

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grünkern-Kochbüchlein

Badische Landwirtschaftskammer

Karlsruhe (Baden), [1933]

Tabelle: Demnach sind im Mittel enthalten.

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.“