



Wo wir sind, ist oben.



Für weitere Informationen, Fragen oder Anregungen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Ja! Natürlich Servicetelefon: 02236/600 6950
www.janaturlich.at



Jetzt neu
im Reisregal

Rezepte für Waldviertler Urgetreide





Das Waldviertel der Ursprung bester Bio-Qualität von Ja! Natürlich



Helma Hamader und ihr Bio-Urgetreide aus dem Waldviertel

Helma Hamader befasst sich seit langem mit Urgetreidesorten, wie Dinkel, Einkorn und Emmer. Sie lebt mit ihrer Familie in St. Bernhard im Waldviertel auf einem Bio-Bauernhof. Für Helma Hamader ist Bio-Landwirtschaft und die Erhaltung alter Getreidesorten ein wesentlicher Beitrag zum Umwelt-, Boden- und Klimaschutz. Die besonderen klimatischen Bedingungen im Horner Becken ermöglichen besondere Qualitäten beim Getreide. Waldviertler Urgetreide ist daher eine Spezialität dieser Region.

In einem traditionellen Verfahren werden die Getreidearten am Hof zu Getreide-Reis aufbereitet. Getreide-Reis ermöglicht eine einfache Verwendung von Getreide in der alltäglichen Küche und steht für eine gute, gesunde Ernährung.

100% gentechnikfrei, ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und in kontrollierter Bio-Qualität. Dinkel, Einkorn und Emmer sind reich an Vital- und Geschmacksstoffen und dadurch wahre Naturtalente.

Ob man all die Hingabe und Sorgfalt, die wir in unsere drei Naturtalente aus dem Waldviertel stecken, auch schmeckt?

Ja! Natürlich! Aus biologischer Landwirtschaft.



Wo wir sind, ist oben.

DINKEL

Getreide für ein frohes Gemüt

Seit einigen Jahren erlebt der Dinkel besonders im Bio-Landbau eine Renaissance, da Dinkel mehr Mineralstoffe und Vitamine zu bieten hat als der beste Weizen. Dinkel ist sehr eiweißreich. Dies bewirkt, dass Backwaren aus Dinkelmehl saftig sind und lange frisch halten. Die wertvollen Inhaltsstoffe bleiben bei der Weiterverarbeitung erhalten – denn gerade die sind notwendig, um mit viel Energie durchzustarten.

...und in jedem Dinkeln Korn steckt viel Gutes drin...

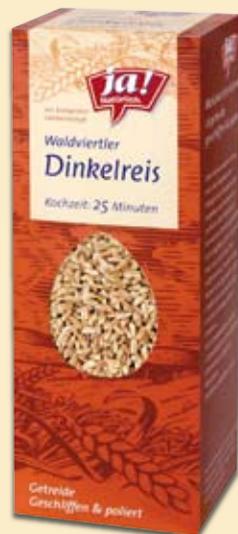
- Dinkelkörner sind reich an Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Eisen und Magnesium und Vitaminen.
- Dinkel hat einen hohen Anteil an Ballaststoffen. Ballaststoffe binden schleimhautreizende und unverträgliche Stoffe im Darmbereich und wirken somit als Verdauungshilfe und als Reinigung für den Körper.
- Der hohe Gehalt an Kieselsäure von Dinkel wirkt sich positiv auf das Denkvermögen aus und wirkt außerdem stabilisierend auf den Hautstoffwechsel und die Hautabwehr.

Genießertipp: Dinkel hat einen leicht nussartigen und herzhaften Geschmack, ist bei Feinschmeckern eine beliebte Delikatesse und auch bei allen Gesundheitsbewussten, die größtmöglichen Geschmack auf eine gehaltvolle Ernährung legen.

