

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Körnige Körner  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723128>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Körnige Körner

Aus fast allen Getreidesorten, die zu Mehl verarbeitet werden, kann auch Griess entstehen.

Denn Griess ist kein Getreide, sondern ein Zustand.



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Griess bezeichnet das Stadium der sogenannten Granulation, der Mahlung. Ähnlich wie Grütze, Graupen oder Flocken kann auch Griess aus fast allen Getreidesorten hergestellt werden: aus Urgetreide wie Dinkel oder Kamut (die über die Reformhäuser auch schon in den Supermärkten Einzug gehalten haben) oder aus den üblichen, weltweit verbreiteten Sorten wie etwa Weizen, Reis oder Mais, seltener aus Gerste oder Buchweizen.

Die relativ grobe Grütze beispielsweise gewinnt man durch Zerschneiden, Graupen durch Rundschleifen der Getreidekörner, Flocken durch Pressen. Griess ist irgendwo zwischen Mehl und Graupen anzusiedeln: etwas gröber als jenes und etwas feiner als dieses.

Das «Appetit-Lexikon» weiss, dass im 18. Jahrhundert und noch im ersten Viertel des 19. Jahrhunderts der «Wiener Griess» aus bestem Weizen alle seine Konkurrenten übertraf, sodass man noch heute die jeweils beste Griesssorte ohne Rücksicht auf ihre Herkunft mit diesem Namen zu bezeichnen pflegt.

Wenn Griess nochmals verfeinert wird, entsteht Griessmehl, die edelste und beste aller Mehlsorten. Mag der Griessbrei mittlerweile auch ein wenig aus der Mode gekommen sein – irgendwann werden auch Thai Curry und Sushi aus der Mode kommen –, so ist er, bestreut mit Zucker und Zimt, doch die «reinschmeckendste aller Milchspeisen, über welche die Küche des 19. Jahrhunderts gebietet». So weit das «Appetit-Lexikon».

Nicht aus der Mode gekommen sind jedoch das Griesschöpfli und seine Anverwandten. Ganz im Gegenteil. Seit nämlich die Küche der Grossmütter wieder gross im Schwang ist, erinnern sich sämtliche Köche des Landes plötzlich mit grosser Begeisterung an Nostalgisches und kramen in alten Rezepten. Und so kommt auch Griess – im Fall der Haute Cuisine meistens Hartweizengriess – zu einer wohlverdienten Renaissance.





## Griess-Rhomben mit Morchel-Lauch-Ragout

### Hauptspeise für 2 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Gratinieren: ca. 15 Min.

### Zutaten

4 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)  
 ½ TL Salz, wenig Muskat und Pfeffer  
 80 g Hartweizengriess  
 80 g höhlengereifter Emmentaler  
 10 g getrocknete Morcheln  
 300 g Lauch  
 ½ EL Olivenöl  
 ½ dl Weisswein  
 ½ dl Gemüsebouillon  
 Salz und Pfeffer aus der Mühle, nach Bedarf

### Zubereitung

→ Milchwasser und Gewürze aufkochen, Griess einrühren, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleinster Hitze ca. 10 Min. zu einem dicken Brei köcheln.  
 → Emmentaler in Würfeli schneiden, ¾ davon unter den heissen Brei mischen.

Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 1½ cm dick ausstreichen.

→ Morcheln ca. 10 Min. einweichen, herausnehmen, gut waschen, abtropfen lassen. Pilze je nach Grösse evtl. halbieren. Lauch schräg in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.

→ Öl in einer weiten Pfanne erwärmen, Morcheln und Lauch andämpfen. Wein und Bouillon dazugießen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln, würzen.

→ Restliche Käsewürfeli auf die Griessmasse verteilen. Gratinieren: ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

→ Griessmasse in ca. 6 cm lange Rhomben oder Stücke schneiden, mit dem Morchel-Lauch-Ragout anrichten.

### Energiewert /Person:

ca. 1894 kJ/453 kcal  
 Fett 22 g, Eiweiss 24 g, Kohlenhydrate 40 g

## Was Griess bewirkt

### Allergien

Wer an Glutenintoleranz leidet, sollte Weizengriess meiden. Ein guter Ersatz dafür sind Mais- oder Reisgriess.

### Cholesterin

Weizengriess enthält kein Cholesterin, stellt daher für Menschen mit erhöhten Blutfettwerten kein Problem dar und kann bedenkenlos gegessen werden.

### Diabetes

Griess kommt in vielen Rezepten für Diabetiker vor und kann ohne allzu grosse Einschränkungen genossen werden. Selbstverständlich muss der Energiewert jedoch in die Ernährungsbilanz einberechnet werden. 100 Gramm Weizengriess enthalten 69 Gramm Kohlenhydrate und entsprechen 5,74 Broteinheiten.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Auch Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie zum Beispiel Bluthochdruck dürfen Griess geniessen. Mehr noch: Ein Blick in einschlägige Kochbücher zeigt, dass Griess für Menschen mit derartigen Krankheiten sogar ausgesprochen gesund ist.

### Übergewicht

Mit 326 Kalorien pro 100 Gramm ist Weizengriess ziemlich nahrhaft. Wer mit Speckröllchen an Bauch, Hüften, Po und Beinen zu kämpfen hat, muss zwar nicht auf Griess verzichten, sollte aber unbedingt Mass halten.

### Verdauung

In Griess finden sich viele Spurenelemente, er ist leicht verdaulich und regt die Verdauung an. Zusammen mit Gemüse, Reis, Milch, Eiern, Haferschleim, Kartoffelbrei, Fleisch, Butter und Suppen ist Griess fester Bestandteil der berühmten Magenschondiät des Kräuter-Pfarrers Johann Künzle (1857–1945).

### Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

**coop**