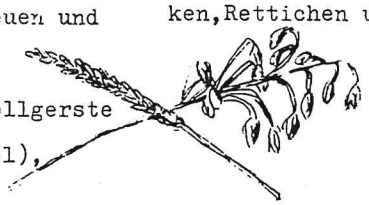
200 g Maismehl, 50g Mehl,
100g gehackte Mandeln, 2 Eier,
200 - 250ml. Wasser,
2 Eßl. kaltgeschlagenes Öl.

Zubereitung:

Maismehl, Weizenmehl, gehackte Mandeln und Eier mit Öl und Wasser zu einem flüssigen Teig verarbeiten. Mit dem Waffeleisen die Waffeln goldgelb ausbacken.
Dazu Vanillesoße reichen.

Roggen-, Weizen-, Hafersalat

Die Körner 2-3 Tage (im Winter manchmal 4 Tage) quellen lassen. Pro Person 2-3 Eßl. Die Körner jeden Tag einmal mit kaltem Wasser in einem Sieb abbrausen.
Die Körner mit kleingeschnittenen Tomaten, Gurken, Rettichen und grünem Salat pikant anrichten.



Karin Klippert

(Literaturhinweise:

„Mit Vollkorn kochen", v. M. Weber

„Vollkorn-Bäckerei zuhause", v. Anneliese Riffert)