

Getreidegerichte

aus vollem Korn

gesund, kräftig, billig!

Mit 150 Rezepten

Herausgegeben von

Professor Dr. med. S. Bommer

Leiter des Institutes für Ernährungslehre, Berlin

und

Frau Dr. med. Lisa Bommer

Powered by Vital Energy



VITAL ENERGY

www.vital-energy.eu

In einer Zeit, wo die Menschheit durch falsche Ernährung immer kränker wird, ist es wichtiger denn je, die Ursachen zu erkennen. Dies ist zweifelsohne die Ernährung. Ein einfacher Vergleich mit dem Auto sei hier angebracht: Für die Langlebigkeit und Höchstleistung des Motors verwenden wir den besten Sprit und das beste Öl. Für uns Menschen sollte das Gleiche gelten.

Unverfälschte lebendige Vollwertnahrung aus der Natur heißt hier das Schlagwort: Die Mä, wir bräuchten tierisches Eiweiß, ist längst widerlegt.

Gutes biologisches Getreide hat seit Urzeiten die Menschen gesund ernährt. Vor allem ist es bezüglich seiner Vollwertigkeit die billigste Ernährung, die wir kennen. Wenn wir davon ausgehen, dass wir nicht mehr als 30 bis 60 Gramm/Tag brauchen, kostet ein Gericht je nach Zutaten nicht mehr als maximal ein bis drei Euro (Berechnungsgrundlage: 25kg Biogetreide ab Mühle kosten ca. 25€). Es ist auch wunderbare Notfallversorgung, da Getreide tausende Jahre gelagert werden kann, ohne seinen Wert zu verlieren. Um es zu aktivieren, brauchen wir lediglich Wasser!

Prof. Kollath und in neuerer Zeit Dr. Bruker haben an mehreren hunderttausend Menschen den Wert dieser Lebensmittel für den Menschen nachgewiesen.

Hier werden alte, bewährte Gerichte vorgestellt, welche jeden Geschmack und Geldbeutel befriedigen.

Inhalt

Einleitung

Es geht um das Jetzt und die Zukunft. Beidem auch in der Ernährung gerecht zu werden, ist die Aufgabe derjenigen, die berufen sind, hierüber Ratschläge zu erteilen. Bei diesen muss in erster Linie der Gesundheit Rechnung getragen werden. Regeln für eine gesunde Ernährung können niemals für den Augenblick allein Gültigkeit haben. Sollen sie richtig sein, dann muss ihnen Dauer beschieden sein. Der Arzt, der über Gesundheit zu wachen hat, darf also deshalb niemals eine Nahrung nur deshalb empfehlen, weil ihre Verwendung volkswirtschaftlich gerade erwünscht ist. Wohl muss er die Gegebenheiten der landwirtschaftlichen Erzeugung und des volkswirtschaftlich Erreichbaren einer bestimmten Zeit berücksichtigen. Reichen diese nicht aus, dann muss er Forderungen aufstellen, die in Zukunft bei Erzeugung, Bewirtschaftung oder Einfuhr nach Möglichkeit zu erfüllen sind. Wenn also hier bestimmte Gerichte empfohlen werden, wäre es ein Irrtum, anzunehmen, dies geschehe aus einer besonderen augenblicklichen Lage heraus. Vielmehr haben die Verfasser sich schon seit Jahren für diese Gerichte durch Schrift und Tat eingesetzt. Deshalb, weil sie besonders geeignet sind, eine Kost zu ergänzen und vollwertig zu machen, schien es wichtig, auf sie jetzt wieder hinzuweisen.

Einfach, kräftig und abwechslungsreich denken wir uns die Ernährung der Zukunft. Diese Eigenschaften sind neben anderen die Voraussetzungen für eine gesunde Kost. Aber nicht nur deshalb halten wir sie für wichtig. Leben wir, um gesund zu bleiben? Nein. Wir streben nach Gesundheit, um besser leben zu können, um unser Leben richtig zu erfüllen. Gesundheit, Lebensart und Denkweise beeinflussen sich gegenseitig. Wie

diese auf jene beiden wirkt, so auch umgekehrt. Wohl werden wir zu großen Teil durch unsere Erbmasse bestimmt. Aber wie sich diese entfalten kann, ob sie richtig entwickelt wird, hängt von den Lebensumständen und der Lebenshaltung ab. Damit eine Anlage in Erscheinung tritt und sich entfaltet, braucht sie die Einflüsse von Umwelt und Nahrung. Von dieser wird in der Wildnis keinem Lebewesen zu viel gegeben. Im Garten, im zivilisierten Haushalt bedarf es der klugen Hand, die das richtige Maß findet. Der zivilisierte Mensch ist von allen Lebewesen dasjenige, welches am meisten von natürlicher Wildnis entfernt ist. Eine einfache, kräftige und abwechslungsreiche Kost zeigt aber noch am meisten Natürlichkeit, bietet Zusammenhänge mit der Natur, die dem hochzivilisierten Menschen mehr und mehr verlorengehen. Das Leben in wahrer Gemeinschaft mit der Natur führt notwendig in allen Lebensäußerungen zu drei Eigenschaften: Einfachheit, kräftigem Wesen und Vielfältigkeit, der aller wahrer Reichtum entspringt.

In der Entwicklung der Ernährungssitten auf der Erde können wir fünf Stufen unterscheiden. Auf der ersten sucht sich der Mensch seine Nahrung aus der Umwelt. Es ist das *Ernährungszeitalter des Sammlers*. Die Samen, Knollen und Blätter oder Früchte wildwachsender Pflanzen werden zur Nahrung eingesammelt. Diese wird ergänzt durch das Fleisch wildlebender Tiere. Auf der zweiten Stufe werden bestimmte Tiere gezähmt und in der Form von Herden in der Umgebung des Menschen gehalten. In diesem *Zeitalter des Nomaden* wird die Nahrung teilweise wie auf der ersten Stufe gewonnen. Zum andern Teil lebt der Mensch von Milch und Fleische seiner Herdentiere. Im nächsten *Zeitalter* tritt *Sesshaftigkeit* ein. Es wird Ackerbau entwickelt. Das Herdenvieh wird zum Haustier. Der Mensch lebt von dem, was ihm der bebaute Boden und das gefütterte Tier liefern. Es besteht ein geschlossener Lebenskreis zwischen Boden, Pflanze, Tier und Mensch. Auch jetzt werden noch wildwachsende Pflanzen in bescheidenerem Umfange gesammelt, wildlebende Tiere durch Jagd und Fischfang in die Nahrung einbezogen. Auf der nächsten, der *vierten Stufe*, finden *Einbrüche in den geschlossenen Lebenskreis* statt. Durch Kriegszüge und Handel kommt man mit fremden Völkern in Berührung, lernt ihre Essgewohnheiten und Nahrungsmittel kennen. Diese werden eingeführt und treten in Wettbewerb mit heimischen Erzeugnissen, welche zum Teil verdrängt werden. In dieser Zeit werden

mehr und mehr Menschen *verstädtert*, verlieren den unmittelbaren Zusammenhang mit ihrer nahrungsspendenden Umwelt. Der Mensch wird entwurzelt, ihm geht das von der Natur vorgegebene Maß verloren. An die Stelle des Kampfes um Nahrung und der Freude an dieser tritt der Genuss. Raffinierte Kochrezepte und verfeinerte Essgewohnheiten treten an die Stelle einfacher Sitte und kräftiger Nahrung. Gleichzeitig sinken damit heimische Erzeugnisse an Wert und der heimische Bauernstand in der Achtung. Auf der *letzten Stufe*, derjenigen der *Hochzivilisation*, treten dazu *Einflüsse der Technik und der Industrialisierung von Nahrungsmitteln*. Nun greift die Entwurzelung in bezug auf Nahrung auch auf den Bauernstand selbst über. Er bezieht für seine Ernährung von irgendwoher Konserven, Zucker, weißes Mehl, Brot, Nahrungsmittel, von denen er nicht weiß, wo sie erzeugt, noch wie sie zubereitet werden. Die Aufrechterhaltung althergebrachter einfacher Sitte wird dadurch unmöglich gemacht. Die Nahrungsmittel sind durch zahlreiche technische Eingriffe vorbehandelt, gereinigt, ihrer kraftvollen Bestandteile beraubt.

Es ist aber außerdem ein gesetzmäßiges Verhalten in der Ernährung festzustellen. Diese wird mit zunehmender Zivilisation immer einseitiger, weniger abwechslungsreich. Die Zahl der verschiedenen Pflanzen, die zur Nahrung Verwendung finden, ist auf der Stufe der Sammler am größten. Wir müssen uns aber vorstellen, dass jede Pflanze ihr eigentümliche Stoffe enthält, welche im Körper besondere Wirkungen zu entfalten vermögen. Hier berühren sich Ernährungslehre und die Kunde von den Arzneipflanzen. Es ist interessant, dass eine Anzahl von Pflanzen auf der Stufe der Sammler als Nahrungsmittel dienten, später als solche vergessen wurden und dann als Heilkräuter wieder auftauchten. Mit zunehmendem Ackerbau wird die Zahl der Pflanzen, die gegessen werden, immer kleiner. Der Weizen verdrängt mehr und mehr, soweit ihm das nach Boden und Klima möglich ist, die anderen Getreidearten, die Kartoffel andere, vor ihr zur Nahrung gebrauchte Knollengewächse. Die Zahl der Gemüsepflanzen war noch vor einigen Jahrhunderten wesentlich größer als heute. Der Einfluss der Technik führt weiter zu immer größerer Eintönigkeit. Aus Rohnahrungsmitteln verschiedener pflanzlicher und tierischer Herkunft werden möglichst gereinigte, ihrer ursprünglichen Art entkleidete Nahrungsstoffe: Fett, Margarine, Zucker, weißes Mehl hergestellt. Dazu kommt ein Verlorengehen von

Zubereitungsarten und überlieferten Kochrezepten. Die Indianerfrau kannte allein zwanzig verschiedene Gerichte, die sie aus dem gesammelten Wildreis herstellte. Wir kennen nur noch ganz wenige Arten, wie wir Reis zubereiten.

Dass diese ihrer Einfachheit, Kräftigkeit und ihres Abwechslungsreichtums beraubte Kost in der Periode der Hochzivilisation, in der wir uns befinden, die Gesundheit des Menschen bedroht, wurde zunächst mehr intuitiv erfasst und diese Anschauung vor allem von der *Lebensreform* vertreten. Dann lieferte die aufkommende Ernährungswissenschaft immer mehr Beweise dafür, dass jene Ansicht richtig ist. Es wurde mehr und mehr klar, wie durch unzweckmäßige technische Aufbereitungsarten der Nahrung Vitamine und Mineralstoffe verlorengehen, dass jene gereinigten Nahrungsstoffe im Stoffwechsel schlechter verarbeitet werden als ungereinigte, im natürlichen Zusammenhang der Stoffe belassene Nahrungsmittel. Aber wir müssen nun versuchen, wissenschaftliche Erkenntnisse moderner Ernährungsforschung mit der Überlieferung in Einklang zu bringen. Erst dann haben wir meines Erachtens die Gewähr dafür, dass die Rechnung stimmt. Wissenschaftliche Erkenntnis ist nur ein Teil jenes Gesamtwissens der Menschen, das auf jahrtausendealte Beobachtungen und Überlieferungen zurückgeht. Danach können wir heute aber folgendes feststellen: Auf der vierten und fünften Stufe der Ernährung treten Entartungserscheinungen auf. In der dritten Periode des schollengebundenen Ackerbauers ist das Hauptnahrungsmittel *Getreide*. Nur die Art des vorzugsweise angebauten Getreides ist je nach Gegenden und Völkern verschieden: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Reis, Mais, Hirse, Sorgho u.a. Der Getreidekörner werden auf verschiedene Weise verarbeitet und zubereitet. Zum kleineren Teil wird daraus Brot gebacken, zum größeren Teil und bei manchen Völkern ausschließlich werden daraus Gerichte hergestellt, die Breie oder Suppen sind oder breiähnlichen Charakter haben. Auf dieser Ernährungsstufe scheint aber auch noch jene natürliche starke Fruchtbarkeit vorhanden zu sein, von deren Abnahme hochzivilisierte Völker bedroht werden. Fruchtbarkeit ist aber eins der wichtigsten Zeichen von Gesundheit. Wir sind nicht der Ansicht, dass dabei der Getreidebrei allein ausschlaggebend ist. Dass er aber neben Vollkornbrot eine besonders wichtige Rolle spielt, vorausgesetzt dass die Getreidekörner auf einwandfreie Art zubereitet werden,

dafür sprechen eine Reihe wissenschaftlicher Erkenntnisse, die weiter unten noch berührt werden.

Wissenschaftliche Erkenntnisse im Zusammenklang mit Überlieferung führen so zu Einsichten, die wir für eine Erneuerung unserer Ernährung und des Lebens unseres Volkes brauchen. *Volksgesundheit aber ist gleichbedeutend mit möglichst weitgehender Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Fruchtbarkeit der Familie und damit jedes einzelnen Menschen.* Es handelt sich nicht darum, auf eine frühere Kulturstufe zurückzusinken. Das ist unmöglich, selbst wenn wir es wollten. Aber aus neuer Erkenntnis und Besinnung auf alte Sitten müssen Grundsätze gewonnen werden, die für unsere Ernährung richtunggebend sind. Hat man sie gewonnen und sind sie richtig, dann ergibt sich von selbst eine neue Mannigfaltigkeit, ein Reichtum des Lebens, wie sie dem von Technik und industrieller Einförmigkeit erzeugten Massenmenschen verlorengegangen waren. In diesem Gesundungsvorgang, der notwendig ist, müssen auch die Getreidegerichte, über die hier berichtet wird, eine besondere Rolle spielen.

Zur Geschichte der Getreidespeisen

Die Vergangenheit ist ein Teil unseres Lebens. Wir sind Glieder langer Ketten von Ahnen. Mit Fleiß und Kampf, Mühsal und Klugheit veränderten sie das Antlitz der Erde, bauten sie Gärten und Felder, lauschten sie der Natur neue Lebensmöglichkeiten ab. Ihre Erfahrungen und Beobachtungen gaben sie an jüngere Generationen weiter. Ihre Überlieferungen müssen wir achten und uns zu Eigen machen, wenn wir Mitgestalter werden wollen für neues Leben, das Dauer haben soll.

Von allen Pflanzen hatten schon auf der Ernährungsstufe der Sammler die *Gräser* besondere Vorzüge. Von ihren Früchten konnte ein Vorrat angelegt werden. Dieser

enthielt auf kleinerem Raume mehr Nährstoffe als andere Pflanzenerzeugnisse. Das Sammeln von Körnern reichte im Norden bis nach Island. Die Körner der großfrüchtigen Steppen- und Dünengräser dienen noch heute den Mongolen zur Breinahrung. Auch von den Strandgräsern der Nord- und Ostsee wurden früher die Körner gesammelt. Die Menge, die auf diese Weise gewonnen wurde, war offenbar nicht gering. Aus dem Jahre 1343 wird berichtet, dass eine einzige Wirtschaft dem Kloster Kirkjubaer 120 Pfund Mehl von Strandhafer jährlich als Abgabe liefern musste. Eine andere wildwachsende Getreideart unserer Gegenden ist das Manna- oder Schwadengras, dessen Früchte bis ins 19. Jahrhundert hinein gesammelt wurden. Im Nordosten Deutschlands bis Brandenburg, besonders um Frankfurt a. O., und in Pommern kannte man es früher. Damals wurden seine Körner viel im Oderbruche in der Nähe von Zirbingen gesammelt. Vor ungefähr hundert Jahren waren noch in Ostpreußen große Strecken sumpfiger Gegend von dem Mannagras bedeckt. Auf den Jahrmärkten von Tilsit, Stallupönen, Behlun war der Handel von Mannagrütze von Bedeutung. In neuerer Zeit war der Gebrauch auf slawische Gebiete, vor allem Polen, beschränkt.

Dem *Getreideanbau* geht eine Zeit voraus, in der wildwachsende Grasarten bekannt waren, deren Körner gesammelt und aus denen später Getreidearten durch Anbau entwickelt wurden. An manchen Stellen der Erde kann heute noch diese Stufe der Ernährung, die vor dem Getreideanbau liegt, angetroffen werden. So berichteten Afrikaforscher von Gegenden, in denen wildwachsender Reis angetroffen und dessen Körner zu Nahrung gesammelt wurden. Andererseits ist der Getreideanbau so alt wie das Selbsthaftwerden der Völker, ja er ist eine der wichtigsten Vorbedingungen dafür. *Die Getreidekörner bildeten von jeher die bedeutsamste Grundlage für die Ernährung aller Kulturvölker der Erde.* Nach Darstellungen und Funden aus *Ägypten* muss angenommen werden, dass dort schon 4000 v. Chr. Gerste und Weizen angebaut wurden. Die Kenntnis des Anbaues von Gerste und Emmer ist wahrscheinlich im 5. Jahrtausend von *Babylon* nach *Ägypten* gekommen. In ältesten Zeiten hat man die Getreidekörner wohl nur geröstet und dann gekaut, eine Sitte, die man fast bei allen alten Völkern findet und die auch heute noch nicht ganz ausgestorben ist. Ein aus Ostafrika kommender deutscher Farmer riet mir kürzlich, als bestes Getreidegericht

zum Frühstück Weizenkörner kurz zu rösten, zu zermahlen und so mit Milch angerührt zu essen.

Die Kultivierung von Gerste und Weizen soll den *Indogermanen* schon in sehr frühen Zeiten noch vor ihrer Teilung bekannt gewesen sein. Bei den Griechen sowohl wie bei den Römern war die Gerste die ursprünglichere und ältere Hauptfrucht, ebenso auch bei den Germanen. Bei den *Griechen* wurde die Gerste geröstet, damit die Ablösung der Hülsen besser von Statten ging, dann im Mörser zerstampft oder in Handmühlen aus Stein gemahlen. Aus dem Gerstenmehl wurde ein Teig geknetet und dieser in einer Form getrocknet. Mit Wasser angefeuchtet wurde er gegessen. Diese Maza wurde mit verschiedenen Zusätzen bereitet. Sie war die Hauptnahrung der Griechen. Später wurde die Gerste durch Emmer, dann durch Nacktweizen verdrängt. Obwohl in Attika fast ausschließlich Gerste gebaut wurde, lebten die Athener immer mehr von Weizen, der eingeführt werden musste. Gerste wurde dafür zur Sklavenernährung verwendet. Gleichzeitig damit verfeinerte sich die Backkunst. Es wurden mehr und mehr Kuchen hergestellt. Schließlich gab es besondere Kuchenbäcker, die viele verschiedene Kuchen bereiteten. Auch bei den *Römern* war das älteste Getreide die Gerste, die ziemlich bald allerdings nur noch die ärmeren Klassen ernährte. An ihre Stelle trat der Weizen. In der älteren Zeit wurde das Getreide geröstet, im Mörser zerstampft und mit Salz und Wasser ein Brei bereitet. Auch zu Graupen wurde das Getreide bei Griechen und Römern verarbeitet und als beliebtes Gericht genossen. Der Getreidebrei (puls) war in der älteren Zeit die Hauptnahrung bei allen römischen Ständen. Fleisch war dagegen ein seltener Genuss. Die Soldaten empfanden es als schwere Entbehrung, wenn sie aus Mangel an Getreide Fleisch genießen mussten. Bei den *Germanen* wurden Emmer und Einkorn sowie nackte Weizensorten, Roggen, Gerste und Hafer angebaut, während Roggen und Hafer den Griechen und Römern so gut wie unbekannt waren. Auch Hirse wurde in der Nähe der germanischen Wohnungen kultiviert. Mus (Mehlbrei), aus Getreide mit verschiedenen Zusätzen bereitet, war auch bei den Germanen die Hauptnahrung. Brot war zunächst nur Herrenessen, Nahrung für die Vornehmen. Hirse wurde in hölzernen Gefäßen (stampf) zerkleinert und als Brei gegessen. Auch im *Mittelalter* überwog offenbar die Breinahrung aus verschiedenen Getreidearten das Brot. Damals war Dinkel die

Hauptfrucht in Schwaben und im Elsass. Hirse wurde in den Rheingegenden allgemein angebaut. Als neue Frucht tauchte um 1450 der Buchweizen in Deutschland auf. Dieser kam aus Ostitalien über Russland zu uns. Er hat in Deutschland im Gegensatz zu Russland und Polen nie größere Bedeutung erlangt. Dagegen war Haferbrei von alten Zeiten her bis fast in die Jetztzeit ein Hauptessen vieler Kreise.

In der Entwicklung der Ernährung war offenbar der *Aufguss* diejenige Speise, von der die anderen Formen der zubereiteten Speisen abstammen. Man kann süße und saure Aufgüsse unterscheiden. Die letzteren wurden einer milchsauren Gärung unterworfen. Solche sauren Aufgüsse waren früher stark verbreitet. Das Sauerkraut ist bei uns noch ein Rest, der aus der früheren Mannigfaltigkeit bewahrt wurde. Von den sauren Aufgüssen geht die Entwicklung in einer Richtung zu den berauschenden Getränken. Die sauren Aufgüsse, die teilweise auch aus Getreide zubereitet wurden, sollen hier nicht behandelt werden. Der *süße Aufguss* wurde auf der Sammlerstufe aus Grasfrüchten, später aus Getreidekörnern hergestellt. Er führte zu *Brei*, *Fladen* und *Brot*. Schon im Jungpaläolithikum stand wahrscheinlich die Breibereitung aus angebautem Getreide auf hoher Stufe. „Die höchste Stufe des Kochens erreicht die Menschheit in der Breibereitung.“ – „Heute noch ist Brei oder Mus die Hauptnahrung der Naturvölker, der hochzivilisierten Ostasiaten wie ungezählter Millionen russischer, polnischer und kleinrussischer Bauern und vieler Alpenbewohner“ (*Maurizio*). Auch in Westeuropa war er bis weit in die Zeit der Zivilisation die Grundlage der Volksernährung. Das Brot hat eine viel jüngere Geschichte. Wo es auftrat, war es zunächst nur eine Speise der Reichen. Für fünf Jahrtausende ist das Übergewicht des Breis und des Fladens über das Brot erwiesen. Ein russischer Bauernspruch sagt: „Brei, unser aller Mutter.“ *Jeremias Gotthelf* berichtet aus der Schweiz für die Jahre 1840 bis 1850: „Ich mag mich erinnern, dass man Brot und Kaffee selten sah auf einem Tische. Man hatte Rüben, Kraut, Obst, Grünes, solange es dauert, dann Gedörrtes, Hafermus, Haferbrei und Milch, das aß man und dabei war man wohl und mochte arbeiten wohl so gut wie jetzt. Fleisch hatte man an den meisten Orten bloß den dritten Sonntag“. In seiner bernischen Landwirtschaft wurde das Verlangen nach Brot anstelle des Breis als Zeichen schlechter Sitte und hochgeschraubter Ansprüche eingeschätzt. Der größere Teil der Menschheit ist noch heute brotlos und ernährt sich stattdessen von Brei. Unter

den Breivölkern kann man solche unterscheiden, die von Hirse, Sorgho, Reis oder Mais leben. Der Slawe kennt viele Arten von Breispeisen. Sein Mittag- und Abendessen bestand noch vor kurzem hauptsächlich aus Hirse-, Buchweizen- und Gerstenbrot.

In unseren Gegenden kamen als einheimische Getreidearten zur Breibereitung in Frage: *Hirse, Buchweizen, Gerste, Hafer, Roggen, Weizen*, später auch *Mais*. Vom früheren Hirse- und Buchweizenanbau sind in Mitteleuropa nur noch geringe Überreste vorhanden. Dagegen herrschen diese beiden Getreidearten noch in einem großen Teil Russlands vor. Verschiedenen *Hirsearten* sind in Vorderindien Volksnahrung und bilden dort das Hauptessen des ärmeren indischen Volkes. Auch in manchen Gegenden Japans, besonders in hochgelegenen, sind Hirsearten Hauptnahrungsmittel. – Die Landwirtschaft der Gallier bestand hauptsächlich in Hirsebau. Auch bei den Germanen war die Hirse von alters her bekannt. In Deutschland war Hirsebrei das ganze Mittelalter hindurch sehr verbreitet. Die Hirse wurde bei uns durch andere Getreidearten verdrängt. Sie verschwand im Südwesten und Westen Deutschlands zusammen mit dem Einkorn, dem Emmer und Spelz. In Mittel- und Süddeutschland war sie bis ins 17. Jahrhundert hinein noch als Volksnahrungsmittel von einiger Bedeutung. Sie wurde erst im Laufe des 19. Jahrhunderts ganz verdrängt. Als Kinder erhielten wir um die Jahrhundertwende in Mitteldeutschland noch öfter Hirsebrei und Buchweizengrütze.

Der *Buchweizen* ist erst im Mittelalter nach Europa gekommen. Seine Heimat ist Nepal und die angrenzenden Gebiete Chinas. In Ostasien ist sein Anbau uralt. In Norddeutschland wird er zum ersten Mal im Jahre 1436 erwähnt. Heutige Anbaugebiete in Europa sind die gebirgigen Landschaften im nordwestlichen und mittleren Frankreich, die Heidegegenden der Niederlande und des nordwestlichen Deutschlands und die Ebene des mittleren Russland. Bei uns spielt Buchweizen als Nährkorn keine wesentliche Rolle. In Russland gehört er zur Volkskost. In Westpreußen wurde vor allem auf dem mageren Boden der Tucheler Heide Buchweizen angebaut. Die Kaschuben waren berühmt als Grützeschläger. Sie gingen noch in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts bis nach Krakau mit Grütze hausieren.

Auf dem Geest- und Heiderücken im mittleren Schleswig-Holstein wurde früher täglich Buchweizengrütze gegessen, die je nach der Gegend verschieden zubereitet wurde. Man unterscheidet dort dicke „Grütt“, die in Buttermilch gekocht und in Süßmilch genossen, oder auch in Süßmilch gekocht und mit gesüßtem Braunbier oder Fruchtsaft gegessen wird. Die dünne Grütt ist ein suppenartiger Brei, in Süß- oder auch in Buttermilch gekocht. In diese „saure Grütt“ wird gern Brot gebröckelt. In kaltem Zustand werden dicke Grütt und „steken Grütt“ oder „Klotzengrütt“ gegessen. Diese Gerichte gibt es besonders abends, aber oft auch zum Frühstück. Man erzählt sich, dass es in Jütland in der Woche 27mal Grütze gegeben habe. „Bookwetenpannkoken un Bookwetengrütt is bi de Arbeit de beste Stütt.“ Buchweizen wird aber dort als sehr unsichere Frucht, die oft nicht glückt und keinen Ertrag gibt, bezeichnet. Nur ganz leichter Geestboden sei geeignet. Heinrich Reimers in Horstedt, der seit 1911 viel Heideland kultiviert hat, erzählte mir, dass die erste Frucht auf dem neuen Boden Buchweizen sei. Dieser wird die ersten zwei Jahre angebaut. Unter ihm entwickeln sich die Bodenbakterien am besten. Aber sobald der Boden besser kultiviert ist, dann baut man lieber Hafer, Gerste, Roggen oder Weizen. – Am entgegengesetzten Ende des deutschen Reiches, in Kärnten, wird auch noch regelmäßig Buchweizen gegessen. Aus Buchweizen wird dort der Heidensterz in gleicher Weise bereitet wie der weiter unten besprochene „gelundene Türkensterz“. Das südliche Klima Kärntens gibt die Möglichkeit, Buchweizen als Nachfrucht hinter Roggen anzubauen, also doppelte Getreideernte zu erzielen. Der Bauer verkauft den Roggen und verwertet den weniger gesuchten Buchweizen für seinen eigenen Bedarf. Im übrigen Deutschland ist die Benutzung des Buchweizens zur Breinahrung mehr und mehr im Rückgang begriffen.

Auch der *Hafer* hat für die menschliche Ernährung in Deutschland nicht mehr die Bedeutung wie in früheren Jahrhunderten. Im Mittelalter war er die verbreitetste Getreidenahrung des Bauern. Treugeblieben sind dem Haferbrei vor allem die Russen, die Bewohner der schwarzen Berge, ein Teil der Schweizer und die Schottländer. Die Goralen essen den Hafer als *rohen* Brei. Das Haferkorn wird dazu auf einer Handmühle gemahlen und gesiebt. Das Mehl wird mit gewöhnlichem Wasser versetzt und dieser Brei roh gegessen. Den festgekneteten Hafermehlteig nimmt der Ziegenhirt mit auf die Weide. Aber nur Hafer taugt zu solchem rohen Verzehr. Andere Getreidearten werden

für schädlich gehalten. Dies ist wohl die älteste Art von Haferbreibereitung. Neuerdings hat *Bircher-Benner* die rohen Haferflocken in seinem „Müsli“ verwendet. Inzwischen ist ihr Verzehr weiter üblich geworden. – Eine weitere Haferspeise, die *Talken* oder *Talgggen*, ist im inneren Deutschland unbekannt, wird aber in Alpengebieten, vor allem in Kärnten, bereitet. Es wird vermutet, dass sie aus slawischen Gegenden durch die Slowenen dort eingedrungen ist. In Russland führt das Gericht den Namen *tolokno*. In Polen wurde *tolokno* für Haferspeise und andere ursprüngliche Getreidespeisen gebraucht. Den gleichen Namen hat die Speise in Litauen. Dort wird diese Breinahrung so bereitet: Der Hafer wird mit heißem Wasser angebrüht, im Ofen getrocknet, im Mörser enthülst und auf der Handmühle gemahlen. Das Hafermehl wird mit Wasser verrührt, gekocht und als dicke Suppe oder Brei gegessen. Als Beilage wird sauer gewordener Teig aus Roggenmehl oder saures Roggenschrot gegeben. In Finnland ist *talkuna* ein Nationalgericht. Es ist ein harter Brei aus gekochtem Hafermehl.

In *Kärnten* wird der Hafer zu *Talken* abgesotten, im Backofen gedörrt und in der Mühle zerschrotet. Durch das Dörren findet eine teilweise Verzuckerung statt. Die Grundtalken werden dann auf verschiedene Weise zubereitet und als Brei, Storz, d.h. wie Polenta, mit Butter gebraten und auch als Aschefladen mit süßer oder saurer Milch gegessen. An Stelle des Hafers wird auch Gerste verwendet. Auch wird der Hafer (2/3) mit Erbsen oder Bohnen (1/3), die mitgesotten und dann gedörrt werden, gemischt. Ferner werden Mischungen von Hafer, Gerste und Mais zu gleichen Teilen verwendet. Früher spielten die *Talken* eine große Rolle. Heute soll kein Diensthote mehr damit zufrieden sein. In den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts besuchte ein Forscher (Rhamm) die entlegenen Täler Kärntens. Der evangelische Pfarrer in Feld am See teilte ihm folgendes mit: In einer Gemeinde fiel ihm nach den Leichensteinen auf dem Friedhof die ungewöhnliche Höhe der Altersgrenze, meist achtzig Jahre und darüber, auf. Zuhause fragte er seinen bäuerlichen Wirt, wie sie dort leben. „Was ist man des Morgens?“ „Habertalken.“ „Was des Mittags?“ Eine andere Haferspeise. „Des Abends?“ „Nun, Habertalken.“ „Und was trinkt ihr?“ „Wasser.“ Man braucht also nicht nach fernen Inseln oder dem Himalaya zu reisen, um Wunder der Gesundheit durch einfache und kräftige Kost zu entdecken.

Herr Studienleiter *Sembach* aus Klagenfurt teilte mir über Talken noch folgendes mit: „In den Hafertalken möchte ich die Urform der Haferzubereitung für die menschliche Ernährung sehen wegen der auf primitive Weise möglichen Entfernung der Spelzen, die nachher beim Mahlen der Talken leicht fortfallen. Die Talkenzubereitung ist heute noch in Bergbauernfamilien zu finden, und zwar bis hinein in die Schweiz und Vorarlberg. – Durch die Talkenzubereitung wird der im Gebirge besonders gut gedeihende Hafer der menschlichen Ernährung zugänglich gemacht. Ungeschälter Hafer wird gekocht. Die Körner dürfen nicht zu weich sein. Nach dem Absieben des Wassers werden die Körner im mäßig heißen Backofen unter leichter Röstung getrocknet. Dann erfolgt unter Ausscheidung der Spelzen die Vermahlung zu Talkenschrot oder Talkenmehl. Beide zeigen gute Haltbarkeit, so dass ein größerer Vorrat erzeugt werden kann. Mit warmer Milch übergossen geben die Talken ein sehr wohlschmeckendes Frühstück. Sie gelten noch mehr als der Sterz, als eine Kraftnahrung. Talken sind im Handel selten zu haben, da der Bauer sie wegen der beschränkten Hafermenge meist nur für den eigenen Bedarf herstellt.

Auch über ein anderes Kärntner Nationalgericht, den *Sterz*, verdanke ich Herrn Dr. *Sembach* wertvolle Mitteilungen: „Am häufigsten findet man in Kärnten den aus Mais hergestellten Sterz, der gewöhnlich *Türkensterz* genannt wird, da der Mais aus der Türkei hier eingeführt wurde. Für diese Sterzbereitung eignet sich mittel- bis feinkörniger Maisgrieß, den die Bauern auf Hausmühlen, die mit Wasser betrieben werden, selbst mahlen. Der Maisgrieß wird bei mäßigem Herdfeuer gewöhnlich in einer großen, flachen Emailschißel unter stetem Umrühren mit einem Holzlöffel leicht geröstet („gelunden“, wie die Kärntner sagen), darauf mit kochendem Wasser, zwei Teile Wasser auf einen Teil Mais, übergossen, einige Minuten ohne Umrühren über dem Feuer gelassen und dann zum Ausquellen etwa 20 Minuten abseits vom Feuer am Herd warmgestellt. Die halb feste Masse wird nun unter Zusatz von Salz „abgeschmalzen“, d.h. mit Schweineschmalz, Öl oder Butter versetzt und dabei mit einer besonderen zweizinkigen Gabel durchgefurcht, so dass eine krümlig-lockere Speise entsteht. Man kann den *Türkensterz* auch ungeröstet herstellen. Es wird dann der Maisgrieß in kochendes Wasser geschüttet und nach kurzem Aufkochen lässt man ihn abseits vom Feuer ausquellen. Das Anrichten erfolgt wie beim gelundenen Sterz. Der

Geschmack ist wegen des Fehlens der Röstprodukte weniger aromatisch. Neben dem Türkensterz wird noch der oben erwähnte Heidensterz aus Buchweizen gegessen. Der täglich hergestellte Sterz wird morgens als Frühstück verzehrt. In wenig bemittelten Familien bereitet man gleich so viel, dass der Rest zum Abendbrot ausreicht.

Im südlichen Klima Kärntens reift der *Mais* in den Tälern und den sonnseitigen mittleren Höhenlagen. Aber auch in einigen Gegenden Deutschlands hat man in den letzten Jahren mehr und mehr Mais angebaut. Mais und Reis sind für die Mehrzahl der jetzt lebenden Menschen der Erde ausschließliche Getreidenahrung. Ihre Bedeutung kann nur noch mit der ehemaligen Weltherrschaft der Hirse verglichen werden. Dabei ist Mais für die europäischen Völker die jüngste Getreideart. Sie ist aus Amerika zu uns gekommen. Die erste geschichtliche Erwähnung findet sich in dem „Leben des Kolumbus, geschrieben von seinem Sohn“. Dort wird unter dem 5. November 1492 eine Sorte Korn erwähnt, „genannt Maize, das sehr schmackhaft war, sei es gebacken oder getrocknet oder zu Mehl gemacht.“ Den vier alten amerikanischen Kulturvölkern, den Azteken, den Mayas, den Chibchas und dem Volk des Inkareichs war der Maisbau gemeinsam. Das eigentliche Maisklima hat hohe Sommerwärme in Verbindung mit reichlicher Feuchtigkeit. In Europa findet sich dieses in einer ziemlich schmalen Übergangszone zwischen nordeuropäischem Klima und dem trocken der Mittelmeerländer. In Altamerika wurde aus dem Saft des Maisstängels Zucker und ein gegorenes Getränk gewonnen. Das Rohr essen die Eingeborenen noch heute roh. Als einzige Nahrung der Armen werden Maiskolben unreif gekocht, eine Art der Maisbereitung, die heute z.B. in Ungarn weit verbreitet ist. In Budapest werden frisch auf der Straße gekochte Maiskolben fast an jeder Ecke feilgeboten. In Mexiko wurden früher die Maiskörner außerdem zu zwei Speisearten verarbeitet, den Tortillas, eine Art Fladengebäck, und zu Brei, Atolli genannt. Um die Mitte des 16. Jahrhunderts werden von Hernandez siebzehn verschiedene Arten von Atolli unterschieden. Die Kleie wurde beim Mahlen der Maiskörner nicht entfernt. Auch die nordamerikanischen Indianer essen viel Mais. Die Irokesen kennen allein 25 verschiedene Maisgerichte. Das häufigste am Feuer gemachte Mahl besteht aus Mehl von reifem oder unreifem Mais in heißem Wasser verteilt und dann gekocht. Bei jeder Zubereitung ist das vorherige Rösten verbreitet. Die harte Maisschale wird bei den Indianern durch Kochen unter

Zusatz von Kalkmilch oder einem wässrigen Ascheauszug aufgeschlossen. Mais war auch die vorwiegende Nahrung der weißen Einwanderer in Nordamerika. *Washington* baute auf seinen eigenen Feldern fast ausschließlich Mais als Getreide und nährte sich selbst vorwiegend davon. Der europäische Gast fand wohl an seinem Tische Weizenbrot, aber er selbst aß nicht davon. In Italien, wo viel Mais in Form von Polenta gegessen wird, ist in den letzten Jahren ein Übergang zum Brot und zu den Teigwaren bemerkbar.

Der *Weizen* gehört neben Hirse und Gerste zu den ältesten Getreidearten, die in Europa angebaut werden. Sein Anbau reicht bis in die ältere Steinzeit. Man hat ihn neben *Wintergerste* in den Fundstätten von Mas d’Azil entdeckt. Die beiden Getreidearten waren damals offenbar entlang der nordafrikanischen Küste bis nach Spanien und Südfrankreich gelangt. In der Höhle von Adaouste in der Provence, die einer etwas jüngeren Periode der Steinzeit angehört, fand man neben Weizen auch *Roggen*. Es handelt sich dabei um die älteste Fundstätte dieses Getreides. In Mitteleuropa kennt man den Roggen wohl erst aus frühgeschichtlichen Zeiten. Zusammen mit Hafer und Spelz rechnet man ihn zu den jüngeren Getreidearten. Sein Ursprung aus einem Unkraut ist wahrscheinlich. Wilder Roggen findet sich in Griechenland, Serbien und Dalmatien. Aber der Kulturroggen scheint von einer anderen Abart, die in Vorderasien beheimatet ist, zu stammen. Dort tritt der Roggen als Unkraut in Weizenfeldern auf. Es wird vermutet, dass beim Übergang in ein ungünstiges Klima, in dem der Weizen nicht mehr gut gedeiht, aus einem Unkraut eine Kulturpflanze wurde.

Die älteste Art der Zubereitung von Getreidekörnern war offenbar das *Rösten*. Wir haben es schon an einigen Stellen erwähnt. Die Albanier genießen heute noch geröstetes Gersten- und Weizenmalz, das sie aus der Hand essen. Geröstetes Korn wurde neben Schrot bei den Römern, den Mayas und Azteken als Opfergabe dargebracht. Nach den Öfen zum Rösten von Spelz wurde in Rom eine Götting „Fornax“ benannt und für sie das Fest der „Fornicalia“ gefeiert. Auch vor dem Mahlen fand bei manchen Getreidearten ein Rösten statt, damit sich die Hüllen leichter ablösten. Am häufigsten wurde Gerste geröstet, vor allem vor der Breibereitung. Die

Gerste wurde erst angefeuchtet, dann getrocknet, geröstet und enthülst, teils durch Zerstampfen im Mörser, teils durch Mühlen. Auch in altgermanischer Zeit wurde geröstete Gerste mit Gewürz und anderen Zutaten zu Brei nach Art von Polenta verarbeitet. Aus dem Kaukasus wird eine ursprüngliche Art des Röstens aus neuerer Zeit mitgeteilt. Weizengarben werden dabei angezündet. Das Stroh brennt fast vollständig ab. Die abgebrannten Ähren werden dann in den Händen gerieben, die Spreu und das Verkohlte abgeblasen und die so gereinigten Körner auf dem Feld gegessen. Die gleiche Art der einfachsten Zubereitung wird aus dem 16. Jahrhundert in Polen berichtet. In Böhmen werden zur Erntezeit die Getreidekörner in einem Tiegel geröstet und so gegessen. Auf den Kanarischen Inseln werden Weizenkörner geröstet, dann mehr oder weniger fein gemahlen. Das Schrot oder Mehl wird mit etwas Wasser oder Salz versetzt und in einem Ziegensack („zurron“) geknetet. Die so entstehende steife, bröcklige Masse wird an Stelle von Brot gegessen. Diese Speise heißt Gofio und ist sehr beliebt. Sie wird auch mit Fleischbrühe, Milch, Öl u.a. gemischt. Das Rösten findet in einer Schale aus Ton statt. Neben Weizen wird auch Roggen, Gerste, Mais zu Gofio verwendet.

