

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grünkern-Kochbüchlein

Badische Landwirtschaftskammer

Karlsruhe (Baden), [1933]

Worauf hat die Hausfrau nun zu achten?

urn:nbn:de:bsz:31-57197

geht es nicht um Tage, sondern um Stunden; wo mit Maschinen gearbeitet wird, muß der Spelz zu reif werden; das Korn ist nicht mehr grün, sondern gelb, die Milchreife vorüber; die Röstkaramelstoffe, die das feine Aroma mit sich bringen, können sich nicht mehr bilden. Ebenso schwierig ist das Dörren selbst; da können wenige Minuten einer zu starken Erhitzung der Darre die Hoffnung auf gute Qualität, einen schönen, grünen Kern, zerstören.

Wie verwertet man Grünkern?

Aus vorstehender Einleitung ersehen Sie den Werdegang des Grünkerns; er ist gewissermaßen gebrauchsfertig geworden, kommt in den Handel.

Worauf hat die Hausfrau nun zu achten?

1. Nur Grünkern bester Qualität, d. h. solchen neuester Ernte, an seiner schönen, grünen Farbe kenntlich, nehmen; er wird teurer, aber trotzdem am billigsten sein, weil mindere Qualitäten, d. h. älterer und überreif geernteter Grünkern, bei weitem nicht mehr das feine Aroma, die Geschmacksstoffe und Nährwerte besitzen.

2. Vorräte an Grünkern **trocken** aufbewahren, am besten in Blechdosen; insbesondere bei geschroteter Ware ist dies eine Notwendigkeit, da sich sonst die Geruchs- und Geschmacksstoffe sehr rasch verflüchtigen und bei längerer Lagerung in Schrotform Mehlmilben auftreten.

Daß Grünkern, abgesehen von der vorzüglichen Schmackhaftigkeit der daraus hergestellten Gerichte, auch hauptsächlich **seines Nährwertes wegen dem ausländischen Reis und Sago weit überlegen** ist, entnehmen wir den Angaben des Herrn Professor Dr. Mach in Augustenberg. Demnach sind im Mittel enthalten:

	Wasser	Rohprotein	Fett	Stickstofffreie Extraktstoffe	Rohfaser	Asche
Grünkern	13,37%	11,84%	1,85%	68,22%	2,65%	2,07%
Geschälter Reis	12,55%	7,88%	0,53%	77,79%	0,47%	0,78%
Sago	15,85%	2,16%	—	81,51%	—	0,48%
Tapioca	14,37%	0,74%	0,16%	84,36%	0,06%	0,21%

Herr Professor Dr. Mach urteilt dann folgendermaßen über den Nährwert des Grünkerns:

„Der Grünkern unterscheidet sich hiernach durch einen wesentlich höheren Gehalt an Eiweißstoffen, Zellwandbestandteilen und Mineralstoffen, während der Gehalt an stickstofffreien Extraktstoffen (Stärke-mehl) zurücktritt. Als Nahrungsmittel ist der Grünkern zweifellos viel wertvoller als die im wesentlichen aus Stärkemehl bestehenden anderen drei Suppeneinlagen.“

Dem wäre hinzuzufügen, daß durch die Ernte in grünem Zustande ein hoher Gehalt an **Vitaminen** gewährleistet ist.

3. Mehr denn je kommt es darauf an, sparsam zu wirtschaften, Zeit, Arbeit und Kräfte zu sparen; deshalb ist es zweckmäßig nur fein geschroteten Grünkern zu verwenden, dessen gute Qualität man auch noch an der grünen Färbung erkennen kann. Innerhalb kurzer Zeit kann man daraus alle möglichen Grünkernspeisen herstellen.

Nur bei Grünkerngemüse empfiehlt sich die Verwendung von ganzen Körnern; es sollte dabei, wo die Möglichkeit gegeben ist, der Dampftopf Verwendung finden. Folgender Versuch, ausgeführt von der Maschinenstelle der Badischen Landwirtschaftskammer in Verbindung mit dem Landesverband landwirtschaftlicher Hausfrauenvereine Badens lieferte den Beweis für die Vorteile des Dampftopfes bei der Zubereitung solcher Gerichte.

Versuch :

- a) mit normalem emailliertem Topf Durchm. = 180 mm
Höhe = 120 mm
Kochzeit 9.19—11.44 Uhr = 2 Std. 25 Minuten
Stromaufnahme = 1,020 kW.
- b) mit Patenttopf Gypreß Durchm. = 180 mm
Höhe = 120 mm
Kochzeit bei gleicher Heizplatte von 800 Watt
11.47—13.03 Uhr = 1 Std. 16 Minuten
Stromaufnahme = 0,508 kW.

Ergebnis :

Der Patent-Kochtopf bringt folgende Ersparnisse :

Zeiterparnis = 1 Std. 9 Minuten = 47½ %

Stromersparnis = 0,512 kW = 50 %.

Die beiden Gerichte wurden für gleich schmackhaft beurteilt.

