

## Alte Sorte neu entdeckt

Dinkel ist ein Verwandter des Weizens. Aufgrund der geringeren Ernteerträge ist dieses Getreide im 20. Jahrhundert von neuen Weizenzüchtungen verdrängt worden. Dinkel wird verstärkt für den Bioanbau genutzt, da kein Kunstdünger für den Dinkelanbau verwendet wird. Viele Menschen vertragen Dinkel besser als Weizen, obwohl er Gluten (Klebereiweiß) enthält. Der Eiweißgehalt ist sogar höher als der des Weizens. Auffällig ist der hohe Gehalt an Kieselsäure, die im Körper am Wachstum von Haaren und Nägeln beteiligt ist. Dinkel schmeckt leicht nussig. Die Backeigenschaften sind denen von Weizen ähnlich, allerdings mit weniger Bindevmögen für Wasser. Das bewirkt eine schnellere Austrocknung. Im Handel sind z.B. Brot und Brötchen, Kuchen und Kekse sowie Nudeln aus Dinkelmehl zu erhalten.

Früher wurden Dinkelähren halbreif geerntet und anschließend über dem Feuer getrocknet, wenn sie während des Wachstums durch ungünstige Wetterbedingungen wie Sturm oder starken Regen umknickten. Aus dem „Grünkern“ wurden nahrhafte Speisen gekocht. Diese besondere Form des Dinkels ist auch heute erhältlich und wird gerne für Suppen oder Bratlinge verwendet.

Zum Ausprobieren: Dinkelpfannkuchen. Für 2 Portionen 125 g Dinkelmehl (Type 1050 oder Dinkelvollkorn-Mehl) mit 2 Eiern, 1 Becher Milch, 1 Tl. braunem Zucker und 1 Pr. Salz verrühren, 15 Min. quellen lassen und in wenig Öl daraus dünne Pfannkuchen braten. Mit Apfelkompott oder herzhaft mit Kräuter-Frischkäse servieren. Guten Appetit!

