

EINE WELT LADEN  
Für gerechten Handel und Ökologie.



## Unser Lexikon der GRUNDNAHRUNGSMITTEL

INITIATIVE EINE WELT FÜR ALLE e.V.  
Ein gemeinnütziger Verein für entwicklungspolitische Bildungsarbeit.  
02943 Weißwasser, Kirchstraße 2  
Telefon 03576 210057  
Mail [post@eineweltladen.info](mailto:post@eineweltladen.info)  
Internet [www.eineweltladen.info](http://www.eineweltladen.info)

## REIS

**Reis** ist **Hauptnahrung** für über die Hälfte der Menschheit. Es gibt wohl mindestens so viele Reissorten wie Völker. Er wird herzhaft, scharf oder eben auch süß zubereitet.

[Zu **Wildreis**, der mit Reis nichts zu tun hat, finden Sie Informationen weiter unten in diesem Lexikon.]

### ● WISSENSWERTES

**Urheimat** • stammt aus Vorderindien

**Hauptanbauländer** heute • fast überall in Asien, selten in Afrika

**Botanik** • Systematik • Getreidesorte; einkeimblättrige Pflanze [ähnlich wie einheimische Getreidearten]; viele Sorten

**Pflanze** • 1-2 m hoch; Früchte in Ährchen mit 20-30 cm langen Rispen; kann jahrelang auf gleichem Feld angebaut werden; 90% der Welternte in Südostasien; benötigt mindestens 20°C und [bei Nassreis] viel Feuchtigkeit [Trockenreis weniger]

**Reisanbau** • Der Boden wird mit Hakenpflügen, die von Wasserbüffeln gezogen werden, vorbereitet. Die oft terrassenartig an Hängen angeordneten Felder sind von 50 cm hohen Wällen umgeben und mit Wasser bis kurz vor der Ernte geflutet. Vorgequollene Reiskörner werden zunächst in besondere Saatbeete gesteckt. Erst 15 cm hohe Pflänzchen steckt man zu zweit oder dritt [gegenseitiger Halt] in ein Pflanzloch auf dem Reisfeld. Nach 4-5 Monaten sind die Rispen mit Körnern gefüllt und können mit Sicheln geerntet werden. Der Reisanbau ist als sehr aufwändig und entscheidend vom Wasserfaktor abhängig.

bekannte **Handelsformen** • diverse Reisarten und -sorten wie Basmati-Reis, Duftreis, Jasminreis, Lila Reis, roter Reis, schwarzer Reiz, Milchreis etc.; verschiedene Kornformen [Rundkorn-, Kurzkorn-, Langkornreis]; verschiedene Grade der Klebrigkeit [Klebereis in Südostasien wegen des Essens mit Stäbchen bevorzugt, in Europa eher seltener]; daneben existieren geschälte [teils auch polierte] und naturbelassene Reistypen [Vollkorn- bzw. Naturreis]

**Inhaltsstoffe** • Kohlenhydrate [sonst fast nichts anderes in geschältem Reis]

**Nährwert** und **Gesundheit** • 400 g Reis liefern so viel Energie wie 1 Tafel Schokolade [allerdings enthält Reis kaum Vitamine und Mineralien, so dass bei ausschließlichem Verzehr maschinell geschälten Reises **Mangelerkrankungen** die Folge sind; z.B. Beriberi [Vitamin B1-Mangel] in Asien - dies kann durch Mischen von geschältem Reis mit Reiskleie ausgeglichen werden oder man wählt **Vollkornreis** bzw. **Naturreis**]; 100 g Basmatireis enthalten 364 kJ [88 kcal]

**Basmati-Reis** • eine der ältesten Reissorten [Einwanderer fanden ihn vor 3000 Jahren im Kaschmirhochland]; diese königliche Reissorte wächst an den Himalayahängen, wo Tauwasser die Talterrassen flutet; sehr aromatisch und stark duftend [Basmati-Reis bedeutet soviel wie Duftreis]

### ● VERWENDUNG UND REZEPTE

**Basmati-Reis richtig verarbeiten** • Für 4 Personen als Beilage 250 g Basmati im Sieb unter kaltem Wasser spülen; am besten 30 min auch in eine Schüssel Wasser einweichen, damit er beim Kochen besser quillt; dann mit 1/2 l Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen, nun Temperatur reduzieren und ca. 15 min zugedeckt quellen lassen [nicht umrühren]

**andere Reissorten richtig verarbeiten** • Reis waschen, ggf. vorquellen und in Wasser kochen [Salz besser hinterher hinzufügen]; Verpackungshinweise beachten

**Vollkornreis** • Reis erst im Topf anrösten, dann mit Brühe oder Wasser ablöschen und ohne Salz kochen [Vollkornreis hat eine relativ lange Kochzeit];

fügt man am Ende etwas Sesam bei, auch angeröstet, so gibt es zusätzlich Vitamin B und Magnesium [welche im Vollkornreis sonst nur wenig drin sind]

Verwendung in der **Küche** • beispielsweise als Sättigungsbeilage zu Gemüse, Fleisch, Geflügel etc.; aber auch süßer Milchreis oder Reispudding sind ein Genuss

## ● TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche **Bedeutung** • aus **Reismehl** stellt man hauchdünnes **Reispapier** her, das in Asien z.B. zum Umhüllen von Frühlingsrollen benutzt wird; andere Reisspezialitäten sind z.B. **Reiswein** [in Japan als **Sake** lauwarm getrunken], **Reisessig** und **Reisbranntwein**  
**Rice and Curry** [Indien, Sri Lanka] heißt soviel wie Reis mit Beilage und hat nicht unbedingt etwas mit dem Zusatz von Currypulver zu tun

