

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 97 (2019)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Grünkern : des Dinkels junges Korn  
**Autor:** Labhart, Gaby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1086814>

### **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:** 05.04.2026

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

# Grünkern

## Des Dinkels junges Korn

Grünkern war einst der Inbegriff von Öko-Bewegung, lila Latzhosen und alternativem Lebensstil. *Tempi passati!*

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: ANJA DENZ

**S**o trendig wie heute war er noch nie: Gourmets, Spitzenköche, Bloggerinnen und Influencer haben Grünkern, das vor der Reife grün geerntete Dinkelkorn, entdeckt. Nun ja, neu ist daran eigentlich gar nichts.

Dinkel wurde schon vor rund fünftausend Jahren in Asien kultiviert. Archäologische Funde lassen vermuten, dass er auch in Mittel- und Nordeuropa ab 1700 v. Chr. angebaut wurde. Wahrscheinlich halfen die Pilger, ihn zu verbreiten: Sie nahmen das Getreide als Wegzehrung mit auf ihre Wanderungen.

Es heisst, das Ganze sei aus der Not heraus erfunden worden: Einst drohten Hagel und Regen im Frühjahr den angebauten Dinkel zu vernichten. Aus Angst vor der Missernte und dem Hunger ernteten Bauern das Getreide zwei Wochen vor seiner Zeit, in der sogenannten Teig- oder Milchreife. Die Körner sind dann noch saftig und weich. Um sie hart und mahlfähig zu machen, müssen sie getrocknet werden. Dies erfolgte früher auf durchlöcherten Eisenpfannen, unter denen ein Feuer brannte. Heute geschieht es auf automatischen Trocknungsanlagen. Durch das sogenannte Darren werden die Körner hart

und grünlich (daher der Name), und der Grünkern bekommt sein leicht nussiges, etwas rauchiges und chüschtiges Aroma.

Im Jahr 1660 wurde das grüne Korn, das ähnlich wie Rohreis aussieht, zum ersten Mal urkundlich erwähnt: Historiker fanden es auf der Kellereirechnung des Klosters Amorbach in Franken. Damals dienten die Körner vor allem als Suppeneinlage. Dinkel und Grünkern gerieten immer mehr in Vergessenheit, als der ertragreichere Weizen flächendeckend angebaut wurde.

Vor ein paar Jahren begann dann das Dinkel-Revival, jetzt boomt auch der Grünkern. Das hat zum einen mit der wieder einmal schwer angesagten Rückbesinnung auf Vergangenes zu tun, zum andern mit der Gesundheit. Denn auch Grünkern gilt als sogenanntes Superfood wie Chia-Samen, Quinoa, Amarant und Kollegen, die mittlerweile in aller Leute Munde sind. Was im übrigen, lange bevor Hollywood Superfood entdeckte, die Äbtissin Hildegard von Bingen schon wusste: «Dinkel führt zu einem rechten Blut und gibt ein fröhliches Gemüt», lobte die heilkundige Frau.

In der Tat: Grünkern hat einen hohen Gehalt an B-Vitaminen, die beson-

ders für Gehirn und Nerven wichtig sind. Er ist reich an Magnesium und Phosphor. Für Vegetarierinnen und Veganer dürfte auch der hohe Eisenanteil interessant sein. Vier Milligramm des Spurenelements stecken in hundert Gramm Grünkern. Er liefert ausserdem eine gehörige Portion Kieselsäure, die für starke Nägel und kraftvolles Haar sorgt. Der hohe Ballaststoffanteil des Grünkerns hält das Gedärme in Schwung und kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Gegenüber anderem Getreide hat der junge Grüne noch einen ganz entscheidenden Vorteil: Seine spezielle Röstprozedur macht ihn leichter verdaulich.

Mittlerweile hat es das grüne Korn in die Spitzenküche geschafft – so zum Beispiel als Grünkern-Soufflee mit Kürbis-Curry-Ragout oder als Füllung in einer Maispouardenbrust. Auch Risotto lässt sich daraus zubereiten. Der muss allerdings etwa viermal länger als Reis gekocht – dafür aber nicht dauernd umgerührt werden. \*



## Rezept

### Grünkernsalat mit Bärlauch-Vinaigrette

Für 4 Personen

250 g Grünkern,  
aus dem Reformhaus  
7 dl Gemüsebouillon  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
3 kleine rote Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
100 g Ziegenfrischkäse

**Vinaigrette:**  
10 g Bärlauch  
1 dl Sonnenblumenöl  
4 EL Weissweinessig  
1 EL Dijon-Senf  
Salz  
Pfeffer  
20 g Kapern

- 1.) Grünkern in der Bouillon bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten zugedeckt weich kochen. Von den Frühlingszwiebeln feine Würzelchen entfernen, Zwiebeln halbieren. Rote Zwiebeln sechsteln. Alle Zwiebeln mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2.) Für die Vinaigrette Bärlauch grob hacken. Mit Öl, Essig und Senf in ein hohes Gefäss geben. Mit dem Stabmixer pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kapern in ein Sieb geben, kalt abspülen und begeben.
- 3.) Käse ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebeln in einer Grillpfanne bissfest braten. Grünkern noch warm mit Vinaigrette mischen, abschmecken. Mit Zwiebeln servieren. Ziegenkäse darüberbröckeln.

Zubereitungszeit ca. 20 Min. + ca. 40 Min köcheln lassen.  
Nährwerte pro Portion: ca. 31 g Fett, 11 g Eiweiss, 53 g Kohlenhydrate, 550 kcal, 2300 kJ

© Migusto/Christine Benz

#### ● Migusto – der Kochclub der Schweiz

Entdecken Sie auf [migusto.ch](http://migusto.ch) die inspirierende Welt des Kochens! Mitglieder profitieren von vielen Vorteilen, wie z. B. dem gratis Migusto Magazin.

**Migusto**