



Im Rahmen der Woche des Gehirns

KSA Brainfood – Cracker

Diese Cracker bescheren uns ein krokantes Beissvergnügen. Die freundlichen Röstaromen und ein nussiger Geschmack des gebräunten Gebäckes belohnen uns wie eine Nascherei.



Aromen und Düfte sind beinahe unvergesslich in unserem Gehirn aufbewahrt. Alle können wir uns anhand eines Geruches an lang verflossene Gegebenheiten erinnern. Die Sinneseindrücke Geruch und Geschmack werden in einer vom Vergessen gesicherten Region im Gehirn gespeichert. Gutes, lustvolles Essen, jedoch auch das schlechte verdriessliche mit seinen sinnlichen Eindrücken ist Jahrzehnte später abrufbar. Wir können uns auch an die Jahreszeit, die beteiligten Menschen und erlebten Räume erinnern, die einst mit dem Geschmackserlebnis verbunden waren. Das

Pflegen der persönlichen Esskultur mit reichen Eindrücken ist im besten Sinne «Brainfood».

Info. Die Cracker geben ihre Kohlenhydrate langsam als verfügbare Energie ab. Hochwertige Fettsäuren und Aminosäuren sind in den verschiedenen Samen reichlich vorhanden. Cracker können gut an den Arbeitsplatz mitgenommen werden und verdrängen vielleicht sogar den Platz der Süssigkeitenschatulle.

Zutaten

100 g Dinkel- o. Weizen-Ruchmehl

120 g kleine Haferflocken

200 g Körner, Sorten und Mengenverhältnis selbst wählen (Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Leinsamen, Kürbiskerne gehackt, Mohnsamen, Hanfsamen, Rapssamen)

1 TL Salz

2 EL Rapsöl

5 dl Wasser

Tipp. Die Cracker können als ganze 40/30 cm Platte fertig gebacken und nach dem Auskühlen in Stücke gebrochen werden.

Dem Teig können auch Gewürze beigemischt werden, wahlweise 1 TL – 1 EL von folgenden Aromen: Fenchelsamen, Koriandersamen, Pfeffer gebrochen, Zimt, Kümmel.



Zubereitung

1. Alle Zutaten mischen und mindestens 30 Minuten quellen lassen.
2. Backbleche mit Backpapier auslegen und jeweils die Hälfte der Masse darauf giessen. Mit einem Löffelrücken ca. 2 mm hoch verteilen. Die Teigmasse soll überall gleich dick sein. Mit der Rezeptmenge können zwei Backpapiere von 40/32cm belegt werden.
3. Im auf 180°C auf Umluft vorgeheizten Backofen während 15 Minuten backen. Die Backbleche herausnehmen und den angebackenen Teig mit Hilfe eines Massstabes oder Teigholzes in die gewünschte Grösse schneiden (4cm x 13 cm).
4. Dazu können die Backpapiere auf ein Holzbrett gezogen oder direkt im Blech geschnitten werden.
5. Die geschnittenen Stücke weitere 20 - 30 Minuten backen, bis die Cracker goldbraun geworden sind. Nach 20 Minuten Backzeit sollte der Bräunungsvorgang beobachtet werden. Bei Backöfen mit unregelmässiger Temperatur wird das Gebäck unterschiedlich schnell bräunen. Die gebräunten Stücke vorzeitig vom Blech nehmen, die hellen noch weiter backen.
6. Cracker auskühlen lassen. Das Gebäck ist in einer Dose oder in einem Plastikbeutel gut haltbar. Frisch sind sie jedoch am besten.



**Woche
des Gehirns
2019**

**Vorträge und Fortbildung
11. bis 15. März 2019**

Kantonsspital Aarau, Hörsaal, Haus 1, 19.00–20.00 Uhr
Eintritt frei, www.ksa.ch/veranstaltungen



woche
des gehirns

Dieses Rezept wurde von Susanne Vögeli exklusiv für das Kantonsspital Aarau kreiert. Susanne Vögeli erkundet seit 2018 in RAUM ACHT an der Bahnhofstrasse 8 in Aarau die Vielfalt der Lebensmittel und die Techniken ihrer Verarbeitung. Sie entwickelt Rezepte und bespielt mit ihren Arbeiten vier unterschiedliche Webseiten. Mit den kulinarischen Ergebnissen ihrer Arbeiten in RAUM ACHT veranstaltet sie ab und zu kleine Kochshows und Degustationsrunden in RAUM ACHT.

- www.raum-acht.li

