

Getreide

Die Getreidearten sind die bedeutendsten Nahrungsmittel

Die Samenkörner unserer Getreidearten sind die bedeutendsten Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreich. Sie besitzen sehr viel Stärkemehl und Eiweiss und können auf die vielseitigste Art im Haushalt verwendet werden. Die wichtigsten unserer einheimischen Getreidearten sind: **Weizen, Gerste, Hafer, Roggen oder Korn, Dinkel oder Spelz**, dessen unreife Körner als Grünkern in den Handel kommen, Einkorn, Mais oder Welschkorn. Von den südlichen Ländern bekommen wir den Reis. Das Getreidekorn enthält durchschnittlich 60 Prozent Stärkemehl, 10 Prozent Eiweiss, wenig Fett und Wasser. Es besteht aus der harten, unverdaulichen Schale, der darunter liegenden, eiweissreichen Kleberschicht, sein stärkemehlhaltigen Mehlkorn und dem fetthaltigen Keim. Durch das Mahlen werden die Körner verdaulicher gemacht, indem dabei die äussere harte Schale entfernt und die übrigen Bestandteile zerkleinert werden. Da der Eiweissstoff unmittelbar unter der Schale sitzt, so geht mit den Schalen viel Nährstoff verloren. Sie liefern daher als Kleie ein wertvolles Viehfutter. Verwendet kann von der Getreidepflanze alles werden. Beim Mähen der Frucht werden die Halme in geringer Entfernung vom Erdboden abgeschnitten, die zurückbleibenden Wurzeln und Stoppeln werden umgeackert und dienen als Dung für das nachfolgende Gewächs. Die Körner werden durch das Dreschen vom Halm entfernt. Der getrocknete Halm oder das Stroh dient zu Häcksel zerkleinert als Viehfutter, ferner zum Streuen in Ställen und zum Füllen von Strohsäcken. Auch findet es zum Anfeuern, Verpacken zerbrechlicher Gegenstände, zu Flechtereien mannigfaltigster Art, hierzu namentlich Roggenstroh, und da es ein schlechter Wärmeleiter ist, als Schutzmittel gegen Hitze und Kälte

Verwendung. Beim Dreschen sondert sich die äussere Schale des Kornes als Spreu ab, diese, namentlich die Hirsespreu, findet vielfache Verwendung im Haushalt, z. B. zum Füllen von Betten für Kranke und Kinder und zum Anfbewahren von Eiern. Die Samenkörner finden im Haushalt ganz, geschrotet als Grütze, Griess und als Mehl Verwendung. Die gröberen Mahlerzeugnisse sind nahrhafter als die feinen, weil sie noch reicher an Kleberstoffen sind. Sie werden meist zu Suppeneinlagen, Gemüsen, Brei und Aufläufen benützt. Man verwendet Gerste, Grünkern, Hafer und Hirse. Gerste wird Abundzu vorbereitet und kommt als Roll- und Perlgerste in den Handel. Es gibt grobe, mittlere, feine und gequetschte Gerste. Als Grünkern werden die halbreifen, gedörrten Körner des Dinkels oder Spelzes, der besonders im Bauland einen wichtigen Handelsartikel bildet, verwendet. Grünkern kommt ganz, gequetscht und als Mehl in den Handel. Als Grütze bezeichnet man die grobgeschroteten Körner des Hafers. Diese ist ihres grossen Nährwertes und ihrer leichten Verdaulichkeit wegen sehr geschätzt und wird als Suppe, Schleim und Brei verwendet. Hirse wird meistens nur zu Brei benützt und kommt als feine Körnchen in den Handel. Ein feineres Mahlerzeugnis ist der Griess. Derselbe wird aus Weizen, Gerste und Mais hergestellt. Grober Griess ist, wie überhaupt alle gröberen Mahlerzeugnisse, nahrhafter und ausgiebiger als feiner. Das feinste Mahlerzeugnis ist das Mehl. Man stellt solches aus allen Getreidearten her.

Es gibt Weisses und schwarzes Mehl

Das feine Weisses Mehl wird von Weizen, Dinkel und Mais gewonnen und zerfällt wieder in verschiedene Sorten. Das Schwarzmehl ist aus Roggen oder Korn hergestellt. **Gutes Mehl soll** eine gelblichweisse, nicht graue Farbe, einen kräftigen Geruch und süsslichen Geschmack haben. Wenn man dasselbe mit dem Finger zerdrückt, soll es sich zusammenballen. Zerstäubt es oder bildet es feste Klumpen, so ist es mit irgend einem Fremdkörper verfälscht. Auch darf gutes Mehl keinen muffigen Geruch haben. Am besten lässt sich die Güte des Mehles beim Gebrauch beurteilen. Gutes Mehl gibt einen glatten, zähen, gewölbten Teig und ist ausgiebig. Teig aus schlechtem

Mehl dagegen wird kurz und fließt auseinander. Beim Einkauf der Mahlerzeugnisse ist es zweckmässig, die besseren Sorten zu wählen, da diese am ausgiebigsten im Gebrauch sind. Aus Mehl werden die verschiedensten Speisen zubereitet. Das wichtigste Nahrungsmittel ist das Brot. Solches wird gebacken aus Weizen-, Dinkel-, Roggen- und Maismehl. Das Weissmehl findet ferner die vielseitigste Verwendung in der Küche zu Mehlschwitzen. Bäckereien jeder Art, Sämig machen von Beigüssen und Suppen. Eine feine Art von Mehl ist das aus Mais hergestellte Mondamin, das für ganz feines Backwerk Verwendung findet. Die groben und feinen Mahlerzeugnisse bewahre man ebenso wie die ganzen Körner in Säckchen hängend an einem luftigen und trockenen Orte auf, um sie vor Ungeziefer und Feuchtigkeit zu bewahren. Kleine Mehl mengen bewahrt man in Holz-, Steinzeug- oder Porzellengefässen auf. Grössere Mehlvorräte verwahrt man in einen: Mehlkasten:, an dem mit Gaze oder Draht überzogene Luftlöcher angebracht sind. Dieses Mehl muss von Zeit zu Zeit umgeschänfelt werden, um die Zersetzung und das Bilden von Mehlwürmern zu verhüten.