Für Dinkelreis gilt:

In 100 g sind durchschnittlich enthalten:			
Brennwert	1292 kJ / 312,4 kcal	Eisen	3,18 mg
Eiweiß	12,8 g	Mangan	2,36 mg
Kohlenhydrate	58,6 g	Kupfer	0,50 mg
Fett	2,1 g	Zink	2,80 mg
Gesättigte Fettsäuren	374 mg	Kalium	312,00 mg
Einfach ungesättigte Fettsäuren	399 mg	Calcium	24,64 mg
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1175 mg	Magnesium	82,13 mg
Natrium	<0,001 g	Phosphor	270,00 mg
Biotin	0,018 mg (45% der empfohlenen Tagesdosis)		
Cobalamin (Vitamin B12)	0,000708 mg (35% der empfohlenen Tagesdosis)		
Folsäure	0,094 mg (24% der empfohlenen Tagesdosis)		

BE = 4,9



EMMER

ein wertvoller „Fund“ aus uralter Zeit

Emmer ist eine Urform des Weizens und wurde bereits 9000 v. Chr. in Europa angebaut. Auf der Suche nach den Wurzeln der regionalen Küche wurde der geschmackvolle und mineralstoffreiche Emmer wiederentdeckt. In den letzten Jahren erlebt die Suche nach der regionalen Küche eine Renaissance – und mit ihr der geschmackvolle Emmer.

...und in jedem Emmerkorn steckt viel Gutes drin...

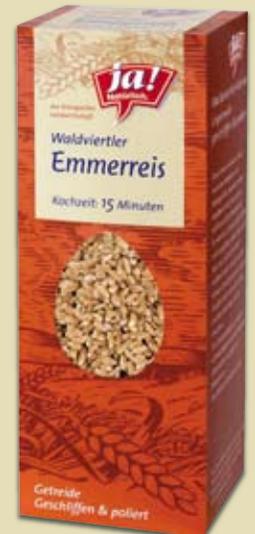
- Emmer, als enger Verwandter von Hartweizen, ist sehr proteinreich. Der Anteil essentieller Aminosäuren liegt deutlich über dem von Weizen. Diese können von unserem eigenen Körper nicht produziert werden und müssen aus der Nahrung aufgenommen werden.
- Emmer beinhaltet besonders viele wertvolle Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, und Phosphor. Phosphor ist am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt und regelt den Säure-Basen-Haushalt des Körpers.

Genießertipp: Emmer zeichnet sich durch sehr leichte, voluminöse, geschmackvolle Körner aus, welche Risottospesen eine besondere Qualität verleihen.

Für Emmerreis gilt:

In 100 g sind durchschnittlich enthalten:			
Brennwert	1266 kJ / 306,1 kcal	Eisen	2,95 mg
Eiweiß	13,8 g	Mangan	2,44 mg
Kohlenhydrate	56,5 g	Kupfer	0,49 mg
Fett	1,9 g	Zink	3,16 mg
Gesättigte Fettsäuren	390 mg	Kalium	364,00 mg
Einfach ungesättigte Fettsäuren	387 mg	Calcium	21,02 mg
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1185 mg	Magnesium	91,08 mg
Natrium	<0,001 g	Phosphor	306,36 mg

BE = 4,7



EINKORN

ein wahres Energiebündel

Einkorn gehört zu den ältesten und nährstoffreichsten Getreidearten, die Menschen je kultiviert haben. Lange verschwunden wegen bescheidener landwirtschaftlicher Erträge – wiederentdeckt aufgrund der außerordentlichen Dichte an wertvollen, gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen.

...und in jedem Einkorn steckt viel Gutes drin...

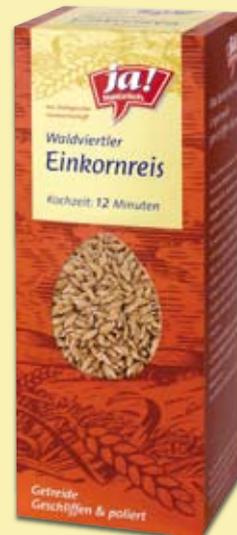
- Die für den Nährstoffwechsel essentiellen Aminosäuren liegen in hoher Konzentration vor.
- Der Gehalt an Carotinoiden von Einkorn liegt 2–4 mal über dem von Weizen. Carotinoide gelten als natürliche Antioxidantien mit Krebs vorbeugendem und Immunsystem stärkendem Potenzial. Um die Sehkraft bis ins hohe Alter zu erhalten, müssen regelmäßig ausreichende Mengen dieser Carotinoide aufgenommen werden.
- Dem Einkorn wurden gute Eigenschaften bei Verdauungsschwierigkeiten nachgewiesen.

