



Gerstengraupen – Nahrhaft und gesund

Herkunft:

Gerste gehört zu den Süßgräsern und ist eine der bedeutendsten Getreidesorten, die ursprünglich aus dem Vorderen Orient stammt. Als Graupen bezeichnet man die geschälten und polierten Körner von Weizen oder Gerste.

Aroma/Inhaltsstoffe:

Das ernährungsphysiologisch wichtige Nahrungsmittel enthält Kohlenhydrate, Eiweiß, A-, C- und E-Vitamine, Calcium, Eisen Kalium und Magnesium. Der arttypische Gerstengraupen-Geschmack ist dezent säuerlich mit einer leicht herben Note.

Wirkung/Anwendung:

Graupen sind leicht verdaulich, reich an Kohlenhydraten und sehr fettarm. Wird häufig anstelle von Reis verwendet als gehaltvolle, deftige Einlage für Suppen und Eintöpfe. Passt als nahrhafte Beilage zu kräftigen Fleisch- und Fischgerichten und schmeckt köstlich als Hauptgericht (Risotto) in der vegetarischen Küche. Süße Desserts mit Graupen und Kompott sind eine leckere Abwechslung zu traditionellen süßen Nachspeisen.

Passt zu: Fleisch (Kalb, Lamm, Schwein), Geflügel, Fisch, Nudeln, Gemüse, Pilzen, Bohnen, Suppen, Eintöpfen, Salat.

Tipp: Die fettarmen Gerstengraupen eignen sich gut für die kalorien- und gesundheitsbewusste Ernährung.

Gerstengraupen sind in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: