Volles Korn, voller Genuss, voller Wert!

Getreideküche – so mancher rümpft das Näschen, ist skeptisch und denkt an trockene, fade Gerichte. Doch moderne Getreideküche, das bedeutet: Vielfalt an kreativen, modernen und traditionellen Kochideen, voller Genuss und eine ordentliche Portion an wertvollen Inhaltsstoffen. Das heißt aber auch Wiederentdecken von alten, neuen Getreidesorten. Und so mancher „eingefleischte Körndlmuffel“ muss seine Vorurteile dementieren.

Powerlebensmittel Vollkorngetreide:

Der Orthomolekularmediziner Dr. Burgerstein tätigte den Ausspruch: **„Das Getreidekorn ist die beste „lebende Konserve“** der Natur.Es ist tatsächlich schier unglaublich, welche Schätze an wertvollen Inhaltsstoffen in diesen winzigen Körnern auf kleinstem Raum stecken. Getreide ist ein Lebensmittel mit sehr hoher Nährstoffdichte, liefert eine Vielzahl an Wirkstoffen und ist aufgrund des niedrigen Wassergehalts ausgezeichnet haltbar und lagerfähig. Vollkorngetreide besteht bis zu drei Viertel aus komplexen Kohlenhydraten, welche unseren Körper für längere Zeit mit Energie versorgen und lange sättigen. Neben Kohlenhydraten liefern uns die Körner hochwertiges Eiweiß. Der Fettgehalt ist je nach Getreideart relativ niedrig und liefert wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Die meisten der wertvollen Inhaltsstoffe stecken in den Randschichten und im Keimling. Wichtige Vitamine im Getreide sind Vitamin E und Vitamine der B-Gruppe – B-Vitamine (B1, B2 und B3) sind Zündstoff für Nerven und Gehirn, für gute Laune und tun der Haut gut.

Fazit: in „Körndl“ steckt sozusagen die Power, die wir täglich brauchen um körperlich und geistige Leistungen zu erbringen.

Ritschert – Rollgerstl, Bohnen, Selchfleischeintopf

Zutaten:

200 g Rollgerste
150 g Bohnen (getrocknet)
1 große Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 EL Butterschmalz
250-300 g Geselchtes (Ripperl, Stelze, Bauchfleisch)
1,5 l Gemüsefond oder Wasser
250 g Wurzelwerk (Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Porree etc.)
Lorbeerblatt, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Maggikraut, Bohnenkraut, Salbeiblatt, Petersilie

Zubereitung:

Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Geselchtes in Wasser bzw. Gemüsefond weichkochen – dauert je nach Fleischstück 1/2 bis 1,5 Stunden. Fleisch herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Butterschmalz glasig anrösten, Knoblauch beigeben und mit Selchfleisch-Gemüsefond aufgießen. Die abgetropften Bohnen, Rollgerste und Lorbeerblatt dazugeben und weichkochen. Inzwischen Wurzelwerk in Würfel schneiden. Ca. 15 Minuten vor Ende der Kochzeit, wenn Rollgerste und Bohnen fast durchgekocht sind, das Gemüse beigeben. Bohnenkraut, Maggikraut und Salbei fein hacken und noch ganz kurz mitkochen. Vor dem Servieren mit frischer gehackter Petersilie bestreuen.

Tipps:

- Ritschert ist eine traditionelle Spezialität der kärntnerischen und steirischen Bauernküche. Es sollte nicht „suppig“ sein, sondern eine dickliche Eintopfkonsistenz haben.
- Wildkräuterfans können diesen kräftigen Eintopf mit Gundermann würzen. Regt die Verdauung an und das kräftige Gundermann-Aroma macht sich in diesem Eintopf perfekt.

Neues Angebot für Seminarbäuerinnen

Kursnummer: 3360i
Insbesondere alte Getreidesorten stecken voller Geschmack und wertvoller Inhaltsstoffe und schmecken einfach köstlich. Dinkel, Emmer, Einkorn, Gerste, Buchweizen, Waldstaudekorn uvm. eignen sich ideal für die moderne und kreative Küche.
In diesem Praxisseminar tauchen Sie ein in die wunderbare Vielfalt von Getreide.
Unsere Seminarbäuerin zeigt einfache, alltagstaugliche und flotte 'Körndlrezepte', die auch der ganzen Familie richtig gut schmecken und gut tun. Ob als Salat, Suppe, Hauptspeise, Dessert oder im Kuchen - die tollen Körner haben kulinarisch einiges drauf und sind voll im Trend.
Entdecken Sie die wunderbare Welt rund um das volle Korn, holen Sie sich Tipps und viele kreative Rezepte und Ideen für daheim und erleben Sie Getreideküche neu.

Änderungen vorbehalten!
3 Unterrichtseinheiten
Kursbeitrag: € 18,00
Der Kursbeitrag ist exkl. Lebensmittelkosten und wird bei der Veranstaltung bar kassiert.

Anmeldung und Info

www.seminarbauerinnen-ooe.at

LFI-Kundenservice
4021 Auf der Gugl 3
Telefon 050/6902-1500
Fax 050/6902-91500
info@lfi-ooe.at