

STECKBRIEF DINKEL/GRÜNKERN



© Spelt – pixabay.com

DINKEL, GRÜNKERN – ZWEI SORTEN, EIN URSPRUNG

Dinkel zählt zu den ältesten Kulturformen des Weizens. Vollausgereift wird er als Dinkel, noch in der Milchreife geerntet und getrocknet als Grünkern bezeichnet.

Verwendung:

- Dinkel hat einen leicht nussigen Geschmack und besitzt einen hohen Kleberweiß-Anteil, der für ein gutes Aufgehen von Teigen zur Herstellung von Brot und süßem Gebäck sorgt. Auch lassen sich gut Teigwaren und Flocken daraus produzieren.
- Grünkern eignet sich durch sein würziges Aroma für herzhaftere Gerichte, wie Bratlinge, Klöße, Aufläufe oder Grünkernschrotsuppe sowie pikante Brotaufstriche.

Saison: Ernte ist in der Regel Anfang bis Ende Juli; ganzjährig verfügbar

Lagerung:

- Mehrere Monate bis zu zwei Jahren, ideal bei einer Luftfeuchtigkeit unter 12 bis zu 14 Prozent, wobei Geschmack und Inhaltsstoffe immer mehr abnehmen.
- Am besten in gut verschließbaren Behältern.

Gesundheit:

- Enthält hochwertiges Eiweiß, einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sowie Kieselsäure, die das Gewebe im Körper festigt und die Elastizität erhöht.
- Gut bekömmlich.

Wissenswertes:

- Dinkel heißt auch Schwabenkorn, da Schwaben das erste deutsche Anbauggebiet war und Orte wie Dinkelsbühl oder Dinkelacker auf die Bedeutung hinweisen.