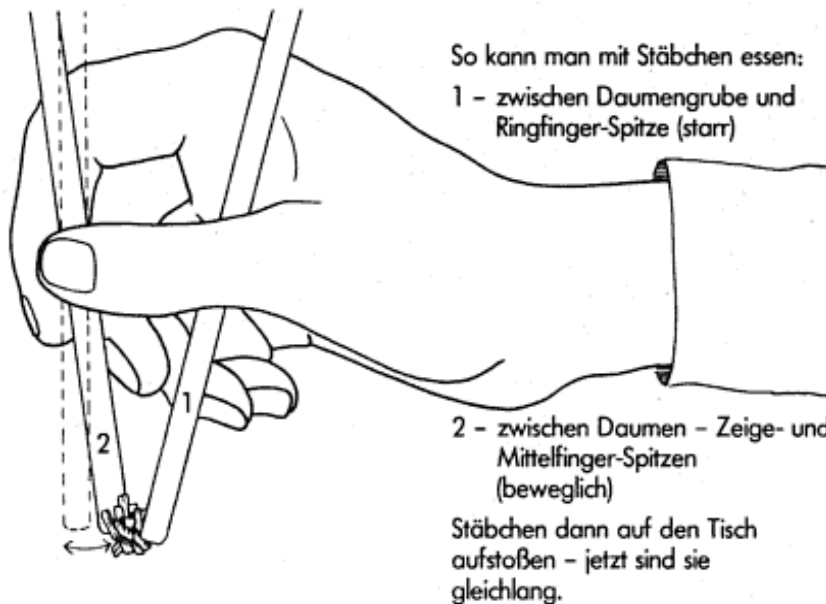
**Reis in Arabien** • Araber kombinieren Reis oft mit Rosinen und Mandeln

**Reis in Italien** • hier liebt man mit Brühe, Wein und Parmesan gekochtes Risotto

**Essen in Japan** • Hauptnahrungsmittel der traditionellen japanischen Küche ist Reis. Reis galt Jahrhunderte lang als Zeichen des Reichtums. Später kamen Tee [Enthaltbarkeit bezüglich Alkohols nach buddhistischer Lehre] und Soja aus China auf die Inseln. Zum Essen verwendet man in Japan Esstäbchen aus Holz [Hashi] und die Essschale wird in Brusthöhe gehalten. Ähnlich isst man auch in China.

**REIS im Eine Welt Laden** • z.B. als **Laden**.z.B. Jasminreis, Duftreis, Lila Reis, Roter Reis, Basmati-Reis, Naturreis, Reis-Cracker [Reiswaffeln], Popquins [Knabberei aus Quinoa und Reis] etc.; außerdem erhalten sie bei uns auch die passenden **Reisgewürze** [wie Reisgewürzmischung, Curry, Chili, Kardamom, Nelken, Ingwer, Pfeffer etc.] und auch Rosinen oder Vollrohrzucker

## ● ESSEN MIT ESSSTÄBCHEN



## ● REISREZEPTE

**Reis Grundrezept** • ohne weitere Zutaten 1/3 Reis und 2/3 Wasser ca. 10 min bei kleiner Flamme kochen.

**Nasi Goreng** [gebratener Reis, Indonesien] • Für 4 Personen kochen Sie 250 g Reis. In einer Pfanne etwas Kokosöl [o.a.] erhitzen. Den Reis darin anbraten. Gegerate Hühnerfleischstücke und Krabben oder Garnelenfleisch zufügen und mit dem Reis erhitzen. Kräftig mit Kejap [Kecap; kein Ketchup, sondern eine sehr würzige Paste; erhältlich in fast jedem Supermarkt] oder Sambal Oelek würzen.

**Kori suika** [gefüllte Melone, Japan] • 500 g Obstkompottmischung [je nach Jahreszeit] wird mit 1/2 Flasche Sake [Reiswein], 1/2 Flasche Mirin [süßer Reiswein; ersetzbar durch trockenen Sherry] und 2 EL Zucker versetzt. In eine zum Korb etwas ausgehöhlten Wassermelone wird diese Mischung eingefüllt. Nach einer Ruhepause von 2 h im Kühlschrank wird das Kompott serviert.

**Gemüse-Safran-Reis** • Für 4 Personen 400 g Basmati-Reis waschen und abtropfen lassen. 2 Döschen Safran [je 0,2 g] mit 3 EL kochendem Wasser in einer Schüssel übergießen. 25 g Cashewkerne kleinhacken. In einem großen Topf 6 EL geklärte Butter oder Öl erwärmen und darin 2 Zimtrinden [à 5 cm Länge], 5 grüne Kardamomkapseln, 5 Gewürznelken und 3 Lorbeerblätter 2 min anbraten. Den Reis sowie 20 g Rosinen und 250 g tiefgefrorenes Möhren-Erbesen-Gemüse ca. 3 min mitbraten. Den Safran, 25 g Mandelstifte, die Cashewkerne, Salz und 2 EL Zucker hinzufügen und alles gut mischen. Nun 1 l Wasser angießen und schnell zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren [oder gar ganz abschalten] und den Reis 15 min bei geschlossenem Topf quellen lassen, bis er weich ist und alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

**Oyako domburi** [Huhn mit Ei, Japan] • **Sie brauchen:** 250 g Reis, 200 g Hähnchenbrustfilets, 100 g Pilze [Matsutake oder Shiitake werden in getrockneter Form angeboten oder man nimmt Steinpilze, Maronen o.ä.], 2 Tassen Dashi [hergestellt aus Bonito, getrocknetem Fisch, und Kombu, getrockneter Blatttang; als Saucen- und Suppengrundlage; hier auch durch Hühnerbrühe ersetzbar], 3 EL Sojasauce, 3 EL Sake [Reiswein], Mirin [süßer Reiswein] oder Sherry, 2-3 Eier, 2-4 Lauchzwiebeln, Salz und 20 g Nori [getrocknete Rotalgen, Purpurtang; nur, falls vorhanden oder besorgbar, sonst weglassen]

**Und so geht's:** Den Reis kochen und warm halten. Die Hähnchenbrust würfeln. Dashi [oder Hühnerbrühe], Sojasauce und Sake [Mirin oder Sherry] zum Kochen bringen, das Fleisch dazu geben und erneut aufkochen [Fleisch muss gar werden]. Eier leicht schlagen, salzen und zusammen mit Zwiebeln sowie Pilzen zum Fleisch geben. Wieder aufkochen, aber nicht umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze simmern lassen [das Ei sollte noch weich sein]. Eintopf über den Reis geben. Guten Appetit.

## WILDREIS

---

**Wildreis** sind Samen des wild wachsenden Wassergrases vor allem in Canada und hat so mit asiatischem Reis überhaupt nichts zu tun. Die GEPA importiert Wildreis direkt von der Produktionsgemeinschaft kanadischer Indianer und ist als "Manomin" im Weltladen erhältlich.

### ● WISSENSWERTES

**botanischer Name** • *Zizania aquatica* [also botanisch völlig etwas anderes als Reis]

**Hauptanbaugebiet** heute • Nordamerika

**Geschmack** • wesentlich geschmackvoller als Reis; sehr nussig und aromatisch

Wildreis **richtig verarbeiten** • mehrfach waschen und im Sieb abtropfen, dann ggf. Steinchen auslesen und [je nach Produkt] etwa 45 min bei kleinerer Flamme in Salzwasser kochen lassen

Verwendung in der **Küche** • gemischt mit Reis oder gar pur absolut lecker [wenn auch ziemlich teuer]; passt super zu Fisch [z.B. Wildlachs], Fleisch, Wild und Geflügel, aber er ist auch vegetarisch kombinierbar

**WILDREIS im Eine Welt Laden** • z.B. Manomin Wildreis

## QUINUA

**Quinoa** [Quinoa] gilt als Quelle besonderer Kräfte und hat einen außergewöhnlich hohen Eiweißgehalt, nicht nur bei Inkas und Azteken. Trotz Aussehens der Körner handelt es sich aber nicht um eine Getreideart.

Quinoa [Quinoa; sprich Kinua], das **Wunderkorn der Inka** [oder "Mutter der Getreide" im Inkareich genannt], ist weit verbreitet in Lateinamerika und wird seit 5000 Jahren von den Indios in den Anden angebaut. Quinoa wurde von den Inkas den Göttern als Opfergabe angeboten. Nach langer "Vergessenheit" erlangt Quinoa bei uns wieder einen guten Ruf. Da es glutenfrei ist, nimmt man Quinoa auch in der Diätküche. Außerdem sind die Proteine günstig zusammengesetzt, so dass damit tierisches Eiweiß fast ersetzt werden kann.

### ● WISSENSWERTES

**Urheimat** • Andenregionen

**Botanik** • Systematik • kein Getreide, sondern ein Reismeldengewächs

**Pflanze** • bis 2,5 oder 3 m hoch; an der Spitze tausende Körnchen [Samen; etwa stecknadelkopfgroß]

**Klima** • gedeiht noch bis 4000 m Höhe; Frost, Trockenheit, große Nässe sowie raues Klima machen der Pflanze nichts aus und stets sind reiche Erträge sicher

**Ernte** • Ernte nach 7 Monaten im März/April [Stauden werden abgeschnitten, getrocknet, nach 3 Wochen mittels Stock gedroschen und gesiebt; Aufbewahrung in Säcken]

**Sorten** • viele Arten [weiß, gelb, orange oder tiefrot]

**Inhaltsstoffe** • extrem reich an Eiweißen [13,81 g je 100 g Quinoa], essentiellen Aminosäuren, aber auch viele Fette, Spurenelemente, Calcium und Eisen; Körner mit giftiger Schutzschicht umhüllt

Wirkung auf die **Gesundheit** • sehr gut verträglich [insbesondere auch bei Glutenunverträglichkeit ein vollwertiger Getreideersatz]

**VORSICHT** • Jedes Samenkörnchen ist von einer **bitteren Saponin-Schicht** umhüllt, die Vögel vom Naschen abhält [daher vor dem Kochen stets mehrfach waschen, um so die Samenhaut zu entfernen, damit Durchfall vermieden wird; Quinoa aus dem Weltladen oder Reformhaus ist mittels Entseifungsmaschine schon **vorgewaschen** und getrocknet; auch Rösten entfernt die Außenschale].

### ● VERWENDUNG UND REZEPTE

Verwendung in der **Küche** • nach Belieben pikant oder süß verarbeitbar; Samen wie Reis oder Hirse; die Körner sind ideale Beilage zu herzhaften Gerichten, in Form von Mehl für Backwaren, Süßspeisen und Aufläufe, Herstellung von Kindernahrung und Suppen

### ● TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche **Bedeutung** • **Samenkörner** als Grundnahrung; frische **Blätter** als Salat oder wie Spinat zubereitet und holzige **Stängel** als Brennmaterial; **Waschlauge** eignet sich zum Waschen von Haaren, Kleidung oder Schafswolle; Reste nach dem Dreschen als Futter für Lamas

beim **Einkauf**... sollten Sie Bio-Ware erwerben [siehe Weltladen oder einige Handelsketten und Reformhäuser]

**QUINUA im Eine Welt Laden** • z.B. Bio-Quinoa, Popquins [herzhaft oder süß; Gepopptes aus Reis und Quinoa], Schokoriegel mit Quinoa-Pops etc.

## QUINUA REZEPTE

---

Einige Kochideen mit Quinoa ...

**Quinoa Grundrezept** • Für 2 Personen als Beilage etwa 50 g Quinoa nutzen; Körner unter heißem Wasser zur Entbitterung sehr **gründlich, eventuell mehrmals waschen** [zu viel Saponine können Durchfall verursachen] und ggf. Steinchen aussortieren; dann **mit 2 bis 2 1/2-facher Menge Wasser ca. 15-20 min köcheln** lassen, ähnlich wie Reis [Packungshinweise beachten; **Salz erst zum Schluss zusetzen**] Für Süßspeisen ist oft Mehl erforderlich. Dazu werden die Körner **in einer [elektrischen] Kaffeemühle gemahlen**.

**Quinoa Teller** • Zutaten für 4 Personen: Bund Suppengrün, 1 Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Kümmel, 1 EL Öl, 0.5 kg Rindfleisch (Lamm), 8 Tassen Wasser, 0.25 kg Quinoa, 0.25 kg geschälte Erbsen, 10 mittelgroße Kartoffeln, Salz, Oregano, gehackte Petersilie  
Zubereitung: Suppengrün putzen und zerkleinern. Zwiebeln, Pfeffer, Knoblauch und Kümmel in Öl andünsten. Gewürfeltes Fleisch zufügen, anbraten und mit Wasser ablöschen. Nach 15 Minuten gewaschene Quinoa, Erbsen und Kartoffelviertel zufügen. Nach weiteren 25 min mit Salz, Oregano, Petersilie abschmecken und servieren.

