

Ute Rabe

*fantastisch  
vegetarisch*

# Dinkel und Grünkern

Vollwertige Koch- und Backrezepte



*pala*  
verlag

Ute Rabe  
Dinkel und Grünkern



Ute Rabe

# Dinkel und Grünkern

fantastisch vegetarisch

pala  
verlag

Für Hans-Joachim

Ich möchte allen danken, die mich durch Rat und Tat bei der Arbeit an diesem Buch unterstützten.

Ganz besonders den Landwirten aus dem Bauland um Boxberg, die mich mit den Geheimnissen der Grünkernerzeugung bekannt machten.

# Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung .....	7
Der Dinkel .....	9
Ein Getreide mit großer Vergangenheit .....	14
Der Grünkern .....	19
Einkaufstipps .....	28
Kochen mit Dinkel und Grünkern.....	30
Zu den Rezepten.....	32
Suppen .....	35
Salate .....	49
Deftiges .....	57
Bratlinge und Saucen .....	83
Mehlspeisen und Breie .....	95
Müslis .....	103
Torten und Kuchen .....	109
Süßspeisen und Gebäck .....	125
Brot und Brötchen .....	137
Literatur- und Quellenangaben.....	152
Die Autorin .....	153
Rezeptindex .....	154



# Vorbemerkung

Als dieses Buch vor über 20 Jahren zum ersten Mal erschien, waren Dinkel und Grünkern über Jahre hinweg aus unserem Speiseplan fast vollständig verschwunden. Immer mehr Menschen wollten sich gesünder und bewusster ernähren und suchten nach Alternativen zum industriell gefertigten »Einheitsfutter«. Für diese Leute ist das Vollwertkochbuch »Dinkel und Grünkern« ursprünglich entstanden. Man war gerade dabei, die Vorzüge des alten Getreides für die Vollwertküche zu entdecken. Das Buch lieferte damals und liefert auch heute noch Informationen über Anbau und Verarbeitung und bietet alte und neue Rezeptideen mit Grünkern und Dinkel. 1990 waren das für viele Menschen echte Neuigkeiten, denn aus den Lebensmittelgeschäften war dieses Getreide völlig verschwunden, man wurde nur in wenigen Reformhäusern oder Bioläden fündig. Inzwischen ist einiges anders geworden. Grünkern und Dinkel gehören einfach dazu und sind überall erhältlich. Die Produktion hat sich erheblich ausgeweitet und die Erzeuger registrieren immer noch steigende Nachfrage. Nach wie vor suchen Vollwertköchinnen und -köche nach Rezepten mit dem gesunden und schmackhaften Getreide. Deshalb ist nun nach all den Jahren eine dritte überarbeitete Neuauflage notwendig geworden.

*Ute Rabe, April 2012*





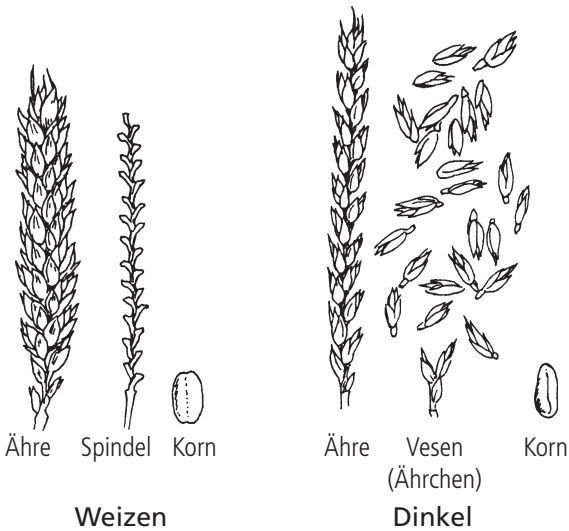
# Der Dinkel

Auch als das Getreide Dinkel fast ganz von unseren Speisezetteln verschwunden war, begegnete uns der Name »Dinke« noch in vielen Ortsbezeichnungen wie *Dinkelrode* oder *Dinkelsbühl* oder auch als Familiennamen wie *Dinkelmann* oder *Dinkelacker*. »Insider« kennen Dinkel auch unter verschiedenen Bezeichnungen, z. B. Spelz, Korn oder »die Kernen«, wovon sich der Name »Grünkern« ableitet. Die lateinische Bezeichnung lautet *Triticum spelta* L.

