

Melanie Zechmeister & Elisabeth Unger

VOLLES KORN VORAUSS

**4 REZEPTE
FÜR EINE GUTE ZEIT**





STEHST DU AUCH AUF SUPERGUTES ESSEN?

VORHANG AUF FÜR: VOLLKORN!

Lass uns mal die Spreu vom Weizen trennen. Was wir nämlich richtig toll finden: Lebensmittel, die nicht einmal um die halbe Welt geschippert werden, bevor sie auf unserem Teller landen. Denn das Allerbeste kommt von ganz nah: aus dem eigenen Garten, von Bauernhöfen aus der Region - oder von der kleinen Mühle aus dem Nachbarort. Genau so, wie du es haben willst: frisch, natürlich, unkompliziert und nachhaltig. Und mit der Extraportion vollwertiger Nährstoffe, die dein Wohlbefinden Purzelbäume schlagen lässt. Wir haben einen solchen regionalen Superhelden für dich aufgeschnappt: das Vollkorn. Damit lässt sich allerhand aus Backofen und Kochtopf zaubern, das einfach rundum satt und glücklich macht. Deswegen gibt's hier ein bisschen Info rund um den tollen Allrounder und 4 sensationelle Rezepte obendrauf: für ein süß-knuspriges Frühstück, fantastische Hauptgerichte mit frischen Kräutern und Gemüse sowie ein vollwertiges Dessert, das einfach das ganze Jahr über ein Lächeln auf dein Gesicht zaubern wird. Verwandle das volle Korn in köstlichste Gerichte, von denen du gar nicht mehr genug kriegen kannst. Lass es dir schmecken!

Deine Löwenzähne

VOM SCHLECHTEN IMAGE DES VOLLKORNS ZU: EVERYBODY'S DARLING

Früher gehörten Mühlen und Bäckereien in der Regel zusammen. Das Getreide wurde also gemahlen und direkt an Ort und Stelle weiterverarbeitet. Später entwickelte sich die Müllerei zu einem eigenen Gewerbebezug, was bedeutete, dass das Mehl auch über längere Zeit lagerfähig sein musste. Vollkornmehl ist allerdings nicht lange haltbar, weil es durch den Keimling und ungesättigte Fettsäuren schnell ranzig wird, also etwas bitterer im Geschmack. Um das zu vermeiden, siebte man also in der Müllerei die Randschichten und den Keim aus – und übrig blieb das weiße Auszugsmehl, das man bis zur weiteren Verarbeitung über einen langen Zeitraum lagern konnte.

Zudem kamen im Verlauf der Industrialisierung in den Bäckereien immer mehr technische Hilfsgeräte zum Kneten, Wirken und Formen zum Einsatz. Diese fordern eine bestimmte Teig-Elastizität, die mit Vollkornmehl und Mehl aus alten Getreidesorten oftmals nicht zu erreichen ist. Die Rohstoffe und Getreidesorten wurden den neuen Verarbeitungstechniken angepasst und das eigentliche Bäckerhandwerk geriet zunehmend in den Hintergrund.

Doch nicht nur die neuen technischen Errungenschaften führten

zu einer Änderung des Konsumverhaltens. Mit der Wahl der Lebensmittel kann man sich bis heute sozial abgrenzen und zeigen, welcher gesellschaftlichen Gruppe man angehört oder angehören möchte. Um das 17. Jahrhundert war Weißmehl ein Statussymbol und der sozialen Oberschicht vorbehalten. Diese Denkweise hielt bis ins 19. Jahrhundert an, erst dann erkannte man, wie wertvoll die Inhaltsstoffe der Randschichten des Korns und des Keimlings sind und verwendete auch wieder vermehrt das volle Korn.



Glücklicherweise erlebt das Vollkorn gerade wieder einen Aufschwung und immer mehr Menschen entdecken die Vorteile des vollen Korns. Denn: Wir haben es selbst in der Hand, welche Zutaten wir verwenden und welche Nährstoffe wir dadurch zu uns nehmen.

OLD BUT GOLD: **ALTE GETREIDESORTEN**

Wir lieben alte Getreidesorten! Denn sie schmecken einfach unwiderstehlich. Neben ihrem äußerst aromatischen Geschmack haben sie aber noch viele weitere Vorzüge:

Alte Getreidesorten sind Pilzerkrankungen gegenüber unempfindlicher und müssen deshalb seltener (oder kaum) mit chemischen Schädlingsbekämpfungsmitteln behandelt werden - alles natürlich also. Hinzu kommt außerdem, dass bestimmte Getreidesorten wie Dinkel, Einkorn und Emmer von Umweltgiften verschont bleiben, da sie fest in ihren Spelzen eingehüllt und dadurch gut geschützt sind. Erst bei der Verarbeitung müssen sie entspelzt werden.

Auch der Natur tun sie gut, da durch den geringen Ertrag der Boden nicht ausgebeutet wird. Das ist allerdings auch einer der Gründe, warum heute viele Bauern lieber auf hochgezüchtete Getreidesorten setzen. Damit können sie größere Ernten mit weniger Aufwand und somit auch höhere Gewinne erzielen. Das ist auch der einzige wirkliche Nachteil von Urgetreide: Die Ernte bringt vergleichsweise wenig Ertrag und aufgrund des erhöhten Arbeitsaufwandes und der nötigen Entspelzung sind sie teurer in der Anschaffung als herkömmliches Getreide.

Alte Getreidesorten enthalten viel mehr Vitamine wie Vitamin B1, B2, B3, B6 sowie wichtige Spurenelemente und Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium, Silizium und Zink; außerdem wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Eiweiße, Spurenelemente, Carotinoide, Antioxidantien und Ballaststoffe - kurz, alles was der menschliche Organismus braucht, um gut zu funktionieren und gesund zu bleiben.



ZEIG DICH VON DEINEN SCHÖNSTEN SEITEN, LIEBES VOLLKORN!

FORMEN VON VOLLKORNGETREIDE

Das Vollkorn ist vielseitig und wandelbar. Entdecke die vielen Seiten des vollen Kornes.

Getreidekorn

Natürlich kann man auch das volle Getreidekorn für Rezepte verwenden, z.B. als Reisersatz. So ist auf alle Fälle sichergestellt, dass alle wichtigen Nährstoffe noch enthalten sind. Bei der Zubereitung des vollen Kornes ist es allerdings wichtig, das Getreide vor dem Zubereiten gut einzuweichen und danach lange zu kochen.

Vollkornmehl

Als Vollkornmehl bezeichnet man fein gemahlene Mehl aus dem vollen Korn. Idealerweise mahlt man das Getreide frisch und selbst, so ist sichergestellt, dass Keimling und Randschichten erhalten bleiben. Bei vielen Vollkornmehlen im Handel wurde der Keimling zugunsten der Lagerfähigkeit entfernt, was leider auch bedeutet, dass das Mehl wesentlich weniger wertvolle Inhaltsstoffe aufweist. In manchen Bäckereien und Mühlen kann man aber auch frisch gemahlene Vollkornmehl kaufen und viele Reformhäuser oder Bioläden bieten an, Vollkornmehl direkt

frisch für die Kunden vor Ort zu mahlen.

Vollkornschrot

Schrot ist grobgebrochenes Getreide und sollte nicht direkt zum Backen verwendet werden, da mit Schrot gebackenes Brot schnell zerbröseln und austrocknet. Das liegt daran, dass die Kleberteile im Schrot, die die normale Krume bilden sollen, in den Getreideschrotteilen noch eingeschlossen und eben noch nicht freigesetzt sind. Um diese herauszulösen, sollte man vor dem Backen ein sogenanntes Brühstück oder Quellstück daraus herstellen, dann erhält man sehr herzhaftes Gebäckstücke mit rustikalem Geschmack und Biss.

JETZT WIRD GEMAHLEN!

Den unwiderstehlichen Duft der ätherischen Öle, die das frisch gemahlene Getreide freigibt, möchte man nie wieder missen, hat man ihn einmal erlebt. Ebenso wenig die gesundheitlichen Vorteile, allen voran die hohe Nährstoffdichte von frisch vermahlenem Vollkornmehl.

Das frisch gemahlene Getreide liefert alle wertvollen Inhaltsstoffe und das volle Aroma des gesamten Kornes. Allerdings verliert es schon nach wenigen Stunden bzw. Tagen

wichtige Vitalstoffe. Zudem bewirken die ungesättigten Fettsäuren in den äußeren Randschichten, dass es relativ schnell ranzig werden kann. Daher ist es empfehlenswert, frisch gemahlene Getreide nicht länger als 3 Monate zu lagern. Doch auch wenn schon nach kurzer Zeit der Nährstoffgehalt im Vollkornmehl sinkt, ist es immer noch wesentlich gesünder und wertvoller als Auszugsmehl, also helles Mehl, bei dem Keimling und Randschichten durch ein spezielles Verfahren entfernt wurden.

Bei industriell hergestellten Mehlen wird meist das Wertvollste, der Keim, entfernt, damit eine längere Lagerzeit sichergestellt werden kann. Optimal wäre daher, sein Mehl so oft wie möglich selbst und frisch zu mahlen – dann hat man die pure Energie und den Geschmack des Getreides sicher. In die Getreidemühle kommt alles, was reinpasst. Nicht nur Weizen, Dinkel und Roggen, sondern auch Sorten wie Einkorn, Emmer, Khorasan, Gerste oder auch Hartgetreidesorten wie Reis, Mais oder Hirse. Du kannst auch sogenanntes Pseudogetreide wie Quinoa, Chia, Buchweizen und sogar Hülsenfrüchte wie Kichererbsen und Linsen in deiner Mühle mahlen.

Die verschiedenen Vollkornmehle
von oben nach unten: Buchweizen,
Khorasan, Dinkel, Waldstauden-
roggen, Rotweizen, Seewinkler
Schwarzer Reis, Einkorn



Vorsichtig sein solltest du aber bei besonders ölhaltigem Getreide oder Saaten, dazu zählen Leinsamen, Hafer oder Mohn. Wir empfehlen: Leinsamen und Hafer nur mit einer Flockenquetsche zu bearbeiten und Mohn mit einer speziellen Mohnreibe.

Du siehst, eine Getreidemühle ist eine großartige Anschaffung und hilft langfristig auch, Geld zu sparen – viele Mehlsorten, wie z.B. Kichererbsenmehl, sind im Handel relativ hochpreisig und lassen sich viel günstiger zu Hause selbst herstellen. Getreidemühlen kannst du relativ

preiswert für den Hausgebrauch erstehen. Vollkorngetreide lagert man am besten luftdurchlässig, dunkel und trocken – so hält es mehrere Jahre. Wichtig ist allerdings, das Getreide immer wieder auf Mottenbefall zu kontrollieren! Im Vergleich dazu: Gemahlene Vollkorngetreide hält sich dagegen nur etwa 3–4 Monate frisch.

TYPENZAHL

Beim Kauf von Mehlen sollte man auf die Type schauen, je höher, desto besser. Die Typenzahl gibt an, wie viel Milligramm Mineralstoff in 100 Gramm Mehl enthal-

ten sind (sogenannte Aschezahl). Je niedriger die Typenzahl, desto niedriger der Ausmahlungsgrad und damit der Nährstoffgehalt. Je höher die Typenzahl, desto höher ist der Mineralstoffgehalt, desto dunkler wird das Mehl und das Gebäck. Mehl mit der niedrigsten Typenzahl wird auch Auszugsmehl genannt (in Österreich weist dieses meist die Nummer 480, in Deutschland die 405 auf). Zusätzlich wird oft ein Buchstabe, z.B. W für Weizen, vorangestellt. Vollkornmehl besitzt keine Typenzahl, da das gesamte Korn mit all seinen Mineralstoffen enthalten ist.



Ein großer Wunsch ging für Elisabeths Mann in Erfüllung, als sie ihm diese knusprigen Vollkornhörnchen gebacken hat. Seitdem sind sie von unserem Frühstückstisch

nicht mehr wegzudenken. Wir füllen sie gerne mit Trockenpflaumen, das ist für uns süß genug. Natürlich kann man sie aber auch mit Nougat-, Schoko-Rotwei-

zen- oder Beeren-Fruchtaufstrich füllen. Wir backen die Hörnchen gerne auf Vorrat, frieren sie ein und tauen sie dann fürs Frühstück wieder auf.

vegetarisch

KNUSPRIGE VOLLKORNHÖRNCHEN MIT SÜSSER FÜLLUNG

ZUTATEN
Für 16 Hörnchen

400 g Dinkelvollkornmehl
(alternativ Weizen- oder
Rotweizenvollkornmehl)
250 g Naturjoghurt
2 Eier
70 g kalte Butter
25 g frische Hefe
1 Prise Steinsalz
1 EL Honig
2 EL flüssige Butter

Trockenpflaumenfüllung

10 Trockenpflaumen

Mandelfüllung

150 ml Mandeldrink
120 g geriebene Mandeln
4 EL Honig
1 EL Rosinen
1 Prise Zimt

1 verquirltes Ei zum Bestreichen
Mehl für die Arbeitsfläche
Backpapier

ZUBEREITUNG

Für den Teig

Dinkelvollkornmehl mit Steinsalz in eine Schüssel geben und vermischen. Joghurt, zwei Eier, kalte Butter in Stücken, zerbröselte Hefe, Salz und Honig zugeben und zügig zu einem kalten Germteig verkneten. Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche den Teig in 4 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die 4 Teigteile rund ausrollen, mit flüssiger Butter bestreichen und übereinanderlegen. Nochmals mit dem Nudelholz sanft darüberrollen. Mit einem scharfen Messer oder einem Pizzarad den Teigkreis in 16 gleich große Stücke schneiden (vom Rand zur Mitte hin).

Für die Fülle

Für Trockenpflaumenfüllung die Trockenpflaumen fein hacken. Für die Mandelfüllung den Mandeldrink in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen, Mandeln, Honig, Rosinen und 1 Prise Zimt einrühren. Kurz aufkochen lassen, danach vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Hörnchen auf das Backblech legen und mit verquirltem Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze backen. Die Vollkornhörnchen im Ofen 15-18 Minuten backen.





Wenn du deine Gäste oder Gastgeber so richtig zum Staunen bringen willst, dann ist diese Tarte genau das Richtige! Optisch der absolute Hingucker und auch geschmacklich sehr aufregend. Vollmundig,

würzig und fruchtig durch die frischen Tomaten. Das Rezept ist zwar etwas aufwendiger, dafür ist man auf das Ergebnis richtig stolz. Unser Tipp: Die Tarte mit 2 Esslöffel Basilikumpesto verfeinern.

Dazu 1 Bund fein gehacktes Basilikum mit 100 ml Olivenöl, Steinsalz und Pfeffer vermischen. Und voilà: fertig ist dein Pesto. Den Rest kannst du zur späteren Verwendung, etwa für Pasta, aufheben.

vegetarisch

FARBENFROHE RATATOUILLE- VOLLKORN-TARTE

ZUTATEN

für 4–8 Personen

Gemüsespirale

- 2 kleine Zucchini
- 1 Aubergine
- 4 große Tomaten (alternativ Süßkartoffeln)
- 1 gute Prise Steinsalz

Teig

- 125 g Einkornvollkornmehl (alternativ Dinkel- oder Weizenvollkornmehl)
- 125 g Khorasanvollkornmehl (alternativ Dinkel- oder Weizenvollkornmehl)
- 100 g kalte Butter
- 2 Eier
- 1 gute Prise Steinsalz

Füllung

- 100 g würziger Bergkäse
- 4 Eier
- 250 g Mascarpone (alternativ saure Sahne, Ricotta oder Frischkäse)
- 3 EL Vollkornbrotbrösel
- 1 kräftige Prise Steinsalz
- 1 Prise Pfeffer
- Öl für die Form

ZUBEREITUNG:

Die Zucchini und die Aubergine waschen, putzen und entweder mit einem Mandolin-Hobel oder mit einem scharfen Messer der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Auberginen und Zucchini mit Salz bestreuen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach das Gemüse mit einem Tuch trocken tupfen.

Für den Teig die beiden Mehle und das Steinsalz miteinander vermischen. Die kalte Butter in Stücken sowie die Eier hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten. Den Mürbteig im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 190 °C Heißluft vorheizen.

Währenddessen die Füllung zubereiten. Dazu den Bergkäse reiben und die Eier verquirlen. Eier, Mascarpone, Vollkornbrotbrösel, Bergkäse, Steinsalz und Pfeffer mit einem Schneebesen gut vermischen.

Eine Quicheform mit etwas Öl auspinseln. Den Teig dünn ausrollen und die Form damit auskleiden, den Teig an den Rändern hochziehen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und 10 Minuten im Ofen blindbacken.

Den vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen und die Mascarponefüllung darauf verteilen. Dann mit der Gemüsespirale beginnen: Dazu immer 1 Zucchinischeibe, 1 Auberginenscheibe und 2 Tomatenscheiben übereinanderlegen und zu einer Schnecke einrollen. Diese in die Mitte der Tarte setzen, sodass die Spiralförmigkeit von oben zu erkennen ist. Auf diese Weise weitere Gemüsetürmchen rollen und rundherum drapieren, bis die Tarte schön gefüllt ist. Optional: 2 EL Basilikumpesto auf der Tarte verteilen.

Die Tarte 40–45 Minuten im Ofen backen. Sollte die Oberfläche zu schnell bräunen, diese nach ca. 20 Minuten mit Alufolie abdecken.





Beinahe wöchentlich gibt es bei Melanie Pfannkuchen, da ihre Tochter sie über alles liebt. Sowohl die würzige Variante mit Kräutern als auch süße Pfannkuchen

mit Fruchtaufstrich oder frischen Früchten werden da aufgetischt – immer aber mit Vollkornmehl zubereitet. Die hier vorgeschlagene Kombination mit Tomatenchutney

müsst ihr unbedingt probieren. Dazu reichen wir gerne knackigen Salat frisch vom Feld.

*vegetarisch, laktosefrei;
glutenfrei möglich*

DINKEL-KRÄUTER- **LIEBLINGSPFANNKUCHEN**

ZUTATEN
für 2-4 Personen

250 ml Haferdrink (alternativ
Kuh- oder Ziegenmilch)
120 ml Mineralwasser
mit Kohlensäure
3 Eier
2 Bund frische Kräuter
(z.B. Petersilie, Thymian, Oregano,
Brennnesseln, Bärlauch, Gunder-
mann, Liebstöckel)
200 g Dinkelvollkornmehl
(alternativ Weizen-, Khorasan- oder
Einkornvollkornmehl oder Buch-
weizenmehl)
1 Prise Steinsalz

Rapsöl oder Butter zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

Den Haferdrink mit dem Mineralwasser verrühren und die Eier darin verquirlen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Unter die Milchmischung rühren oder mit der Flüssigkeit im Standmixer pürieren. Das Mehl und 1 Prise Steinsalz mit dem Schneebesen unterrühren und den Teig 5-10 Minuten ziehen lassen.

Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Den Teig nochmals gut durchrühren, 1 Kelle davon in die Pfanne geben und durch Schwenken der Pfanne darin verteilen. Den Pfannkuchen von jeder Seite etwa 3 Minuten goldgelb ausbacken. So fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

TIPP

Sollten Kräuterpfannkuchen übrigbleiben, schneiden wir sie gerne in Fritten (Streifen) und geben sie am Tag darauf in die Suppe. Man kann sie aber auch gut einfrieren.





Dieser Galetteteig ist im Handumdrehen fertig und kann mit den unterschiedlichsten Obstsorten gefüllt werden. Im Herbst lieben wir ihn mit Äpfeln, Nüssen und einer

Prise Zimt, im Sommer mit Kirschen, Beeren oder mit Aprikosen und Pfirsichen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: Anstelle von Nüssen kann man auch Pista-

zien, Hanfsamen oder Sesam darüberstreuen. Eine Kugel Vanilleeis oder Schlagsahne machen den Genuss komplett!

vegetarisch

APFELGALETTE MIT WALNÜSSEN UND MANDELN

ZUTATEN
für 4 Personen

Teig

200 g Rotweizenvollkornmehl
(alternativ Dinkel-, Einkorn- oder
Khorasanvollkornmehl)
1 EL Honig (alternativ Rohrohrzucker,
Kokosblütenzucker oder Birken-
zucker)
1/2 TL Steinsalz
1 Ei (Größe M)
100 g kalte Butter

Füllung

30 g Walnüsse
30 g Mandeln
ca. 700 g Äpfel (5 Stück)
Saft von 1 Bio-Zitrone
2 EL Vollrohrzucker
1 Prise Zimt

Mehl für die Arbeitsfläche
Backpapier

ZUBEREITUNG

Das Mehl in eine Schüssel geben und Honig, Steinsalz sowie das Ei hinzufügen. Die kalte Butter in kleinen Stückchen zugeben und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und ca. 30 Minuten kaltstellen. Währenddessen kann man die Füllung zubereiten.

Den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Walnüsse und Mandeln grob hacken. Die Äpfel waschen, vom Gehäuse trennen und in Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 40 x 30 cm großem Rechteck ausrollen. Die Apfelscheiben kreisförmig darauflegen, dabei außen einen breiten Rand freilassen. Mit den gehackten Nüssen, Vollrohrzucker und 1 Prise Zimt bestreuen. Den freigebliebenen äußeren Teigrand nach innen über die Apfelscheiben klappen. Die Apfelgalette auf das Backblech legen und im Ofen 20-25 Minuten backen. Am besten noch warm genießen.





IMPRESSUM

Dieses Booklet ist ein Auszug aus dem Buch
„Rezepte für eine gute Zeit. Ernten. Kochen. Teilen.“
von Melanie Zechmeister und Elisabeth Unger.

Das Booklet ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt.
Die Inhalte dürfen ohne Zustimmung des Löwenzahn Verlags nicht vervielfältigt,
weitergegeben oder zum Download angeboten werden.

© 2021 by Löwenzahn Verlag in der Studienverlag Ges.m.b.H.,
Erlersstraße 10, A-6020 Innsbruck

Umschlag- und Buchgestaltung sowie grafische Umsetzung:

Verena Stummer, www.juvel.agency

Adaption für Booklet: Karin Berner

Fotos: alle Fotos Melanie Zechmeister,
außer: Sonja Priller: S. 2, 8, 10, Rückseite

www.loewenzahn.at

Alle Rechte vorbehalten.



ISS DICH DURCH FELD, BEET UND BAUM!

Knackige Karotten frisch aus der Erde ziehen, die Kartoffeln von der Bäuerin um die Ecke holen, die Johannisbeeren mit dem besten Freund beim Spaziergang pflücken. Und dann all die natürlichen Zutaten zu unglaublich guten und vollwertigen Rezepten verarbeiten. Das ist für Melanie Zechmeister und Elisabeth Unger gelebter Alltag: vom Einfachsten das Beste herauszuholen, den Geschmack der Jahreszeiten einzufangen und die Natur in all ihrer Vielfalt zu genießen - in über 100 Rezepten für Frühstück, Vorräte, Mittagessen und Snacks. Und was am Ende bleibt ist ganz klar: ein richtig gutes Gefühl.



Melanie Zechmeister & Elisabeth Unger

REZEPTE FÜR EINE GUTE ZEIT

ERNTEN. KOCHEN. TEILEN.

ISBN 978-3-7066-2668-2

29,90 €

HIER GEHT'S ZUM BUCH!