Überall bei den Kulturvölkern der Erde können wir ein bestimmtes Entwicklungsstadium der Ernährung feststellen, in dem Brei aus Getreide ein Hauptnahrungsmittel darstellt. Auch in unseren Heimatgegenden war ein solches Stadium vorhanden, dessen Reste wird heute noch im Norden (Schleswig-Holstein) und Süden (Kärnten) finden können. Sonst ist aus der Geschichte unserer Breizeit nicht allzuviel bekannt. Insofern ist es aber interessant, Gewohnheiten unserer *östlichen Nachbarn* kennenzulernen. Diese befinden sich auf einer Ernährungsstufe, die wir bereits verlassen haben. Wir sehen, dass hier auch heute noch der Getreidebrei eine große Rolle spielt. Deutsche Gefangene, die im Weltkrieg in *Russland* untergebracht waren, erhielten davon dort besondere Eindrücke. So teilte mir *R. Banfield* mit, dass er während seiner russischen Gefangenschaft vorwiegend von Hirsebrei gelebt hat und sich dabei besonders wohl und leistungsfähig gefühlt habe. Die dortigen Eindrücke veranlassten ihn, sich später für stärkere Verwendung von Getreidebrei in unserer Kost einzusetzen. Nach russischen Nachrichten ist die allerälteste Getreidenahrung „der Aufguss der Körner mit Wasser oder Milch“. Kaszewar oder Kaszewarka heißt

Breikoch oder Breiköchin. Diese Bezeichnung wird gebraucht für kleine Wirtsleute, die in Russland den Arbeitern berufsmäßig ihre Nahrung bereiten. In Russland wurden noch die verschiedensten Übergänge von reiner Breistufe zur Stufe der Fladenbereitung und von da zur Brotnahrung beobachtet. So wird im 17. Jahrhundert durch einen Reisenden von den Tataren der russischen Steppe berichtet, dass diese vorwiegend Gersten-, Hirse- und Buchweizengrütze aßen, während die in den Städten angesiedelten Tataren Fladen buken. Von den Kirgisen wird Ende des 19. Jahrhunderts mitgeteilt, dass nur die an der Grenze der Steppe wohnenden Brot kannten, während den im Innern der Steppe sich aufhaltenden dieses unbekannt war. Auch den Tschuktschen, Inkahiren und mongolischen Tungusen war Brot gänzlich unbekannt. Bei den Tscherkessen bildete Hirsebrei den Hauptbestandteil ihrer Nahrung. Sie waren von großer Mäßigkeit. Auf ihren Feldzügen genügte ihnen $\frac{1}{4}$ Pfund eines Mehlteiges, der mit Honig durchknetet war, als Tageskost. Bei den Slawen werden allein zwanzig verschiedene Bezeichnungen für Getreidebreie und –suppen angegeben, ein Zeichen für die Bedeutung dieser Getreidenahrung. Kulaha z.B. ist ein großer Aufguss, der zu verschiedenen Festen gegessen wird. Dazu werden meist gleiche Mengen Roggenmehl und Malz mit brühend heißem Wasser angerieben. Man lässt die Mischung dann erkalten. Ein Leckerbissen aus Buchweizen oder Hirsebrei sind bei den Polen oder Kleinrussen die Täubchen: in der Hand geformte Breistücke in ein Kraut- oder Rübenblatt gewickelt und in der Pfanne gebraten. Bei den Kleinrussen ist Kutja ein süßes Weihnachtsgericht. Dazu wird Weizen im Mörser geschält, mit Honig und Milch gekocht.

Die Gesamtkost des Bauern in Osteuropa wird vom Aufguss und Brei beherrscht. Morgens und mittags wird Hirse-, Gersten- und Buchweizenbrei gegessen, der am Morgen zubereitet und im Ofen gewärmt wird. Zum Abend gibt es frisch bereitete Knödel aus Weizen oder Buchweizen mit Milch. Fleisch wird nur an hohen Feiertagen und zu besonderen Festen gegessen. Alle Körner zur Getreidenahrung sind nur geschrotet und wohl auch etwas enthülst. Brei und Aufgüsse nahmen vor dem Krieg in Polen vom Osten nach dem Westen an Bedeutung ab. In germanischen Ländern hat sich die Breinahrung am längsten in *Skandinavien* gehalten. Je nach der Gegend herrschen Roggenmehlbrei, Gersten- oder Haferbrei vor. Es ist ähnlich wie in Schleswig-Holstein,

wo es in der nordfriesischen Marsch und auf den angrenzenden Inseln vorwiegend Gerstenbrei gab, während in der Geest des Mittelrückens vor allem Buchweizenbrei gegessen wurde. Auch in der Küche der Städter in Skandinavien sind heute noch verschiedene Breie und Grütze beliebt. Sorgen wir dafür, dass auch in unsere Küche diese bewährten Getreidegerichte wieder Eingang finden, damit wir sagen können, wie es in der Dichtung Meier Helmbrecht, die um 1234 entstanden ist, heißt:

„Die Mutter dein die ganze Woche
den allerbesten Brei dir koche.“

Getreidenahrung und Gesundheit

„Wer gesund bleiben will, darf keine Art Speise meiden, von der das gewöhnliche Volk lebt.“ Dieses Wort stammt von einem berühmten Arzt des Altertums, *Galenos*. Es gilt mit einer Einschränkung auch heute noch. Diese Einschränkung ist deshalb notwendig, weil bei uns dank der um sich greifenden Technik und Zivilisation eine auf natürlicher Einfachheit und bodenständiger Überlieferung fußende Ernährung vielerorts auch auf dem Lande nicht mehr vorhanden ist. Zu diesen Grundlagen gesunder Ernährung und damit der Gesundheit überhaupt gilt es zurückzufinden. Ist das ein Rückschritt? Nein. Indem wir zurückfinden, tun wir es mit allen Kenntnissen und Erfahrungen unserer Zeit. Aus beidem, Anknüpfen an alte Überlieferung und frischen Erkenntnissen, gestalten wir die neue Ernährungs- und Lebensform.

Durch die Jahrtausende menschlicher Geschichte hindurch bildete der Getreidebrei, wie wir sahen, eine der wichtigsten Grundlagen in der Ernährung der verschiedenen Völker dieser Erde. Das dazu verwendete Getreide wurde auf einfache Weise zerkleinert, zerquetscht, zerstampft, geschrotet oder gemahlen, so dass der größere Teil des Getreidekornes in der schließlich entstandenen Speise enthalten war. Nur in Zeiten

überhandnehmender Zivilisation werden diese einfachen Vorbereitungsverfahren verlassen. Man geht dazu über, Kleie und Keim vom Innern des Getreidekornes zu trennen und so feine weiße Mehlsorten herzustellen. Die natürlich gegebene Einheit des Getreidekornes wird willkürlich auseinandergerissen. Kleie und Keim gehen der menschlichen Ernährung verloren. Die einfachen ursprünglichen Getreidegerichte werden verschmäht. Sie bleiben noch eine Zeitlang Kost der Sklaven, des „niedereren“ Volkes oder der Armen, um schließlich ganz verlassen zu werden. Damit aber gleichzeitig zeigen sich die ersten Entartungserscheinungen, erhält die Kraft des betreffenden Volkes den ersten Stoß.

Heute erst sind wir in der Lage, den Zusammenhang dieser Erscheinungen richtig zu erkennen. Die Körner der verschiedenen *Getreidearten* haben alle einen sehr ähnlichen *Bau*. Außen wird das Getreidekorn von den Spelzen, den vertrockneten Überresten der Blütenhüllen, umgeben. Diese Spelzen liegen verschieden fest dem Getreidekorn, der eigentlichen Frucht an. Sie sind für die Ernährung wertlos und müssen vor dem Weiterverarbeiten entfernt werden. Wir haben bereits im geschichtlichen Teil Verfahren beschrieben, die früher das Entfernen von Spelzen bezweckten. Unter den Spelzen liegt die Fruchtschale oder das Samenhäutchen mit den äußeren Längs- und Querschichten, der Schlauchzellenschicht und dem Keim. Dann folgen nach innen die Schicht der Aleuronzellen und schließlich der Mehlkern. Soweit die äußeren Schichten der Fruchtschale verholzt sind, müssen sie entfernt werden. Dagegen enthalten die nicht verholzten Lagen des Samenhäutchens, der *Aleuronschicht* und der *Keim* wertvolle Nährstoffe. Gerade die hier enthaltenen Stoffe machen das Getreidekorn zu einem besonders hochwertigen Nahrungsmittel.

Die *Nährstoffe* des Getreidekorns sind Eiweiß, Kohlehydrate (Stärke), Fett, Mineralstoffe und Vitamine. Das Eiweiß des Mehlkernes ist biologisch weniger wertvoll als das der Randschichten, vor allem der Aleuronschicht und des Keims. Bei einem Mahlverfahren, das nur die Bestandteile des Getreidekernes ins Mehl kommen lässt, also bei allen weißen Mehlsorten, geht dieses hochwertige Eiweiß der Randschichten und des Keimes der menschlichen Ernährung verloren. Von dem Gesamteiweiß des Kornes bleibt dann nur ein gewisser Prozentsatz übrig. Dieser ist nach

seiner Zusammensetzung weniger wertvoll als das Eiweiß der Randschichten. Außer diesen Eiweißmengen enthält der Mehlkern vorwiegend Stärke, während sein Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen sehr gering ist. Diese sitzen vorwiegend in den Randschichten und im Keim des Getreidekornes. Essen wir also ein Mehl, das nur aus dem Mehlkern hervorgegangen ist dadurch, dass andere Bestandteile des Kornes beim Mahlprozess abgeschieden werden, so fehlen diesem Mehl die Mineralstoffe und Vitamine des Kornes zum allergrößten Teil.

Brot ist für die Erhaltung der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Fortpflanzung nicht unbedingt notwendig. An seiner Stelle kann auch allein Getreidebrei gegessen werden, wie die breiessenden Völker der Erde durch Jahrtausende bewiesen haben. Notwendig ist aber, dass die Getreidenahrung *vollwertig* ist, d.h. dass sie alle im Getreidekorn enthaltenen Nährstoffe zuführt. Diese Stoffe stehen in einer *harmonischen Beziehung* zueinander. Durch gewaltsame künstliche Eingriffe wird diese Harmonie gestört. Das Fehlen derjenigen Stoffe, welche in Randschichten und Keim enthalten sind, führt zu einem Mangel, der Krankheit nach sich zieht. Die erste und eine der wichtigsten Folgen davon ist die, dass die Stärke des Getreidekornes ohne jene Begleitstoffe im Körper nicht richtig verarbeitet werden kann. Hier muss vor allem die Vitamin-B-Gruppe erwähnt werden. Die verschiedenen Vitamine, die wir heute mit dem Buchstaben B bezeichnen und die wir durch Hinzufügen einer kleinen Zahl (B₁, B₂ usw.) auseinanderhalten, sind reichlich in den Randschichten und im Keim des Kornes enthalten.

Stärke wird im Körper in Zucker verwandelt. Dieser Zucker (Traubenzucker) ist der wichtigste Lieferant von *Energie* für die Körperzellen. Überall, wo im Körper Arbeit geleistet wird, muss Zucker verbrannt werden. Die Verbrennung des Zuckers geht aber nur bei Anwesenheit von *B-Vitaminen* richtig vor sich. Fehlen diese oder sind nicht genügend vorhanden, dann kommt es zu einer Hemmung der Zuckerverbrennung in den Zellen. Diese bleibt auf Zwischenstufen stehen. Die Verbrennung ist für die Lebensvorgänge ungenügend. Es bilden sich Schlacken. Die Lebensvorgänge selbst werden gehemmt. Das gilt nicht nur für die Muskelarbeit, sondern noch mehr für die Tätigkeit des Herzmuskels, des Gehirns und der Nervensubstanz. In den Nerven und im

Herzmuskel traten dann auch besonders eindrucksvolle Krankheitserscheinungen auf, wenn dem Körper fortgesetzt zu wenig Vitamin B zugeführt wird. Hierbei ist vor allem das Vitamin B₁ wichtig. Fehlt es, so kommt es schließlich zu der gefürchteten Krankheit Beriberi. Diese geht mit schweren Herzveränderungen und Nervenlähmungen einher. Wird nicht rechtzeitig Vitamin B₁ verabreicht, so führt sie zum Tode.

Die Krankheit *Beriberi* kommt bei uns selten vor. Beobachtet wurde sie vorwiegend bei den ärmeren Schichten der ostasiatischen Völker, deren Nahrung fast ausschließlich aus Reis besteht. Wird der Reis poliert, so werden Silberhäutchen und Keim des Reiskornes entfernt. Diese enthalten das Vitamin B₁ ebenso wie Randschichten und Keim bei unseren Getreidearten. Im Jahre 1894 trat bei norwegischen Seeleuten auf der Nordsee Beriberi auf. Vor diesem Jahre wurde auf den betreffenden Schiffen Roggenvollkornbrot gegessen. Dann war man zu Weißbrot aus gesiebttem Weizenmehl übergegangen. Unter diesen Bedingungen trat bei der sonst einseitigen Kost die Krankheit Beriberi auf. Durch Verabreichung von Vollkornnahrung konnte diese geheilt oder doch verbessert werden.

Auch in *unserer Getreidenahrung* fehlt, wenn wir Weißbrot oder Graubrot, Brötchen oder Kuchen und Speisen aus weißem Mehl essen, das Vitamin B₁, oder ist doch ganz *ungenügend* vorhanden. Dass wir trotzdem meist nicht an Beriberi erkranken, liegt nur daran, dass unsere Nahrung sonst nicht so einseitig ist wie die jener Ostasiaten oder Seeleute. Wir erhalten also mit anderen Nahrungsmitteln noch so viel Vitamin B₁, dass die Krankheit Beriberi verhütet wird. Das heißt aber keineswegs, dass wir genügend Vitamin B₁ mit unserer gewöhnlichen zivilisierten Kost bekommen. Das ist durchaus nicht der Fall. Heute wissen wir, dass eine Menge von Störungen und krankhaften Erscheinungen mit einem teilweisen Mangel an Vitamin B₁, mit dessen ungenügender Zufuhr zusammenhängen. Außerdem können wir heute den Bedarf des Menschen an Vitamin B₁ zahlenmäßig genau ermittelt. Als man daraufhin die Alltagskost untersuchte, stellte sich heraus, dass sehr häufig eine ungenügende Zufuhr vorhanden ist. Die durchschnittliche Kost in Mitteleuropa vermag höchstens den Mindestbedarf an Vitamin B₁ gerade zu decken. Schon geringfügige Zunahmen dieses

Bedarfs wird sie nicht mehr gerecht. Zur Zeit des Wachstums in der Jugend, bei Schwangerschaft und in der Stillzeit, bei Muskularbeit und bei einer Kost, die reich an Zuckerstoffen (Kohlehydraten) ist, steigt der Bedarf erheblich an. Noch mehr ist dies bei krankhaften Zuständen, z.B. Fieber, Magen-Darm-Störungen der Fall. Bei den hochzivilisierten Völkern, die viel Weißbrot, Zucker und Teigwaren aus hellem Mehl essen, also kohlehydratreiche Nahrungsmittel, die kein Vitamin B₁ enthalten, ist die Gefahr einer ungenügenden Zufuhr besonders groß.

Was hat das zu bedeuten? Zunächst können verschiedene unbestimmte Erscheinungen die Folge sein, so z.B. allgemeine Muskelschwäche, Schmerzen und Missempfindungen in den Gliedmaßen. Nicht selten sind *Erscheinungen einer ungenügenden Vitamin-B₁-Zufuhr* beim Säugling und Kleinkind. Sie können auch bei Ernährung durch die Mutter auftreten, wenn diese B₁-arme Kost zu sich nimmt. Die Mutter kann dabei frei von Krankheitserscheinungen bleiben. Appetitlosigkeit, Verstopfung, Blässe, Gereiztheit, Gewichtsabnahme, Unruhe, Krämpfe, alle diese Erscheinungen können durch ungenügende Zufuhr an Vitamin B₁ beim Kleinkind hervorgerufen sein. Auch für die Säuglingssterblichkeit ist B₁-Mangel von Bedeutung. Bei der Frau können Nervenentzündungen während der Schwangerschaft, Wehenschwäche, Neigung zu Fehlgeburten durch diesen Mangel verursacht sein. Auch für die Abnahme der Geburtenziffer in westeuropäischen Ländern wird neben anderen Ernährungsfehlern ungenügende B₁-Zufuhr verantwortlich gemacht. Für die Fruchtbarkeit eines Volkes und die Entwicklung neuer Generationen ist also die ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁ von besonderer Bedeutung.

Aber auch für die Entstehung von Krankheiten beim Erwachsenen ist B₁-Mangel von großer Bedeutung. Nervenentzündungen, Magen-Darm-Störungen, Magengeschwüre, Erschlaffung des Magens und Darmes und Dickdarmentzündungen können mit einer solchen ungenügenden Zufuhr zusammenhängen. Auch für die Aufsaugung und Ausnutzung der Nahrung im Darm ist Vitamin B₁ unentbehrlich. Eine Reihe von Herz- und Kreislaufstörungen hängen ebenfalls mit diesem teilweisen Mangel zusammen. Für die Gesundheit und Weiterentwicklung des einzelnen, der Familie und des Volkes ist also die genügende Zufuhr von Vitamin B₁ sehr wichtig. Bei

vorwiegender Ernährung mit weißem Mehl und Zucker bleibt diese Zufuhr ungenügend. Bei unserer derzeitigen Kost ist die Getreidenahrung von ausschlaggebender Bedeutung für die Deckung des Vitamin-B₁-Bedarfs. Von ihr hängt die genügende Zufuhr an diesem Vitamin vorwiegend ab. Welche Bedeutung das haben kann, dafür nur ein Beispiel. Bei einem Tierversuch, der in Amerika ausgeführt wurde, erhielten 29 Ratten nur Weißbrot. Zwei Drittel der Tiere bekamen Magengeschwüre. Diese wurden durch Kleiediät völlig geheilt.

Aus den bisherigen Ausführungen geht hervor, wie wichtig *Vollkorngetreidenahrung* in Form von Vollkorngetreidebrei oder –brot für unsere Gesundheit ist. Aber es gibt noch mehr wissenschaftliche Feststellungen, die für diese Wichtigkeit sprechen. Im *Getreidekeim* ist reichlich *Vitamin B₁* enthalten. Noch größer ist der Gehalt an *Vitamin B₂*, das ebenfalls bei den Verbrennungsvorgängen in den Zellen von großer Bedeutung ist. Außerdem enthält der Keim noch die *Vitamine A* und *E*. Der Vitamin-A-Gehalt ist allerdings zu gering, um eine besondere Rolle zu spielen. Aber bei der Verknappung an Vitamin A, die bei unserer Ernährung leicht eintreten kann, sind auch diese geringen Mengen von Wert. Von Wichtigkeit sind dagegen Getreidekeim und Vollkorngetreidenahrung für die *Vitamin-E-Zufuhr*. Die Getreidekeime sind die reichste E-Quelle unter den Nahrungsmitteln. Außerdem kommen als E-Lieferanten in der Nahrung die grünen Gemüse und Salate, ferner die pflanzlichen Fette und Öle in Frage.

Das E-Vitamin ist zur *Erhaltung der Fruchtbarkeit* unentbehrlich. Beim Fehlen von Vitamin E kommt es zwar zu einer Befruchtung, aber nach einiger Zeit sterben die neuen Lebewesen im Mutterleib ab und werden von der Gebärmutter aufgesogen. Neben Unfruchtbarkeit können Störungen der Periode und der Entwicklung der Geschlechtsorgane die Folge einer ungenügenden Ernährung mit Vitamin E sein. Bei Neigung zu Fehlgeburten kann durch Vitamin-E-Zufuhr häufig eine Geburt ausgetragener Früchte erzielt werden. Beim Manne kann ein Erlöschen des Geschlechtstriebes die Folge von E-Mangel sein. Durch Zufuhr von E-Vitaminen konnten solche Zustände gut beeinflusst werden. Von der E-Versorgung hängt die

rassische Fruchtbarkeit ab. *Weißbrotkonsum und Fruchtbarkeit stehen in umgekehrtem Verhältnis.*

Das feinste Mehl ist praktisch seiner sämtlichen Vitamine und auch der *Mineralstoffe* beraubt und so in der bedenklichsten Weise entwertet. Die Mineralstoffe, die hier in Betracht kommen, sind vor allem Phosphorsäure, Kalk, Magnesium, Mangan und Eisen. Hochwertige Eiweißstoffe, Vitamine und Mineralstoffe sitzen im Getreidekorn nur oder ganz vorwiegend in den Randschichten und im Keim, in denjenigen Teilen, welche die Kleie ausmachen. Sie gehen heute noch zum größten Teil der menschlichen Ernährung verloren. Hochwertige Eiweißstoffe, Mineralbestandteile und Vitamine bilden aber zusammen die *Schutzstoffe*, welche der Körper zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen, seiner Gesundheit, seiner Leistungsfähigkeit und Fruchtbarkeit braucht.

Man hört noch vielfach die Ansicht, eine Nahrung aus Vollkorngetreide werde schlechter im Darm *ausgenutzt* als Nahrungsmittel aus helleren, feineren Mehlsorten. Diese Ansicht ist falsch. Sie beruht auf Versuchen, die unter fehlerhaften Bedingungen durchgeführt wurden. Nach Untersuchungen von *Prof. Heupke* wird auch aus den uneröffneten Zellen der härteren Aleuronschicht durch Magen- und Darmsaft der größte Teil des Eiweißes herausgelöst. Auch das Eiweiß der Kleie wird also vom Menschen weitgehend ausgenutzt. Zum gleichen Ergebnis, nämlich das der größte Teil vom Nährstoffgehalt der Kleie verdaut wird, war auch früher schon *Hindhede* gekommen.

Aber die Frage, ob nun ein paar Prozente mehr oder weniger ausgenutzt werden, ist ja gar nicht entscheidend. Wichtig ist allein, bei welcher Nahrung die *bessere Gesundheit* erzielt wird. Das ist aber zweifellos bei Vollkorngetreidenahrung der Fall. Vollkornbrot und Vollkornbrei sind besonders wichtig für eine normale *Darmtätigkeit*. Stuhlentleerung und Verstopfung hängen besonders von der verabreichten Getreidenahrung ab. Verstopfung ist in erster Linie eine Folge falscher Ernährung. Die allermeisten Fälle davon können allein auf diätetischem Wege häufig in kurzer Zeit beseitigt werden. Hier spielt nicht nur der stärkere Gehalt an Zellulose bei Vollgetreidenahrung gegenüber solchen aus helleren Mehlsorten eine Rolle. Vielmehr

fallen offenbar biochemische Einflüsse entscheidend ins Gewicht. So übt das Vitamin B₁ eine ausgesprochene Schutzfunktion für den Magen-Darm-Kanal aus.