Dinkelkörner sind Weizenkörnern sehr ähnlich, wobei das Dinkelkorn etwas größer und schlanker ist als das Weizenkorn. Der Dinkel ist der nächste Verwandte des Weizens und lässt sich in der Küche auch ähnlich verwenden. Allerdings besitzt er einige Eigenarten (mehr dazu im Kapitel »Kochen mit Dinkel und Grünkern«, Seite 30).

Auch auf dem Feld ist der Dinkel dem Weizen sehr ähnlich. Wenn er nicht mit chemischen Halmverkürzern behandelt wird, erreicht er eine Höhe von bis zu 1,50 m. Dinkelbestände sehen etwas schütterer aus als Weizenfelder, und viele Sorten fallen schon von Weitem durch ihre rotbraune Färbung auf. Die Ähren der heutigen Sorten sind sehr schlank und – im Gegensatz zu den früheren – unbegrannt, das heißt, sie besitzen keine steifen, widerhakigen Borsten, sogenannte Grannen. Unreife Ähren stehen senkrecht, bei der Reife senken sie sich in eine nickende Stellung ab. Eine Ähre besteht aus vielen kleinen Ährchen, die links und rechts der Ährenspindel angeordnet sind. Jedes dieser Ährchen enthält in der Regel zwei Körner. Sie sind von Spelzen umschlossen, die so fest zusammengewachsen sind, dass das Korn nicht ausfällt. Spelze und Korn sind jedoch nicht miteinander verwachsen.

Da die Ährenspindel sehr brüchig ist, zerfallen die Ähren leicht in die einzelnen Ährchen, die man *Vesen* nennt. Um speisefertigen Dinkel zu erhalten, müssen die Körner in der Mühle durch einen sogenannten Gerbgang von den Spelzen befreit werden. Bei der Lagerung hingegen bieten die Spelzen einen willkommenen Schutz. Auch zur Aussaat, die im September und Oktober stattfindet, lässt man die Körner in den Spelzen. Das Getreide geht noch im Herbst auf und die Pflanze beginnt mit der Bestockung, das heißt, sie bildet erste Seitentriebe. Im Frühjahr setzt dann das eigentliche Wachstum ein. Jede Getreidepflanze bildet mehrere Ähren aus, die Ende Juli erntereif sind.



**Weizen und Dinkel im Vergleich**

## Stiefkind der modernen Landwirtschaft

Weil sich Weizen und Dinkel so ähnlich sind, standen sie schon immer in Konkurrenz zueinander. Im Laufe des 20. Jahrhunderts hat der Weizen den Dinkel fast vollständig verdrängt. Diese Entwicklung wird verständlich, sobald man sich mit den Anbaumethoden beschäftigt, die durch die Eigenarten der beiden Pflanzen bedingt sind.

Dinkel besitzt gegenüber Weizen unbestreitbare Vorteile, er ist vor allem widerstandsfähiger. Er verträgt starken Frost und gedeiht sogar noch auf Gesteinsböden mit seichter Ackerkrume. Aufgrund dieser Eigenschaften eignet er sich für den Anbau in Höhenlagen bis zu 1000 m. Weizen verlangt dagegen ein milderes Klima und besonders ergiebige Böden. Dinkel ist sowohl gegen übermäßige Nässe als auch gegen Trockenheit unempfindlicher. Sein kräftiges Wurzelwachstum ermöglicht eine bessere Ausnutzung der vorhandenen Nährstoffe im Boden. Die fest verwachsenen Spelzen schützen die Körner vor Krankheiten, Vogelfraß und dem Auswachsen. Kräftige Blätter unterdrücken Unkraut.

