

Kraftvolles Urkorn : der Dinkel

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 9: **Phytotherapie : die Medizin von Mutter Natur**

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558255>

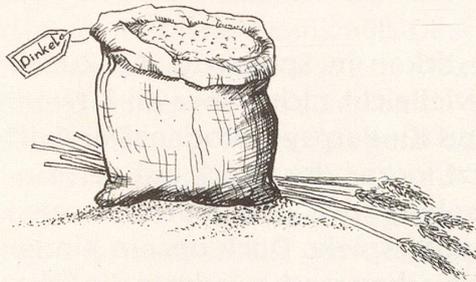
Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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.

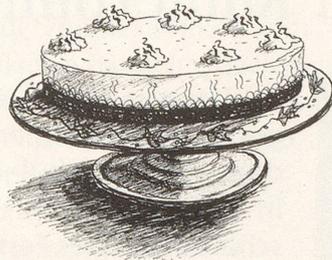
Die sogenannte Hildegard-Medizin besagt: «Der Dinkel ist das beste Getreide, denn er ist leicht verdaulich, heilt von innen heraus, wirkt wärmend und ist dennoch kraftvoll. Er ist ausgleichend und für empfindliche Menschen bestens geeignet, er bereitet gutes Blut und sorgt für einen heiteren Menschen.»

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
 ¼ 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 darunter mischen. Ein herrlich erfrischender «Sonntagskuchen»!