Schließlich ist Vollkornnahrung für die Entwicklung und Erhaltung der *Zähne* besonders wichtig. In den letzten Jahren wurde der einwandfreie Beweis erbracht, dass der Zahnverfall eine Folge der einseitigen Ernährung mit feinem Weißbrot, feinen Mehlen, des stärkeren Verbrauchs von hochraffiniertem Zucker ist, so sagt *Professor Stepp*. Besonders aufschlussreich waren hierfür Untersuchungen in Hochtälern der Alpen. Dort, wo noch die ursprüngliche Getreidenahrung gegessen und das Alplerbrot gebacken wurde, waren die Zahnverhältnisse noch gut. Die Zahnfäule breitete sich rasch aus, wo diese Nahrung zugunsten einer solchen aus hellerem Mehl verlassen wurde. Das Alplerbrot wird nur einige Mal im Jahr gebacken. Es ist ein sehr hartes Vollkornbrot. Aber die Meinung ist falsch, dass die Härte des Brotes, also das mechanische Moment, allein ausschlaggebend sei. Es gibt Völker, die statt Brot nur Brei essen und durch die Jahrtausende gegessen haben, deren Zähne aber wesentlich besser sind als bei uns, solange sie bei ihrer althergebrachten Nahrung bleiben. Das Verlassen dieser auf einfachste Weise hergestellten Nahrung zugunsten übermäßig künstlich bearbeiteter und so wichtiger Nährstoffe beraubter Getreidekost ist neben anderen Ernährungsfehlern der Zivilisation von entscheidender Wichtigkeit.

Besonders eindrucksvoll sprechen *Ernährungsversuche* für den überlegenen Wert der Vollkorngetreidenahrung. Die meisten die Versuche sind allerdings mit Brot gemacht worden, sollen aber doch hier kurz erwähnt werden, weil sie für unsere Betrachtung lehrreich sind. Mäuse, die ein Jahr nur mit Vollkornbrot und Wasser ernährt wurden, blieben gesund. Dagegen starben Tiere, die nur Weißbrot und Wasser erhielten, nach sechs Wochen bis zu einem Vierteljahr. Ein mit Weißbrot gefütterter Hund ging nach 50 Tagen zugrunde, ein mit Schwarzbrot ernährter blieb dagegen dauernd gesund. Ausschließlich mit hellen Brotsorten und mit Wasser ernährte Ratten zeigten ungenügendes Wachstum, Knochenveränderungen, Hautinfektionen, Haar- ausfall, Augenschädigungen und allgemeine Schwäche. Dagegen wuchsen mit Vollkornbrot ernährte Tiere gut und blieben gesund. *Hindhede* machte Ernährungsversuche bei Menschen. Weizen wurde ganz grob geschrotet, eigentlich nur

gequetscht, und daraus Brot hergestellt. Die einzige Nahrung der Versuchspersonen bestand für Monate nur aus diesem Weizenschrotbrot und Margarine. Das Befinden war während der ganzen Versuchszeit vorzüglich. Dagegen wurden Weißbrot und Margarine nur vierzehn Tage bis drei Wochen vertragen. Schon nach kurzer Zeit fühlten sich die Versuchspersonen schlapp, unlustig, schwindelig. Nach zwanzig Tagen musste eine Zulage von anderen Nahrungsmitteln erfolgen.

Hindhede hat außerdem Versuche mit *Gersten-* und mit *Hafergrütze* durchgeführt. Die Versuchspersonen fühlten sich dabei (Gerstengrütze in Wasser gekocht, Zusatz von Zucker und einem „Happen“ Margarine) sehr wohl und leistungsfähig. Bei der einen Person war ein Magenleiden, das anfangs bestand, nach fünf Monaten Gerstenwassergrütze geheilt. Gerstengrütze ist jahrhundertlang in Dänemark Nationalgericht gewesen. Weiter bekamen zehn arme Kinder, die unterernährt und mit Ausschlag behaftet waren, täglich zweimal Gerstengrütze mit Zentrifugenmilch. Nach einigen Monaten sahen sie blühend aus und der Ausschlag war völlig verschwunden. *Dr. Filchner* berichtet aus dem Innern Tibets: Die Kost besteht fast ausschließlich aus Gerstemehl, das entweder in selbstgemachtem Teeauszug geröstet und eingerührt oder nach dem Gären zu Brot verbacken wurde. Die Zähne waren gut. Verdauungsstörungen unbekannt. Milch ist selten. Nur die Sahne wird zu Butter gebraucht, während die Haustiere die abgerahmte Milch zurückbekommen. Hammelfleisch ist die einzige Fleischnahrung, die aber äußerst selten genossen wird. Außerdem gibt es gedörnte Aprikosen und Pflaumen, aber selten. Filchner selbst lebte von dieser Kost mehrere Jahre. Er fühlte sich danach gesünder und kräftiger als jemals früher. Mit Hafergrütze machte Hindhede ähnlich gute Erfahrungen wie mit Gerstengrütze.

Die Zubereitung der Getreidegerichte

a) Vom Korn zum Schrot

Ursprünglich wurde nur das ganze Korn gelagert. Je nach Bedarf wurde es im Haushalt einer Zerkleinerung unterworfen. Auf diese Weise hatte man stets frisches Schrot zur Hand. Geschmack, Geruch und Nährstoffgehalt eines solchen frisch hergestellten Schrotetes ist besser, als wenn dieses erst eine Zeitlang gelagert hat. Es ist ein Problem der Zukunft, dem Einzelhaushalt sowie dem Bäcker genügend frisches Schrot zur Verfügung zu stellen.

In den ältesten Zeiten wurde das Korn durch Reiben eines kleineren Steins auf einem *Mahlstein*, auf Reibplatten oder Mulden zerkleinert. Noch heute sind Frauen mancher Naturvölker den ganzen Tag mit diesem mühsamen Mahlen beschäftigt. Im mohammedanischen Sudan wurde dieses Mahlen 1870 von *Stuhlmann und Schweinfurth* beschrieben. Daher rührte der große Bedarf dieser Länder an weiblicher Sklavenarbeit. Der Mahlstein wurde in der Entwicklung der Getreidenahrung durch *Mörser* und *Stampfen* abgelöst. Ihr Prinzip ist ein höheres Hohlgefäß, becherartig, in das mit einem Stößel hineingestoßen wird. Hiermit konnten immer nur verhältnismäßig grobe Schrote hergestellt werden. Beim Mörser wird der Stößel mit den Händen in das Hohlgefäß hineingestoßen. Bei der Stampfe ruht der Stößel an einem vom Fuß bewegten Hebel. Im Lötschtal, im Kanton Wallis, Schweiz, gibt es noch heute solche Stampfen (Gläckstampfe), in denen bestimmtes Viehfutter zubereitet wird.

Der weitere Fortschritt führte zu *Dreh- oder Handmahlsteinen*. Damit ist der Anfang zur Mühle gemacht. Auf dem Mahl- oder Bodenstein bewegt sich mit drehender Bewegung der obere Stein, der Läufer. Dieses Mahlprinzip wurde durch die Jahrhunderte beibehalten bis ins 19. Jahrhundert hinein. Von der Steinzeit an mahlen die Handmahlsteine, später technisch vervollkommnet, doch grundsätzlich unverändert das Getreide, bis sie erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, gegen das Jahr 1860, die Walzenmüllerei zum kleinen Teil verdrängt (Maurizio). Aus den Handmühlen wurden solche, die mit Pferdekräften, mit Wasser oder mit Wind betrieben wurden. Immer blieb es aber das gleiche Mahlverfahren. Erst im 19. Jahrhundert trat an seine Stelle ein neues, in dem technische Erfindungen triumphierten. Für die menschliche

Ernährung aber entstanden so denaturierte Kunstprodukte, das weiße Mehl, seiner wertvollsten Nährstoffe beraubt, totgemahlen durch eine Aufeinanderfolge technischer Eingriffe und womöglich noch durch chemische Mittel entwertet.

Als Ausgangsmaterial zur Herstellung unserer Getreidegerichte brauchen wir in der Hauptsache die verschiedenen Produkte aus ganzem Getreidekorn. Es ist entscheidend, dass *sämtliche Bestandteile des Getreidekorns* erhalten und unbeschädigt bleiben. Die so gewonnenen, von uns geforderten Vollkornprodukte unterscheiden sich im Wesentlichen von den handelsüblichen Müllereiprodukten, wie Mehl, Grieß u.a., bei denen die für die Gesunderhaltung wichtigsten Stoffe durch den Herstellungsprozess beseitigt sind. Den zahlreichen und komplizierten Vorgängen der Gewinnung von feinen Mehlen, Grieß usw. steht die einfache Herstellungsart gegenüber, mit der aus dem Korn das Schrot wird.

Das Getreide wird zunächst einer sogenannten Hauptreinigung unterzogen, bei der Staub, Erde, Steinchen, Unkrautsamen, sonstige Fremdstoffe und die sogenannten Schmachtkörner entfernt werden. Das geschieht meist auf Schüttelsieben mit Winddurchzug. Vielfach schließt sich daran eine Wäscherei mit folgender Trocknung des Getreides an. Nun folgt der eigentliche Mahlvorgang, wobei das *ganze*, ungespitzte, ungeschälte Korn auf Walzen oder besser zwischen Mahlsteinen gröber oder feiner gebrochen, zerrieben und zermahlen wird. Es entsteht so das je nach dem Feinheitsgrad benannte, alle Stoffe noch unversehrt enthaltende *Vollkornschrot*.

Nun sind allerdings die meisten Flocken, Grützen oder Schrote, die heute noch im Kleinhandel erhältlich sind, keine wirkliche Vollkornware. Enthalten sie auch den größten Teil des Kornes, so fehlt ihnen doch der Keim. Wir sahen aber weiter oben, welche große gesundheitliche Bedeutung der Keim hat. Es ist daher Aufgabe der nächsten Zukunft, für ausreichendes Angebot an Vollkornware der verschiedenen Getreidearten zu sorgen. Bis zur allgemeinen Umstellung kann aber empfohlen werden, die zur Zeit handelsüblichen Grützen, Schrote oder Flocken zu benutzen, da sie zweifellos gegenüber den helleren Mehlen geringerer Ausmahlung schon erhebliche Vorteile besitzen. Helle Mehlsorten, weißes Mehl, Grieß und alle sonstigen

Kunstprodukte der Nahrungsmitteltechnik auf dem Gebiete der Getreidenahrung sind auch als Zusätze für die hier in Frage kommenden Gerichte überflüssig. Wer sich einen Vorrat an Getreidekörnern halten kann, für den empfiehlt es sich am meisten, sich auf einer Schrotmühle für den Hausgebrauch selbst kurz vor dem Gebrauch das Korn zu zerkleinern. Das Getreide muss allerdings vorher gut gereinigt sein.

b) Verarbeitung in der Küche

Die *einzelnen Getreideerzeugnisse*, aus denen die hier zusammengestellten Gerichte bereitet werden, sind jeweils in den Rezepten angegeben. Sie können unter dieser Bezeichnung von der Hausfrau im Lebensmittel- oder Reformgeschäft gekauft werden. Auch bei der derzeitigen Rationierung sind sie teils auf Nahrungsmittel-, teils auf Brotkarten zu erhalten. Hirse und Buchweizen sind in den letzten Jahren schwer erhältlich, weil sie in Folge fehlender Nachfrage nicht mehr genügend angebaut werden. Wir haben trotzdem Rezepte mit diesen Getreidearten gebracht, weil wir der Meinung sind, dass sie eine wertvolle Bereicherung unserer Kost darstellen. Im Hinblick auf deren abwechslungsreichere Gestaltung ist zu hoffen, dass diese Pflanzen wieder mehr bei uns angebaut werden. Die verschiedenen Getreidegerichte sind besonders geeignet, eine Kost zu vervollständigen, diese abwechslungsreich und sättigend zu machen. Außerdem sind sie billig. Es ist möglich, auf diese Weise mit wenig Geld nahrhafte Gerichte herzustellen. Beim Einarbeiten in die Herstellung der Getreidegerichte wird die Hausfrau merken, welche Fülle von Möglichkeiten hier vorhanden sind. Für diese sollen die Rezepte nur eine Anregung sein. Die angegebenen Zutaten können auch durch andere ersetzt werden. Das wird je nach Gegend, Gewohnheit und Geschmacksrichtung verschieden sein. Im Gegensatz zu den bisher gebräuchlichen „verfeinerten“ Mehlartern haben die hier verwendeten Getreideerzeugnisse besonders würzige eigene Geschmackswerte. Durch diese ist es einfacher, mit den Vollkornprodukten aromareiche Speisen herzustellen als mit dem feinen weißen, totgemahlten Mehl.

Manche Gerichte werden aus dem *ganzen Korn* von Weizen, Roggen, Grünkern, Hirse hergestellt. Diese Körner müssen vor dem Gebrauch gründlich gewaschen

werden. Um eine zu lange Kochzeit zu vermeiden, ist es zweckmäßig, die Körner vorzuweichen. Das Einweichwasser darf nicht weggegossen werden, da wertvolle Nährstoffe während des Einweichens in das Wasser übergehen. Auch für manche Gerichte aus *Hafer-, Gersten- und Buchweizengrütze* empfiehlt sich ein solches Vorweichen, ebenso für Graupen. Die Kochzeit kann auf diese Weise wesentlich verkürzt werden. Sie schwankt je nachdem, ob man das Gericht mehr körnig oder breiig haben will. Es ist meistens besser, kurz gekochte körnige Gerichte herzustellen. Nach unserer Meinung ist dann der Geschmack kräftiger. Außerdem werden so weniger Nährstoffe zerstört. Auch das kurze Kochen soll nicht mit voller Hitze, sondern auf kleingestellter Flamme geschehen, oder man lässt nur auf warmer Stelle garziehen.

Bei solchen Gerichten, die zu ihrer Zubereitung *Fett* erforderlich machen, wird dieses heute sparsam zu verwenden sein. Darauf ist auch in den Rezepten entsprechend Rücksicht genommen worden, wenn wir auch nochmals betonen möchten, dass diese nicht nur für die Kriegszeit und Rationierung geschrieben sind. Aber auch sonst vertreten wir die Ansicht, dass ein sparsamer Gebrauch von Fett bei der Zubereitung von Speisen gesünder ist, da so eine leichtere Verdaulichkeit gewährleistet ist. Kalt gepresstes Pflanzenöl oder Butter halten wir für die gesündesten Fettarten. Sie können aber nicht immer angewendet werden, weil sie mengenmäßig nicht ausreichen oder auch zu teuer sind. Die Gerichte können ebenso gut mit Schmalz, Margarine oder, wo es landesüblich ist, auch mit Speck zubereitet werden. *Milch* wird Breien oder Suppen nicht von vornherein, sondern erst während des Kochens zugesetzt. Es kann stets entrahmte Kernmilch dazu verwendet werden. Auch Sauermilch lässt sich gut aus entrahmter Milch herstellen und so dort, wo sie angebracht ist, gebrauchen. *Gemüsebrühe* wird aus den verschiedensten Gemüsen, die der Jahreszeit entsprechen, bereitet. Man putzt und wäscht die Gemüse, schneidet sie klein und röstet sie zusammen mit einer kleinen Zwiebel kurz an. Mit Wasser werden sie nun ½-1 Stunde gekocht. Man verwendet diese Brühe als Zusatz zu vielen Gerichten. An Stelle von Gemüsebrühe kann auch Wasser genommen werden.

Viele Getreidegerichte können durch *Obst* oder *Rohkost* ergänzt werden. Die *Zubereitung dieser Rohkost* ist recht einfach. Dabei ist folgendes zu beachten: Gemüse

zur Herstellung roher Speisen sollten möglichst nicht älter als vom Vortage sein. Sie müssen nachts kühl gelagert werden. Wo besondere Vorrichtungen, wie Kühl- oder Eisschrank fehlen, ist das frisch eingekaufte Gemüse von seinen schadhafte äußeren Deckblättern zu befreien, sind grobe Erd- oder Schmutzteile zu entfernen. Das Gemüse ist jetzt noch nicht mit Wasser in Berührung zu bringen, sondern in Papier fest einzuwickeln, so dass es unter möglichst gutem Luftabschluss bis zum nächsten Tage weggelegt werden kann. Erst kurz vor dem Anrichten des Essens, also wenn unser eigentliches Mahl fast fertig ist, beginnen wir mit der Zubereitung der Rohkost. Gemüse oder Salat werden unter fließendem kaltem Wasser kurz, aber gründlich gereinigt, sollen aber nicht im Wasser liegen bleiben. Am besten löst man mit der Hand oder mit einem nichtrostenden Messer die Blätter ab, schält bei Salat und Kohl auch die Strünke, um sie mit zu verwenden. Das gereinigte Gemüse tropft in einem Sieb oder Durchschlag ab.

Indessen wird die *Rohkosttunke* bereitet. Als Zutaten sind besonders zu empfehlen: natürlicher Zitronensaft, frisch ausgepresst, Sauermilch aus entrahmter Milch oder Buttermilch, fein geschnittene Kräuter. Aus diesen Bestandteilen rührt man mit etwas Zucker und Salz eine Tunke und stellt diese recht kalt. Nun schneidet oder raspelt man das abgetropfte Gemüse mit rostfreiem Messer in feine Streifen, soweit man es nicht wie Salat in Blattform verwendet. Bei Gurken, die man in feine Scheiben schneidet, lasse man nach Möglichkeit die Schale daran, soweit diese nicht bitter ist. Mit der kaltgestellten Tunke wird das geschnittene Rohgemüse oder der Salat übergossen, leicht durchgemischt und hübsch angerichtet als Beigabe zum Getreidegericht gereicht. Selbstverständlich kann man Rohkost auf sehr verschiedene Art anrichten. Es ist hier nicht der Ort, darauf näher einzugehen. Hier sollte nur ein Vorschlag gebracht werden für diejenigen, die noch keinerlei Erfahrung auf diesem Gebiete besitzen.

An dieser Stelle soll noch kurz auf etwas hingewiesen werden. Überall dort, wo die Hausfrau in der Küche zum *Panieren* von Gemüse oder Fleisch, zum Herstellen von *Tunke* oder *Einbrennen* Mehl braucht, kann mit Vorteil statt dem bisher üblichen weißen Mehl feines Weizenschrot verwendet werden. Man wird die Erfahrung machen,

dass die betreffenden Gerichte oder Zutaten auf diese Weise an Wohlgeschmack nur gewinnen.

Die Rolle der Getreidegerichte in der gesunden Kost

Getreidegerichte sind kräftige und nahrhafte Speisen. Das Getreidekorn enthält, auf kleinem Raum zusammengedrängt, verhältnismäßig viel Eiweiß und Kohlehydrate. Die Gerichte aus den hier angegebenen Getreideerzeugnissen besitzen stark sättigende Eigenschaften. Die Sättigung hält dabei meist lange vor. Diese Vorteile bedingen auch ihre zweckmäßige Einordnung in die Gesamtkost. *Fleisch* und *Getreide* sind eiweißreiche, säuernde Nahrungsmittel. Es ist also nicht gerade angebracht, eine Fleischmahlzeit durch Getreidegerichte zu ergänzen. Die richtige Ergänzung einer Fleischmahlzeit findet vielmehr durch Gemüse, Rohgemüse (Salate) und Kartoffeln statt. Dabei handelt es sich um verhältnismäßig eiweißarme, im Stoffwechsel basisch wirkende Nahrungsmittel, die ein gutes Gegengewicht zum Fleisch darstellen. Auch die Getreidesuppen halten wir für weniger geeignet zur Einleitung einer größeren Mahlzeit. Das Mittagessen wird besser durch ein Vorgericht aus Rohgemüse eröffnet.

Suppen und Breie, wie sie hier angegeben sind, eignen sich vor allem als *Frühstücks- oder Abendgerichte*. Besonders als Frühstücksmahlzeit sind sie für den Werktätigen zu empfehlen. Wir geben dabei dem Brei vor der Suppe den Vorzug, sind uns aber klar, dass Gewohnheit, Geschmack und sonstige Lebensumstände mehr für eine Suppe sprechen können. Daher wurden auch Suppen von uns ausreichend berücksichtigt. Das Frühstücksgericht aus Vollkorngetreide gibt lange in den Tag hinein anhaltende Sättigung und Leistungsfähigkeit. Beide sind merklich größer, als wenn nur Kaffee und Brot zum Frühstück gegessen wurden, ganz zu schweigen von den meist üblichen Brötchen. Der körperlich schwer Arbeitende wird durch den Frühstücksbrei wesentliche Vorteile an Leistungsfähigkeit haben. Aber auch für den

körperlich wenig arbeitenden Großstädter, der abgehetzt zu unregelmäßigen Zeiten zum Mittagessen kommt, bietet eine solche nahrhafte Frühstücksmahlzeit wesentliche Vorteile. Dem körperlich nicht arbeitenden Büromenschen raten wir allerdings, nicht mehr als einmal am Tage ein Getreidegericht zu sich zu nehmen, da er mehr kaum genügend in seinem Stoffwechsel verarbeiten kann, es sei denn, dass seine Kost sonst eiweißarm ist.

Dagegen kann der körperlich Schwerarbeitende gut mehrmals täglich, zum mindesten zweimal ein solches Getreidegericht vertragen. Übermäßige Fleischzufuhr kann dadurch vermieden werden. Die *Kraft*, welche durch Getreidegerichte vermittelt wird, ist mindestens ebenso groß, wenn nicht größer als die durch eine Fleischmahlzeit. Wir haben gesehen, wie für viele Völker der Erde diese Getreidenahrung die eigentliche Grundlage ihrer Ernährung bildete oder noch bildet. Dabei werden große körperliche Leistungen vollbracht. Noch heute leben die russischen Bauern vorzugsweise von solchem Getreidebrei. In Kärnten wird an vielen Stellen reichlich Fleisch gegessen, offenbar nicht zum Vorteil der Gesundheit der dortigen Bevölkerung. Eine Bergbäuerin sagte uns aber folgendes: „Ich gebe meinen Leuten (Familie und Knechten) einmal in der Woche Fleisch. Dabei habe ich die Beobachtung gemacht, das sie leistungsfähiger sind als bei häufigerem Fleischgenuss.“ Allerdings essen alle morgens und abends Sterz mit Sauermilch.