Für die moderne Massenproduktion von Lebensmitteln wogen und wiegen auch heute noch die Nachteile des Dinkels schwerer, denn Dinkel ist weniger ertragreich als Weizen.

Mit konventionellen Anbaumethoden erzielt man bei Dinkel Erträge von 22 – 25 dz/ha entspelzter Ware, bei Weizen dagegen 70 dz/ha. Allein das ist ein verständlicher Grund dafür, dass nur dort Dinkel angebaut wird, wo wirklich kein Weizen mehr wächst. Außerdem erfordert die Beschaffenheit der Dinkelähre bei der Ernte und der Aufbereitung besondere Techniken. Früher schnitt man die Halme mit der Sichel und zog die Ährenbündel noch auf dem Feld durch ein Reff, einen großen Kasten mit einem Kamm an der Oberkante. Die Ähren blieben in diesem

Kamm hängen und fielen dann in den Kasten. Diese Arbeit war sehr anstrengend und zeitraubend. Die ersten Erntemaschinen, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts aufkamen, z. B. Mähbinder, konnte man zur Dinkelernte nur schwer einsetzen, da die brüchigen Ährenspindeln bei dieser Technik zerfielen und auf diese Weise viel Getreide verloren ging.

Sehr umständlich ist auch das Entspelzen, das sogenannte Gerben der Vesen. Der Spelzenanteil macht etwa 30 – 35 % des geernteten Dinkels aus. Um die Körner von ihrer Hülle zu trennen, muss eine Mühle mit einem sogenannten Gerbgang ausgerüstet sein. Diese Spezialeinrichtung besteht wie eine normale Mühle aus zwei runden Steinen, von denen der untere feststeht und sich der obere dreht. Gerbmühlen haben besonders weiche Steine, die mit viel Fingerspitzengefühl so eingestellt werden müssen, dass der Abstand eng genug ist, um die Spelzen aufzubrechen, ohne die Körner zu beschädigen. In modernen Anlagen werden die Vesen von rotierenden Hämmern durch ein Sieb gepresst, das die Spelzen zurückhält. Das Getreide wird danach durch eine Reinigungsanlage geschickt, um Spelzen, Unkrautsamen und Steine auszusortieren.

Der Gerbgang entfällt beim Weizen völlig, weil die Weizenkörner lockerer in den Spelzen sitzen. Sie fallen bei den heutigen Erntemethoden schon im Mähdrescher heraus und müssen in der Reinigungsanlage nur noch von Verunreinigungen befreit werden. Der im Vergleich erhebliche Mehraufwand bei geringerem Ertrag führte dazu, dass der Dinkel im vorletzten und letzten Jahrhundert auch züchterisch immer mehr vernachlässigt wurde. Man züchtete stattdessen widerstandsfähigere Weizensorten und weitete den Weizenanbau durch Kunstdünger und Pflanzenschutzmaßnahmen auch auf ungünstigere Standorte aus. Während des »Dritten Reichs« legte die Regierung allen

Dinkelbauern in Deutschland nahe, anstelle von Dinkel den ertragreichen Weizen anzubauen, um dadurch Versorgungsengpässen entgegenzuwirken.

Die Dinkelernte ist heute einfacher geworden. Man kann Dinkel wie Weizen mit dem Mähdrescher ernten. Dabei stört es nicht, dass die Spindel zerfällt. Die Vesen werden im Mähdrescher gesammelt und auf Wagen verladen, die sie dann in die Mühle bringen. Der Gerbgang ist allerdings unentbehrlich geblieben, und daran wird sich in Zukunft nichts ändern.

