

Hochwertige Zutaten für die Weihnachtsbackstube

Neben den geschmacklichen Vorzügen von selbstgemachten Keksen können Sie selbst Ihre Zutaten wählen, neue Kreationen ausprobieren und auf wertvolle Produkte aus der Region achten.

Volles Korn anstelle von weißem Mehl

Da das Vollkornmehl im Gegensatz zum weißen Mehl unter anderem mehr Fett und Eiweiß enthält, lässt es den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und macht auch länger satt.

Die verschiedenen Mehltypen:

Vollkornmehl ist zu Mehl verarbeitetes Getreide, bei dem das gesamte Korn verwendet wird. Die unter anderem an Ballaststoffen reichen Randschichten werden nicht ausgesiebt. Volles Korn steckt außerdem voller Vitamine wie B1 und B2 und Mineralstoffen, wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Vollkornmehl ist deshalb zu bevorzugen.

Weizenmehl gibt es in unterschiedlichen Ausführungen, in sogenannten Typen. Die bekanntesten sind Weizenmehl Typ 405 und Weizenmehl Typ 550. Die Bezeichnungen bedeuten, dass in 100 Gramm Mehl 405 bzw. 550 Milligramm Mikronährstoffe stecken. Je niedriger die Typenzahl, umso weniger Randschichten des Kornes wurden mit vermahlen und umso heller ist das Mehl. Voll zum backen geeignet!

Vollkornmehl kann statt dem normalen Mehl fast immer ausgetauscht werden. Bei einem Rezept, das Weizenmehl enthält, kann die Hälfte des Mehls durch Vollkorn ohne weiteres beachten ersetzt werden. Vollkornmehl braucht ca. 15 Prozent mehr Wasser als Weizenmehl, damit es sich zu einem elastischen Teig verrühren lässt. Vollkornmehl hat außerdem eine längere Quellzeit. Damit der Kuchenteig o.ä. nicht allzu trocken wird, sollte man die Flüssigkeitsmenge (Wasser oder Milch) im Rezept allerdings erhöhen, wenn man kein Weißmehl verwendet.

Eine Grundregel besagt, dass je 100 Gramm Vollkornmehl etwa ein bis zwei zusätzliche Esslöffel Flüssigkeit nötig sind. Wer seinen Plätzchen zusätzlich einen kernigen Biss geben möchte ersetzt einen Bruchteil (ca. 1/6) des Mehls durch feine Haferflocken.

Vanillin oder doch echter Vanillezucker?

Vanille, Vanillearoma, VanillinVanille wird durch Fermentierung aus den Früchten von Vanille-Orchideen gewonnen. Der Geschmack der Vanille stammt vorwiegend vom Inhaltsstoff Vanillin. Obwohl nur geringe Mengen Vanille produziert werden, ist Vanillin das weltweit am häufigsten verwendete Aroma. Es kann nämlich auch künstlich hergestellt werden. Während gerademal 40 Tonnen natürliches Vanillin pro Jahr produziert werden, werden weltweit jährlich rund 15'000 Tonnen Vanillin verbraucht.

Künstliches Vanillin

Künstliches Vanillin ist viel günstiger als natürliches. Es wird in einem chemischen Prozess aus Holzabfällen hergestellt, einem Nebenprodukt, das bei der Papierproduktion entsteht. Künstliches Vanillin schmeckt aber nicht gleich wie echte Vanille. Weitere, in der Vanilleschote enthaltene Substanzen verleihen der echten Vanille eine unverwechselbare Note. So vermisst man die Vielfalt der Komponenten, die echte Vanille so einzigartig macht, im künstlichen Aroma.

Vanillezucker selbst gemacht

In den Märkten gibt es ganze Vanilleschoten zu kaufen. Für die meisten Rezepte wird die Schote bloss aufgeschlitzt und das Mark verwendet. Die ausgekratzte "leere" Vanilleschote kann aber noch verwendet werden um selbst Vanillezucker zu machen: In ein leeres Marmeladeglas Zucker einfüllen und eine Vanilleschote dazu geben. Das Glas luftdicht verschließen.

Rezept

Dinkel- Spitzbuben

Zutaten:

500g Dinkelmehl

250g Zucker

250g Butter

2 Eier

Vanillezucker

1-2 EL Wein oder Most

Fülle:

Fruchtgelee

Für den Teig aus den Zutaten einen glatten Mürbteig zubereiten. In Folie gewickelt ca. eine halbe Stunde kühl rasten lassen. Teig ausrollen und mit einem kleinen Apfel- Birnenformausstecher ausstechen. Bei der Hälfte der Kekse in der Mitte ein kleines Loch ausstechen. Ausgestochene Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei ca. 180°C goldgelb backen. Die ganzen Kreise noch warm mit Gelee bestreichen und den zweiten ausgestochenen Keks daraufsetzen. Wer möchte, kann die Spitzbuben noch in Schokolade tunken.

Vital- Knusper- Knäckebrötchen

180g Vollkornmehl (z.B. Dinkel, Einkorn, Kamut)

180g Getreideflockenmischung oder nur Haferflocken

100g Hanfsamen

50g Kürbiskerne, grob gehackt (Ölsaaten können beliebig ausgetauscht werden, z.B. Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Mohn etc.)

Evtl. 2-3 EL Brennesselsamen

1,5 TL Salz

1 EL Brotgewürz, geschrotet

6 EL Rapsöl

700ml Wasser

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren. Die Masse (ist sehr dünnflüssig) 15 Minuten quellen lassen. Dann auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen gleichmäßig dünn aufstreichen. Im vorgeheizten Backrohr bei 160°C ca. 10 bis 15 Minuten vorbacken. Nun herausnehmen und kleine Rechtecke schneiden. Funktioniert toll mit dem Pizzarad. Dieses Vorschneiden ist wichtig, weil die Masse beim späteren Schneiden bricht. Nochmals ca. 25 Minuten fertigbacken. Das

Knäckebrot soll ganz trocken sein, damit es sich gut aufbewahren lässt.

Broschüre

Kulinarische Mitbringsel

Sie kochen gerne und möchten nette Mitmenschen originell und ganz persönlich beschenken?

Dann haben wir die passende Rezeptbroschüre für Sie!

Ob köstlichen Marmeladekreationen, würzige Chutneys, süße Überraschungen, herzhafte Gaumenfreuden, pikant Eingelegtes und viele andere pfiffige Geschenkideen - es ist für jeden Gusto etwas dabei.

Reich bebilderte Broschüre mit 50 Rezeptideen für kulinarische Gaumenfreuden

Im Infocenter der Landwirtschaftskammer O.Ö. ist die Broschüre „Kulinarische Mitbringsel“ zum Preis von € 6,00 erhältlich (LK OÖ Kundenservice 050 6902 1000, kundenservice@lk-ooe.at).

Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice

4021 Auf der Gugl 3

Telefon 050/6902-1500

Fax 050/6902-91500

info@lfi-ooe.at