Aufläufe, Eintopfgerichte und manche Grützen mit Gemüse sind als ganze *Mittagsmahlzeit* gedacht. Um diese vollständig zu machen, fehlt nur die Ergänzung durch Rohgemüse, Salate oder Obst. Es handelt sich dabei um billige, nahrhafte und gut sättigende Mittagsgerichte. Auch für den Großstädter, der mittags nicht nach Hause kann und dem keine Kantine zur Verfügung steht, können manche der hier angegebenen Getreidegerichte als Mittagsmahlzeit zweckmäßig sein. Mancher Brei ist rasch und einfach auf einer Gasflamme im Büro bereitet und kann durch rohe Tomaten, Gurken, Mohrrüben, Salat, Obst zu einer guten und nahrhaftem Mahlzeit ergänzt werden. Die süßen Getreidegerichte können, eingeleitet durch ein Vorgericht aus Rohkost, Gemüsesuppe, Gemüse und Kartoffeln ebenfalls gut eine ganze Mahlzeit abgeben.

Vollkorngetreidegerichte, denen etwas entrahmte Milch zugesetzt ist, stellen eine außerordentlich hochwertige Nahrung dar. Ergänzt durch Vollkornbrot, Gemüse, Rohkost, Obst, Kartoffeln und etwas Fett bilden sie eine gesunde und ausreichende *Ernährungsgrundlage*, die bodenständig und billig ist und uns weitgehend unabhängig von Auslande macht. Zulage an Fleisch, Fisch und Eiern zu dieser Kost können diese vervollständigen, sind aber stets als Zulagen aufzufassen, die nur in beschränktem Maße notwendig sind. Ja, ein Übermaß an diesen Nahrungsmitteln, so wie es vor dem Kriege bei uns üblich war, ist sicher unzutraglich für die Gesundheit. Diese Anschauung wurde von uns schon lange vor Ausbruch des Krieges vertreten und praktisch befolgt. – Zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten und Beobachtungen des täglichen Lebens zeigen uns mit immer größerer Deutlichkeit die Wichtigkeit richtiger Ernährung für die Gesundheit. Auf dem Wege zu dieser bedeutet die Wiedererweckung des Vollkornbrotes und seines Genusses den ersten wichtigen Schritt. Der zweite dürfte in der Erneuerung von Getreidegerichten aus vollem Korn oder Mahlprodukten, die sämtliche wertvollen Bestandteile enthalten, bestehen.

Rezepte

Alle Rezepte sind für vier Personen berechnet.

I. Suppen

a) Salzige Suppen

1. Weizenschrotsuppe:

80g feines Weizenschrot, 1½ Liter Gemüsebrühe oder Wasser, 10g Öl, etwas Salz, Petersilie, Majoran

Man röstet das Schrot in Öl leicht an, füllt mit Gemüsebrühe auf, salzt, kocht 10 Minuten und gibt die gehackten Kräuter oder etwas Kräuterpulver dazu.

2. Schrotsuppe mit Rohgemüse:

40g grobes Roggen- und 40g Weizenschrot, 1½ Liter Gemüsebrühe oder Wasser, 10g Öl, Salz, eine Prise Zucker, Petersilie, eine kleine Zwiebel, 100g Spinat oder Mohrrüben

Man röstet erst die fein gehackte Zwiebel, dann das Schrot in Öl leicht an, füllt mit Gemüsebrühe auf, salzt und kocht 5 bis 10 Minuten. Man nimmt vom Feuer, gibt Zucker und fein gehackte Petersilie darunter und gießt über den roh gehackten Spinat oder die roh geriebenen Mohrrüben.

3. Roggenschrotsuppe mit Kräutern:

80g grobes Roggenschrot, 10g Öl, 1½ Liter Gemüsebrühe, Salz, zwei Esslöffel Milch, Basilikum, Bohnenkraut, eine kleine Zwiebel.

Man röstet erst die fein gehackte Zwiebel, dann das Schrot in Öl leicht an, salzt und kocht 5 bis 10 Minuten. Man nimmt vom Feuer und schmeckt mit Milch und Kräutern ab.

4. Roggenklütersuppe:

80g feines Roggenschrot, 1½ Liter Milch, Salz, eine Prise Zucker.

Man gießt auf einen Teller mit Roggenschrot wenig Wasser, so dass die Masse krümelig wird. Diese Klüter schüttet man in leicht gesalzenes, kochendes Wasser und lässt sie ca. 10 Minuten kochen. Man gibt sie in heiße, nicht gekochte Milch oder Buttermilch.

5. Buchweizensuppe mit Kräutern:

80g Buchweizenschrot, 20g Butter, eine kleine Zwiebel, 1½ Liter Wasser, 1/8 Liter saure Milch oder Sahne, Salz, eine Prise Zucker, Kerbel und Sauerampfer, evtl. ein Ei zum Legieren.

Man röstet erst die feingehackte Zwiebel, dann das Buchweizenschrot in Butter goldgelb, füllt mit Wasser auf, salzt und kocht 10 Minuten. Man nimmt vom Feuer, gibt zwei Esslöffel fein gehackten Kerbel, zwei Esslöffel Sauerampfer und die saure Milch dazu.

6. Buchweizensuppe:

120g Buchweizenschrot, 1½ Liter Gemüsebrühe, 20g Öl, eine kleine Zwiebel, Salz, eine Prise Zucker, Petersilie.

Man röstet erst die fein gehackte Zwiebel, dann das Schrot in Öl gut an, füllt mit Gemüsebrühe auf, salzt und kocht 15 Minuten und richtet mit fein gehackter Petersilie an.

7. Grünkernsuppe:

80g Grünkernschrot oder 80g Grünkernflocken, 1½ Liter Gemüsebrühe, Salz, eine Prise Zucker, Petersilie.

Man streut das Schrot oder die Flocken unter Rühren in die kochende Flüssigkeit, und lässt langsam 20 Minuten ausquellen (Bei Flocken nur 10 Minuten). Mit Salz, Zucker und gehackter Petersilie abschmecken.

8. Haferflockentomatensuppe:

80g Haferflocken, 500g Tomaten, ein kleiner Apfel, 20g Butter, zwei Esslöffel Reibkäse, Salz, eine Prise Zucker, eine kleine Zwiebel, 1½ Liter Gemüsebrühe.

Recht reife, in Stücke geschnittene Tomaten werden mit dem Apfel weichgekocht und durch ein Sieb getrieben. Man dünstet die fein gehackte Zwiebel in Butter an, gibt das Tomatenmark, Gemüsebrühe, Salz und Zucker dazu. In die kochende Brühe streut man die Haferflocken, lässt einige Minuten kochen und richtet mit dem Reibekäse an.

9. Blumenkohlsuppe mit Weizenschrot:

60g Weizenschrot, ein Blumenkohl, 1 Liter Gemüsebrühe, 60g Butter, eine Prise Zucker, ein Eigelb, etwas Muskatnuss.

Man dünstet den Blumenkohl mit etwas Salz gar. Aus Butter und feinem Weizenschrot macht man eine Schwitze, füllt mit der Brühe auf, kocht fünf Minuten, legiert mit Eigelb, schmeckt mit Muskat und Zucker ab. Man gibt die Blumenkohlröschen in die fertige Suppe.

10. Hirsesuppe:

120g Hirse, 1½ Liter Gemüsebrühe, ¼ Sellerie, 10g Öl, Salz, Schnittlauch oder Petersilie

Man röstet die Hirse mit dem geriebenen Sellerie in Öl an, füllt mit Gemüsebrühe auf, kocht 15 Minuten und richtet mit fein gehacktem Schnittlauch oder Petersilie an.

11. Weizenflockenkaltschale:

100g Weizen- oder Haferflocken, 1½ Liter Sauermilch, Salz, verschiedene Kräuter oder Tomaten

Man gießt die Sauermilch über die Flocken und würzt mit den fein gehackten Kräutern oder roh durchgerührtem Tomatenmark.

b) Süße Suppen

12. Weizenschrotapfelsuppe:

150g Weizenschrot, 1 Liter Wasser, 500g Äpfel, 30g Zucker, Zitronenschale.

Man rührt das Schrot mit wenig Wasser zu einem Brei an, füllt mit Wasser auf, bringt unter Rühren zum Kochen und lässt 5 bis 10 Minuten kochen. Die gewaschenen ungeschälten Äpfel werden in Stücke geteilt, mit wenig Wasser einige Minuten gekocht und durch ein Sieb gestrichen. Dieses Mus gibt man mit Zucker und Zitronenschale in die Schrotsuppe. Kann kalt oder warm gegessen werden.

13. Dinkelpflaumensuppe:

150g Dinkelgrütze, 1 Liter Wasser, 500g Pflaumen, 30g Zucker, Zimt.

Man rührt das Schrot mit wenig Wasser zu einem Brei an, füllt mit Wasser auf, bringt unter Rühren zum Kochen und lässt 5 Minuten kochen. Die entsteinten Pflaumen werden mit wenig Wasser einige Minuten gekocht und durch ein Sieb gestrichen. Man gibt dieses Mus mit Zucker und Zimt in die Suppe.

14. Hirseflockenkaltschale:

200g Hirseflocken, 1½ Liter Buttermilch, 60g Zucker, eine Zitrone, Obstsaft.

Man rührt Zucker, geriebene Schale und Saft der Zitrone und Obstsaft unter die Buttermilch und gießt dies über die Hirseflocken.

15. Haferflockensuppe mit Aprikosen:

50g Haferflocken, 50g getrocknete Aprikosen, 1½ Liter Wasser, 50g Zucker, eine Prise Salz, 20g Butter, eine Zitrone.

Die klein geschnittenen Aprikosen werden einige Stunden eingeweicht. Man kocht sie mit der geriebenen Zitronenschale, rührt die Haferflocken hinein und

lässt 10 Minuten ausquellen. Man schmeckt mit Zucker, Salz, Butter und Zitronensaft ab.

II. Breie und Grützen

a) Salzige Breie und Grützen

16. **Vollweizengrütze:**

300g ganze Weizenkörner, 1 Liter Wasser, 40g Öl, ein Suppengrün, eine Zwiebel, Salz.

Man weicht den Weizen in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser 24 bis 36 Stunden ein. Man röstet erst das Suppengrün, dann den gut abgetropften Weizen in Öl an, füllt mit dem Einweichwasser und dem restlichen Wasser auf, salzt und kocht langsam $\frac{1}{2}$ Stunde. Man gibt braune Zwiebelringe darüber und reicht dazu grünen oder Rohkostsalat.

17. **Vollweizen mit Gerstengrütze:**

100g ganze Weizen- oder Roggenkörner, 40g grobe Gerstengrütze, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, Sellerieblattstiele oder Kümmel, Salz.

Man weicht den Weizen 38 bis 48 Stunden, die Gerste 12 Stunden ein und bringt beides mit dem Einweichwasser langsam zum Kochen. Man lässt 5 Minuten kochen und dann an heißer Herdstelle $\frac{1}{2}$ Stunde ausquellen. Man kocht einige Sellerieblattstiele mit oder schmeckt hinterher mit wenig Salz und Kümmel ab.

18. **Weizenschrotbrei salzlos:**

120g grobes Weizenschrot, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, $\frac{1}{4}$ Liter Milch, Kümmelpulver, ein kleiner Rettich oder Zwiebel oder Schnittlauch.

Man weicht das Schrot in Wasser 2 Stunden ein, kocht $\frac{1}{2}$ Stunde mit dem Einweichwasser, rührt die ungekochte Milch dazu und schmeckt mit Kümmelpulver und etwas geriebenem Rettich oder den anderen Zutaten ab.

19. Vollweizen mit Erbsen und Mohrrüben:

500g ganze Weizenkörner, 1 Liter Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 40g Öl, 500g Erbsen, 500 Mohrrüben, Petersilie, einige Pfefferminzblätter, Salz, eine Prise Zucker.

Man kocht den Weizen, der 24 bis 36 Stunden in wenig Wasser eingeweicht war, in der Gemüsebrühe $\frac{1}{2}$ Stunde, salzt und richtet ihn mit der in Öl gedünsteten Zwiebel an. Dazu Erbsen und Mohrrüben, die man in etwas Öl andünstet und mit den Kräutern, Zucker, Salz und ganz wenig Wasser in $\frac{1}{2}$ Stunde fertig kocht.

20. Vollweizenschleim:

Vier Tassen ganze Weizenkörner, vier Tassen Wasser.

Man weicht den Weizen 36 Stunden in Wasser ein und kocht ihn mit dem Einweichwasser langsam 15 bis 20 Minuten. Man dreht die Masse durch die Fleischmaschine, erwärmt wieder mit etwas Wasser und rührt nun durch ein Sieb. Der Schleim kann mit Milch, rohen Gemüse- oder Fruchtsäften versetzt werden. Er bildet eine ausgezeichnete Säuglingsnahrung.

21. Vollroggengrütze:

150g ganze Roggenkörner, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, Sellerieblattstiele oder Kümmel, Salz.

Man weicht den Roggen 36 bis 48 Stunden ein, bringt ihn mit dem Einweichwasser langsam zum Kochen. Man lässt fünf Minuten kochen und nun an heißer Herdstelle $\frac{1}{2}$ Stunde ausquellen. Man kann einige Sellerieblattstiele mitkochen oder hinterher mit Salz und Kümmel abschmecken. Man kann die Masse auch durch eine Fleischmaschine geben.

22. Roggenschrotgrütze:

150g grobes Roggenschrot, ½ Liter Wasser, Sellerieblattstiele oder Kümmel, Salz.

Man weicht das Schrot ½ Stunde in Wasser ein, lässt 5 Minuten mit dem Einweichwasser kochen und ½ Stunde an warmer Stelle nachziehen. Man kann einige Sellerieblattstiele mitkochen oder hinterher mit Salz und Kümmel abschmecken. Man kann auch mit fünfundzwanzig Prozent Gersten- oder Grünkernschrot mischen.

23. Graupen mit Tomaten:

500g Graupen, 1 Liter Gemüsebrühe, 20g Öl, zwölf Tomaten, Petersilie, drei Esslöffel Reibkäse.

Tomatentunke: 500g Tomaten, ½ Liter Wasser, eine Zehe Knoblauch, eine Zwiebel, einen kleinen Apfel, 20g Öl, eine Prise Zucker, Salz, 20g feines Weizenschrot.

Man weicht die Graupen 12 Stunden ein und lässt sie in der Gemüsebrühe ¾ Stunde langsam kochen. Man kocht die Tomaten mit dem Apfel und ein wenig Wasser kurz und schlägt durch ein Sieb. Man reibt den Topf mit Knoblauch aus, dünstet die Zwiebel in Öl an, gibt Weizenschrot zum Anbinden, Tomatenmark, Salz und Zucker hinzu und kocht kurz. Man mischt die Graupen mit der Tomatentunke und richtet in der Mitte einer Schüssel an. Ringsum gibt man leicht angedünstete Tomatenhälften, die mit Petersilie und dem Reibekäse überstreut werden.

24. Hirsebrei:

300g Hirse, 1 Liter Gemüsebrühe, eine Zwiebel, 20g Öl, Salz, zwei Esslöffel Reibkäse.

Man dünstet erst die Zwiebel, dann auch die Hirse in dem Öl leicht an, gießt mit Gemüsebrühe auf und lässt in 20 Minuten körnig ausquellen. Man rührt den Käse unter und reicht dazu einen Rohkostsalat.

25. Tomatenhirse:

300g Hirse, 1 Liter Wasser, Salz, Tomatenmark, eine Zwiebel, 30g Öl, drei Esslöffel Reibkäse.

Man kocht die 12 Stunden eingeweichte Hirse in dem Einweichwasser in 15 Minuten körnig. Man dünstet die fein gehackte Zwiebel in Öl, mischt mit dem Tomatenmark und zieht dies mit dem Reibkäse unter die Hirse. Beilage: jeder Rohkostsalat.

26. Hirse mit frischen Gemüsen:

250g Hirse, 1 Liter Gemüsebrühe, 500g Schoten, 500g Schnittspargel, 250g Mohrrüben, 40g Öl, eine Prise Zucker, Salz, Petersilie, einige Pfefferminzblätter.

Man dünstet die Gemüse in etwas Öl an, fügt die 12 Stunden eingeweichte Hirse mit dem Einweichwasser und Salz dazu, kocht langsam ½ Stunde und schmeckt mit Zucker und Kräutern ab.

27. Hirse mit Weißkohl:

300g Hirse, 1 Liter Gemüsebrühe, 1kg Weißkohl, 20g Öl, 20g Butter, Kümmel, Salz, eine Prise Zucker, zwei Zwiebeln, zwei Esslöffel Tomatenmark.

Man kocht die Hirse in der Gemüsebrühe langsam ½ Stunde. Der grob geschnittene Kohl wird in etwas Öl angedünstet und unter Zugabe von wenig Wasser, Kümmel, Salz, Zucker und dem Tomatenmark weiter gedünstet; er sollte nicht zu weich werden. Die Hirse wird mit der zerlassenen Butter vermischt, in eine gefettete Ringform gedrückt, dann auf eine Platte gestürzt und mit gedünsteten Zwiebelringen überstreut. In die Mitte gibt man den Kohl.

28. Hirse mit Meerrettichtunke:

300g Hirse, ¼ Liter Wasser, ½ Liter Gemüsebrühe, ½ Liter Milch, 20g Öl, eine Zwiebel, 40g Weizenschrot, Salz, eine Prise Zucker, eine Stange Meerrettich.

Man kocht die 12 Stunden eingeweichte Hirse mit dem Einweichwasser, Salz und Gemüsebrühe in 15 Minuten langsam körnig. Man dünstet erst die Zwiebel, dann das Weizenschrot in Öl, füllt mit Milch auf, fügt Salz und Zucker hinzu und kocht in 10 Minuten eine dicke Tunke, in die man den roh geriebenen Meerrettich rührt und übergießt die Hirse mit der Tunke.

29. Gerstengrütze:

300g Gerstengrütze, 1½ Liter Wasser, 30g Butter, Salz.

Man röstet die Grütze auf der Pfanne ausgiebig an, übergießt mit kochendem Wasser und lässt sie an warmer Stelle ausquellen. Man schmeckt mit Butter und Salz ab.

30. Gerstengrütze mit Tomaten:

300g Gerstengrütze, 1 Liter Gemüsebrühe, 20g Öl, zwei Zwiebeln, Salz, eine Prise Zucker, 500g Tomaten, Petersilie.

Man kocht die Gerstengrütze 20 Minuten langsam mit der Gemüsebrühe und Salz. Man gibt rohe Tomatenstücke darunter; nur erhitzen, nicht kochen. Mit Petersilie und in Öl gedünsteten fein gehackten Zwiebeln reichen.

31. Hafergrütze mit Kräutern:

300g Hafergrütze, 1 Liter Gemüsebrühe, 20g Öl, eine kleine Zwiebel, 1/8 Liter saure Milch oder Sahne, Kerbel, Sauerampfer, Petersilie, Salz, eine Prise Zucker.

Man röstet erst die fein gehackte Zwiebel, dann die Hafergrütze in Öl an, füllt mit Gemüsebrühe auf, salzt und kocht langsam 20 bis 30 Minuten. Man nimmt vom Feuer, fügt zwei Esslöffel fein gehackten Kerbel, zwei Esslöffel Sauerampfer und etwas Petersilie und saure Milch dazu.

32. Haferschrotbrei (Bayrische Brenta):

200g Haferschrotmehl, 1½ Liter Wasser, Salz, 20g Butter.

Man röstet das Haferschrotmehl mit etwas Butter unter ständigem Rühren dunkelgelb bis hellbraun, gießt heißes Wasser dazu, lässt aufkochen und an der Seite des Herdes garziehen. Mit etwas flüssiger Butter anrichten.

33. Grünkernbrei:

200g Grünkernschrot, 1½ Liter Wasser oder Milch, 20g Butter, Salz.

Man röstet das Schrot ausgiebig in der Pfanne, schüttet es in die kochende Flüssigkeit, lässt 15 Minuten langsam kochen und schmeckt mit Salz und Butter ab.

34. Dinkelgrütze:

250g Dinkelgrütze, 1 Liter Wasser, Salz, 20g Butter, eine Zwiebel, Petersilie, Majoran.

Man röstet die Grütze in der Butter an, füllt mit kochendem Wasser auf, salzt und kocht unter Rühren 15 Minuten. Man streut gedünstete Zwiebelringe darüber und gibt grünen oder Rohkostsalat dazu.

35. Buchweizengrütze I:

250g Buchweizengrütze, 1 Liter Gemüsebrühe, 30g Öl, eine Zwiebel, Salz, ein Suppengrün, Petersilie.

Man röstet das in Würfel geschnittene Suppengrün und die fein gehackte Zwiebel, dann den Buchweizen in Öl an, füllt mit Gemüsebrühe auf, kocht 5 Minuten und lässt an heißer Stelle ½ Stunde quellen. Man schmeckt mit Salz und Petersilie ab.

36. Buchweizengrütze II:

250g Buchweizengrütze, 1 Liter Wasser oder Milch, Salz.