Als aus dem einstigen Handwerk Bäckerei immer mehr eine Industrieproduktion wurde, hatte man erst einmal Schwierigkeiten, den zähen Dinkelteig mit Maschinen zu verarbeiten, was ein weiterer Grund für die sinkende Nachfrage nach Dinkel war. So hat der Dinkelanbau hauptsächlich in seinem »Stammland« um Boxberg und Bad Mergentheim, dem »Bauland«, überlebt. Vor etwa 20 Jahren – als auch dieses Buch zum ersten Mal erschien – setzte wieder ein breiteres Interesse an dem alten Korn ein. Diese Entwicklung ist bis heute ungebrochen. Heutige Bäckereimaschinen können auch Dinkelteig verarbeiten, manche mittelständische Betriebe haben sich geradezu auf die Produktion von Dinkelgebäck spezialisiert, weil es von vielen Kunden nachgefragt wird.

# Ein Getreide mit großer Vergangenheit

## Hildegard von Bingen

Der wohl meistzitierte alte Quellentext über Dinkel stammt von der heiligen *Hildegard von Bingen*. Sie wurde 1098 als letztes von zehn Kindern in Bermersheim bei Alzey in Rheinhessen geboren. Im Alter von acht Jahren wurde sie der Gräfin Jutta von Sponheim zur Ausbildung übergeben, die sie zusammen mit einigen anderen Schülerinnen in Lesen und Schreiben, im Singen der Psalmen, in Handarbeit und in Musik unterrichtete. Im Laufe der Zeit entwickelte sich aus dieser Schule ein Benediktinerinnenkloster und nach dem Tod der Meisterin im Jahre 1136 wurde Hildegard einstimmig zur Äbtissin gewählt. Einige Jahre später wurde dieses Kloster auf den Rupertsberg bei Bingen verlegt.

Schon im Kindesalter hatte sich bei Hildegard die Gabe der »Schau« bemerkbar gemacht, die sich später zu einem visionären Zustand entwickelte. Nach der Überlieferung erhielt sie von Gott einen konkreten Auftrag: »Schreib, was du siehst und hörst! Tu kund die Wunder, die du erfahren! Schreib sie auf und sprich!« Hildegard erschrak hierüber zutiefst und wollte sich scheu zurückhalten. Daraufhin jedoch wurde sie krank und war wie gelähmt. Erst als sie anfang zu schreiben, wurde sie wieder gesund. Im Jahre 1147 las Papst Eugen III. auf einer Synode aus ihren Schriften vor, wodurch ihre Gabe der Schau von höchster Stelle anerkannt und Hildegard als *die* deutsche Mystikerin im gesamten Abendland berühmt wurde.

Ihr Leben widmete Hildegard von Bingen der Liebe zu Gott und zur Kirche. Um die vielen Nonnen unterzubringen, gründete sie

in Eibingen oberhalb von Rüdesheim ein zweites Kloster. Neben ihrer schriftstellerischen Tätigkeit unterhielt sie Korrespondenzen mit insgesamt vier Päpsten und zahlreichen Kirchenfürsten und unternahm auch im hohen Alter von über siebenzig Jahren noch ausgedehnte Missionsreisen.

Hildegard war nicht nur um das geistige Wohl ihrer Mitmenschen besorgt, sondern suchte auch nach Wegen, um den Kranken zu helfen. Sie war selbst oft krank und schrieb ihre Medizinbücher, um die Menschen auf die Heilkräfte der Natur aufmerksam zu machen. Erst in neuerer Zeit ist die Bedeutung ihrer medizinischen Erkenntnisse und Ratschläge wieder neu entdeckt und bestätigt worden. Ein zentraler Bestandteil der Hildegard-Medizin ist das Dinkelkorn, über das sie in ihrer *Physika* schreibt:

*»Dinkel ist das beste Getreidekorn, es wirkt wärmend und fettend, ist hochwertig und gelinder als alle anderen Getreidekörner. Wer Dinkel isst, bildet gutes Fleisch. Dinkel führt zu einem rechten Blut, gibt ein aufgelockertes Gemüt und die Gabe des Frohsinns. Wie immer zubereitet ihr Dinkel esst – so oder so – als Brot oder als eine andere Speise gekocht, Dinkel ist mit einem Wort gut und leicht verdaulich.«*

Hildegard von Bingen starb am 17. September 1179 im Alter von 81 Jahren.