**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 51 (1994)
**Heft:** 9: Phytotherapie : die Medizin von Mutter Natur

**Artikel:** Kraftvolles Urkorn : der Dinkel
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-558255

**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

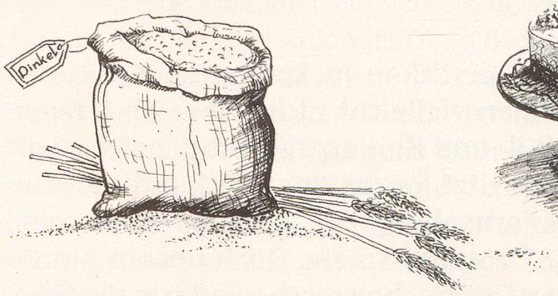
**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images 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:** 10.07.2025

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

# Kraftvolles Urkorn: Der Dinkel



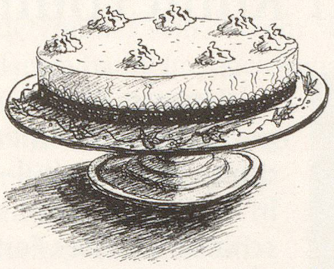

**Ein enger Verwandter des Saatweizens ist der Dinkel, dessen Geschichte sich bis ins alte Ägypten zurückverfolgen läßt. Heute wird er überwiegend kontrolliert biologisch in der Schweiz, in Süddeutschland und im Elsaß angebaut. Seine Wiederbelebung hat er der Vollwertküche und nicht zuletzt der Renaissance der Hildegard von Bingen (1098–1179) zu verdanken.**

Die sogenannte Hildegard-Medizin besagt: «Der Dinkel ist das beste Getreide, denn er ist leicht verdaulich, heilt von innen heraus, wirkt wärmend und ist dennoch kraftvoll. Er ist ausgleichend und für empfindliche Menschen bestens geeignet, er bereitet gutes Blut und sorgt für einen heiteren Menschen.»

In der Vollwertküche ist der Dinkel wegen seiner vorzüglichen Backfähigkeit und dem nußartigen Geschmack beliebt. Das Produkt wird luftiger und sieht heller aus als mit «dunklem» Weizenvollkorn gebackenes.

Im Gegensatz zum Weizen hat der Dinkel bis in die heutige Zeit seine Urform behalten. Er wächst heute noch so, dass der Spelz fest mit dem Korn verbunden ist. Die Weiterverarbeitung ist deshalb schwierig, denn er muß in speziellen Gerbmühlen vom Spelz befreit werden. Der Vorteil besteht darin, daß durch die feste Außenschale das Korn vor der Luftverschmutzung geschützt wird. Allerdings ist er dadurch ertragsärmer, da sich der Ertrag durch Düngemittel nicht steigern lässt. Kein Wunder, daß Dinkel daher vom anpassungsfähigen Weizen verdrängt wurde!

## *Erfrischende Quark-Sahnetorte*



**Zutaten für den Biskuitboden, ø 26 cm:**

130 g Dinkelvollkornmehl
1/4 TL Weinsteinbackpulver
3 Eigelb
100 g Honig
2 EL lauwarmes Wasser
1 EL Rum oder Orangenlikör
3 Eiweiß
Butter oder Backtrennpapier für die Form

**So wird's gemacht:**

Eigelb mit Honig, Wasser und Rum mit dem Rührgerät zu einer dicken Creme schlagen. Dinkelmehl mit dem Backpulver mischen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und mit dem Mehlgemisch locker unter die Eigelbmasse heben. Backofen auf 180° C vorheizen. Die Biskuitmasse in die vorbereitete Springform geben und glattstreichen. Bei 180° C ca. 30 Minuten backen.

**Zutaten für den Belag:**

100 g honiggesüßte Marmelade
6 Blatt weiße Gelatine
4 EL Wasser oder Saft
500 g Quark
100 g Honig
2 Eigelb
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
200 g süße Sahne
500 g frische Früchte, z. B. Erdbeeren oder Himbeeren

**Inhaltsstoffe des Dinkels:**
- 13% Eiweiß
- 2,0% Fett
- 69,3% Kohlenhydrate
- Vitamin A, B u.v.a. E
- Eisen
- Calcium
- Magnesium
- Kalium
- Phosphor

**So wird's gemacht:**

Den noch lauwarmen Biskuitboden mit der Marmelade bestreichen. Die Gelatine im Wasser einweichen. Den Quark mit Honig, Eigelb und Zitronenschale cremig rühren, dann die Sahne unterheben. Die Masse in den Tortenring füllen und glattstreichen. Abgedeckt mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Wenn die Quarkmasse fest ist, mit den Früchten belegen oder die Früchte kleingeschnitten daruntermischen. Ein herrlich erfrischender «Sonntagskuchen»!