Man weicht die Grütze in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser ein und kocht sie langsam 10 bis 15 Minuten mit Milch und Salz, oder man lässt die Grütze mit kochendem Wasser und Salz in einem Topf im Ofen garziehen und reicht kalte Milch dazu.

37. Heidensterz:

300g Buchweizengrütze, $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 30g Butter oder Schmalz, Salz.

Man röstet den Buchweizen unter Rühren ausgiebig an, übergießt mit kochendem Wasser, lässt einige Minuten ohne Umrühren auf dem Feuer und lässt an warmer Stelle 20 Minuten ausquellen. Man rührt Butter oder Schmalz darunter und schmeckt mit Salz ab.

38. Türkensterz:

200g mit dem Keimling gemahlener Mais, $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 30g Butter oder Schmalz, Salz.

Der Maisgrieß wird langsam unter stetem Umrühren leicht geröstet, mit dem kochenden Wasser übergossen, einige Minuten ohne Umrühren auf dem Feuer gelassen und dann 20 Minuten zum Ausquellen warmgestellt. Man rührt Butter oder Schmalz darunter und schmeckt mit Salz ab.

39. Türkensterz (ungelunden):

200g Mais, $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 30g Butter oder Schmalz, Salz.

Man schüttet den mit dem Keimling gemahlener Mais in kochendes Wasser und lässt nach kurzem Aufkochen an warmer Stelle ausquellen. Man rührt Butter oder Schmalz darunter und schmeckt mit Salz ab.

b) Süße Breie und Grützen

40. Weizenschrotbrei:

200g grobes Weizenschrot, $1\frac{1}{4}$ Liter Milch, 40g Mandeln oder Nüsse, 30g Rosinen, Zucker.

Man rührt mit etwas Milch und Weizenschrot einen dicken Brei, füllt mit Milch auf und lässt 10 Minuten kochen. Man gibt Zucker, Rosinen und geriebene Nüsse dazu.

41. Weizenschrotbrei mit rohen Äpfeln:

120g grobes Weizenschrot, 1 Liter Milch, eine Prise Salz, 100g Feigen oder 50g Sultaninen, 500g Äpfel, 50g Nüsse, eine Zitrone, etwas Zucker, Anispulver.

Man weicht das Schrot 2 Stunden in etwas Wasser ein, kocht mit Milch und Salz langsam $\frac{1}{2}$ Stunde. Man gibt dazu die mit Schale und Kernhaus geriebenen rohen Äpfel, die über Nacht eingeweichten geschnittenen Feigen mit dem Einweichwasser oder Sultaninen und schmeckt mit Zucker, Saft und Schale einer Zitrone, Anispulver ab. Man streut geriebene Nüsse darüber.

42. Vollweizen-Dinkelgrütze:

100g ganze Weizenkörner, 50g Dinkelgrütze, eine Prise Salz, Zucker, Zitronenschale, 30g Sultaninen, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser.

Man kocht den 36 Stunden eingeweichten Weizen mit der Dinkelgrütze 5 Minuten, schmeckt mit Salz, Zucker, Zitronenschale ab und gibt die Sultaninen dazu. Wird warm gegessen oder kalt, mit rohen Früchten (Erdbeeren, rohen Äpfeln) vermischt.

43. Weizenschrot und Gerstengrütze:

75g grobes Weizenschrot, 75g Gerstengrütze, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, Zucker, Zimt.

Man weicht Schrot und Grütze 24 Stunden ein, gibt wenig Zucker und Zimt dazu, lässt alles in einer Auflaufform $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunde durchbacken.

44. Weizenschrotbrei überbacken:

150g grobes Weizenschrot, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, Zucker, Anispulver.

Man weicht das Schrot $\frac{1}{2}$ Stunde ein, gibt wenig Zucker und Anispulver dazu und lässt in einer Auflaufform $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunde backen.

45. Graupen mit Aprikosen:

250g Graupen, ½ Liter Milch, 250g getrocknete Aprikosen, 40g Zucker, eine Prise Salz, 20g Butter, Zitronenschale.

Man lässt die 12 Stunden eingeweichten Graupen mit dem Einweichwasser, Milch und Salz ¾ Stunden garquellen. Beim Anrichten übergießt man den Brei mit brauner Butter und bestreut mit Zucker und Zimt. Die ebenfalls eingeweichten Aprikosen kocht man kurz mit dem Einweichwasser gar.

46. Graupen mit Backpflaumen:

250g Graupen, 1 Liter Wasser, 250g Backpflaumen, 30g Zucker, Zimt, eine Zitrone.

Graupen und Pflaumen 12 Stunden in Wasser einweichen. Man kocht alles zusammen ¾ Stunde und schmeckt mit Zucker, Zimt, Saft und Schale der Zitrone ab. Man reicht frische Milch dazu.

47. Gerstengrütze nach baltischer Art:

250g Gerstengrütze, ½ Liter Wasser, Salz, Zucker und Zimt, 1 Liter saure Milch, 20g Butter.

Man röstet die Grütze etwas an, übergießt sie mit kochendem Wasser und lässt sie mit wenig Salz an warmer Stelle einige Stunden ausquellen. Man rührt flüssige Butter darunter und reicht saure Milch, Zucker und Zimt dazu.

48. Gerstengrütze der Kurländer:

250g Gerstengrütze, ½ Liter Wasser, Salz, ½ Liter saure Milch.

Man kocht die Gerstengrütze mit etwas Salz in Wasser gar, legt in die kochende Grütze vorsichtig esslöffelweise saure Milch, wodurch sich Quarkklümpchen bilden. Das Ganze lässt man erkalten und 1 bis 2 Tage gären. Kurz vor der Mahlzeit rührt man kalte, frische, saure oder auch Buttermilch darunter.

49. Einfache Gerstengrütze:

250g Gerstengrütze, ½ Liter Wasser, eine Prise Salz, Zucker, Zitronenschale.

Man weicht die Gerstengrütze 12 Stunden in Wasser ein und kocht sie mit dem Einweichwasser in 15 Minuten langsam gar. Man schmeckt sie mit Zucker, Salz und geriebener Zitronenschale ab und reicht heiße oder kalte Milch dazu.

50. Gerstengrütze mit rohen Äpfeln:

250g Gerstengrütze, ½ Liter Wasser, ½ Liter Milch, 30g Zucker, eine Prise Salz, Zitronenschale, 500g Äpfel.

Man kocht die Grütze in Milch und Wasser langsam ½ Stunde und schmeckt mit Zucker, Salz und geriebener Zitronenschale ab. Inzwischen reibt man die gewaschenen ungeschälten Äpfel und mengt sie unter die Grütze.

51. Rote Grütze:

300g Gerstengrütze, 1 Liter Wasser, 30g Zucker, Zitronenschale, ½ Liter Saft von Himbeeren, Johannisbeeren oder dergleichen.

Man kocht die Grütze mit Wasser ½ Stunde und fügt entweder ½ Liter Saft oder auch roh zerkleinerte Früchte unter die Grütze. Man schmeckt mit Zucker und Zitronenschale ab und gibt in eine kalt ausgespülte Form. Mit kalter Milch oder Vanilletunke reichen.

52. Backpflaumengrütze:

300g Gerstengrütze, 1 Liter Wasser, eine Prise Salz, eine Zitrone, 30g Zucker, Zimt, 200g Backpflaumen.

Die 12 Stunden eingeweichten Pflaumen werden mit dem Einweichwasser, Zitronensaft und Schale, Zucker, Zimt, Salz zum Kochen gebracht. In die kochende Flüssigkeit gibt man unter Rühren die Gerstengrütze und lässt sie langsam garquellen. Mit frischer Milch reichen.

53. Kürbishirse:

250g Hirse, ½ Liter Milch, 500g Kürbis, 20g Butter, eine Prise Salz, 40g Zucker, etwas Ingwer.

Man rührt die Hirse in die kochende Milch, salzt und lässt sie in ½ Stunde körnig ausquellen. Das Kürbisfleisch wird in große Würfel geschnitten und 10 Minuten weich gekocht mit ganz wenig Wasser, unter die Hirse gerührt und mit Butter, Zucker und gehacktem Ingwer angerichtet.

54. Hirsebrei mit Buttermilch:

200g Hirse, ¼ Liter Wasser, 1 Liter Buttermilch, eine Zitrone, 40g Zucker, eine Prise Salz.

Man kocht die 12 Stunden in Wasser eingeweichte Hirse mit dem Einweichwasser und der Buttermilch langsam in 15 Minuten körnig und schmeckt mit Zucker, Saft und Schale der Zitrone ab.

55. Hirsebrei:

200g Hirse, ¾ Liter Wasser, ½ Liter Milch, Zitronenschale, Zucker und Zimt, eine Prise Salz.

Man kocht die Hirse 25 Minuten in Wasser, schmeckt mit Zucker, Zimt, Salz und Zitronenschale ab und verrührt mit der frischen Milch. Man reicht dazu Backpflaumen, Kompott oder Obstsaft.

56. Apfelhirse:

250g Hirse, 1½ Liter Milch, Zucker, Zimt, Zitronenschale, eine Prise Salz, 20g Butter, 500g Äpfel.

Man lässt die Hirse langsam mit Milch und Salz 10 Minuten kochen, gibt die in Stücke geschnittenen Äpfel dazu, lässt 10 Minuten weiter kochen und gibt nun Zucker und Zimt, Zitronenschale und die flüssige Butter darunter.

57. Buchweizengrütze mit Buttermilch:

200g Buchweizengrütze, ½ Liter Wasser, ½ Liter Buttermilch, 40 g Zucker, eine Prise Salz, eine Zitrone, 20g Butter.

Man röstet die Grütze in der Butter an und kocht mit Wasser und Salz langsam 10 bis 15 Minuten. Man gibt die erhitzte Buttermilch, die nicht mehr kochen soll, Zucker, Saft und Schale einer Zitrone dazu.

58. Buchweizengrütze:

200g Buchweizengrütze, 1 Liter Milch, 20g Butter, 40g Zucker, eine Prise Salz, etwas Zimt, Zitronenschale.

Man gibt die Grütze in die kochende Milch und kocht mit Zucker, Salz, Zitronenschale 10 bis 15 Minuten. Man rührt flüssige Butter darunter, bestreut mit Zucker und Zimt und reicht Fruchtsaft, rohes oder geschmortes Obst dazu.

59. Hafergrütze (Schwedische Kruska):

150g Hafergrütze, 50g Kleie, 1½ Liter Wasser, 100g Rosinen, etwas Honig.

Man weicht die Grütze und die Kleie 12 Stunden in, weicht die Rosinen vor und kocht mit dem Einweichwasser 15 Minuten. Mit etwas Honig süßen.

60. Haferflockenbrei:

250g Haferflocken, 1¼ Liter Milch oder Wasser, eine Prise Salz, Zucker, Zitronenschale, 10g Butter.

Man rührt die Haferflocken mit etwas kalter Milch zu einem Brei, füllt mit der restlichen Milch auf, gibt Salz und Zucker dazu und kocht 10 Minuten. Man rührt die Butter darunter und gibt Obstsaft, frisches oder gekochtes Obst dazu.

61. Hafermehlbrei:

150g Hafermehl, 1¼ Liter Milch oder Wasser, eine Prise Salz, Zucker, Zitronenschale, 10g Butter.

Man rührt das Hafermehl mit etwas Milch glatt, füllt mit der restlichen Milch auf, gibt Salz und Zucker dazu und kocht zehn Minuten. Man gibt Zitronenschale und flüssige Butter darunter.

62. Dinkelgrütze:

200g Dinkelgrütze 1½ Liter Milch oder Wasser, Zucker, eine Prise Salz, Zitronenschale.

Man rührt mit etwas Milch einen Brei, füllt mit der Milch auf und kocht mit Salz und Zucker 5 bis 10 Minuten. Man gibt Fruchtsaft oder frisches Obst dazu.

III. Rohkostgerichte

63. Gekeimter Roggen mit Kräutern:

200g Roggenkörner, zwei Esslöffel gehackte Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Zitronenmelisse usw., eine Prise Salz.

Man weicht die Roggenkörner 24 Stunden in etwas Wasser ein, schüttet sie in dünner Schicht auf eine flache Schüssel oder ein Tablett, hält sie feucht und lässt 3 bis 4 Tage keimen. Man mischt die ganzen oder durch die Maschine gedrehten Körner mit Salz und Kräutern und isst sie roh.

64. Vollroggen mit Kräutern, roh:

200g Roggenkörner, 50g Nüsse oder 10g Öl, Kümmelpulver, eine kleine Zwiebel oder ein kleiner Rettich, getrocknete Kräuter wie Majoran, Thymian, Liebstöckel, Basilikum.

Man weicht den Roggen zwei Tage lang in wenig Wasser ein, trocknet ihn leicht. Man mischt mit den Nüssen und gibt alles durch die Nussmühle. Statt der Nüsse kann man auch etwas Öl nehmen. Mit den übrigen Zutaten abschmecken. Man kann die Masse formen und zwischen Oblaten oder Pergamentpapier zum zweiten Frühstück mitnehmen.

65. Vollweizen, roh mit Quark:

200g Weizenkörner, 10g Öl, 250g Quark, frische Kräuter wie Schnittlauch, Estragon, Dill, Basilikum, Petersilie, Kerbel, Salz.

Man weicht den Weizen zwei Tage lang in wenig Wasser ein, trocknet leicht und gibt durch die Nussmühle. Man richtet in tiefen Tellern an. Der Boden wird mit der leicht gesalzenen und mit Öl vermischten Weizenmasse bestrichen. Darüber kommt der Quark, den man mit fein gehackten Kräutern bestreut. Man kann Pellkartoffeln oder Rohkostsalat dazugeben.

66. Gekeimter Weizen:

200g Weizenkörner, drei Esslöffel Honig.

Man weicht die Weizenkörner einen Tag lang in etwas Wasser ein, schüttet sie in dünner Schicht auf eine Schüssel oder ein Tablett, hält sie feucht und lässt drei bis vier Tage keimen. Man verrührt die ganzen oder durch die Maschine gedrehten Körner mit dem Honig oder etwas Marmelade und isst sie roh.

67. Vollweizen, roh:

200g Weizenkörner, 100g Nüsse oder Mandeln, 100g Feigen oder Sultaninen, Anispulver oder Ingwer.

Man weicht den Weizen zwei Tage lang in wenig Wasser ein, trocknet ihn leicht. Man mischt mit Nüssen und Feigen und gibt alles durch die Nussmühle. Mit Anispulver oder Ingwer abschmecken. Man kann die Früchte fortlassen und nur mit Honig süßen. Man kann die Masse formen und zwischen Oblaten oder Pergamentpapier zum zweiten Frühstück mitnehmen.

68. Bircher-Müsli:

200g Haferflocken, ½ Liter Wasser, eine Zitrone, sechs große Äpfel, 60g Nüsse oder Mandeln, ¼ Liter kondensierte oder frische Milch.

Man weicht die Haferflocken 12 Stunden in Wasser ein, mischt mit der Milch, Saft und Schale einer Zitrone. Die Äpfel werden mit Schale und Kernhaus auf einer Glasreibe gerieben und schon während des Reibens rasch unter den Brei gemischt. Man überstreut mit geriebenen Nüssen. Unmittelbar vor Tisch zubereiten. Man kann das Müsli auch mit anderen Flocken und Rohgemüsen zubereiten.

IV. Eintopfgerichte

69. **Vollweizen-Gemüse Eintopf:**

300g Weizenkörner, 250g Mohrrüben, fünf Petersilienwurzeln, fünf Stangen Lauch, eine Handvoll Petersilie, ½ Sellerie, ½ Kohlkopf, zwei Esslöffel grüne Erbsen, 500g Kartoffeln, 1 Liter Gemüsebrühe oder Wasser, 20g Öl, drei Esslöffel Reibekäse, zwei Esslöffel Tomatenmark, Salz, eine Prise Zucker.

Der Weizen wird 24 bis 36 Stunden eingeweicht. Die Gemüse werden nudlig, die Kartoffeln würfelig geschnitten, die Petersilie gehackt und alles in Öl gut angebraten; dazu kommt der Weizen, der auch noch angeröstet wird. Jetzt wird mit Gemüsebrühe aufgegossen und ½ Stunde gekocht. Man rührt den Käse und das Tomatenmark zum Schluss dazu.

70. **Vollroggen-Gemüse Eintopf I:**

300g Roggenkörner, 1 Liter Gemüsebrühe, 20g Öl, eine Zwiebel, 250g Mohrrüben, 250g Erbsen, 250g Kohlrabi, 500g Kartoffeln, reichlich Petersilie, Schnittlauch, Salz, drei Esslöffel Reibekäse, zwei Esslöffel Tomatenmark, Salz, eine Prise Zucker.

Der Roggen wird 24 bis 36 Stunden in Wasser eingeweicht. Man brät erst die Zwiebel, dann die fein geschnittenen Gemüse und schließlich den Roggen in Öl gut an, füllt mit Gemüsebrühe auf und kocht ½ Stunde. Man rührt den Käse, das Tomatenmark und die fein gehackten Kräuter darunter.

71. **Vollroggen-Gemüse Eintopf II:**

300g Roggenkörner, 1 Liter Gemüsebrühe, 20g Öl, eine Zwiebel, einen kleinen Blumenkohl, drei Suppengrün, 250g Mohrrüben, 500g Kartoffeln, Salz, eine Prise Zucker, etwas Muskatnuss, Kräuter.

Man weicht den Roggen 36 bis 48 Stunden mit wenig Wasser ein und dreht ihn durch die Maschine. Man gibt die fein geschnittenen Gemüse und Kartoffeln dazu, würzt und kocht ½ Stunde.

72. Graupen-Gemüse Eintopf:

300g Graupen, 1 Liter Gemüsebrühe, 20g Öl, 250g Mohrrüben, Lauch, Petersilienwurzel, 250g Rosenkohl, 125g Sellerie, 125g Tomaten, Salz, eine Prise Zucker, Petersilie, Thymian.

Die Graupen werden 12 Stunden in Wasser eingeweicht. Man dünstet erst die fein gehackten Gemüse und Kräuter, dann auch die Graupen in Öl gut an, gießt mit Gemüsebrühe auf und kocht ½ Stunde. Man richtet mit frischen gehackten Kräutern an.

73. Grünkern-Tomateneintopf:

400g Grünkernschrot, 1 Liter Gemüsebrühe, 20g Öl, eine Zwiebel, 250g Kartoffeln, 1kg Tomaten, einen kleinen Apfel, Salz, Zucker, Petersilie.

Man dünstet Zwiebel, Tomaten- und Apfelstücke in Öl an, gibt Salz, Zucker und Gemüsebrühe dazu. In die kochende Masse gibt man das Grünkernschrot und kocht 20 bis 25 Minuten. Mit Petersilie überstreuen, nachdem man die in Stücke geschnittenen Pellkartoffeln darunter gemengt hat.

74. Grünkernflocken-Gemüse Eintopf:

300g Grünkernflocken, 1 Liter Gemüsebrühe, ½ Weißkohl, 250g Mohrrüben, vier Tomaten, Sellerie, Lauch, eine Zwiebel, Petersilie, 20g Öl, Salz, eine Prise Zucker.

Man dünstet erst die Zwiebel, dann auch die klein geschnittenen Gemüse in Öl an, füllt mit Gemüsebrühe auf, würzt und kocht ½ Stunde lang. Die Grünkernflocken werden in die kochende Masse eingerührt und einige Minuten gekocht. Mit gehackter Petersilie überstreuen.

75. Dinkel-Pilzeintopf:

500g Dinkelgrütze, 500g Pilze, 1 Liter Gemüsebrühe, 20g Öl, eine Zwiebel, Salz, Petersilie.

Man dünstet erst die Zwiebel, dann auch den Dinkel in Öl an, fügt die Pilze, Gemüsebrühe und Salz dazu und lässt 15 bis 20 Minuten kochen.

76. Hirse-Gemüseintopf:

500g Hirse, 1 Liter Gemüsebrühe, 20g Öl, eine Zwiebel, 250g Wirsing, 250g Rosenkohl, 125g Mohrrüben, ½ Sellerie, drei Tomaten, reichlich Petersilie, Salz, drei Esslöffel Reibekäse.

Man röstet die Hirse in Öl ausgiebig an, gibt Zwiebel, Gemüse und Gemüsebrühe dazu, würzt und kocht 30 Minuten. Man überstreut mit Petersilie und Reibekäse.

77. Kürbis-Hirseintopf:

400g Hirse, 50g feines Weizenschrot, 500g Kürbis, 40g Öl, ½ Liter Wasser, Zitronensaft, Paprika, gehackte Kräuter, Salz, eine Prise Zucker, etwas saure Sahne.

Man röstet Hirse und Schrot gut an, füllt mit Wasser auf, gibt den in kleine Würfel geschnittenen Kürbis, Salz, Zucker und Zitronensaft dazu und lässt langsam ½ Stunde garschmoren. Man schmeckt mit reichlich Paprika, Kräutern und etwas saurer Sahne ab.

78. Vollweizentopf mit Backobst:

300g Weizenkörner, Zucker, eine Prise Salz, 500g Backobst.

Man weicht den Weizen 36 bis 48 Stunden in wenig Wasser ein, dreht durch eine Mühle, würzt und gibt das vorgeweichte Backobst mit dem Einweichwasser darunter. Man kocht das Ganze langsam ½ bis ¾ Stunde.

V. Aufläufe

a) Salzige Aufläufe

79. Vollweizenauflauf mit Sauerkraut:

300g ganze Weizenkörner, ½ Liter Wasser, Suppengrün, eine Zwiebel, eine Prise Salz, eine Prise Zucker, 500g Sauerkraut, drei Esslöffel Reibekäse, 20g Öl.

Der Weizen wird 24 bis 36 Stunden eingeweicht, im Einweichwasser ½ Stunde gekocht. Fein geschnittenes Suppengrün und Zwiebel werden in dem Öl angedünstet, dann unter den Weizen gemischt. In eine eingefettete Auflaufform schichtet man diese Masse abwechselnd mit dem rohen Sauerkraut, bestreut mit Käse, gießt das Öl darüber und bäckt ½ Stunde goldbraun.

80. Vollweizenauflauf mit Grünkohl:

300g ganze Weizenkörner, ½ Liter Wasser, zwei Zwiebeln, 50g Weizenschrot, 40g Öl, 1kg Grünkohl, Salz, eine Prise Zucker.

Man kocht den 24 bis 36 Stunden eingeweichten Weizen mit dem Einweichwasser ½ Stunde. Der Grünkohl wird roh durch die Maschine gedreht, der Saft aufgehoben. Man dünstet erst die Zwiebeln, dann das Weizenschrot in Öl an, füllt mit dem rohen Presssaft auf, schmeckt mit Salz und Zucker ab und gibt den rohen Grünkohl in die Tunke. Man schichtet den Grünkohl abwechselnd mit dem Weizen in eine Auflaufform, oben und unter muss Weizen sein, streut einige Butterflöckchen darüber und bäckt ½ Stunde hellbraun.

81. Vollweizenrand mit Gemüse:

300g ganze Weizenkörner, ½ Liter Wasser, ½ Liter Gemüsebrühe, eine Zwiebel, 30g Öl, zwei Esslöffel Reibekäse, zwei Esslöffel Tomatenmark, 1kg gemischte Gemüse, Salz, eine Prise Zucker.

Man kocht den 24 bis 36 Stunden eingeweichten Weizen mit dem Einweichwasser ½ Stunde. Die Zwiebel wird in Öl angedünstet, mit Tomatenmark und Käse vermischt, unter den Weizen gezogen. Man drückt den Weizen in eine Ringform, bäckt 15 Minuten leicht über, stürzt alles auf eine heiße Schüssel, in deren Mitte man verschiedene frische, gedünstete Gemüse anrichtet.

82. Vollroggen-Kartoffelauflauf:

300g ganze Roggenkörner, ½ Liter Wasser, 1kg Kartoffeln, 40g Öl, Sellerieblattstiele, Salz, eine Prise Zucker, ¼ Liter saure Milch oder Sahne.

Man weicht den Roggen 36 bis 48 Stunden ein, gibt ihn roh mit den gedämpften Pellkartoffeln durch die Fleischmaschine und mischt nun mit dem Einweichwasser, Öl, Salz, Zucker, fein gehackten Sellerieblattstielen und der sauren Milch. Man gibt alles in die eingefettete Auflaufform, streut einige Butterflöckchen darüber und bäckt langsam ½ Stunde. Beilage: gekochte oder rohe Gemüse, Rohkostsalate.

83. Grünkern-Pilzauflauf:

300g Grünkern, 500g Pilze, ½ Liter Gemüsebrühe oder Wasser, 40g Öl, zwei kleine Zwiebeln, Petersilie, Salz. Man dünstet erst die Zwiebeln, dann auch den Grünkern in 20g Öl hellgelb, mit Gemüsebrühe auffüllen und ausquellen lassen. Die Pilze werden in Stücke geschnitten und mit der fein gehackten Zwiebel in 10g Öl angedünstet. In eine gefettete Auflaufform werden abwechselnd Grünkern, Pilze und fein gehackte Petersilie geschichtet, oben und unten muss Grünkern sein. Man streut noch etwas Petersilie darüber, beträufelt mit etwas Öl und bäckt den Auflauf hellbraun.

84. Hirseauflauf mit Blumenkohl:

300g Hirse, 1 Liter Gemüsebrühe oder Wasser, 40g Öl, eine Zwiebel, einige Champignons oder getrocknete Pilze, Petersiliengrün, Salz, Zucker, etwas Reibekäse, eine Prise Muskat, einen Blumenkohl.

Man röstet erst die Zwiebel, dazu die Hirse in 20g Öl goldgelb und lässt sie dann mit den Pilzen, Gemüsebrühe und Salz langsam garquellen, vermischt nun mit der Petersilie. In eine gefettete Auflaufform legt man den in wenig Fett und Wasser mit Salz, Zucker und Muskat gedünsteten Blumenkohl, von der Hirse umgeben. Mit geriebenem Käse überstreut wird das Ganze 45 Minuten gebacken.

85. Hirseflockenaufauf:

300g Hirseflocken, ½ Liter Gemüsebrühe, eine Zwiebel, 250g Pilze, 20g Öl, 500g Tomaten, Petersilie, Majoran, Salz.

Man weicht die Hirseflocken mit heißer Gemüsebrühe 10 Minuten ein; man dünst inzwischen Pilze und Zwiebel in Öl und gibt die Flocken dazu. Mit Salz und Majoran abschmecken. Man gibt das Ganze in eine gefettete Auflaufform, belegt mit Tomatenscheiben und bestreut mit Petersilie. Man lässt hellbraun backen und reicht grünen oder Rohkostsalat dazu.

86. Gerstengrützaufauf mit Gemüse:

300g Gerstengrütze, 1 Liter Gemüsebrühe, Salz, eine Prise Zucker, 30g Öl, Petersilie, 1 kg Gemüse.

Man kocht die Grütze langsam in der Gemüsebrühe ½ Stunde, gibt Salz, Öl und fein gehackte Petersilie darunter. Man drückt die Grütze in eine Ringform, bäckt 15 Minuten leicht über, stürzt alles auf eine heiße Schüssel, in deren Mitte man verschiedene frische, gedünstete Gemüse (Erbsen und Möhren, Pilze oder dergl.) anrichtet.

87. Dinkelaufauf mit Tomatenmark:

250g Dinkelgrütze, ½ Liter Gemüsebrühe, ein Ei, ein Esslöffel Sojamehl, Salz, eine Zwiebel, reichlich Tomatenmark und Reibekäse.

Man kocht die Dinkelgrütze in der Gemüsebrühe 15 Minuten. Etwas abgekühlt, gibt man Ei, Sojamehl, Salz und gehackte Zwiebel darunter. Aus der Masse formt man runde Klöße, stellt sie dicht nebeneinander in eine Auflaufform, drückt in jeden eine Vertiefung, in die man das Tomatenmark gibt. Man überstreut mit Reibekäse und bäckt ½ Stunde.

88. Gemüse-Eierkuchenpastete:

200g feines Weizenschrot oder Roggen und Weizen gemischt, zwei Eier, ¼ Liter Milch, eine Prise Salz, Fett zum Backen, 1kg Gemüse, reichlich gehackte Kräuter.

Man rührt, wie üblich, einen festen Eierkuchenteig, unter den man die gehackten Kräuter mischt. Man bäckt 5 bis 6 Eierkuchen und gibt Erbsen, Mohrrüben und Spargel dick dazwischen.

89. Gerstengrützauflauf mit Weißkohl:

250g Gerstengrütze, 1 Liter Gemüsebrühe, 200g Pilze, 40g Öl, eine Zwiebel, ein kleiner Weißkohl, Salz, Kümmel, zwei Esslöffel Reibekäse.

Man lässt die Grütze mit Salz in der Gemüsebrühe halb garquellen, fügt die geschnittenen und mit Öl und Zwiebel angedünsteten Pilze dazu und lässt garkochen. Der Weißkohl wird in 20g Öl angedünstet, mit etwas Gemüsebrühe, Salz und Kümmel ½ Stunde nicht zu weich gekocht. Abwechselnd Gerstengrütze und Kohl in eine eingefettete Auflaufform schichten, mit Käse überstreuen, in ¾ Stunde goldbraun backen.

90. Haferflockenauflauf mit Quark:

300g Haferflocken, 250g Quark, 50g Weizenflocken, 1 Liter Gemüsebrühe, 30g Öl, zwei Esslöffel feines Weizenschrot, zwei Esslöffel Reibekäse, Salz.

Man röstet die Haferflocken in dem Öl an, kocht 5 bis 10 Minuten mit Gemüsebrühe und Salz. Man mischt die Weizenflocken unter den Quark, würzt und schichtet diesen abwechselnd mit dem Brei in eine Auflaufform,

oben und unten müssen Haferflocken sein. Man bestreut mit Weizenschrot und Käse, bäckt in ½ Stunde goldbraun. Dazu gibt man Pilztunke und Rohkost.

91. Vollkornspätzle mit Sauerkraut:

300g Weizen- und Roggenschrot gemischt, zwei Eier, zwei Esslöffel Sojamehl, eine Prise Salz, ¼ Liter Wasser oder Milch, 500g Sauerkraut, 125g Äpfel, zwei Zwiebeln, 40g Öl.

Aus dem Schrot, Eiern, Sojamehl, Salz, Milch oder Wasser bereitet man einen geschmeidigen Teig. Man streicht etwas auf ein Brett und schabt mit einem Messer Spätzle in kochendes Salzwasser. Sie müssen einige Male aufkochen, dann werden sie fest, steigen in die Höhe und werden mit dem Schaumlöffel herausgenommen. Man schichtet sie abwechselnd mit Sauerkraut, Zwiebelringen und gedünsteten Äpfeln in eine ausgefettete Form, beträufelt mit Öl und bäckt in 45 Minuten goldbraun.

92. Polenta, überbacken:

300g Mais, 1 Liter Wasser, Salz, drei Esslöffel Reibekäse, 20g Butter.

Man schüttet den Mais in kochendes Wasser, salzt und lässt nach kurzem Aufkochen an heißer Stelle ausquellen. Man streicht die feste Masse auf ein Porzellanbrett und formt eine längliche dicke Rolle. Man schneidet zwei Zentimeter dicke Scheiben, legt sie in eine eingefettete Form, überstreut mit Käse und Butterflöckchen und überbäckt 20 Minuten.

b) Süße Aufläufe

93. Weizenauflauf mit Preiselbeeren:

375g Vollkornweizen, 70g Butter, 100g Zucker, eine Prise Salz, Zitronenschale, ¾ Liter Milch, zwei Eier, 500g Preiselbeeren.

Der Weizen wird 24 bis 36 Stunden eingeweicht, dann lässt man ihn langsam in der Milch mit Butter, Salz, Zitronenschale ½ Stunde aufquellen. Die Eigelb werden mit dem Zucker schaumig gerührt und mit dem Weizen vermischt, das

Ganze in eine eingefettete Form abwechselnd mit eingemachten Preiselbeeren gefüllt, das zu Schnee geschlagene Eiweiß mit Zucker vermischt, darüber gegeben und die Speise hellbraun gebacken.

94. Weizenflockenauflauf mit Äpfeln:

300g Weizenflocken, 500g Äpfel, 50g Zucker, Zimt, Zitronenschale, 100g Nüsse, 100g Rosinen, ¼ Liter Milch, 10g Butter.

Man mischt die Weizenflocken mit Milch, geriebenen Nüssen, Rosinen und Zitronenschale und schichtet diese Masse abwechselnd mit den Äpfeln, die mit Zucker und Zimt bestreut werden, in eine eingefettete Form. Mit etwas Butter beträufeln und ½ Stunde hellbraun backen.

95. Dinkelauflauf:

250g Dinkelgrütze, ½ Liter Wasser, ½ Liter Apfelsaft, etwas Zucker, zwei Eier, 30g Sultaninen, 250g Kirschen, Pflaumen oder Äpfel.

Man kocht die Dinkelgrütze in der Flüssigkeit in 15 bis 20 Minuten körnig, kühlt sie ab, gibt Zucker, Sultaninen, Eigelb und steifen Eierschnee dazu, füllt mit Kirschen, Pflaumen oder geschnittenen Äpfeln in eine gefettete Form und bäckt ¾ Stunden hellbraun.

96. Nussauflauf mit Dinkelgrütze:

250g Dinkelgrütze, 1 Liter Milch, Zitronenschale, 100g Haselnüsse, 40g Zucker, eine Prise Salz, 30g Rosinen, Zimt, ein bis zwei Eier.

Man kocht die Dinkelgrütze in der Milch in 10 Minuten körnig, kühlt ab, mischt mit den geriebenen Nüssen und den übrigen Zutaten und bäckt das Ganze 30 Minuten in einer eingefetteten Form.

97. Hafergrützenauflauf:

300g Hafergrütze, 1 Liter Milch, 30g Butter, 30g Zucker, eine Prise Salz, Zitronenschale, ein Ei, 1/8 Liter saure Milch oder Sahne.

Man weicht die Grütze 12 Stunden in Wasser ein und kocht sie dann mit der Milch in 20 Minuten körnig. Wenn die Masse etwas erkaltet ist, gibt man die

Zutaten darunter, füllt alles in eine eingefettete Form, bestreut mit Butterflöckchen und bäckt ½ Stunde hellbraun. Man gibt süße oder saure Milch, Obstsaft, rohes oder gekochtes Obst dazu.

98. Grünkernschrot-Quarkauflauf:

150g Grünkernschrot, 500g Quark, 500g Kirschen, Pflaumen oder Äpfel, zwei Eier, eine Zitrone, 100g Zucker, ¼ Liter Milch.

Man rührt den Quark mit Milch, Zucker und Eigelb glatt, gibt Zitronenschale und -saft, das Schrot und den steifen Eierschnee darunter. Man schichtet diese Masse abwechselnd mit dem Obst in eine Form und bäckt bei mäßiger Hitze hellbraun.

VI. Pfannengerichte

a) Salzige Pfannengerichte

99. Vollweizenbratlinge:

300g ganze Weizenkörner, ½ Liter Gemüsebrühe, zwei Suppengrün, eine Zwiebel, Majoran, Petersilie, ein Ei, Salz, etwas Weizenschrot, Fett zum Braten.

Man weicht die Weizenkörner 24 bis 36 Stunden in wenig Wasser ein und kocht mit dem Einweichwasser, Salz und Gemüsebrühe ½ Stunde. Etwas erkaltet, gibt man den Weizen mit dem Gemüse, den Kräutern und Zwiebeln durch die Fleischmaschine. Man gibt ein Ei darunter, wenn nötig noch etwas Weizenschrot, und formt aus der festen Masse Bratlinge, die man in heißem Fett hellbraun brät. Beilage: Gemüse oder Rohkost oder eine Tunke.

100. Vollweizenbratlinge mit Hafergrütze:

200g ganze Weizenkörner, 150g Hafergrütze, ½ Liter Wasser, eine Zwiebel, ein Suppengrün, Salz, Muskat, etwas geriebene Zitronenschale, Petersilie, Rosmarin, Majoran, Fett zum Braten.

Man weicht den Weizen 24 bis 36 Stunden, die Grütze 12 Stunden in wenig Wasser ein, kocht mit dem Einweichwasser, Salz und Gemüsebrühe, Weizen und Grütze ½ Stunde. Etwas erkaltet, dreht man beides durch die Fleischmaschine. Man dünstet die Zwiebel und die fein geschnittenen Gemüse in Öl leicht an und mengt sie unter die Masse. Man gibt die übrigen Zutaten dazu und formt Bratlinge, die man in etwas Weizenschrot wälzt und in heißem Fett brät.

101. Weizen-Pilzbratlinge:

300g ganze Weizenkörner, 20g Öl, ½ Liter Gemüsebrühe, 200g Pilze, ein Ei, Salz, etwas Weizenschrot, Fett zum Braten, eine Zwiebel.

Man weicht die Körner 24 bis 36 Stunden ein, dünstet erst die Zwiebel, dann die etwas abgetropften Körner in Öl an und kocht mit dem Einweichwasser 30 Minuten. Etwas erkaltet, gibt man die Hälfte durch die Fleischmaschine und mischt die fein geschnittenen angedünsteten Pilze und die übrigen Zutaten darunter, formt Bratlinge und brät in heißem Fett. Beilage: Gemüse, Kartoffelsalat oder Rohkost.

102. Vollweizen-Bohnenbratlinge:

200g ganze Weizenkörner, 100g weiße Bohnen, ein Ei, Weizenschrot, eine Zwiebel, ein kleiner Sellerie, Petersilie, Majoran, Salz, etwas Zitronenschale, eine Prise Muskatnuss, Fett zum Braten.

Man weicht Bohnen und Weizen 24 Stunden ein und kocht im Einweichwasser eine Stunde. Etwas erkaltet, dreht man alles mit Zwiebel und Sellerie durch die Maschine und vermennt mit Ei und den Gewürzen; falls nötig dickt man mit etwas Weizenschrot zu einer festen Masse. Man formt Bratlinge, die man in heißem Fett brät.

103. Weizenschrotbratlinge mit Wirsing:

300g Weizenschrot, ein kleiner Wirsing, ¼ Liter Milch, eine Zwiebel, 20g Öl, Salz, Fett zum Braten.

Man dünstet erst die Zwiebel, dann auch den fein gehackten Kohl an, kocht mit Milch und Salz 20 Minuten, rührt das Schrot ein und kocht noch einige Minuten. Nach dem Erkalten formt man aus der Masse, die man wenn nötig noch mit Weizenschrot nachdickt, Bratlinge und brät sie in heißem Fett.

Man kann fast alle anderen Gemüse so verwenden, wie Weißkohl, Mohrrüben, Sellerie, rote Rüben, Spinat: sie werden in der gewohnten Weise zubereitet und wie oben fertiggemacht. Auch kann man die Masse von allen Bratlingen zur Füllung von Tomaten, Gurken, Zwiebel usw. verwenden.

104. Weizenschrot-Grünkernbratlinge:

150g grobes Weizenschrot, 150g Grünkernschrot, ¼ Liter Gemüsebrühe, 20g getrocknete Pilze, ein Ei, eine Zwiebel, Salz, verschiedene Kräuter, Fett zum Braten.

Man weicht das Schrot und die gemahlene Pilze 2 Stunden in Gemüsebrühe ein, gibt die fein gehackten Zwiebeln und Kräuter und die übrigen Zutaten dazu, formt Bratlinge, die man in feinem Schrotmehl wälzt und heißem Fett brät.

105. Hirsebratlinge:

300g Hirse, ½ Liter Wasser, zwei Zwiebeln, ein Ei, Salz, drei Esslöffel Reibekäse, Fett zum Braten.

Man weicht die Hirse 12 Stunden ein, salzt und kocht mit dem Einweichwasser ½ Stunde. Man mischt die gedünsteten Zwiebeln, Käse und Ei unter die abgekühlte Masse, formt Bratlinge und brät in heißem Fett.

106. Hirseflockenbratlinge mit Grünkohl:

300g Hirseflocken, 150g Grünkohl, zwei Zwiebeln, ½ Liter Gemüsebrühe, ein Ei oder zwei Esslöffel Sojamehl, etwas Schrot, Salz, Fett zum Braten.

Man übergießt die Flocken mit der kochenden Gemüsebrühe. Man dreht den kurz gedämpfte Grünkohl und die Zwiebeln durch die Maschine, mischt mit den anderen Zutaten unter die Hirseflocken und formt Bratlinge, die man in heißem Fett hellbraun brät.

107. Haferflockenbratlinge mit rohem Spinat:

300g Haferflocken, 150g junger Spinat, eine Zwiebel, ½ Liter Gemüsebrühe, ein Ei, ein Esslöffel Weizenschrot, Salz, Fett zum Braten.

Man weicht die Haferflocken in der heißen Gemüsebrühe 2 Stunden ein, gibt den rohen gehackten Spinat mit den anderen Zutaten in den Brei, dickt, wenn nötig, mit Weizenschrot nach und formt Bratlinge, die man in Schrotmehl wälzt und in heißem Fett brät.

108. Grünkernbratlinge:

300g Grünkern, ½ Liter Wasser, ein Ei, ein Esslöffel Sojamehl, eine Zwiebel, 10g Öl, ein kleiner Sellerie, Petersilie, Majoran, Salz, drei Esslöffel Reibekäse, Fett zum Braten.

Man kocht den Grünkern langsam gar, lässt erkalten und mischt mit der in Öl hellgelb in Öl gerösteten Zwiebel, dem geriebenen Sellerie und den übrigen Zutaten. Aus der festen Masse formt man Bratlinge, die man in heißem Fett brät.

109. Gerstengrützbratlinge mit Kräutern:

300g Gerstengrütze, ½ Liter Gemüsebrühe, 20 Öl, eine Zwiebel, zwei Esslöffel Reibekäse, zwei Esslöffel Kräuter, etwas Salz, Fett zum Braten.

Man weicht die Grütze 12 Stunden ein und kocht in 10 Minuten mit dem Einweichwasser weich. Man mischt die in Öl hellbraun gedünstete fein gehackte Zwiebel und die anderen Zutaten unter die Masse, dickt, wenn nötig, mit Schrotmehl nach und formt Bratlinge, die man in heißem Fett brät. Dazu: Remouladentunke oder Salate.

110. Dinkelbratlinge:

250g Dinkelgrütze, ½ Liter Gemüsebrühe, eine Zwiebel, Petersilie, Salz, zwei Eier, Fett zum Braten.

Die Dinkelgrütze wird in der Gemüsebrühe etwas eingeweicht und dann langsam 15 Minuten gekocht. Etwas erkaltet, gibt man die gedünstete Zwiebel, Kräuter, Salz und Eier darunter, formt Bratlinge und brät in heißem Fett.

111. Weizenschroteierkuchen:

150g Weizenschrot oder Roggen- und Weizenschrot gemischt, ¼ Liter Milch, ein bis zwei Eier, eine Prise Salz.

