

2. Mahlprodukte

2.2. Grieß

Mit dem Thema Grießbrei verbindet manch einer traumatische Kindheits-erlebnisse, wenn er an Grießbrei im Übermaß denkt. Das mag vielleicht der Grund dafür sein, weshalb Grieß lange Zeit nicht den verdienten Stellenwert auf deutschen Speiseplänen eingeräumt bekam. In letzter Zeit erlebt er jedoch eine Renaissance und längst ist klar, dass Grieß viele kreative Möglichkeiten für eine abwechslungsreiche Küche bietet. Grieß verfügt, wenn er wie bei SPIELBERGER Schalentteile und Keim enthält, über zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe.

Herstellung

Grieß ist ein Produkt, das im Mahlprozess anfällt. Er entsteht nach der ersten Zerkleinerung des Getreidekorns. Hierbei zerfällt das Korn zu Mehl, Grieß und Schalentteilen mit Keim. Bei der Grießfraktion handelt es sich um durch Eiweißstrukturen zusammengehaltene Stärkekörnchen. Sie sind etwas härter als der umgebende Mehlkörper und besitzen eine Korngröße zwischen 300 und 1000 µm. Nach jedem Mahlschritt wird der Grieß von den übrigen Mehlpartien durch Sieben abgetrennt. Je härter das Korn, desto höher die Grießausbeute. Wird der Grieß nicht direkt benötigt, wird er in weiteren Mahlschritten zu Mehl vermahlen.

Neben diesem klassischen Grieß fällt außerdem Feingrieß mit einer Korngröße von 150 bis 300 µm an - so genannter Dunst.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Die ernährungsphysiologische Bedeutung von Grieß hängt in erster Linie von dem jeweiligen Getreide ab, aus dem der Grieß hergestellt wurde (Näheres hierzu lesen Sie in den jeweiligen Folgen der Warenkunde). Darüber hinaus spielt jedoch auch der Mineral-

stoffgehalt im Grieß eine wichtige Rolle. Anders als in konventionellen Produkten wird in der Spielberger Mühle dem Grieß ein Anteil an Schalentteilen und Keim wieder hinzugefügt. Damit erhält man einen vollwertigen Grieß. Die Bezeichnung „Vollkorn-Grieß“ ist allerdings dennoch unzutreffend, denn in dem Produkt ist nie der gesamte Anteil eines Getreidekorns enthalten. Es wurde auf jeden Fall der Mehlanteil abgetrennt.

Verwendung

Neben dem klassischen Brei bietet Grieß eine große Vielfalt an Rezeptvarianten. Je nach Getreideart bieten sich hier verschiedene Möglichkeiten.

Hartweizengrieß eignet sich beispielsweise hervorragend für Grießklößchen, Quark-Nocken oder ähnliches. Eine Grieß-Spezialität ist auch **Polenta**, die traditionell aus Maisgrieß zubereitet wird. Diese (meist herzhaften) Grießschnitten, die überbacken oder ausgebraten werden können, lassen sich auch aus anderen harten Getreidesorten herstellen, z.B. aus

Hirsegrieß oder Hartweizengrieß. Die weicheren Getreidearten wie (Weich-) Weizen oder Dinkel eignen sich dagegen eher für Suppen oder Desserts wie Flammeris etc. Leckere Rezeptideen hierzu finden sich in einem Rezeptflyer, der bei der Spielberger Mühle kostenlos angefordert werden kann.

Im Gegensatz zu Mehl besitzen Teige, die aus Grieß oder aus einer Mehl-Grieß-Mischung hergestellt werden, eine griffigere Konsistenz. Dies ist auch der Grund, weshalb alle klassischen Nudeln und insbesondere die typisch



italienische Pasta aus Hartweizengrieß (auch Durum-Weizengrieß genannt) hergestellt werden. Aus Weizenmehl würde der Teig viel zu weich und ließe sich nicht sehr gut weiterverarbeiten. Weitere Verarbeitungsmöglichkeiten ergeben sich bei Mischungen von Mehl mit Grieß. So enthält z.B. das SPIELBERGER Spätzle- und Nudelmehl einen Anteil an Feingrieß (Dunst), der die Zubereitung von Teigwaren erleichtert. Mehl-Grieß-Mischungen ergeben auch bissfeste Teigtaschen oder die Basis von feinem Gebäck.

Die Vielfalt der SPIELBERGER Grieße

- **demeter** Weizengrieß
- **demeter** Hartweizengrieß
- **demeter** Dinkelgrieß
- Hirsegrieß kbA
- **demeter** Polenta (Maisgrieß)