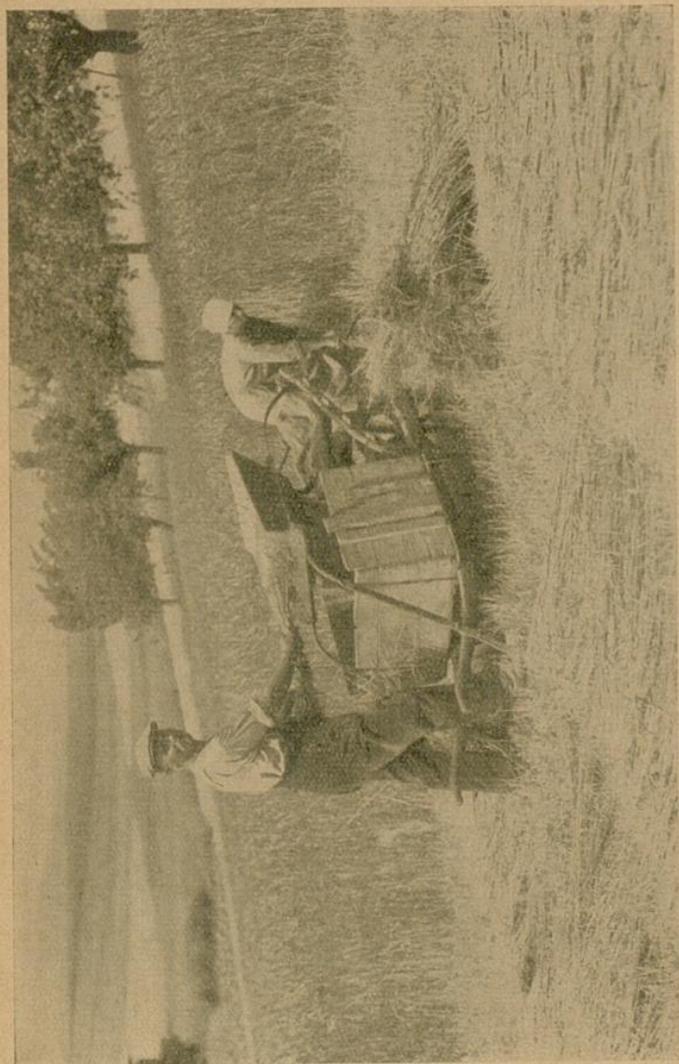
4. Nicht nur der Geschmack, sondern auch die Ernährungswissenschaft bedingen eine richtige Zusammenstellung von Gerichten. Einige Vorschläge, welche Speisen man zu Grünkerngerichten geben kann :

Zu den Rezepten 4 bis einschl. 9: Salate und alle Gemüsearten.

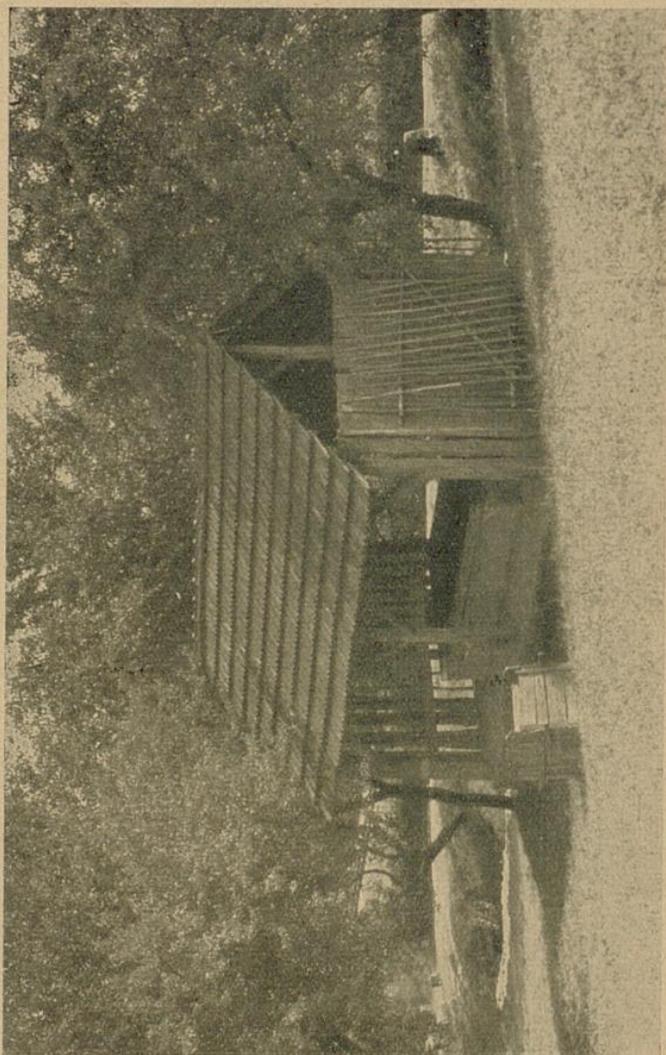
Zu 10 und 11 (Grünkerngemüse) kann man ebenfalls Salat geben, es eignet sich aber auch sehr als Zugabe zu Goulasch.

Zu 12 bis 15 eignen sich die angegebenen Beigüsse und auch Kompott.

Bis jetzt wurde Grünkern fast ausschließlich für Suppen verwendet; folgende Rezepte zeigen, daß man auch andere vorzügliche Gerichte daraus herstellen kann und werden der schönen deutschen Getreideart hoffentlich zu weiterer Verbreitung helfen.



Das Schneiden des Spelzes auf dem Felde.
Die Frau schneidet mit der Sichel, der Mann zieht Ährenbüschel durch das Reif.



Grüntenbarr.