Genießertipp: Einkorn hat einen leicht nussartigen Geschmack und wird mit Olivenöl, Kräutern und Pecorino zu einer besonderen Spezialität. Die gelbliche Farbe des Einkorns verleiht Gerichten ein attraktives Aussehen.

Für Einkornreis gilt:

In 100 g sind durchschnittlich enthalten:			
Brennwert	1285 kJ / 310,8 kcal	Eisen	2,78 mg
Eiweiß	11,9 g	Mangan	3,68 mg
Kohlenhydrate	58,7 g	Kupfer	0,46 mg
Fett	2,3 g	Zink	3,28 mg
Gesättigte Fettsäuren	344 mg	Kalium	389,00 mg
Einfach ungesättigte Fettsäuren	503 mg	Calcium	33,18 mg
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1134 mg	Magnesium	91,26 mg
Natrium	<0,001 g	Phosphor	365,06 mg

BE = 4,9



Christian Wrenkh

Erfinder der Glücksküche

Der Wiener Meisterkoch und Küchenphilosoph Christian Wrenkh hat als Österreichs erster „Hauben-Vegetarier“ und Erfinder der Glücksküche, Gourmetgeschichte geschrieben.

Seit 1978 sucht er das Beste im Essen, Trinken und Wohlbefinden.

Das Ziel: Zusammenführen, was zusammengehört. So ist die Glücksküche entstanden.





... lustvoll & amüsant

Glücksküche ist angewandte Lebenslust und Küchenkunst die Christian Wrenkh im Rahmen seines Kochsalons an Interessierte vermittelt. Die Glücksküche versteht sich auch als eine Kulturmanagementtechnik mit der alles rund um Essen, Trinken & Lebenskunst leichter gelingt. Sie befasst sich mit der Organisation von Einkauf, Bevorratung und Tischkultur.

... urban & vielfältig

Glücksküche steht für eine urbane Küchenkultur in der sich die kulinarischen Traditionen verschiedener Länder auf selbstverständliche Weise durchdringen und beeinflussen und im Sinne moderner Ernährungswissenschaft interpretiert werden.

... frisch & leicht

Die „Glücksküche“ ist leicht und gesund, sie vereint Elemente aus Mitteleuropa, Asien und dem mediterranen Raum. Frische Kräuter, knackiges Gemüse, aber vor allem Glückskörner, kräftige hausgemachte Essenzen, Fisch und ausgesuchte Teile vom Fleisch sowie perfekt abgeschmeckte Salate sind die Hauptakteure. Glückskörner, wie der Haubenchoch berechtigterweise Getreidekörner, wie Dinkel, Emmer und Einkorn, benennt, können für mehr Energie und Balance nutzbar gemacht werden.

... traditionell & belebend

Dass es eine „Glücksküche“ gibt, in der Kochkunst und Wohlbefinden eine Symbiose eingehen, ist selbst für Gourmets ein (noch) relativ unbekanntes Terrain. Die Glücksküche nimmt das Beste aus Tradition und Moderne, der Stil ist einfach, leicht und kreativ.

