



(m^g tm &

ARBEITSKREIS FÜR
ERNÄHRUNG5FORSCHUNG

Getreide
Zubereitung

schmackhaft und bekömmlich

Rezepte

INHALT

Vorwort	
Dr. sc. agr. Petra Kühne	5
Einleitung	6
Der Weizen	7
Der Reis	8
Die Gerste	9
Die Hirse	11
Der Roggen	12
Der Hafer	13
Der Mais	14
Der Buchweizen	15
Allgemeine Hinweise	17
Einweichen	17
Darren	17
Kochen	17
Nachquellen	18
Lockerungs- und Bindemittel	18
Salzen	18
Würzen	19
Gewürztabelle für Gemüse	19
Gewürztabelle für Getreide	20
Süßen	20
Verträglichkeit von Getreide	21
Qualität der verwendeten Nahrungsmittel	21
Vorschläge für Berufstätige	21
Abkürzungen	21
Übersicht über Getreidemengen für Speisen	21
TIPS zum Vermeiden von Klumpenbildung	22
Tabelle: Wasserverhältnis, Einweich-, Koch- u. Nachquellenzeiten	23

Frühstücksgerichte	24
Suppen	28
Hauptgerichte	34
Gemüsekekuchen (Pizza).	48
Aufläufe	53
Saucen	58
Nachspeisen	62
Brotaufstriche	69
Getreidesalate	72
Getränke	75
Rezeptverzeichnis	76