

# Der König der Körner

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 12: **Der grosse Energietest : wie haushalten Sie mit Ihrer Kraft?**

PDF erstellt am: **10.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558433>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Der König der Körner

Der Weizen ist der König der Getreidearten. In der ganzen Welt wird er wegen seiner vorzüglichen Backeigenschaft als Brotgetreide geschätzt. Seine günstigen genetischen Anlagen machten ihn zur entwicklungsfähigsten Kulturpflanze der Erde. Man schätzt die Sortenvielfalt des Weizens auf ungefähr 12 000.

Bis vor 150 Jahren wurde der Weizen als ganzes Korn mit Keim und Randschichten verwendet. Im Zuge der Industrialisierung und der damit verbundenen Weiterentwicklung der Mühlentechnik, wurden Keim und Randschichten vom Mehlkörper getrennt und so das vitaminarme Weißmehl gewonnen. Durch die Verbreitung der neuen Mahltechnik konnte sich nun auch das einfache Volk Weißbrot leisten, das zuvor als Brot der Reichen galt.

Durch die Entfernung des leicht verderblichen Keimes wurde das weiße Auszugsmehl haltbarer. Ernährungsexperten sehen darin die Geburtsstunde der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Bei keinem anderen Getreide wird so deutlich, welche Konsequenzen es für die Gesundheit hat, wenn die wichtigsten Bestandteile, Keim und Randschichten, fehlen. Übergewicht, Verdauungsstörungen, Darmkrankheiten, Vitaminmangelerscheinungen (vor allem B und E) sowie Gebißverfall können die Folge sein. Die Verwendung des vollen Kornes ist dagegen für die Gesundheit von großem Wert. Der Weizenkeim versorgt uns mit Vitaminen der B-Gruppe, er ist Hauptlieferant für das wichtige Vitamin B1 und liefert das wertvolle Vitamin E. Die Randschichten enthalten eine Vielzahl von verdauungsfördernden Ballaststoffen, Mineralien und Spurenelementen (Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium).

### *Nußkipferl (-hörnchen)*

#### Zutaten:

250 g fein gemahlene Weizenvollkornmehl  
200 g fein geriebene Haselnüsse

1 TL Vanillezucker oder 1/2 frische Schote  
200 g kalte Butter  
120 g milder Honig  
Baktrennpapier für's Blech

#### So wird's gemacht:

Mehl, Nüsse und Vanille in einer Schüssel gut mischen. Die kalte Butter in kleinen Stücken darüberschneiden und mit der Mehl-Nuß-Mischung verreiben. Den Honig dazugeben und alles rasch zu einem Teig verkneten. 2 Rollen von 4 cm Ø formen und 2 Stunden kühl stellen.

Die kalten Rollen in 1,5 cm breite Stücke schneiden und mit der flachen Hand zu einem Kipferl formen. Nußkipferl auf das mit Baktrennpapier ausgelegte Backblech legen und nochmals kühlen. Sobald die Hörnchen fest sind, bei 150° - 175°C ca. 20 Minuten hellbraun backen. Erkalten lassen und in einer Blechdose aufbewahren.

### *Feine Lebkuchen*

#### Zutaten.

200 g feingemahlene Weizenvollkornmehl  
200 g feingeriebene Haselnüsse  
100 g ungeschwefelte Rosinen  
je 100 g Zitronat und Orangeat  
1/8 l Milch  
70 g zerlassene Butter  
100 g Honig  
1 TL Zimt, 1 Msp. Nelkenpulver  
2 Eier  
2 TL Kakao  
1 Päckchen Weinsteinbackpulver  
runde Oblaten, Schokoglasur

#### So wird's gemacht:

Mehl und Nüsse in einer Schüssel vermischen. Rosinen, Zitronat und Orangeat mit der Milch im Mixer pürieren und zusammen mit der Butter unter die Mehl-Nußmasse geben. Die restlichen Zutaten gut unterrühren. Den Teig 30 Minuten quellen lassen.

Lebkuchenmasse auf die Oblaten streichen, bei 200°C ca. 20 Minuten backen. Nach dem Erkalten mit Schokoglasur bestreichen und in einer Dose aufbewahren. ●