**Quinoa Küchlein mit Käse** • Zutaten: 3/4 Tasse Quinoa, 6 EL Parmesankäse, 2 Eier, 5 EL Weizenmehl, 1 gehackte Zwiebel, 1 Bund Petersilie gehackt, 1 Tasse Öl (Margarine), Salz  
Zubereitung: Mehl in etwas Wasser lösen. Mit gekochter Quinoa, Käse, Zwiebel, Petersilie, geschlagenen Eiern mischen und salzen. Kleine Pfannkuchlein in Öl braten.

**Quinoa mit Eiern und Tomate** • Zutaten: 2 EL Margarine, 1 Knoblauchzehe gehackt, 1 Zwiebel gehackt, 3 Tassen Tomaten gehackt, 1 TL Salz, Pfeffer, Oregano, 6 Eier, 6 Tassen Quinoa gekocht  
Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch in Margarine anbraten. Tomaten und Gewürze dazu, 5 Minuten sanft schmoren, geschlagene Eier hinzufügen, umrühren, stocken lassen. Mit heißer Quinoa servieren.

**Quinoa Kekse** • Zutaten: 6 EL Öl, 2 1/2 Tassen Mehl, 1 Tasse Quinuamehl (el. Kaffeemühle!), 1 Tasse Zucker, 1/2 Tasse gehackte Erdnüsse, 1 EL Orangenschale, 1 TL Salz, 1 TL Backpulver, 2 EL Honig, 1 Eigelb  
Zubereitung: Eigelb leicht schlagen. Alle Zutaten mischen, Plätzchen auf gefettetem Blech 10 Minuten bei guter Hitze backen.

**Quinoa Palatschinken mit Mangosauce** • Zutaten [für Palatschinken]: 50 g fein gemahlener Quinoa, 1 EL fein gemahlener Dinkel, 1/8 l Milch oder Sojamilch, 1 Ei, 1 Prise Salz, Kokosflocken; außerdem Mangomus, Backfett  
Zubereitung: Alle Zutaten zu einem Teil verrühren. Nun eine Stunde stehen lassen zum Ausquellen. In Fett die Palatschinken backen. Mit Mangomus bestreichen, zusammen rollen und mit Kokosflocken bestreuen.

**ZUTATEN** • Die Gewürze und weitere Lebensmittel für die Rezepte erhalten sie natürlich in unserem Weltladen, ebenso weitere Rezeptideen und Bücher zum Thema Quinoa.

## WEIZEN

Mit **Weizen** wird eine ganze Reihe von Süßgräsern bezeichnet, die nicht nur hierzulande zur Herstellung vieler Nahrungsmittel wie Brot, Brötchen, Kuchen, Kekse oder Nudeln benötigt werden [links: Hartweizen, rechts: Weizenfeld]. Weizen ist weltweit ein wichtiges Grundnahrungsmittel.

### ● WISSENSWERTES

**Hauptanbauländer** heute • im Prinzip weltweit

**Botanik** • Systematik • Pflanzengattung *Triticum*, Familie Poaceae [Gräser], Ordnung Poales [Süßgrasartige]; Klasse Liliopsidae [Einkeimblättrige]

**Pflanze** • 0,5 bis 1m hohe Pflanzen mit rundlichem Halm und dunkelgrüner Gesamterscheinung; gedrungene Ähren; kurze bewimperte Blatt-Öhrchen, die den Halm nicht umschließen [wie bei Gerste].

**Klima, Anbau, Sorten** • höhere Ansprüche an Klima [gemäßigt], Wasser und Boden [nährstoffreich, schwer] als andere Getreidearten; Weizen ist an trockene und warme Sommer angepasst

- Aussaat bei **Winterweizen** ab Mitte September [z.T. noch im Dezember]; Überwinterung im Rosettenstadium, Streckungswachstum im Frühjahr, Blätter entstehen; Ähre entwickelt sich und Selbstbefruchtung erfolgt, so dass die Körner sich entwickeln können [25-40 Samen pro Ähre]; Ernte im Hochsommer [Mitte Juli] des auf die Aussaat folgenden Jahres
- **Sommerweizen** wird erst im Frühjahr gesät [braucht keine Vegetationsruhephase wie Winterweizen; Körner sind proteinreicher, die Erträge aber wesentlich schlechter]

**Inhaltsstoffe** • 70 % Stärke, 2 % Fett, 11-12 % Eiweiß, 2 % Fasern, ca. 13 % Wasser  
Wirkung auf die **Gesundheit** • entgiftend, bei Appetitlosigkeit, gegen Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre

### ● ALLES ÜBER WEICHWEIZEN

**Botanik** • wissenschaftlicher Name • *Triticum aestivum*

**Bedeutung** • die am meisten angebaute Weizenart; viele Sorten, die an unterschiedlichste Klimabedingungen angepasst sein können

### ● ALLES ÜBER HARTWEIZEN

**Botanik** • wissenschaftlicher Name • *Triticum durum*

**Besonderheiten** • besonders kleberreiche Weizenart [weltweit 10%, überwiegend aus den USA und Canada, seltener aus Europa selbst]

**Bedeutung** • Daraus werden besonders **Teigwaren** [z.B. Nudeln], **Bulgur** und **Couscous** gemacht [siehe weiter unten]. Aus dem stärkereichen Saatweizen [Weichweizen] geht das nicht.

### ● ALLES ÜBER NUDELN

Normale **italiensische Pasta** wird aus Hartweizengrieß, Wasser und Salz hergestellt, und zwar ohne Eier. Bei uns hingegen gibt öfter Eier zum Nudelteig.

Ein klassisches **Nudelrezept** • Aus 500 g Mehl, 4 Eiern, 1/2 TL Salz, 2 EL Olivenöl und ein wenig kaltes Wasser [zum Binden] wird ein Teig geknetet, dann ausgerollt [Mehl zum Bestäuben nutzen] und anschließend in Nudeln geschnitten [auch per Pastamaschine]. Beim Kleben des Teiges muss man noch etwa Mehl hinzu geben, bei Krümeligkeit etwas Wasser, ggf. Öl. Die Nudeln können nun trocknen oder auch frisch zubereitet werden. Zum Färben kann bei Bedarf Tomatenmark, Spinat, Safran, Rote-Beete-Saft oder Tintenfisch-Tinte genommen werden.

### ● ALLES ÜBER BULGUR UND FALAFEL

**Was ist Bulgur?** • ein hochwertiges Lebensmittel aus Hartweizengrieß; man erhält ihn fein oder grob geschrotet; er enthält noch den Weizenkeim und ist daher reich an Vitamin B, Eisen und Ballaststoffen [doppelt so wertvoll wie Couscous]

**Bulgur richtig verarbeiten** • man kann vorgekochten und unbehandelten Bulgur kaufen; nicht vorgekochten Bulgur [etwa 3 EL pro Esser rechnen] in kochendes Salzwasser geben und mindestens 15-20 min bei kleiner Flamme kochen [mit Tassen Wasser in etwa der doppelten Menge wie Bulgur bemessen]

**Falafel** • ein Bratling, der aus Kichererbsen und meistens Bulgur hergestellt wird und in der arabischen Küche sehr beliebt ist

Verwendung in der **Küche** • u.a. als Beilage zu Fleischgerichten oder Gemüse

## ● ALLES ÜBER COUSCOUS

**Couscous richtig verarbeiten** • Couscous wird ebenso aus Hartweizen hergestellt; man muss ihn normalerweise [Packungshinweise beachten] nur noch mit heißem Wasser [oder Brühe] übergießen und dann zugedeckt mindestens 10 min ausquellen lassen [etwa Tassen Couscous mit 3 Tassen Wasser oder Brühe, eventuell mit etwas Olivenöl]

Verwendung in der **Küche** u.a. als Beilage zu Gemüse oder Fleisch

**Taboulé** [Hartweizensalat aus Nordafrika] • 250 g Couscous mit 1 EL Olivenöl verrühren und mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und nun gut 2 min bedeckt ziehen lassen. Dann umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt mit 1/2 Tasse kochendem Wasser übergießen und nochmals 2 min quellen lassen. Dies wiederholt man zwei- bis dreimal, bis das Korn weich ist. Währenddessen 1 Gurke, 2 Tomaten, 1/2 Bund Frühlingszwiebeln und entsteinte Oliven [Menge nach Geschmack] klein schneiden, dann 20 g Rosinen unterheben und alles gut vermengen. Anschließend 4 EL Olivenöl und 4 EL Zitronensaft darüber geben, zudem gehackte Kräuter [1/4 Bund glatte Petersilie, 10 Minzblättchen, 1/2 Bund krause Petersilie]. Alles mit dem Couscous vermengen und nochmals mit Salz und Pfeffer, eventuell Paprika und Chili abschmecken.

## ● TIPPS UND INFOS

**Bedeutung** der Pflanzenteile des Weizens • Samen für Stärke, Eiweiß, Vitalgluten, Weizenkeime z.B. für Weizenkeimöl in Kosmetika etc., Weizenkleber als Viehfutter; Stroh als Energieträger, Faser und Einstreu

**Welternte** • 2005 wurden weltweit 630 Mio. Tonnen Weizen geerntet; China [97 Mio. t], Indien [72 Mio. t] und die USA sind die 3 größten Produzenten, Deutschland liegt mit 23,6 Mio. Tonnen auf Platz 8

**Züchtungen** • eine moderne Kreuzung aus Roggen und Weizen kann auch in kühleren Gebieten angebaut werden, während normaler Weizen gemäßigtes Klima liebt

**Weizenbier** • obergäriges Bier, das mindestens zur Hälfte aus Weizenmalz hergestellt werden muss [bei normalem Bier nimmt man ja nur Gerste], dazu kommen Hopfen, Wasser und Hefe; man unterscheidet Hefeweizen [naturtrüb mit Schwebstoffen] und Kristallweizen [klar]; der Alkoholgehalt liegt bei 5-6 Vol%

**Weizenprodukte im Eine Welt Laden** • z.B. in unseren Gebäcksorten [Biscotti, Spekulatius] als Mehl [aus Öko-Anbau] verbacken worden

## MAIS

Wer kennt ihn nicht, den **Mais**. Doch viele von uns wissen nicht, dass er sehr abwechslungsreich verarbeitet werden kann und in vielen Regionen der Erde ein wichtiges Grundnahrungsmittel darstellt. Da er im Gegensatz zu anderem Getreide auch Vitamin A enthält, ist er besonders interessant.

**Mais** und **Maismehl** sind Grundnahrungsmittel [ja fast schon Rohstoffe] in eigentlich allen Erdteilen [an 3. Stelle nach Weizen und Reis]. Ob als Fladenbrot in Arabien, Maisbrei in Afrika oder Tortillas in Lateinamerika, geröstete Maiskolben zum Steak oder Maisstärke in der Lebensmittelindustrie bei uns: Es gibt kaum Zubereitungsgrenzen. Die Indianervölker Amerikas [besonders im Andenhochland Perus] kennen Mais schon seit langer Zeit [wohl seit 9000 Jahren]. Nach Europa kam er vor etwa 500 Jahren. Bereits 1525 gab es in Spanien die ersten Maisfelder, nachdem Kolumbus die Pflanze nach Europa gebracht hatte.

### ● WISSENSWERTES

**Urheimat** • Mexiko

**Hauptanbauländer** heute • im Prinzip weltweit

**Welternte** • weltweit werden jährlich etwa 702 Mio. Tonnen Mais produziert, wobei die USA [282 Mio t], China [135 Mio. t] und Brasilien [35 Mio. t] die 3 Hauptproduzenten sind

**Botanik** • Systematik • gehört zur Familie der Süßgräser [wie Getreide];

wissenschaftlicher Name • *Zea mays*

**Sorten** • diverse Sorten mit verschiedenen Kornformen und Nährstoffgehalt; genutzt wird z.B. der **Zuckermais** [auch Speise- oder Gemüsemais] als Lebensmittel, der einen höheren Zuckergehalt als Futtermais besitzt, ebenso bei uns angebaut der **Zahnmais** [für Maismehl oder Futter] und **Puffmais** [für Popcorn]

**Pflanze** • Getreidegras mit Spross, der 2,5 m hoch und 6 cm dick werden kann; männlicher Blütenstand ist eine Rispe, weiblicher Blütenstand ein von Hüllblättern umgebener Kolben mit Längsreihen von Fruchtknoten [fadenförmige Griffel treten an der Kolbenspitze als "Maisbart" hervor]; wichtigstes Futtergetreide der Erde; Produkte wie Maiskeimöl, Maisstärke, Klebstoff; zur Herstellung von Filmen, Lacken, Dämmungen und Textilfasern sowie Öko-Verpackungsmaterial

**Anbau** • Sommergetreide [Aussaat im April/Mai, Ernte September bis November je nach Sorte]

**Inhaltsstoffe** • reich an Calcium, Eisen, Kalium, Phosphor, Vitamin C und A sowie Kohlenhydraten

Wirkung auf die **Gesundheit** • vollwertiger Energielieferant

**Nährwert** • 100 g enthalten 255 kJ [61 kcal]

### ● VERWENDUNG UND REZEPTE

**Grundsätzliches** • Häufig stellt man **Maismehl** oder **Maisgries** her, die in vielen Ländern als Brei verzehrt werden. Aber auch ganze **Kolben** von Zuckermais werden gegrillt oder gekocht als Beilage gereicht bzw. gekochte **Maiskörner** in Gemüsegerichten oder Salaten verarbeitet.

Mais **richtig verarbeiten** • Maiskolben zerstückeln oder Körner mittels Messer herauschaben und ca. 10-15 min in Wasser ohne Salz garen; alternativ auch lecker auf dem Grill

**Tipp** • Zuckermais so frisch wie möglich verwerten [oder Kühlware!], da sich sonst der Zucker schnell in Stärke umwandelt

Verwendung in der **Küche**gegrillte Maiskolben sind lecker zu [gegrilltem oder gebratenem] Fleisch; als Gemüsebeilage oder in Salaten, Chili con Carne; Maismehl wird diverse lateinamerikanische Backwaren [Tortillas etc.], aber auch für **Polenta** [süß oder herzhaft, siehe unten]; als Beilage zu Fleischgerichten oder in der mexikanischen Küche überhaupt

**Pop Corn** • besondere Sorten auch als Pop Corn [Pop-Corn-Mais kaufen; gelingt in wenig Öl auch im geschlossenen Topf daheim]

**Maiskuchen aus Kamerun** • Maiskörner von 4-6 frischen Maiskolben ablösen und im Mixer zu Mus verarbeiten. Mus mit Erdnusspaste vermischen und salzen. Fertige Mischung in Alufolie wickeln [in Kamerun nimmt man Bananenblätter] und in wenig Wasser garen. Noch warm servieren.

**Ugali** aus Mais • 2 Tassen Wasser in kleinem Topf aufsetzen. Wenn es sprudelnd kocht, 1/2 TL Salz [knapp] hinzufügen. Kochplatte auf kleinste Stufe schalten und 1 Tasse Maisgrieß [Reformhaus] unter ständigem Rühren langsam zum kochenden Wasser hinzugeben. So lange rühren, bis ein dicker Brei entsteht (5-10 min). Fertig.

**Mais-Grillspieße** • Mit Scheiben von Zuckermaiskolben [15 min vorgekocht], Paprikaschoten, Zucchini und Speck lassen sich leckere Grillspieße bestücken.

**Polenta** • Das ist ein traditionelles italienisches und schweizerisches Gericht [ursprünglich der armen Bevölkerung]. Für das Grundrezept werden 500 g Maisgrieß [mehr oder weniger gekörnt] in 1 1/2 Liter stark kochendes Salzwasser [etwa 1 EL Salz] gegeben [aus der Hand hineinrieseln lassen]. Nun die Hitze reduzieren und die Polenta mindestens 45 min kochen lassen, damit sie leicht verdaulich ist. Dabei muss ständig umgerührt werden. Sobald sie gar ist, wird sie mit Schwung auf ein großes, mit kaltem Wasser abgespültes Holzbrett – ein flacher Teller tut es auch – gestürzt. Die Polenta für kurze Zeit mit einem Tuch bedecken, anschließend auftragen und in Scheiben schneiden.

#### ● TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche **Bedeutung** • neben der Bedeutung als Lebensmittel benutzt man Mais u.a. auch zur Erzeugung von natürlichen, biologisch abbaubaren Dämmstoffen sowie vor Stößen schützenden Verpackungsmaterialien [letztere lassen sich sogar verzehren]; andere Maissorten auch als proteinreiches Viehfutter [Silomais] etc.

**Verarbeitungsprodukte** • zunächst werden aus dem geernteten Mais Maismehl bzw. Maisgries gewonnen, ebenso Maisstärke [Nebenprodukt: Corngluten als Viehfutter]; daraus stellt die Lebensmittelindustrie u.a. Glukosesirup, Maiskeimöl, Popcorn, Polenta, Erdnussflips, Tortillas, Maispapier u.a. her

**Biogas** • seit 2005 wird Mais auch zur Biogasgewinnung benutzt

**Genmais** • Inzwischen sind mindestens 11% Mais weltweit gentechnisch verändert [z.B. Schädlingsresistenz]. Dessen Verwendung ist umstritten. Im Eine Welt Laden erhalten Sie keinerlei Produkte mit gentechnisch verändertem Mais.

## ANDERES GETREIDE

Viele **Getreide** sind seit Urzeiten bekannt und werden so seit Jahrtausenden als menschliches Grundnahrungsmittel nahezu weltweit kultiviert so auch Roggen, Hafer, Dinkel, Gerste oder Hirse. Unsere Getreidearten gehören meist zur Familie der **Süßgräser** [Poaceae]. Sie enthalten meist weit über 50% Kohlenhydrate, außerdem Fette und Eiweiße, Mineralien und Vitamine.

### ● HIRSE

**Was ist Hirse?** • Hirse ist eine Sammelbezeichnung für mehrere Getreidearten und seit Jahrtausenden [Afrika, China] genutzt. Die Hirse bei uns im Handel ist die **Rispenhirse** [Panicum miliaceum] mit geschältem Korn, kleine, goldgelbe Kügelchen. Früher wurde sie in großem Umfang bei uns als "Brot des armen Mannes" angebaut. Hirse galt als Symbol der Fruchtbarkeit und wurde zu Hochzeiten und zum Jahresanfang traditionell als Hirsebrei gereicht. Die Hirse ist eine anspruchslose Pflanze, die auch mit wenig Wasser auskommt und auch noch dort Ertrag bringt, wo andere Getreidearten nicht mehr gedeihen. In vielen Gebieten Asiens, Afrikas, Nord- und Südamerikas ist sie noch heute das wichtigste Nahrungsmittel. Außerdem gibt noch die **Kolbenhirse** [Sateria italica; nur als Vogelfutter], die Sorghumhirse [Andropogon sorghum; Futter-, Brei- und Industriepflanze] und Negerhirse [Pennisetum americanum; wichtige Breihirse Afrikas].

**Inhaltsstoffe** der Hirse • hochwertiges Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate, verschiedene Vitamine: Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Biotin, Folsäure, Mineralstoffe und Spurenelemente; Energiegehalt von 20 g [1 EL] 71 kcal bzw. 296 kJ

**Zubereitung** von Hirse • Hirse wird meist als geschältes ganzes Korn angeboten. Man kann sie wie Reis kochen, zu Brei oder Suppen verarbeiten. Hirse [200g in 700 ml Wasser, Milch oder Brühe] nach Grundrezept mit einer halbierten Zwiebel und unter Zugabe von Salz und Majoran kochen. Zwiebel entfernen. Unter die fertige Beilage Butterflocken unterheben, zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen.

*Hirsens eignen sich nicht zum Brot backen, da ihnen Klebereiweiß fehlt.*

### ● ROGGEN

Alles über **Roggen** • Der Roggen [Secale cereale] ist eine in gemäßigten Breiten sehr häufige Getreideart. Es gibt Sommer- und Winterroggen [letzterer meistens bei uns in Mitteleuropa angebaut]. Roggen ist meist Fremdbefruchter, da männliche und weibliche Blüten zu verschiedenen Zeiten reifen [im Gegensatz zu Weizen oder Gerste]. Obwohl Roggen weltweit einen Anteil von unter einem Prozent bei den Getreidesorten ausmacht, stellt er bei uns aber ein wichtiges Brotgetreide dar. Man verwendet Roggen auch als Tierfutter und nachwachsenden Rohstoff sowie seit langem zur Alkoholherstellung [Korn, Wodka].

Wirkung auf die **Gesundheit** • Roggen ist besonders reich an Folsäure. Vollkornbrot enthält extrem viele Ballaststoffe und ist vitaminreich. Auch der hohe Lysinanteil [eine Aminosäure] machen ihn für die Ernährung wertvoll, ebenso viele Mineralien, Ballaststoffe und Vitamine.

### ● HAFER

Informationen über **Hafer** • Hafer [Avena] ist eine ganze Pflanzengattung innerhalb der Familie der Süßgräser. Es sind stets einjährige krautige Rispengräser.

**Nutzung** • Hafer ist nicht nur wichtiges Tierfutter, sondern in Form von Müsli, Haferflocken, Hafergebäck oder Haferbrei auch für die menschliche Ernährung interessant.

**gesundheitliche Wirkung** • Hafer wirkt vorbeugend bei Herz- und Gefäßerkrankungen [z.B. Arteriosklerose], senkt den Cholesterinspiegel und regulieren den Blutdruck. Besonders auch Diabetiker finden in Hafer ein wertvolles Nahrungsmittel, da er den glykämischen Index senkt. Zudem wirkt er beruhigend. Man schreibt seine gesundheitlichen Wirkungen u.a. auf die Anteile an Kieselsäure und Mineralien, aber auch mehrfach ungesättigten Fettsäuren zurück.

## ● GERSTE

Mehr über **Gerste** • Sie [*Hordeum vulgare*] ist ein bis zu 1,2 m hohes Süßgras mit Ähren [die Fruchtstände], die sehr lange Grannen haben. Erkennen kann man sie auch daran, dass die Blatt-Öhrchen den Stängel vollständig umschließen. Man unterteilt Gersten in zwei- und mehrzeilige Gersten. Zweizeilige Gerste entwickelt pro Ansatzstelle nur ein Korn, das kräftig und voll ausgeprägt wird. Bei den mehrzeiligen Formen treten drei Körner pro Ansatzstelle auf, die aber nicht so kräftig sind.

**Geschichte** • Ursprungsgebiete sind der Vordere Orient und die östliche Balkanregion. Die ältesten Nachweise der Gerste lassen sich bis 10500 v. Chr. zurückdatieren. Während des Mittelalters war die Gerste als ertragreiches Viehfutter geschätzt. Gerste ist eines der klassischen Getreide der Antike und ist vor mehr als 8000 Jahren im Zweistromland und am Nil angebaut worden.

**Bedeutung** • Man verwendet Gerste als Tierfutter, aber auch für Gerstenmehl, Grütze und Graupen. Besondere Verarbeitungsformen sind Malzkaffee sowie Bier.

Wirkung auf die **Gesundheit** • Flavonoide in der Gerste gelten als krebsvorbeugend. Gerstenschösslinge wirken fiebersenkend und entwässernd.

## ● DINKEL

**Was ist Dinkel?** • Der Dinkel [*Triticum spelta*] ist eine **Urform des heutigen Weizens** und war lange Zeit fast in Vergessenheit geraten, wird aber insbesondere im ökologischen Landbau immer häufiger angebaut. Sie verträgt raueres Klima und ist resistenter gegenüber vielen Krankheiten oder Schädlingen als Weizen. Das Dinkeln Korn sitzt fester und geschützter in den Spelzen als beim Weizen. Daher erfordert die Verarbeitung einen zusätzlichen Arbeitsschritt, das Entspelzen.

**Verwendung** • Dinkelmehl kann überall anstelle von Weizenmehl eingesetzt werden. Zum Teil wird ihm eine größere gesundheitliche Verträglichkeit zugeschrieben. Menschen, die allergisch auf Weizen reagieren, können versuchen, Weizen durch Dinkel zu ersetzen. Trotz höherem Kleberanteil ist die Backfähigkeit von Dinkelmehl schlechter. Auch die Eiweiße sind empfindlicher. So wird Gebäck schon relativ schnell trocken und hart. Dennoch können wir inzwischen wieder viele Produkte kaufen, sogar Dinkelnudeln.

**Geschichte** • Dinkel war schon vor 15.000 Jahren als Kulturpflanze im südwestlichen Teil Asiens bekannt.

## ● NOCH MEHR GETREIDE

Eine weitere ursprüngliche Getreideform mit hohem Ernährungswert ist **Amaranth**.

## KARTOFFELN

Die besonders auch bei uns fast allseits beliebte **Kartoffel** ist eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel überhaupt und wird weltweit in 130 Ländern angebaut. Und dies hat seine Gründe.

