



Laura Agar Wilson

Körnerküche

Innovative Rezepte mit alten Getreidesorten

a.d. Engl. v. Brigitte Rüßmann & Wolfgang Beutelt

Dorling Kindersley 2016 · 255 Seiten · 19,95 · 978-3-8310-3122-1 ★★★★★

Körnerküche, das ist Getreideküche und die wird zurzeit eher vernachlässigt. Kohlenhydrate sind weitgehend in Verruf geraten, gelten als Dickmacher, und vor Gluten haben auch manche Scheu, die gar keine Glutenunverträglichkeit haben.

Als es vor ungefähr 40 Jahren den großen Bio-Öko-Vollkornboom gab, war von alledem nicht die Rede, vielmehr wurde das Getreide als besonders gesund wiederentdeckt. Kannte man hierzulande bis dahin – abgesehen davon, dass es, bevor die Kartoffel eingeführt und Hauptnahrungsmittel wurde, viel Getreidebrei gab – doch nur ausgemahlenes Mehl. Zumeist war das Weizen, als Brotmehl gab es aber auch Roggen; man kannte Gerstengraupen, Hafer in Form von Flocken, Grieß (wiederum Weizen) und natürlich Reis. In manchen Gegenden wurde Buchweizenmehl verwendet, mit Maismehl und Maisgrieß wusste man eher im Süden umzugehen.

Und das alles gab es kaum in der Vollkornversion, sondern nur den Getreidekern, nachdem die wertvollen Randschichten entfernt worden waren. Gemahlen ist Vollkorn schnell verderblich; man kam also während des genannten Bio-Booms gar nicht ohne Getreidemühle aus, alles wurde frisch vermahlen und sofort verarbeitet. Wir lernten Dinkel, Grünkern, Gerste, Emmer und Hirse kennen und damit zu kochen und zu backen.

Vieles davon ist in Vergessenheit geraten, andererseits sind neue – eigentlich alte – Getreidesorten dazu gekommen. Quinoa, Teff, Sorghum und Amarant (übrigens alles glutenfreie Getreidesorten) sind Neuentdeckungen, die man inzwischen nicht nur im Bioladen bekommt, sondern auch in manchen Supermärkten. Rezepte dazu gibt es auf den Verpackungen und in Reformhauszeitschriften.



Es ist also löblich, wenn nun auch entsprechende, schön aufgemachte Bücher wie das vorliegende dazu erscheinen.

Alle genannten Getreidesorten außer Reis werden hier berücksichtigt. Es gibt Rezepte für Frühstück und Brunch – süß oder herzhaft, Suppen, Salate, Eintöpfe, Risotto (Risotto ohne Reis ist natürlich nicht ganz korrekt, aber „Getreideotto“ eher komisch) und Pilaw, bunte Pfannen, Aufläufe, Burger und Süßes als Kuchen oder Dessert. Zumeist wird das Korn im Ganzen, also ungemahlen, verwendet und muss dafür vorher über Nacht eingeweicht werden. Überhaupt ist die Körnerküche keine Schnellküche und nichts für Spontis. Bei manchen Frühstücksgerichten – z.B. dem Dinkel-Hafer-Auflauf mit Heidelbeeren – ist das eher abschreckend. Oder wer möchte schon gut 1 ½ Stunden vor dem Frühstück aufstehen, zuerst Dinkel kochen, abkühlen lassen und dann noch mit den anderen Zutaten zusammen im Ofen backen?

Für mich überraschend war, dass nicht nur mit Tierprodukten wie Eiern, Sahne, Käse etc. nicht gerade gegeizt wird, sondern auch Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte reichlich verwendet werden. Habe ich doch noch „gelernt“ (?), dass Vollkorngetreide und Fleisch nicht zusammenpassen. Auch dieses Buch wirbt damit, dass die Körnerküche für Vegetarier und veganer ideal ist, aber für Veganer ist fast nichts dabei ist, außer ein paar Suppen. Ebenso hat mich überrascht, dass Getreidemühlen überhaupt nicht erwähnt werden, sondern nur fertig gekaufte Mehlsorten. Manchmal ist einfach von „Vollkornmehl“ die Rede, damit ist dann wohl Weizenmehl gemeint, aber natürlich lässt sich jedes Getreide vermahlen – oder auch flocken. Vermisst habe ich auch Knödel und Getreidebraten.

Es ist oft von „Urgetreide“ die Rede und es wird behauptet, dass unser Getreide heute noch das gleiche sei wie vor tausenden von Jahren. Das stimmt, wenn überhaupt, in den wenigsten Fällen. Vor allem der Weizen ist total überzüchtet, hat ein Vielfaches an Gluten als ursprünglich, daher der schlechte Ruf.

Es wird sicher manchen so ähnlich gehen wie mir, die ich lieber mit Vollkorngetreide backe als koche. Und deswegen hat mir das Kapitel „süße Verführungen“ besonders gefallen. Die Sorghum-Popcorn-Bällchen mit Salzkaramell sehen ebenso köstlich aus wie das Steinfrüchte-Hirse-Crumble oder der Mandel-Polenta-Kuchen.

Trotz des großen Umfangs ist das Thema noch lange nicht ausgeschöpft und es ist festzustellen, dass die „neue Körnerküche“ die alte nicht ersetzen kann.