

Marlis Weber

MIT VOLLKORN KOCHEN



HÄDECKE  VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Tips und Notizen

Vorwort	6
Welche Inhaltsstoffe im Getreide?	7
Was ist beim Einkauf und bei der Lagerung von Getreide zu beachten?	11
Welche Geräte für die Vollkornküche?	12
Getreidemühlen	
Keimapparate	
Kochgeräte, alle mit genauen Anleitungen	
Wie wird Getreide zubereitet?	20
Tips zu den Rezepten, Mengen, Maßen und Gewichten	22
Informationen und Rezepte:	
Weizen	25
Rezepte mit gekeimten Körnern und Sprossen	41
Dinkel/Grünkern	46
Roggen	67
Hafer	75
Gerste	89
Reis/Wildreis	99
Hirse	119
Mais	137
Buchweizen	156
Vollkorn-Nudeln	170
Kuren mit Getreide zum Entschlacken und Abnehmen	183