

**GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon**

# Grünkernflocken



Sie sind wegen ihres hohen Eiweiß- und Eisengehaltes oftmals Grundlage von vielen vegetarischen oder veganen Gerichten. Im Gegensatz zu den meisten anderen Getreiden schlägt Grünkern auch als ganzes Korn nicht auf den Magen.

## Grünkernflocken - Badischer Reis

### Was ist Grünkern?

Grünkern ist das getrocknete, noch nicht reife Korn des Dinkels. **Dinkel** (eng verwandt mit dem Weizen) gehört zu den Wintergetreidearten. Das Hauptanbaugebiet für Grünkern ist in Nordbaden. Im Juli wird der für Grünkern vorgesehene Dinkel halbreif geerntet und daraufhin getrocknet – dieser Trockenvorgang wird „Darren“ genannt. Bereits im 17. Jahrhundert diente Grünkern als Suppeneinlage.

### Wie schmecken Grünkernflocken?

Durch das Darren bei 120 bis 150°C auf der Darrpfanne, einer speziellen Grünkernerdarre, erhält der Grünkern durch die Hitzeentwicklung und den Buchenholzrauch seinen leicht rauchigen, nussigen Geschmack. Nach dem Darren lässt sich an der Farbe des Grünkerns erkennen, wie qualitativ hochwertig das Korn ist. Olivgrün steht für eine hohe, braun für eine mindere Qualität.

### Was steckt in Grünkernflocken?

Der Grünkern zählt zu den gesündesten Getreidesorten, was er seiner Reichhaltigkeit an Vitaminen und Mineralstoffen zu verdanken hat. Vor allem der Gehalt an B-Vitaminen und Folsäure ist höher als bei anderen Getreidesorten, genau wie der Vitamin E Gehalt. Aber neben Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor und Zink steckt im Grünkern auch ein hoher Anteil an Eiweißen. Grünkernflocken enthalten essenzielle Aminosäuren, die wichtig für den Menschen sind. Außerdem ist Grünkern zudem reich an **Ballaststoffen**.

### Wirkung von Grünkern

Der hohe Gehalt an Vitaminen der B-Gruppe ist wichtig für Gehirn und Nerven, denn B-Vitamine sorgen für eine Stärkung und den Aufbau von Nerven- und Gehirnzellen. Mineralstoffe wie Kalium sind wichtig für den Blutfluss, Phosphor und Magnesium stärken ebenfalls Nerven und Gehirn. Die enthaltenen Aminosäuren versorgen den menschlichen Körper mit ausreichend Eiweiß, was nicht nur für Veganer und Vegetarier von Vorteil ist. .

### Grünkern in der Küche

Grünkern ist oftmals Grundlage von vielen vegetarischen Gerichten, vor allem findet sich Grünkern in Bratlingen. **Bratlinge** ähneln Frikadellen und werden gebraten oder frittiert. Grünkern passt hervorragend zu Rezepten für Pizza, Aufläufe, Brotaufstriche, Kuchen oder Keksen. Auch gut macht sich das Korn als Füllung von fleischlosen Rouladen, als Klöße oder im Risotto. Grünkernflocken bringen Abwechslung ins Müsli oder eignen sich gut zum Binden von Suppen und Soßen. Grünkern wird ganz oder geschrotet verwendet. Im Gegensatz zu den meisten anderen Getreiden schlägt Grünkern auch als ganzes Korn nicht auf den Magen.

### Grünkern-Tipp:

Grünkern entfaltet sein volles Aroma im Zusammenspiel mit Kräutern und Gewürzen – besonders gut passen **Petersilie, Thymian** und **Koriander**.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: