

Hartweizengrieß (hell)



Photo by Evi Radauscher on Unsplash

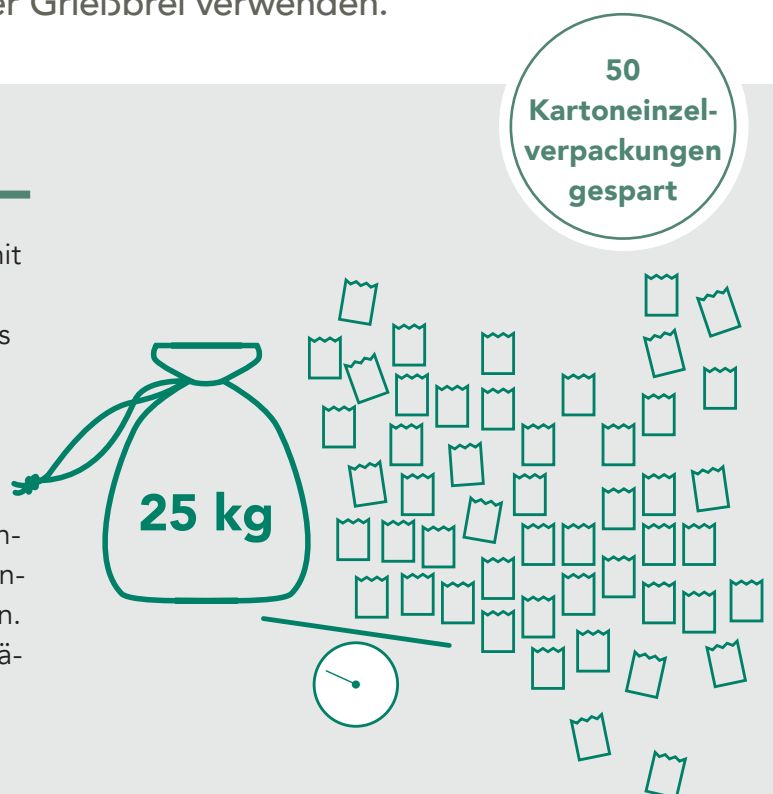
Hartweizen ist die Hauptzutat für unsere Nudeln, auf die wir heute kaum verzichten können. Das Getreide selbst kann aber viel mehr und eignet sich gut für weitere diverse Gerichte, u.a. Pizzateig, Brot, Klöße und Knödel. Der Hartweizen ist grober als sein berühmter Verwandter, Weichweizen, und hat einen etwas herzhafteren Geschmack. Man kann ihn aber auch gerne für Süßspeisen, wie Kuchen oder Grießbrei verwenden.

HARTWEIZENGRIESS FÜR DIE UMWELT

Ein erster Schritt zur Nachhaltigkeit ist schon mit dem verpackungsfreien Einkauf getan. Außerdem werden bei der Herstellung des Produktes keine genetisch veränderten Organismen bzw. ihre Stoffwechselprodukte (GVO) eingesetzt.

Wie viel Karton wird eingespart?

Im herkömmlichen Supermarkt wird Hartweizengrieß in der Regel in 500-Gramm Packungen angeboten, die aus mehrlagigem Papier bestehen. Migori bezieht den Hartweizengrieß in Papiersäcken zu jeweils 25 Kilogramm und verkauft ihn verpackungsfrei. Damit werden pro 25 Kilogramm Papiersack zirka 50 Kartoneinzelverpackungen gespart.





Hartweizengrieß für den Körper – Hartweizengrieß enthält diverse Mineralstoffe, wie Natrium, Magnesium, Calcium, Zink, Eisen, Phosphor und Kalium, die positive Auswirkung auf Stabilität von Knochen und Zähnen sowie verschiedene Körperfunktionen wie Blutbildung, Enzymfunktion und Wasserhaushalt haben.

Darüber hinaus bekommen wir durch den Konsum der Hartweizengrießgerichte Vitamine A, B1, B6 und C und viel Energie. Warum? Der Hartweizengrieß besteht zu 75% aus komplexen Kohlenhydraten, die nur verzögert in Energie verwandelt werden und dadurch lange satt machen.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g

(Quelle: Lieferant):

Energie (inkl. Ballaststoffe)	1440 kJ / 339 kcal
Fett	1,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	69,9 g
davon Zucker	1,6 g
Ballaststoffe	3,1 g
Eiweiß	10,4 g
Salz (rechnerisch aus Natrium)	0,003 g

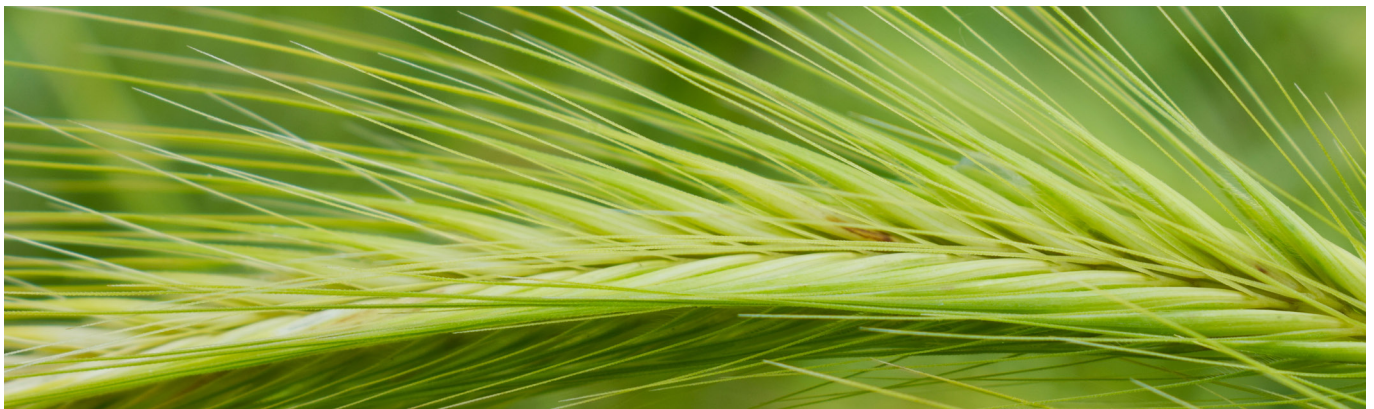
ZUSÄTZLICHE PRODUKTINFORMATIONEN

Was müsst ihr bei der Lagerung beachten?

Den Hartweizengrieß solltet ihr immer kühl und trocken lagern. Zum Beispiel könnt ihr den Hartweizengrieß in einem Glas verstauen, in eurer Küche, im Haushaltsraum oder im Keller. Das MHD findet ihr jeweils bei migori im Ladengeschäft auf den entsprechenden Behältern.

Allergene

Glutenhaltige Getreide	Kann Spuren enthalten
Krebstiere und	
Krebserzeugnisse	Nein
Eier und Eierzeugnisse	Nein
Fische und Fischerzeugnisse	Nein
Erdnüsse und	
Erdnusserzeugnisse	Nein
Soja und	
Sojaerzeugnisse	Kann Spuren enthalten
Milch und Milcherzeugnisse	
einschließlich Laktose	Nein
Schalenfrüchte und	
Schalenfruchterzeugnisse	Nein
Sellerie und Sellerieerzeugnisse	Nein
Senf und Senferzeugnisse	Nein
Sesam und Sesamerzeugnisse	Nein
Lupinen und Lupinenerzeugnisse	Nein
Weichtiere und Weichtierzeugnisse	Nein
Schwefeldioxid und	
Sulphite (SO ₂ >10mg/kg)	Nein





Hartweizengrieß für die Seele – Churchill soll einmal gesagt haben, „Man soll dem Leib etwas Gutes tun, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“ Eine wärmende Suppe mit leckeren Grießklößchen ist eine Möglichkeit dafür. Dazu braucht ihr Hartweizengrieß, Gemüse und würzige Kräuter. So wärmt die Suppe nicht nur den Bauch, sondern regt mit ihren Aromen die Sinne an wie kein anderes Essen und macht einfach glücklich.

VEGANE KRÄUTERSUPPE MIT KLÖSSCHEN

Für die Suppe:

- 1 Stange Lauch
- 2 Petersilienwurzeln
- 200 g Knollensellerie
- 2 EL Olivenöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 3 Handvoll Kerbel
- 3 Handvoll Petersilie

Für die Grießklößchen:

- 300 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Muskat
- **100 g Hartweizengrieß**
- 2 EL Speisestärke

Zubereitung Suppe:

Putzt, wascht und schneidet den Lauch klein. Schält und würfelt die Petersilienwurzeln und den Sellerie. Erhitzt das Olivenöl in einem großen Topf und bratet alles Gemüse darin an. Löscht mit der Brühe ab, bringt sie zum Kochen und lasst sie zirka 15 Minuten köcheln. Püriert alles in einem Mixer oder mit einem Pürierstab, schmeckt mit Salz und Pfeffer ab.

Blanchiert den Kerbel und die Petersilie zirka 3 Minuten in kochendem Wasser und schreckt die Kräuter danach sofort in Eiswasser ab. Sie müssen ebenfalls tropfnass püriert werden.

Zubereitung Grießklößchen:

Bringt 300 ml Gemüsebrühe mit Olivenöl, Salz und Muskat zum Kochen. Rührt den Grieß ein. Zieht die Mischung vom Herd und rührt um, bis der Grieß alle Flüssigkeit aufgesogen hat. Lasst alles etwa 30 Minuten abkühlen und rührt die Stärke ein. Aus der Grießmasse formt ihr kleine Kugeln und lasst sie in der heißen Kernelsuppe zirka 10 Minuten gar ziehen. Schließlich rührt die pürierten Kräuter unter und serviert. Bon Appetit!