... intensiv & belebend

Das ist das Ergebnis der Glücksküche, das dem viel versprechenden Motto folgt: „Schmeckt gut und tut gut“.

kochsalon

Die Glücksküche erschließt sich am einfachsten über die Workshops des Kochsalons. Mit Christian Wrenkh zusammen erkochen sich die TeilnehmerInnen die Glücksküche. Mitzubringen sind Neugierde und Freude am Kochen. Alles weitere stellt der Kochsalon bereit. Wichtigstes Merkmal der Workshops: Praktisches Erlernen, das jedermann und jeder Frau in jedem Haushalt leicht gelingen wird.



wrenkh kochsalon

1010 Wien, Bauernmarkt 10

Information & Buchung

Hotline: 0699-10103600

Mail: kochsalon@wrenkh.at

Web: www.kochsalon.at





Gartensalat mit Einkornreis und Osso Collo

Zutaten für ca. 6 Personen

Zutaten

Gartensalat

Eine beliebige Variation aus frischem Gartengemüse zubereiten, z. B. aus folgenden Sorten:

Roter, grüner, gelber Paprika, Stangensellerie, Rote Zwiebel, Gurken
 Cocktailtomaten, Kopfsalat, Radiccio, Ruccola
360g Osso Collo
380g gekochten Einkornreis

Dressing

3-4 EL heller Balsamico (Condimento)

1 EL Dijonsenf

3 EL Wasser

1/2 TL Salz

5-6 EL kaltgepresstes Olivenöl

Essig, Senf, Salz und Wasser in einen Mixbecher geben. Mit dem Stabmixer verrühren, das Öl langsam zulaufen lassen.

Einkornreis kochen

150 g Einkornreis

300 ml Wasser

1 Würfel Gemüsebrühe

Das kochende Wasser mit Gemüsebrühe würzen, den Einkornreis einstreuen.

Aufkochen, klein drehen und zugedeckt auf kleiner Flamme 12 Minuten kochen.

Vom Feuer ziehen und 5 Minuten ausdämpfen lassen. Ergibt ca. 380 g gekochten Einkornreis.

Zubereitung

Salate waschen, schneiden, mit Dressing marinieren und mit Einkornreis und Osso Collo anrichten.





Roter Dinkelreis mit Räuchertofu auf Fisolen

Zutaten für 6 Personen

Zutaten

Salat

320 g Fisolen
150 g Räuchertofu
360 g gekochter  Dinkelreis
3 EL  Olivenöl
Salz nach Belieben

Dinkelreis (ergibt ca. 360 g fertig gekochten Dinkelreis)

135 g  Dinkelreis
1  Karotte
1 mittlere  Zwiebel
50 g Knollensellerie
150 ml  Roter Rübensaft
150 ml  Rotwein Cuvee
150 ml Wasser
einige Zweige  Rosmarin
2-3 Lorbeerblätter
2-3 EL  Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Tipps: Warmen roten Dinkelreis mit geriebenem Parmesan und ein wenig Schlagobers vermischen, das ergibt ein tolles Risotto.

Zubereitung

Dinkelreis

Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden, in Öl anbraten. Rübensaft, Wein und Wasser dazugeben. Dinkelreis einstreuen, Rosmarin und Lorbeer dazu. Aufkochen, klein drehen, zudecken, auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten kochen. Nach 10 Minuten salzen. Sobald die Körner gar sind vom Feuer ziehen und bereitstellen. Roter Dinkelreis kann warm und kalt serviert werden. Im Kühlschrank hält er ungefähr 5 Tage frisch.

Salat

Fisolen putzen, in kochendes Wasser einlegen, knackig kochen, durch ein Gemüsesieb abseihen, mit kaltem Wasser rasch abkühlen damit die Farbe erhalten bleibt. Abtropfen lassen, salzen, mit Salz und Olivenöl marinieren, bereitstellen. Räuchertofu würfeln und bereitstellen. Wie abgebildet Fisolen, roten Dinkelreis und Räuchertofu anrichten und mit Pfeffer aus der Mühle garnieren.



Gebratenes Hendl mit Einkornreis und Gemüse in Kräuterweißweinsud

Zutaten für 4 Personen

Zutaten

- 1 🍷 Huhn oder 2 🍷 Hühnergrillteller
- 4 EL 🍷 Olivenöl
- 150 g 🍷 Zwiebel
- 4 Zehen 🍷 Knoblauch
- 150 g 🍷 Karotten
- 100 g 🍷 Stangensellerie
- 300 g 🍷 Fenchel
- 250 g 🍷 Einkornreis
- 500 ml Weißwein, z. B. 🍷 Weißburgunder
- 300 ml Wasser
- Frische 🍷 Gartenkräuter: Lorbeer, Salbei, Rosmarin, Thymian, Basilikum
- 1 EL Meersalz, 1 EL Honig

Zubereitung

Backrohr auf 60°C zum Warmhalten des Huhns vorheizen. Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden, Huhn in 14 Stücke teilen. Die Hühnerteile auf allen Seiten anbraten, herausheben und auf einen vorgewärmten Teller legen und ins Backrohr schieben. Im selben Fett, das Gemüse anbraten, mit Weißwein und Wasser aufgießen, aufkochen lassen.

Einkornreis einstreuen, Salz, Lorbeer, Salbei und Rosmarin hinein geben. Nach dem Aufkoche klein drehen, zudecken und 7 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen, salzen. Hühnerstücke hineinlegen und weitere 10 Minuten zugedeckt kochen lassen.



Tipp: Bevorzugen Sie beim Würzen frische Kräuter der Saison. Diese haben nicht nur einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit, sondern sie verleihen Ihrem Gericht auch einen intensiven Geschmack



Tomaten-Emmerreis-Ragout mit Faschierten Laibchen

Zutaten für 10 Personen

Zutaten

180 g  Stangensellerie
150 g  Karotte
2 kleine oder ein großer  Zwiebel
4 Zehen  Knoblauch
3 EL  Olivenöl
700 ml Tomaten Passata
1 EL Honig
200 g  Emmerreis
700 ml Wasser
1 Würfel Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
1,4 kg  Faschiertes
etwas Salz

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen, Brühe darin auflösen, sobald das Wasser kocht, den Emmerreis einstreuen, aufkochen, klein drehen, ca. 10 Minuten kochen. Einstweilen Stangensellerie, Karotten, Zwiebel, Knoblauch putzen und in Ringe oder Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Den halb gar gekochten Emmerreis dazugeben, aufkochen lassen, Tomaten Passata hinzufügen und weitere 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Mit Honig, Salz und Kräutern abschmecken. Das Faschierte salzen, in Laibchen formen und braten. Das Ragout auf einem Teller anrichten und die Laibchen darauf setzen.



Tipp: Verwenden Sie statt Zwiebeln die Ja! Natürlich Schalotten. Sie sind intensiver im Geschmack.



Dinkelreisschmarren mit karamellisierten Nüssen, roten Beeren und Joghurt

Zutaten für 4 Personen

Zutaten

70 g Mischung von  Nüssen (Haselnüsse, Paranüsse, Walnüsse...)
8 Stück halbe  Walnüsse
300g  Himbeeren oder tiefgekühlte Beerenmischung
200g  Joghurt 3,6%
1-2 EL  Almbutter
150 g gekochter  Dinkelreis
2 EL Honig für die Beeren
1 EL Zucker oder Honig für den Schmarren
4 EL Kristallzucker für die Karamellnüsse

Zubereitung

Die Walnüsse auf einen flachen Teller legen. In einem Topf mit dickem Boden 4 EL Zucker solange rühren bis der Zucker flüssig wird und karamellisiert (braun wird). Vorsichtig, flüssiger Zucker ist sehr heiß! Mit einem Löffel, den flüssigen Zucker über die Walnüsse träufeln und erkalten lassen.

2-3 Stunden vor Verwendung die Beeren in eine Schüssel leeren und auftauen lassen. Die Hälfte der Beeren aufkochen und mit 1-2 EL Honig abschmecken, den Rest der Beeren dazugeben, darunter rühren, vom Feuer ziehen und bereitstellen. Die Nussmischung mittelfein hacken. Butter zergehen lassen, gehackte Nüsse mit dem Zucker darin rösten. Gekochten Dinkelreis darunter rühren. Sobald alles gut durchgeröstet ist, mit Beeren und Joghurt servieren und mit den karamellisierten Walnüssen dekorieren.

