

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 11: Johanniskraut bringt Sonne ins Gemüt

Artikel: Grünkern hat Aroma
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558354>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Grünkern hat Aroma

Schlechte Witterungsverhältnisse ließen den auf dem Feld stehenden Dinkel nicht reifen, die Bauern standen vor der Wahl, die Ernte zu vernichten oder durch Hitzeeinwirkung das noch unreife Korn haltbar zu machen. Eine Getreidedelikatesse wurde geboren – Grünkern, der geröstete Dinkel.

Heute wird der Dinkel extra schon sehr früh geerntet – wenn die Stärke noch nicht ausgebildet ist und die Körner noch weich und saftig sind. Er wird auf speziellen Darranlagen, die mit Buchenholz beheizt werden, bei ca. 120° C gedarrt und anschließend in der Gerbmühle vom Spelz befreit. Das Darren macht ihn hart, mahlfähig und besonders haltbar. Diese Spezialbehandlung fördert seinen würzig-aromatischen Geschmack und seine oliv-grüne Farbe. Da Grünkern unreifer Dinkel ist, sind die Inhaltsstoffe im wesentlichen die gleichen.

Dank des nußartigen und leicht rauchigen Aromas wird der Grünkern vor allem für pikante Speisen verwendet. So mancher hat schon die würzigen Grünkernfrikadellen mit Hackfleisch verwechselt, besonders wenn das Aroma der Masse mit Majoran und abgeriebener Zitronenschale abgerundet wird. Für die Umstellung auf Getreidekost sind die würzigen Körner bestens geeignet. Das ganze Korn kann zu Schrot, Flocken und Mehl weiterverarbeitet werden. Grünkern ist ideal für die Zubereitung von Bratlingen, Suppeneinlagen, Aufläufen, Gemüsefüllungen wie z.B. für Paprika, Krautwickel, Kohlrabi und Brotaufstrichen.

So wird Grünkern gekocht:

Ganze Körner mit doppelter Menge Flüssigkeit (Wasser oder Gemüsebrühe) 10 Minuten kochen und bei schwacher Hitze 30–40 Minuten quellen lassen. Zeit und Energie können Sie sparen, wenn Sie die Körner über Nacht im kalten Wasser einweichen und am nächsten Tag mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen. Dann beträgt die Garzeit nur

10–15 Minuten. Schrot braucht dagegen nur 15–20 Minuten bei schwacher Hitze zu garen.

Gewürze, die besonders gut zu Grünkern passen, sind Majoran, Thymian, Koriander, Paprika, Curry und Ingwer, Petersilie, Schnittlauch und Zitronenmelisse, abgeriebene Zitronenschale, Senf, Knoblauch und Sojasauce.

Grundrezept für eine pikante Grünkernmasse

Geeignet für 8 Bratlinge oder als Füllung von Gemüse. **Zutaten für 4 Personen:**

250 g Grünkern
 2 Lorbeerblätter
 ½ Liter Wasser
 1 gehäufte Teelöffel Plantaforce
 2 Eier
 2 Teelöffel Kräutersenf
 1 Knoblauchzehe
 2 Teelöffel getrockneter Majoran
 abgeriebene Zitronenschale
 1 Teelöffel Paprikapulver
 Kräutersalz (z.B. Herbamare von A. Vogel) zum Abschmecken und frische Petersilie

So wird's gemacht:

Grünkern mittelfein schroten und Lorbeerblätter, Wasser und Gemüsebrühe zusetzen. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und bei kleinster Flamme 20 Minuten ausquellen lassen. In die abgekühlte Masse die Eier geben und mit Gewürzen pikant abschmecken. Je nach Zubereitungsart weiterverarbeiten. **Bratlinge** mit feuchten Händen formen und in ungehärtetem Kokosfett ausbacken. Sie schmecken warm oder kalt sehr gut. Mit Tomaten, Käse oder Ananas überbacken sind sie lecker und gut geeignet zum Mitnehmen ins Büro oder zum Picknick.

Für den **Brotaufstrich** reicht die halbe Menge der Zutaten, ohne Eier. Mit zwei Eßlöffel Sonnenblumenöl verfeinern und nach Belieben mit einer kleinen Zwiebel oder feingeschnittenen Oliven, Kapern oder Peperoni abschmecken. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank zwei Stunden durchziehen lassen. Hält gut gekühlt eine Woche. ●