Man mischt die Zutaten, lässt eine Stunde ruhen und bäckt wie üblich Eierkuchen in heißem Fett.

112. Grünkernschroteierkuchen mit Kräutern:

100g Grünkernschrot, 100g feines Weizen- und Roggenschrot, zwei Eier, zwei Esslöffel Sojamehl, ¼ Liter Milch, Salz, reichlich gehackte Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Estragon, Melisse usw.

Man bereitet aus den Zutaten einen Eierkuchenteig, zieht die Kräuter darunter und brät in heißem Fett nicht zu dünne Eierkuchen.

b) Süße Pfannengerichte

113. Apfeleierkuchen mit Weizenschrot:

200g Weizen- und Roggenschrot, ¼ Liter Milch, zwei Eier oder ein Ei und zwei Esslöffel Sojamehl, 500g Äpfel, etwas Zucker.

Schrot, Milch und Ei werden zu einem Teig verrührt, den man eine Stunde ruhen lässt. Die Apfelscheiben werden hineingegeben und aus dem Ganzen in heißem Fett Eierkuchen gebacken.

114. Apfelbratlinge mit Weizenflocken:

250g Weizenflocken, ¼ Liter Milch, zwei Eier, 500g Äpfel, 30g Haselnüsse, 30g Zucker, 30g Rosinen.

Weizenflocken, Milch, Eier und Zucker werden zu einem Teig verrührt, den man eine Stunde ruhen lässt. Man gibt die Rosinen, die geriebenen Haselnüsse und die fein gehobelten Äpfel darunter, formt Bratlinge und brät in heißem Fett.

115. Weizenschrot-Quarkbratlinge:

200g Weizen- und Roggenschrot, ein Ei, 500g Quark, 80g Zucker, eine Prise Salz, Zitronenschale, 50g kleine Rosinen.

Der Quark wird mit dem Ei, Zucker, Salz und Zitronenschale gut gerührt, das Schrot daruntergemischt und zum Schluss die Rosinen, die man nach dem Waschen gut ablaufen lassen muss. Es werden kleine Bratlinge geformt, die man in Schrotmehl wälzt und in heißem Fett hellbraun brät.

116. Hirsebratlinge:

250g Hirse, ¾ Liter Milch, eine Prise Salz, ein Ei, etwas Weizenschrot, Fett zum Braten.

Man kocht die Hirse in der Milch dick aus, lässt erkalten. Man schneidet davon dicke Scheiben, die man in Ei und etwas Weizenschrot wälzt und in heißem Fett goldbraun brät. Man bestreut mit etwas Zucker und gibt rohes oder gekochtes Obst dazu.

117. Dinkelbratlinge:

250g Dinkelgrütze, ½ Liter Milch, zwei Eier, eine Prise Salz, Zucker, Zitronenschale, 30g Nüsse, 30g Rosinen, Fett zum Braten.

Man kocht die Dinkelgrütze in der Milch 10 Minuten, kühlt ab und mischt mit den Zutaten. Man formt Bratlinge, die man in Weizenschrot wälzt und in heißem Fett brät.

118. Buchweizenplinsen:

250g Buchweizengrütze, ¼ Liter Milch, ein Ei, zwei Esslöffel Sojamehl, Fett zum Braten.

Man rührt einen Eierkuchenteig, den man 1 Stunde ruhen lässt. In heißem Fett brät man nicht zu dünne Plinsen. Man bestreut mit Zucker und isst zu Preiselbeeren oder anderem Kompott.

119. Buchweizenbratlinge:

300g Buchweizengrütze, ¼ Liter Milch, ein Ei, eine Prise Salz, Fett zum Braten.

Man rührt einen dicken Teig und brät in heißem Fett dicke Pfannkuchen. Man gibt dicke saure Sahne dazu und etwas Zucker.

120. Haferflockenbratlinge mit Äpfeln:

250g Haferflocken, ¼ Liter Milch, zwei Eier, 40g Zucker, eine Prise Salz, 500g Äpfel, Fett zum Braten.

Aus Haferflocken, Milch, Eiern, Butter und Salz bereitet man einen dicken Teig, den man 1 Stunde ruhen lässt. Man gibt die fein gehobelten Äpfel darunter, formt Bratlinge und brät in heißem Fett.

121. Gebratener Haferflockenbrei:

200g Haferflocken, 1 Liter Milch oder Wasser, eine Prise Salz, Butter zum Braten.

Man kocht einen dicken Brei aus Haferflocken und Milch und lässt ihn erkalten. Man schneidet dicke Scheiben, die man in Weizenschrot wälzt und in der Butter hellbraun brät. Man isst dazu Milch, Preiselbeeren oder Fruchtsaft.

122. Maisbratlinge:

200g Mais, 10g feines Weizenschrot, ½ Liter Wasser, ½ Liter Milch, ein Ei, 20g Butter, Salz, Fett zum Braten.

Man rührt Mais und Schrot in die kochende Flüssigkeit, salzt und kocht 15 bis 20 Minuten. Man rührt unter die etwas erkaltete Masse Butter und Ei. Man

streicht auf ein Porzellanbrett und schneidet zwei Zentimeter dicke Scheiben, die man in feinem Weizenschrot wälzt und in heißem Fett goldbraun brät.
Beilage: rohes, gedünstetes Obst.

VII. Klöße

123. **Weizenschrot-Quarkklöße:**

150g Weizenschrot, zwei Eier, 250g trockener Quark, 50g Butter, gehackte Kräuter, Salz.

Man rührt Butter und Eigelb schaumig, gibt den glattgerührten Quark und Weizenschrot dazu und lässt etwas stehen. Nun gibt man den steifen Eierschnee und die Kräuter darunter, formt Klöße, die man in leicht gesalzenem kochendem Wasser langsam garziehen lässt.

124. **Tiroler Knödel mit Roggenschrot und Quark:**

150g Roggenschrot, zwei Eier, 20g trockener Quark, 40g Butter, 250g Pfifferlinge, Salz.

Man rührt Butter und Eier schaumig, gibt den glattgerührten Quark, Roggenschrot und Salz dazu und lässt 1 Stunde stehen. Jetzt gibt man den steifen Eierschnee und die fein gehackten, kurz angedünsteten Pfifferlinge darunter, formt Klöße, die man in siedendem Wasser ziehen lässt, bis sie hochsteigen. Beilage: Meerrettichtunke, Salat.

125. **Weizenflockenklöße:**

250g Weizenflocken, ¼ Liter Wasser, eine Zwiebel, Petersilie, Muskatnuss, Salz, ein Ei.

Man gießt heißes Wasser über die Weizenflocken, lässt etwas abkühlen und gibt die übrigen Zutaten dazu, wenn nötig noch einige Flocken trocken. Aus der festen Masse formt man Klöße, die man in siedendem, leicht gesalzenem Wasser ziehen lässt. Beilage: Meerrettichtunke und Salate.

126. Grünkernflockenklöße:

250g Grünkernflocken, 50g Dinkelgrütze, ¼ Liter Wasser, eine Zwiebel, 10g Öl, Petersilie, Majoran, Salz, ein Ei.

Man übergießt die Flocken und das Schrot mit heißem Wasser, lässt abkühlen und mischt mit der fein gehackten, angedünsteten Zwiebel und den übrigen Zutaten. Aus der festen Masse formt man Klöße, die man in kochendem, leicht gesalzenem Wasser ziehen lässt, bis sie aufsteigen. Beilage: Tomatentunke oder Pilztunke und Rohkost.

127. Dinkelsuppenklößchen:

80g Dinkelgrütze, ¼ Liter Gemüsebrühe, ein Ei, eine Zwiebel, Petersilie, Thymian, Salz.

Man kocht die Dinkelgrütze 15 Minuten in der Gemüsebrühe. Etwas erkaltet, gibt man die gedämpfte Zwiebel, Kräuter, Ei und Salz dazu. Man sticht kleine Klößchen aus, die man in heißem Wasser oder in der Suppe ziehen lässt.

128. Klieben:

200g feines Roggen- oder Weizenschrot, 500g Kartoffeln, zwei Zwiebeln, 20g Öl, Salz.

Man reibt die rohen Kartoffeln, gibt Salz, fein gehackte Zwiebeln und so viel Schrot dazu, dass man Klöße formen kann. Diese gibt man in kochendes Salzwasser und lässt 10 Minuten ziehen. Man überstreut mit gedünsteten Zwiebeln und reicht rote Beete-Salat dazu.

129. Weizenschrot-Quarkklöße mit Pflaumen:

150g Weizenschrot, 250g trockenen Quark, 30g Butter, zwei Eier, 250g Pflaumen, eine Prise Salz, eine Prise Zucker.

Man rührt Butter und Eigelb schaumig, gibt den glattgerührten Quark, Weizenschrot, Zucker und Salz darunter, lässt 1 Stunde stehen. Man gibt zuletzt den steifen Eierschnee darunter und formt Klöße, in deren Mitte man je

eine entsteinte Pflaume eindrückt und die man in siedendem, leicht gesalzenem Wasser garziehen lässt.

130. Äppeldomke:

300g Weizen- und Roggenschrot, ein Ei, zwei Esslöffel Sojamehl, ¼ Liter Milch, eine Prise Salz, 500g Äpfel.

Aus Milch, Ei und Schrot wird ein fester Teig gerührt, den man 1 Stunde ruhen lässt, man gibt die Viertel geschnittenen Äpfel hinein, sticht mit einem Löffel Klöße ab, die man in siedendem, leicht gesalzenem Wasser ziehen lässt. Man gibt Zucker und Zimt dazu und etwas braune Butter.

131. Dinkelklößchen, süß:

80g Dinkelgrütze, 20g feines Weizenschrot, ¼ Liter Milch, ein Teelöffel Zucker, eine Prise Salz, Zitronenschale, 10g Butter.

Man kocht Dinkelgrütze und Weizenschrot in der Milch mit den übrigen Zutaten 15 Minuten, lässt erkalten und sticht kleine Klöße aus, die man in Obstsuppen, wie Apfel- oder Holundersuppe, einlegt.

VIII. Süßspeisen

132. Weizenschrotpudding:

250g grobes Weizenschrot, 1 Liter Milch, zwei Eier, 50g Rosinen, 30g Mandeln, 40g Zucker, Zitronenschale, eine Prise Salz.

Man rührt aus Weizenschrot und wenig Milch einen dicken Brei, gibt die übrige Milch dazu und kocht 10 Minuten. Etwas abgekühlt, gibt man Zucker, Zitronenschale, Rosinen, geriebene Mandeln, Eigelb und schließlich den steifen Eierschnee unter den Brei, füllt in eine gefettete Puddingform und kocht 1 Stunde im Wasserbad.

133. Weizenschrotspeise:

250g grobes Weizenschrot, $\frac{3}{4}$ Liter Milch, 30g Butter, 80g Zucker, ein Ei, eine Zitrone, eine Prise Salz.

Man verrührt das Schrot mit wenig Milch zu einem dicken Brei, fügt die restliche Milch dazu und kocht 10 bis 15 Minuten unter kräftigem Rühren. Man gibt Saft und Schale der Zitrone und die übrigen Zutaten unter die Masse und füllt in eine kalt ausgespülte Form. Zu der kalten Speise gibt man rohes oder geschmortes Obst oder Fruchtsaft.

134. Rote Grütze mit Weizenschrot:

250g grobes Weizenschrot, 60g Zucker, Zitronenschale, eine Prise Salz, $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, $\frac{1}{2}$ Liter Fruchtsaft.

Man kocht das Schrot mit Wasser, Zucker, Salz und Zitronenschale 15 Minuten, gibt den Fruchtsaft oder frische Früchte darunter und füllt die Masse in eine kalt ausgespülte Form. Erkalte, stürzt man die Grütze und reicht Milch oder Vanilletunke dazu.

135. Weizenflockenpudding:

250g Weizenflocken, 125g Sultaninen, 60g Mandeln oder Nüsse, 30g Zucker, zwei Eier, $\frac{3}{4}$ Liter Milch.

Man rührt die Eier schaumig, gibt Milch, den Zucker, den man vorher gebräunt hat, dann Weizenflocken, Sultaninen und die geriebenen Mandeln dazu, füllt in eine gefettete Puddingform und kocht 1 Stunde im Wasserbad. Man reicht Preiselbeeren oder Fruchtsaft dazu.

136. Weizenflocken-Quarkspeise:

200g Weizenflocken, 500g Quark, 60g Zucker, drei Apfelsinen, eine Zitrone, 50g Rosinen, 50g Haselnüsse.

Man weicht die Flocken $\frac{1}{2}$ Stunde in dem Apfelsinen- und Zitronensaft ein, mischt mit dem glattgerührten Quark, der geriebenen Apfelsinen- und Zitronenschale, den geriebenen Nüssen, Zucker und Rosinen und reicht zu Tisch.

137. Gerstengrützpudding:

300g Gerstengrütze, 1 Liter Milch, 30g Butter, 80g Zucker, eine Ei, eine Zitrone, 125g Rosinen, eine Prise Salz.

Man rührt die Butter mit Zucker, Ei, Saft und Schale der Zitrone gut schaumig, gibt die Grütze abwechselnd mit der Milch dazu und zum Schluss die Rosinen. Das Ganze wird in einer Puddingform 1 Stunde im Wasserbad gekocht und warm mit gedämpftem Obst oder Fruchtsaft gereicht.

138. Dinkelpudding:

250g Dinkelgrütze, 1 Liter Milch, 50g Zucker, eine Prise Salz, zwei Eier, Zitronenschale.

Man kocht die Grütze 15 Minuten mit der Milch. Etwas erkaltet, gibt man Zucker, Zitronenschale, Eigelb und steifen Eierschnee dazu in lässt die Masse in der eingefetteten Puddingform $\frac{3}{4}$ Stunde im Wasserbad kochen.

139. Dinkel-Rhabarbergrütze:

150g Dinkelgrütze, 1kg Rhabarber, 100g Zucker, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, Zitronenschale, Vanille.

Der Rhabarber wird in kleine Stücke geschnitten und mit Wasser, Zucker, Vanille und Zitronenschale zum Kochen gebracht. Jetzt rührt man die Dinkelgrütze hinein und kocht 15 Minuten. Man füllt in eine kalt ausgespülte Form, stürzt später die Grütze und reicht sie mit kalter Milch oder Vanilletunke.

140. Haferflockenspeise mit Äpfeln:

300g Haferflocken, $1\frac{1}{4}$ Liter Milch, 30g Butter, 30g Zucker, eine Prise Salz, etwas Vanille, 500g Apfelmus.

Man rührt die Haferflocken in die kochende Milch, lässt 5 bis 10 Minuten kochen und schmeckt mit den Zutaten ab. Man schichtet den Brei abwechselnd mit Apfelmus in eine Glasschüssel.

141. Hirseflockenpudding mit Kirschen:

250g Hirseflocken, ½ Liter Milch, zwei Eier, eine Zitrone, 100g Mandeln oder Nüsse, 50g Zucker, etwas Zimt, 500g Sauerkirschen.

Die Eigelb werden mit Zucker schaumig gerührt. Zimt, Saft und Schale der Zitrone, Hirseflocken und Milch werden abwechselnd darunter gerührt und zum Schluss die gemahlene Nüsse und der steife Eierschnee daruntergezogen. Das Ganze wird abwechselnd mit den gezuckerten Sauerkirschen, unter die man einige aufgeschlagene und gemahlene Kerne mischt, in eine Puddingform geschichtet und im Wasserbad ½ Stunde gekocht.

142. Hirseflockenschichtspeise:

250g Hirseflocken, 60g Zucker, 60g Nüsse, 500g Äpfel, Pflaumen, Kirschen oder Pfirsiche.

Man schichtet die Hirseflocken abwechselnd mit dem fein geschnittenen Obst, über das man Zucker und geriebene Nüsse streut, in eine Glasschüssel.

IX. Gerichte aus Vollkornbrotresten

143. Vollkornbrotsuppe mit Kräutern:

150g Vollkornbrotreste, 1½ Liter Gemüsebrühe, 10g Öl, Salz, reichlich frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Sauerampfer usw.), eine kleine Zwiebel.

Man bringt die in Würfel geschnittenen und 12 Stunden in wenig Wasser eingeweichten Vollkornbrotreste mit der Gemüsebrühe und Salz zum Kochen und streicht sie dann durch ein Sieb. Nun vermischt man mit den fein gehackten Kräutern und richtet mit in Öl gedünsteten Zwiebelringen an.

144. Vollkornbrotapfelsuppe:

200g Vollkornbrotreste, 1½ Liter Wasser, 500g Äpfel, 50g Zucker, eine Prise Salz, etwas Zimt, Zitronenschale.

Man bringt die in Würfel geschnittenen und 12 Stunden in wenig Wasser eingeweichten Vollkornbrotreste mit den gut gewaschenen, ungeschält in Stücke geschnittenen Äpfeln zum Kochen, streicht durch ein Sieb und schmeckt mit Zucker, Salz, geriebener Zitronenschale und Zimt ab. Wird warm oder kalt gegessen.

145. Vollkornbrotkaltschale:

200g Vollkornbrotreste, 1½ Liter Wasser, zwei Zitronen, 75g Rosinen.

Man weicht das klein geschnittene Brot und die Rosinen in etwas Wasser ein, füllt kurz von dem Anrichten mit frischem kaltem Wasser auf und schmeckt mit dem Saft und der abgeriebenen Schale der Zitronen, wenn nötig noch mit etwas Zucke, ab.

146. Vollkornbrotapfelauflauf:

250g Vollkornbrotreste, 1kg Äpfel, 100g Zucker, eine Zitrone, ein Ei, etwas Zimt, 30g Nüsse oder Mandeln, 30g Rosinen, 20g Butter.

Man weicht das in Würfel geschnittene Brot in etwas Milch ein. Die geschälten Äpfel werden in dünne Scheiben geschnitten und mit etwas Zucker, Saft und Schale der Zitrone kurz gedämpft. Nun gibt man in eine gut eingefettete Auflaufform abwechselnd eine Lage Vollkornbrot, geriebene Nüsse und die Äpfel, oben und unten muss Brot sein. Man verrührt die Milch mit Ei, Zimt und etwas Zucker und gießt sie über den Auflauf, streut einige Butterflockchen darüber und bäckt in ¾ Stunde hellbraun. Dazu reicht man Fruchttunke.

147. Vollkornbrotschnitten, gebacken:

300g Vollkornbrotreste, ¼ Liter Milch oder Fruchtsaft, ein Ei, 40g Weizenschrot, Zucker und Zimt, Butter zum Backen.

Man schneidet das Vollkornbrot in dünne Scheiben, die man in Milch oder Fruchtsaft legt. Wenn sie fast vollgesogen sind, wendet man sie erst in Ei und dann in Weizenschrot und bäckt sie in der Butter hellbraun. Die Schnitten werden mit Zucker und Zimt bestreut und mit Fruchttunke gegessen.

148. Vollkornbrotklöße mit Kräutern:

300g Vollkornbrotreste, ¼ Liter Milch, ein Ei, zwei Esslöffel Sojamehl, 20g Öl, zwei Zwiebeln, reichlich gehackte Kräuter, wie Schnittlauch, Petersilie, Majoran, Basilikum usw., zwei Esslöffel geriebener Käse, eine Prise Muskat, Salz.

Man weicht das klein geschnittene Vollkornbrot in heißer Milch ein. Nun mischt man mit Eigelb, Sojamehl, den in Öl gedünsteten, fein gehackten Zwiebeln, den fein gehackten Kräutern und dem Käse und schmeckt mit Salz und Muskat ab. Man formt aus der festen Masse Klöße, die man in siedendem, leicht gesalzenem Wasser langsam garziehen lässt. Man reicht Meerrettich- oder Tomatentunke dazu, oder gibt die Klöße als Beilage zu Spinat oder Kohl.

149. Vollkornbrotpflaumenpudding:

250g Vollkornbrotreste, 1kg Pflaumen, 100g Zucker, 50g Butter, zwei Eier, 1/8 Liter Milch, 50g Nüsse, etwas Zimt, Zitronenschale.

Man rührt die Butter mit Zucker und Eigelb schaumig. Dazu gibt man das in Milch eingeweichte, klein geschnittene Brot, die geriebenen Nüsse, Zimt und Zitronenschale, die entsteinten Pflaumen und zieht den steifen Eierschnee darunter. Man füllt die Masse in eine ausgebutterte Puddingform und kocht den Pudding 1 Stunde im Wasserbad. Man gibt etwas Fruchtsaft dazu.

150. Vollkornbrotquarkspeise:

200g Vollkornbrotreste, 500g Quark, 100g Zucker, eine Zitrone, etwas Vanille, 250g eingemachte Kirschen oder Marmelade, ¼ Liter Milch.

Man rührt den Quark mit der Milch glatt und schmeckt ihn mit Zucker, Saft und Schale der Zitrone und etwas Vanille ab. Nun schichtet man ihn abwechselnd mit geriebenem Vollkornbrot und den Kirschen oder Marmelade

in eine Glasschale. Obenauf kommt eine Schicht Quark, die man mit eingemachten Früchten verziert.

Da wir natürlich Abwechslung brauchen, ergänzen wir unsere Getreideernährung gesund mit pflanzlichen Vollwertlebensmitteln wie Obst und Gemüse. Hier haben sich bezüglich der Vollwertigkeit der Ernährung Smoothies bestens bewährt, vorne voran der **Green Smoothie**.

**Mit unseren VE mix Geräten haben Sie die
optimalen Zubereitungsmaschinen
für Ihre Getreidegerichte sowie Smoothies.**