### ● WISSENSWERTES

**Herkunft** • Urheimat sind die Andenländer Südamerikas und wird dort seit 2000 Jahren kultiviert [und von Indios bereits seit 8000 Jahren genutzt, da Kartoffeln auch auf nährstoffarmen Böden noch gedeihen, wo Getreide schon kaum noch wächst]

**Geschichte** bei uns • Mitte 16. Jahrhundert durch Spanier nach Europa gebracht [zunächst als Garten und Zierpflanze, seit der 2. Hälfte des 18. Jahrhunderts auch als Nahrungsmittel, nachdem Friedrich der Große von Preußen den Nahrungswert der Kartoffel erkannt hatte und einen Befehl zum Kartoffelanbau im ganzen Land erließ]; in der Anfangsphase des Anbaus kam es oft vor, dass Menschen die Beeren aßen [statt die unterirdischen Knolle] und sich so stark vergifteten; Ernährung mit Kartoffeln begünstigte im 19. Jh. das rasante Bevölkerungswachstum in Europa

**Hauptanbauländer** heute • fast weltweit [auch in kälteren Gebieten]

**Botanik** • wissenschaftlicher Name • *Tuberosum solanum*

Systematik • ähnlich wie Tomaten, Paprika oder Auberginen ein Nachtschattengewächs

**Pflanze** • Kartoffeln sind verdickte Teile der unterirdischen Sprosse [Ausläufer] der einjährigen Kartoffelpflanze [dienen eigentlich der Speicherung von Reservennährstoffen]; oberirdisch krautige Pflanze

**Blüten und Früchte** • Blüten im Sommer je nach Sorte weiß, rosa oder zartblau, aus der sich grüne bis rote Beeren mit je ca. 100 Samen entwickeln [grüne Beeren und Pflanzenteile sind stark giftig]

**Sorten** • Farbe der Knolle je nach Sorte weißlich, gelblich, ockergelb, hellrot bis violett; Fleisch meist weiß oder gelb; fest kochende, vorwiegend fest kochende und mehlig kochende Sorten [weltweit ca. 5000 verschiedene Sorten]

**Inhaltsstoffe** • enthalten 75% Wasser, bis zu 20% Stärke, 1.8% wertvolle Eiweiße, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Vitamine B1, B2, B6, C, K, Niacin, Panthotensäure  
**Wirkung auf die Gesundheit** • sehr nahrhaft und gut bekömmlich; auch bei Diäten ideal; schnell sättigend

**Nährwert** • 100 g enthalten gekocht 784 kJ [187 kcal], frittiert oder gebraten wesentlich mehr, als Püree weniger; etwa 140 bis 200 g Kartoffeln werden täglich empfohlen [je nach körperlicher Tätigkeit]

### ● VERWENDUNG UND REZEPTE

Kartoffeln **richtig vorbereiten** • Kartoffeln gut waschen und wunschweise schälen [junge Kartoffeln sollte man wegen des besseren Aromas und wertvoller Inhaltsstoffe keinesfalls schälen, höchstens nach dem Kochen bzw. Braten]

Verwendung in der **Küche** • Kartoffeln kann man gekocht [mit oder ohne Schale], frittiert [z.B. Kroketten, Pommes frites], gegrillt, gebacken [Folienkartoffel] oder gebraten genießen, ebenso als Auflauf, in Form von Chips oder auch als klassische Kartoffelsuppe [dem Ideenreichtum bei der Zubereitung sind kaum Grenzen gesetzt]; Sättigungsbeilage zu Fleisch, Wild, Geflügel und Fisch, für Klöße, als Röst- oder Bratkartoffeln, in Eintöpfen und Kartoffelsalaten etc.

**Grillkartoffel** • Backblech mit Backpapier belegen und dieses mit Olivenöl bestreichen. Frisch geschnittenen Thymian und Rosmarin dazu streuen sowie etwas Salz. Junge Kartoffeln halbieren und mit Schnittfläche ins Öl stellen. Nun mindestens 20 min im Backofen bei ca. 180 °C bzw. im Heißluftgrill garen. Mit gebratenen Baconstreifen, rohen oder angebratenen Lauchzwiebelringen und gehackter Petersilie oder Kerbel servieren. Restöl vom Backpapier darüber gießen. Zum Schluss salzen und gut pfeffern.

**Polnische Sauerkrautsuppe** [Krapusniak] • 250 g Schweinebauch in 1 cm dicke Würfel schneiden. 2 Zwiebeln schälen und hacken. Eine Lauchstange putzen, längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden. 2 Karotten und 2 Kartoffeln in feine Würfel oder Stäbchen schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Schweinebauch und Zwiebel darin anbraten. Karotten und Kartoffeln zugeben und mit 1 l Gemüse- oder Fleischbrühe aufgießen und 30 min köcheln lassen. 350 g Sauerkraut sowie den Lauch in die Suppe geben und nochmals 10 min garen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

● T I P P S U N D I N F O S

wirtschaftliche **Bedeutung** • heute werden jährlich etwa 7 Mio. Tonnen allein in Deutschland als beliebtes Grundnahrungsmittel geerntet

**Tipps** • Kartoffeln niemals roh genießen, auch Grünverfärbungen bitte großzügig weg schneiden [**giftiges Alkaloid Solanin** enthalten]. Vor dem Kochen nicht zu lange im Wasser liegen lassen, da so viele Mineralien und Vitamine verloren gehen. Die Schale kann [außer bei älteren Exemplaren] dran bleiben und wird erst nach dem Kochen entfernt [bei jungen Kartoffeln sogar mitessbar].

**die richtige Wahl** • mehlig kochende Kartoffeln nimmt man für Eintöpfe, Kartoffelpüree, Kroketten oder Klöße, während man fest kochende z.B. für Salz-, Pell-, Brat- oder Grillkartoffeln nutzt; vorwiegend fest kochende eignen sich universell für alle Kartoffelgerichte

**Lagerung** • dunkel und kühl [Keller]

**Alternative** • Versuchen Sie es statt mit normalen Kartoffeln einmal mit **Süßkartoffeln** [Bataten]. Die schmecken süßlich-exotisch und lassen sich ebenso gekocht oder gebarten verarbeiten. Süßkartoffeln sind mit unserer Kartoffel botanisch nicht verwandt.

[Besuchen Sie unsere Webseite Früchte. Denn dort finden Sie u.a. eine Früchte- sowie ein Gemüselexikon jeweils als PDF – Datei.]